

HandSchöpfen



vhs

Volkshochschule Iserlohn
: Programm
Januar bis Juli
2011

LifeStylen



Verlags-Sonderveröffentlichung der Zeitungen
Iserlohner Kreisanzeiger — Westfälische Rundschau

PowerPointen



SoftPressen



MännerStimmen





Gemeinsam lernen verbindet: Das erfuhren die Oberstufenschüler der Gesamtschule Iserlohn bei einem Deutsch-Förderkurs der VHS.

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Volkshochschule Iserlohn ist offen für alle Bürgerinnen und Bürger, aber auch für Menschen, die nur zeitweise hier leben, sei es zu Ausbildungs-, Berufs- und Studienzwecken oder weil familiäre, politische oder sonstige Gründe sie vorübergehend hierher geführt haben. Die Volkshochschule ist ein Begegnungszentrum unterschiedlicher Nationen und Kulturen.

Bei uns unterrichten Kursleitende aus zahlreichen Ländern, die selbst ein Beispiel gelungener Integration sind. Sie stammen u.a. aus Algerien, China, Frankreich, Großbritannien, Griechenland, Italien, Japan, Kolumbien, den Niederlanden, Norwegen, Peru, Polen, Portugal, Russland, Schweden, Spanien, der Türkei, Ungarn und den USA.

Durch Vorträge über andere Länder, Kulturen und politische Systeme und besonders durch die Fremdsprachenkurse werden die deutschen Teilnehmenden in der Volkshochschule immer wieder dazu angeregt, sich mit „dem Fremden“ auseinanderzusetzen und sich als so genannte „Aufnahmegesellschaft“ zu öffnen. Die Fremdsprachenkurse in vierzehn europäischen und außereuropäischen Sprachen sowie die Kurse Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache fördern das interkulturelle Lernen sowohl auf deutscher als auch auf ausländischer Seite. Mit Tandem-Sprachlernpartnerschaften unterstützt die Volkshochschule die nachhaltige und für beide Seiten gewinnbringende Begegnung auf gleicher Augenhöhe.

Im Schulabschlusskurs 2010/11 sind erwachsene Schülerinnen und Schüler mit Migrationshintergrund aus dreizehn verschiedenen Ländern vertreten, darunter Russland, Tunesien, Syrien, Libanon und Vietnam, also auch aus Staaten, die nicht der Europäischen Union angehören. Das gemeinsame Ziel, auf dem zweiten Bildungsweg den Schulabschluss für die Sekundarstufe nachzuholen, schweißt die Gruppe zusammen und lässt Integrationsprobleme gar nicht erst auftreten.

Begegnung der Religionen bietet der Programmbereich „Politik – Gesellschaft – Umwelt“: Seit 2005 finden durch die Initiative der Volkshochschule in jedem Jahr Begegnungen zwischen Christen und Muslimen vor Ort statt. Auch schwierige Themen wie „Parallelgesellschaften“, „Integrationsverweigerung“ und „Moschee Bau in Iserlohn“ werden aufgegriffen.

Zusammen mit dem Beirat für Behinderte bietet die Volkshochschule ein Forum für Begegnung und Information für Menschen mit und ohne Behinderung.

Das Lernen in der Gruppe macht geistig beweglich und öffnet Blick und Herz für andere Menschen. Probieren Sie es aus. Das vorliegende Programm bietet Ihnen aus allen Bereichen hervorragende Anregungen. Gerne beraten wir Sie, damit Sie Ihren Weiterbildungskurs, Ihr Wunschthema finden.

Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie.

Lieselotte Berthold

Lieselotte Berthold und das Team
der Volkshochschule Iserlohn



Seite

Lageplan – Geschäftsstelle 4

MitarbeiterInnen 5

Programmbereich 1
Politik – Gesellschaft – Umwelt 6

Programmbereich 2
Kultur – Gestalten 13

Programmbereich 3
Gesundheit 23

Programmbereich 4
Sprachen 35

Programmbereich 5
Beruf – EDV 46

Programmbereich 6
Grundbildung – Schulabschlüsse 53

Programmbereich 7
Qualifizierung – Management 54

Akademie Mark 58

Frauen-Gesundheit 60

Junge VHS 62

Aktiv im Alter 64

Terminübersicht 69

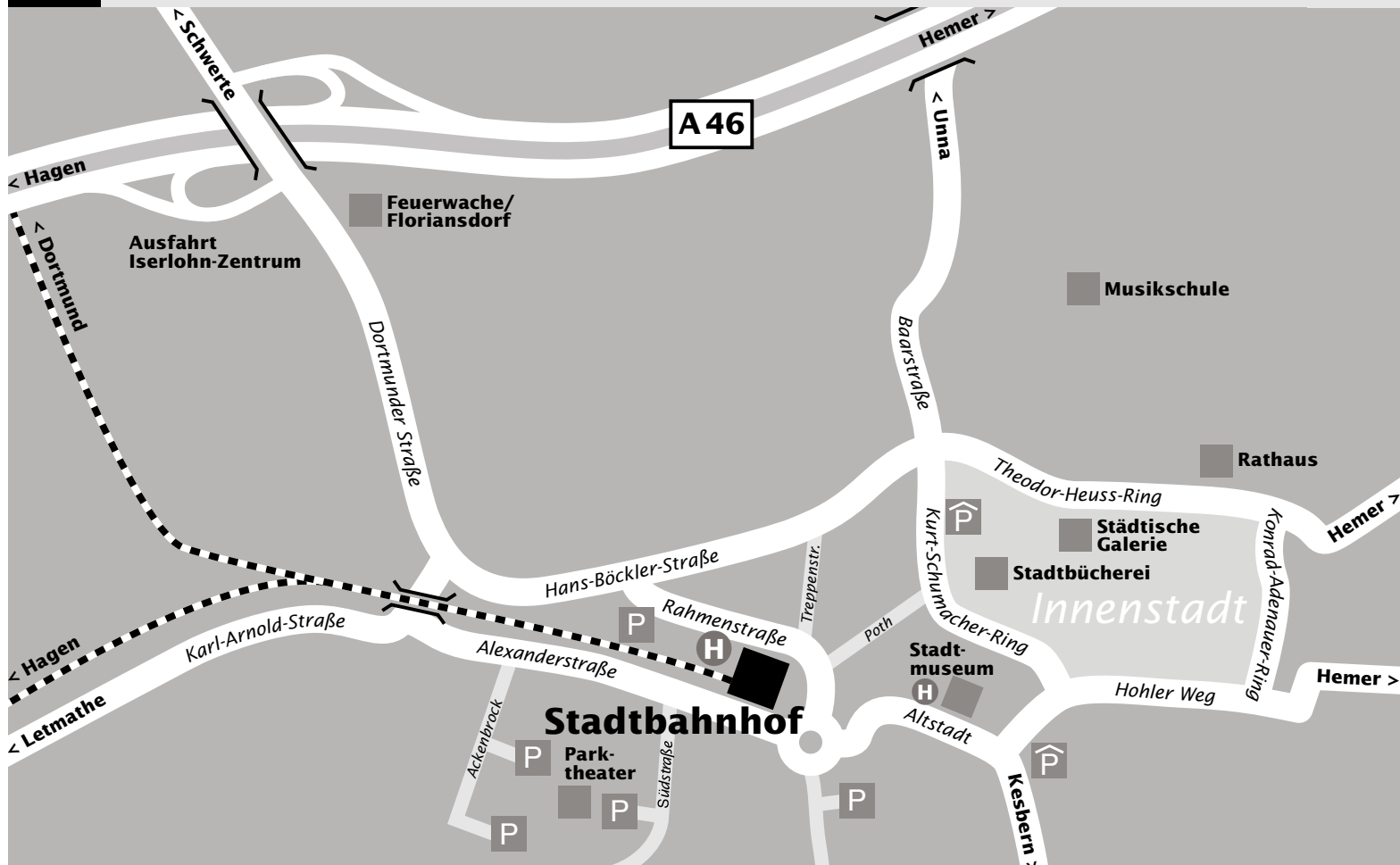
Teilnahmebedingungen 70

Anmeldekarten 71

Entgeltordnung 73

Stichwortverzeichnis – Impressum 74

Lageplan



Geschäftsstelle

Volkshochschule Iserlohn
im Stadtbahnhof
Bahnhofplatz 2
58644 Iserlohn

Postanschrift:
Postfach 2462
58634 Iserlohn

Fon 02371 . 217-1943
02371 . 217-1041
Fax 02371 . 217-4414

E-Mail vhs@iserlohn.de

Homepage www.vhs-iserlohn.de

Öffnungszeiten

mo	8-12 Uhr und 14-16 Uhr
di	8-12 Uhr und 14-16 Uhr
mi	8-12 Uhr
do	8-17 Uhr durchgehend
fr	8-12 Uhr

Barzahlertage

Do	27. Januar	8-17 Uhr
Do	3. Februar	8-17 Uhr

Unterrichtsfreie Tage

Mo	7. März (Rosenmontag)
Fr	3. Juni (nach Himmelfahrt)
Fr.	24. Juni (nach Fronleichnam)

weitere VHS-Einrichtung

Letmathe
VHS-Etage
Von-der-Kuhlen-Straße 14

und zahlreiche Angebote...

in anderen Kulturinstituten
und Einrichtungen

Parkmöglichkeiten mit kurzen Wegen:

- für Autos: im Parkhaus Stadtbahnhof
20 % Rabatt mit Parkwertkarte,
erhältlich bei GfW, Stadtinfo, VHS
- für Fahrräder auf dem abschließbaren
VHS-Fahrrad-Stellplatz
im Parkhaus Stadtbahnhof
Infos und Buchung in der
VHS-Anmeldung



Dipl.-Physikerin, Ass. d. L.
Lieselotte Berthold
Leiterin der VHS

Programmbereiche
3 und 7
Fon 02371 . 217-1944



Claudia Weigel M.A.

Programmbereich 4
Junge VHS
VHS in JVA
Fon 02371 . 217-1945



Assessorin d. L.
Ulrike Eichholz

Programmbereiche
1 und 6
Fon 02371 . 217-1940



Dipl.-Päd., Ing. (grad.)
Bodo Mebes

Programmbereiche
2, 5 und 7
Aktiv im Alter
Fon 02371 . 217-1946

- 1 Politik – Gesellschaft – Umwelt
- 2 Kultur – Gestalten
- 3 Gesundheit
- 4 Sprachen
- 5 Beruf – EDV
- 6 Grundbildung – Schulabschlüsse
- 7 Qualifizierung – Management
- 8.1 Junge VHS
- 8.2 Aktiv im Alter
- 8.3 VHS in der JVA

Mitwirkung

Sie können am Profil „Ihrer VHS“ mitwirken! –
Nutzen Sie Ihre Mitwirkungsrechte.

Kursleiter-Versammlung	Do 3. Februar	17.00 Uhr
Kurssprecher-Versammlung	Do 17. März	17.00 Uhr
VHS-Konferenz	Do 7. Juli	17.00 Uhr
Ort der Versammlungen	VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	



Stadtamtsrat
Friedrich Boltner
kommissarischer
VHS-Verwaltungsleiter

Fon 02371 . 217-1041



Irene Mesmann

Veranstaltungs-
organisation und
Öffentlichkeitsarbeit
Fon 02371 . 217-1947



Claudia Freund

Anmeldung
Allgemeine Verwaltung
Fon 02371 . 217-1943



Dipl.-Verwaltungswirtin
Yvonne Weidlich

Allgemeine Verwaltung
VHS und Ressortbüro 4
Fon 02371 . 217-1042



Dieter Kaminski

Allgemeine Verwaltung
Rechnungswesen
Honorarabrechnungen
Fon 02371 . 217-1942

Servicekräfte

Fon 02371 . 217-1949



Programmbereich 1 : Politik – Gesellschaft – Umwelt

Serviceteam

Ulrike Eichholz, Ass. d. L.

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1940

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Dieter Kaminski

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1942

Fax 02371 . 217-4414

: Zeitgeschichte – Geschichte

Karl-Ernst Osthaus – Museum und Hohenhof in Hagen

Karl Ernst Osthaus war einer der wichtigsten deutschen Kunstmäzene und -sammler des beginnenden 20. Jahrhunderts. Durch vorbildliche Bauwerke versuchte Osthaus, seine Mitbürger zu gutem und modernem Bauen anzuregen und durch angewandte Kunst die Trostlosigkeit des zu durchbrechen. Zwei Bauwerke sind in Hagen erhalten, die für Osthaus persönliches Domizil und Arbeitsstätte zugleich waren: Sein Museum, heute nach ihm benannt, und sein Wohnhaus, der Hohenhof. Der Hohenhof in war im 20. Jahrhundert Wohnhaus, Gesamtkunstwerk und Knotenpunkt eines europäischen Kulturnetzwerkes. Das Haus wurde 1906 bis 1908 nach Entwürfen von Henry van de Velde erbaut. Die ebenfalls von van de Velde entworfene Innenausstattung im Jugendstil ist in den repräsentativen Räumen des Erdgeschosses größtenteils erhalten. Das Karl Ernst Osthaus Museum bildet heute zusammen mit dem Emil Schumacher Museum das Hagener Kunstquartier.

10121 (Studienfahrt), Rudolf Neuhaus, Historiker + N.N. Führungskräfte Museen

Sa 2. Jul • 1 Termin • 40 Euro

Abfahrt: 9.45 Uhr, Bahnhof Iserlohn, Gleis 2

Rückkehr in Iserlohn: ca. 18 Uhr

Leistungen: Kosten für Zugfahrt und Benutzung des örtlichen Nahverkehrs, Eintritte und Führungen

keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 7.6.

Iserlohner Straßennamen

Auf dieser Stadtführung der besonderen Art erfahren Sie viel Interessantes und Spannendes über die Geschichte ausgewählter Iserlohner Straßennamen. Mehr als tausend Straßen gibt es in Iserlohn, viele Namen geben Rätsel auf: Diesmal wird durch das Quartier zwischen Langestraße, Piepenstockstraße und Mendenerstraße geführt. Wenn Sie mehr erfahren möchten, dann gehen Sie einfach mit.

10112 (Stadtführung) Marlis Gorki, Stadtführerin
Fr 8. Apr • 15-16.30 • 1 Termin (2 Ustd) • 7,50 Euro
Treffpunkt: Schillerplatz, Eingang Rathaus
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Do 24.3.

Die Iserlohner Friedrichstraße

Die Friedrichstraße wurde im 19. Jahrhundert bebaut. Von dieser Bausubstanz stehen noch heute einige Märkische Bürgerhäuser mit Fachwerk-Erkern neben Gründerzeithäusern mit Ladenlokalen. Unternehmen wie Schmidt & Söhne, Sudhaus und Bommers & Schuchardt waren hier angesiedelt, die Metzgerei Bührmann und Thomas-Senf sind seit mehr als hundert Jahren dort zu Hause. Die Führung endet an der Straße An der Langen Hecke. Die Fortsetzung ist für das Herbstsemester geplant.

10113 (Stadtführung) Marlis Gorki, Stadtführerin
Fr 11. Mär • 15-16.30 • 1 Termin (2 Ustd) • 7,50 Euro
Treffpunkt: Ende Wermingser Str./Beginn Friedrichstr.
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Do 24.2.

Europäische Route der Backsteingotik – Von Wismar bis Greifswald

In Kooperation mit dem ESTA Europa Forum
(Veranstalter im Sinne des Reiserechts)

Seit 2004 verbindet die „Europäische Route der Backsteingotik“ auf rund 2500 Kilometern Geschichte und Architektur von sieben Ländern entlang der Ostsee. Der Baustil der Backsteingotik ist in vielen Ländern eng mit der Hanse verbunden, die dreihundert Jahre lang den Handel und das Leben rund um die Ostsee dominierte. Hier lag das Zentrum der europäischen Wirtschaft im Mittelalter. Die Zeugen des Reichtums und der Macht blieben in Form von Kirchen und Klöstern sowie Rathäusern und Stadttoren erhalten. Vom Standort in Wustrow aus werden Backsteinbauten in folgenden Städten besichtigt: Wismar, Rostock, Bad Doberan, Ribnitz-Damgarten, Stralsund, Bergen, Schaprode, Greifswald und Neukloster. Tagesausflug zur Insel Rügen.

Das ausführliche Programm ist in der VHS erhältlich.

10101 (Reiseinfos) Thomas Richter, ESTA Europa Forum
Di 12. Apr • 18-20.15 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 5 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 29.3.

10102 (Studienreise) Thomas Richter, ESTA Europa Forum,
Ulrike Eichholz, VHS Iserlohn

Mo-So • 9.-15. Mai • 7 Tage • 609 Euro

Leistungen: 6 Übernachtungen mit Frühstück im DZ, Eintritte und Führungen laut Programm

Einzelzimmerzuschlag 90 Euro pro Person für die gesamte Reise
Abfahrt 8 Uhr • Parkplatz Neumarkt, Letmathe,
Ecke Reinickendorfer Str./Von-der-Kuhlen-Str.

8.15 Uhr • Bussteig 2 B, Stadtbahnhof Iserlohn, Rahmenstraße

keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 22.3.

Eine Reiserücktrittsversicherung wird dringend empfohlen.

Reiserücktrittsbedingungen: Stornokosten ab 21.02. 25%,
ab 03.03. 50%, ab 15.03. 75 %, ab 28.03. 100% des Reisepreises.

10103 (Nachbesprechung) Thomas Richter, ESTA Europa Forum
Di 31. Mai • 18-20.15 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 5 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 17.5.

Berlin 2011 – Mauerbau und Met

In Kooperation mit dem ESTA Europa Forum
(Veranstalter im Sinne des Reiserechts)

An den 50sten Jahrestag des Berliner Mauerbaus am 13. August 1961 erinnert die offizielle Gedenkstätte in der Bernauer Straße. In unmittelbarer Nachbarschaft wird im Nordbahnhof die Ausstellung „Frühere Grenz- und Geisterbahnhöfe“ gezeigt. Eine Führung an ausgewählten Stellen wird klären: Wo genau stand die Berliner Mauer? Wo sind im Stadtbild noch Mauerreste vorhanden?

Nach dem Besuch der MoMa in Berlin 2004 und des Metropolitan Museum of Art (Met) 2007 wird im Herbst 2011 das Met diesmal im Bodemuseum auf der Museumsinsel ausstellen. Aus New York wird erstmals die Sammlung früher Renaissanceporträts gezeigt, darunter Werke von Botticelli, Leonardo und Donatello, die die USA noch nie verlassen haben.

Das ausführliche Programm ist in der VHS erhältlich.

10104 (Studienreise) Thomas Richter, ESTA Europa Forum,
Ulrike Eichholz, VHS Iserlohn
Sa-Mo • 3.-5. Sep • 3 Tage • 270 Euro zzgl. Fahrkosten für die DB.
Die Fahrpreise sind erst ab dem 04.03. von der DB erhältlich.
Bitte rufen Sie ab dem 08.03. in der VHS unter 02371. 217-1940
oder 1942 an.

Leistungen: 2 Übernachtungen mit Frühstück im DZ (im 4 Sterne Hotel), 1 Mittagessen im Hotel, Eintritte und Führungen laut Programm
Einzelzimmerzuschlag 70 Euro pro Person für die gesamte Reise
Abfahrt 8.34 Uhr, Bahnhof Hagen, Treffpunkt Haupteingang 8.15 Uhr
Ankunft Berlin Hbf 12.12 Uhr

Rückkehr am 5.9. • Abfahrt 16.50 Uhr Hbf Berlin

Ankunft Hagen 20.22 Uhr • keine Ermäßigung

Eine Reiserücktrittsversicherung wird dringend empfohlen.

Reiserücktrittsbedingungen: Stornokosten ab 07.05. 25%,
ab 20.05. 50%, ab 01.06. 75 %, ab 17.06. 100% des Reisepreises.
Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von 50 Euro sofort fällig. Für diese Anzahlung gibt es keine Stornofristen, da die Eintrittskarten für die Met nicht zurückgegeben werden können.

Eine verbindliche Anmeldung ist wegen der Buchung der Met-Karten bis Do 24.3. erforderlich.

Sizilien – Schatzkammer der Geschichte

In Kooperation mit dem ESTA Europa Forum
(Veranstalter im Sinne des Reiserechts)

Sizilien ist eine Welt für sich, ein kleiner Kontinent im Zentrum des Mittelmeeres. Über Jahrtausende trafen hier Menschen aufeinander, ihre Kulturen und Lebensgewohnheiten verschmolzen miteinander – z.B. Griechen, Römer, Araber, Spanier. In den Städten voller Architektur, Geschichte und Kunst brodelt das Leben. Zauberhafte Küstenstriche mit malerischen Hafenstädten wechseln mit beeindruckenden Gebirgslandschaften. Das Hotel liegt im Süden in Noto, einer Barockstadt, die zum UNESCO Weltkulturerbe gehört. Von dort aus werden u.a. besichtigt: in Palermo die Kathedrale und der Normannische Palast, in Taormina das Teatro Greco-Romano, in Syrakus das griechische Theater, in Agrigent die Ausgrabungen im Tempelalt und in Ragusa die Barockarchitektur. Die Weinbauregion um Marsala rundet das Programm kulinarisch ab.

Das ausführliche Programm ist in der VHS erhältlich.

10105 (Reiseinfos) Thomas Richter, ESTA Europa Forum
Di 8. Mär • 18-20.15 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 5 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 22. Feb

10106 (Studienreise) Thomas Richter, ESTA Europa Forum,
Ulrike Eichholz, VHS Iserlohn

Mi-Mi • 5.-12. Okt • 8 Tage • 1095 Euro

Leistungen: Hinflug Köln/Bonn – Catania,

Rückflug Catania – Köln/Bonn,

Bustransfer zum Flughafen und zurück, Reise- und Seminarleitung,

7 Übernachtungen mit Frühstück im 4 Sterne Hotel, Tagesausflüge,

Eintritte und Führungen laut Programm

Einzelzimmerzuschlag 160 Euro pro Person für die gesamte Reise

Abfahrt 8.30 Uhr • Parkplatz Neumarkt, Letmathe,

Ecke Reinickendorfer Str./Von-der-Kuhlen-Str.

8.45 Uhr • Bussteig 2 B, Stadtbahnhof Iserlohn, Rahmenstraße

Rückkehr am 13.10. ca. 2 Uhr • keine Ermäßigung

Reiserücktrittsbedingungen: Stornokosten ab 01.06.25%,
ab 16.06. 50%, ab 01.07. 75%, ab 22.07. 100% des Reisepreises.

Eine Reiserücktrittsversicherung wird dringend empfohlen.

Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von 200 Euro sofort fällig.

Für diese Anzahlung gibt es keine Stornofristen, da die Flugtickets nicht zurückgegeben werden können.

Eine verbindliche Anmeldung bis Do 10. 3. ist wegen der Buchung der Flüge unbedingt erforderlich.

Die jüdische Familie Koppel aus Letmathe

In Kooperation mit der ev. Kirchengemeinde Letmathe

Der Weg der Familie Koppel, die fast hundert Jahre lang in Letmathe lebte, führte von Metzgern und Kaufleuten in Hohenlimburg und Letmathe zu angesehenen Ärzten und Rechtsanwälten in Bochum und Köln. Der Letzte der Familie in Letmathe war Julius Koppel (1878-1942). Während seine Brüder in die USA und nach Südafrika auswandern konnten, blieb er in seinem Heimatort. In der Reichspogromnacht wurde sein Geschäft geplündert. Die Dozentin hat nicht nur Material in diversen Archiven gesichtet, sondern auch Kontakt zu den Nichten und Neffen von Julius Koppel finden können. Aus deren Erinnerungen und Fotos ergibt sich ein sehr persönliches Bild der Familie.

10110 (Vortrag) Katja Hofbauer, Historikerin

Sa 19. Mär • 17-18.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro

(nur Abendkasse) • keine Ermäßigung

Dietrich-Bonhoeffer-Gemeindehaus, Friedensstr. 13, Letmathe

Das Wickeweyf erzählt

Das Wickeweyf (eine Mischung aus guter Hexe und weiser Frau) lebt seit Jahrhunderten in Iserlohn und Umgebung. Nun findet sie, dass es an der Zeit ist, dass die Menschen wieder mehr über alte heimische Sagen lernen. Deshalb wird sie in der Abenddämmerung für Interessierte von fünf bis fünfzehnhundert Jahren eine Sagenführung durch Oestrich veranstalten. Dabei wird sie sich der heimischen Historikerin Katja Hofbauer bedienen. Diese erzählt von der schwarzen Frau am Hellweg, vom Grenzsteinversetzer, vom Teufelssiepen, vom Kettenhund und anderen gruseligen Gestalten. Aber auch die Sage vom Burgberg und von Pater und Nonne dürfen natürlich nicht fehlen. Bei Bedarf informiert sie auch über alte Besprechungsformeln. Gutes Schuhwerk, warme Kleidung sowie Laternen oder Taschenlampen mitbringen.

10111 (Führung) Katja Hofbauer, Historikerin

Sa 26. Feb • 18-19 Uhr • 1 Termin (1 Ustd) • 7,50 Euro

(Kinder 5 Euro)

Treffpunkt: Letmathe-Oestrich, ev. Gemeindehaus, Brinkhofstr.

keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mo 14.2.

Gerichte mit Geschichte

Chateaubriand, Sandwich, Stroganoff – viele berühmte Gerichte sind mit den Namen historischer Persönlichkeiten verbunden. In einem 3-Gang-Menü werden Klassiker der gehobenen Küche zubereitet. Begleitend wird Ihnen der geschichtliche Hintergrund der Gerichte vorgestellt.

10114 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister, Rudolf Neuhaus, Historiker
Mi 23. Mär • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
30 Euro (inkl. 2,50 Euro Nutzungspauschale + 12 Euro Umlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 9.3.
Bitte scharfes Küchenmesser und Schürze mitbringen

Traditionsbetriebe in der Region –

Brandt Zwieback-Schokoladen GmbH & Co. KG

Am 21. Oktober 1912 gründete Carl Brandt die „Märkische Zwieback- und Keksfabrik“ in Hagen, Westfalen. Er wollte Zwieback und Biskuit in hoher, gleichbleibender Qualität und für jedermann erschwinglich auf den Markt bringen. Die Brandt Gruppe beschäftigt aktuell mehr als 1.000 Mitarbeiter an fünf Standorten in Deutschland. Im Jahr 2000 wurde die Produktion von Hagen nach Ohrdruf in Thüringen verlegt. In Hagen-Haspe ist neben dem Werksverkauf und einem modernen Bistro das Brandt-Museum zu finden. In zehn Räumen wird Historisches rund um den Zwieback präsentiert sowie die Brandt-Werke und die Gründerfamilie vorgestellt. Die Kosten für das anschließende Kaffeetrinken und die Einkaufsmöglichkeit sind nicht im Preis enthalten.

10120 (Studienfahrt), Rudolf Neuhaus, Historiker + N.N. Führungskraft Firma Brandt
Mi 2. Mär • 1 Termin (Kaffeetrinken + Einkaufen möglich) • 22 Euro
Abfahrt: 13.45 Uhr, Bahnhof Iserlohn, Gleis 2
Rückkehr in Iserlohn: ca. 19 Uhr
Leistungen: Kosten für Zugfahrt und Benutzung des örtlichen Nahverkehrs, Eintritt und Führung
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 16.2.

Nachgefragt

Zeitgeschichtliche Ereignisse stehen im Blickpunkt dieses Kurses. Wie war das eigentlich noch vor zwanzig, dreißig oder fünfzig Jahren? Was hat damals die Welt bewegt, und was ist daraus geworden? An vier Vormittagen soll an Geschehnisse der jüngeren Vergangenheit erinnert und ihre Auswirkungen auf die Gegenwart diskutiert werden.

10122 (Kurs nur für Frauen) Rudolf Neuhaus, Historiker
di 9.30-11 Uhr • ab 31. Mai • 4 Termine (8 Ustd) • 23 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
Kleingruppenkurs ab 8 TN: 23 Euro (ab 10 TN: 18 Euro)
Ermäßigung ab 10 TN

10123 (Kurs nur für Frauen) Rudolf Neuhaus, Historiker
do 9.30-11 Uhr • ab 9. Jun • 4 Termine (8 Ustd) • 23 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3
Kleingruppenkurs ab 8 TN: 23 Euro (ab 10 TN: 18 Euro)
Ermäßigung ab 10 TN

: Politische Bildung

Landtag und MedienHafen in Düsseldorf

Wo vor einigen Jahren noch die Tristesse alter Lagerhäuser das Bild prägte, entstand der MedienHafen – Düsseldorfs wohl interessantestes Städtebauprojekt. Spektakulär die architektonischen Meisterwerke von Frank O. Gehry, Vasconi, Chipperfield u.a. Auf Einladung des MdL, Michael Scheffler, wird eine Plenarsitzung von der Besuchertribüne des Landtags aus beobachtet. Anschließend stellt sich der Abgeordnete in einer Diskussionsrunde den Fragen der Teilnehmenden.

10201 (Studienfahrt) Rudolf Neuhaus, Historiker
+ Michael Scheffler, MdL
+ Führungskräfte Düsseldorf Touristik
Mi 30. Mär • 1 Tag • 36 Euro
Abfahrt 8.30 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, Bussteig 2 B, Rahmenstraße, 8.45 Uhr Parkplatz Neumarkt, Letmathe, Ecke Reinickendorfer Str./Von-der-Kuhlen-Str. • Rückkehr ca. 19 Uhr
Leistungen: Leitung, Busfahrt, Führung MedienHafen, Besuch im Landtag, Gespräch mit MdL, Kaffeetrinken im Landtag
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Do 3.3.

Begegnung mit dem Hinduismus

In Kooperation mit der Interreligiösen Arbeitsstelle (INTR^oA) Der Hinduismus hat in unserer Gesellschaft eher exotischen Charakter. Indienreisende und Fernsehberichte erzählen von der Faszination einer Religiosität Indiens, die das ganze Leben intensiv umfasst. Aber Hindus gibt es nicht nur in Indien, sondern auch in Deutschland.

Was glauben diese Menschen, welche Grundlagen hat ihre religiöse Vielfalt, die unter dem Begriff „Hinduismus“ zusammengefasst ist? Wie soll man die vielen Götter verstehen? Was hat es mit der Reinkarnation auf sich? Ist Yoga ein Teil dieser Religion oder nur meditative Entspannung für Körper und Seele? Sofern sich aus diesem Abend ein weitergehendes Interesse entwickelt, ist für den Herbst eine Exkursion zum größten Hindu-Tempel Kontinentaleuropas in Hamm-Uentrop geplant.

10202 (Vortrag + Gespräch) Dr. Reinhard Kirste, Theologe
Do 24. Mär • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 7,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erforderlich bis Do 10.3.

Begegnung mit dem Islam – Der Islam als Integrationschance

In Kooperation mit dem türkisch-islamischen Kulturverein e.V. und der Interreligiösen Arbeitsstelle (INTR^oA) Die christlich-islamische Begegnung mit der DITIB-Moscheegemeinde in Iserlohn hat sich inzwischen zu einer schönen Tradition entwickelt. Dabei werden nicht nur die guten Kontakte gepflegt, sondern auch heikle Themen angesprochen. Dieses Mal steht ein gesellschaftliches Dauerproblem im Mittelpunkt, das durch entsprechende Bücher und Medienberichte noch zusätzlich aufgeheizt wird, nämlich die zunehmende Islamfeindlichkeit und die Behauptung der sogenannten Integrationsverweigerung. Deshalb sollen Fragen der Ghetto-Bildung, der Parallelgesellschaft und der immer wieder in Frage gestellten Integration muslimischer Migranten/innen offen diskutiert werden. Welchen Beitrag zur Integration leisten dabei unsere Religionen, das Christentum und besonders der Islam? Hören wir dazu auch Betroffene aus unserer unmittelbaren Nachbarschaft.

10203 (Teilnahme an einer Gebetszeit + Gespräch)
Dr. Reinhard Kirste, Theologe und Hodscha Ramazan Ayna
Sa 9. Apr • 15-17.30 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
Treffpunkt: DITIB Moschee, Bergwerkstr. 1, Teestube
Anmeldung erforderlich bis Mo 28.3.

Erinnerungen an jüdisches Leben in Iserlohn

Als Zeitzeuge erzählt Carl Heinz Kipper von Schicksalen jüdischer Familien in Iserlohn zwischen 1932 und 1945, von denen viele in der Wermingser Straße und am Alten Rathausplatz wohnten oder Geschäfte betrieben. Als Kind erlebte er, wie die Iserlohrer Synagoge in der Mendener Straße abbrannte und jüdische Geschäfte geplündert wurden. In seinen Erzählungen spielt das Schicksal seiner eigenen Familie eine große Rolle: Seine Mutter, Helene Kipper, war Jüdin, der katholische Vater verstarb bereits 1932. Die meisten Familienmitglieder überlebten den Nazi-Terror nicht.

10204 (Vortrag) Carl-Heinz Kipper, Zeitzeuge
Di 5. Apr • 17-18.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 7,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis Di 22.3.

Schicksale jüdischer Geschäftsinhaber in Iserlohn

Stadtrundgang vom Rathausplatz über die Wermingser und Unnaer Straße bis zum Standort der ehemaligen Synagoge. Wo waren jüdische Geschäfte, welche Waren und Artikel verkauften sie, wie hießen ihre Inhaber, wer wurde in den Vernichtungslagern ermordet, und welches Schicksal hatten die Überlebenden? Carl Heinz oder „Charly“ Kipper engagiert sich seit vielen Jahren als jüdischer Zeitzeuge der NS-Zeit.

10205 (Stadtführung) Carl-Heinz Kipper, Zeitzeuge
Fr 27. Mai • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 7,50 Euro
Treffpunkt: Eingang Stadtbücherei, Alter Rathausplatz 1
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mo 16.5.

Politik aktuell (nur für Frauen)

In diesem Gesprächskreis werden ausgewählte Medienberichte zu aktuellen politischen Themen vertieft und kontrovers diskutiert. Ziel ist es, sich ein fundiertes und differenziertes Meinungsbild zu politischen Fragestellungen zu erarbeiten, das über vorschnelle Urteile hinausgeht. Themenvorschläge sind willkommen. Ein Treffpunkt für politisch interessierte Frauen.

10206 (Frauengesprächskreis) Rudolf Neuhaus, Historiker
di 9.30-11 Uhr • ab 8. Feb • 14 Termine (28 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224

Neugierig auf Politik? (nur für Frauen)

Dieser Kurs will allen Frauen, die immer gedacht haben, Politik sei nur unverständlich und langweilig, das Gegenteil beweisen. Politik kann spannend und interessant sein, wenn man ihre Grundzüge versteht und Zusammenhänge begreift. Themenvorschläge sind willkommen. Ein Treffpunkt für politisch interessierte Frauen.

10207 (Frauengesprächskreis) Rudolf Neuhaus, Historiker
do 9.30-11 Uhr • ab 10. Feb • 14 Termine (28 Ustd) • entgeltfrei
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

: Gesellschaft und Recht**Pflegeversicherung für pflegende Angehörige**

Bei fortschreitender Leistungseinschränkung im Gesundheitswesen ist im Falle einer Pflegebedürftigkeit eines Angehörigen ein Leistungsspagat der gesamten Familie zu vollbringen. Sehr oft muss im Alltag eine schnelle pflegerische Lösung für die Versorgung der Pflegebedürftigen gefunden werden, so dass kaum Zeit vorhanden ist, sich im Dschungel der Pflegeversicherung zu orientieren. In diesem Kurs lernen Sie die Leistungen der Pflegeversicherung zu verstehen und bei Bedarf zu nutzen.

10215 (Vortrag) Birgit Hupka, Dozentin für Pflegeberufe und Pflegegutachterin
Mo 21. Mär • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 9 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 8.3.

Erben und vererben

In Kooperation mit dem Beratungsdienst der Sparkassen „Geld und Haushalt“

Die gesetzliche Erbfolge wird vorgestellt, d.h., was passiert, wenn kein Testament vorhanden ist. Danach wird erklärt, welche Form für ein Testament, bzw. ein Ehegatten-Testament erforderlich ist. Die Dozentin erläutert, was „Vermächtnis“ bedeutet, bzw. wann an eine Testaments-Vollstreckung gedacht werden soll. Angesichts der Erbschaftsteuerdebatte wird ausführlich auf die zu erwartenden Steuerrechtsänderungen eingegangen und darauf, wann es sinnvoll ist, Vermögensübertragungen zu Lebzeiten durchzuführen.

10216 (Vortrag) Ingeborg Heinze, Juristin, Düsseldorf
Di 15. Mär • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis Di 1.3.

Aktuelles aus der Rentenversicherung

Es wird ein Sachstandsüberblick gegeben, wie sich die jüngsten Rentengesetze (z. B. Alterseinkünfte - Gesetz, Rentenversicherungs-Nachhaltigkeitsgesetz, RV-Altersgrenzenanpassungsgesetz) auf die gesetzliche Rente auswirken, es werden aber auch allgemeine Informationen zur Besteuerung der gesetzlichen Renten gegeben. Die Ausweitung der Lebensarbeitszeit wird ebenfalls Thema sein. Der Vortrag richtet sich an alle, die sich mit dem Thema Rente zwar schon befasst haben, sich aber über den aktuellen Rechtsstand informieren lassen wollen.

10217 (Vortrag) Dirk Brauns, Deutsche Rentenversicherung Westfalen
Mo 14. Mär • 18.30-20.45 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis Mo 28.2.

Streitigkeiten an der Nachbargrenze

„Es kann der Frömmste nicht in Frieden leben, wenn es dem bösen Nachbarn nicht gefällt!“ Friedrich von Schiller wusste schon zur damaligen Zeit, dass mit dem Nachbarn nicht immer gut Kirschen essen ist. Darf der Nachbar ohne Genehmigung die überhängenden Äste des Baumes entfernen? Wie nah darf zur Nachbargrenze gepflanzt werden oder gebaut werden? Was ist ein Grenzbaum? Wer muss die Kosten des gemeinsamen Grenzzauns tragen? In diesem Vortrag werden die nachbarrechtlichen Vorschriften des Landes Nordrhein-Westfalen anhand von Praxisbeispielen erläutert.

10218 (Vortrag) Thomas Palmisciano, Sachverständiger für Baumdiagnostik
Fr 11. Mär • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 9 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Do 24.2.

: Gesellschaft und Alltagskompetenz**Selbst ist die Frau – Tapete und Farbe**

In Kooperation mit dem Hagebaumarkt Holz & Bau Das Gestaltungselement von Farbe in Ihren vier Wänden können Sie mit Dispersionsfarben, Dekorputzen oder Tapete erzielen. In der Theorie wird die Wirkung und Sprache von Farbe, Farbharmonie und -lehre, Material- und Werkzeugkunde geschult, in den praktischen Übungen behandeln Sie Untergründe, streichen mit Dispersionsfarbe, bringen Dekorputze auf und tapezieren.

10226 (Praxisseminar nur für Frauen) Mitarbeiter der Do it Yourself-Academy
Sa 5. Mär • 10-14.30 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 12 Euro
FORUM des hagebauzentrum Holz & Bau, Reiterweg 2
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 21.2.

Fliesenlegen für Anfänger/innen

In Kooperation mit dem Hagebaumarkt Holz & Bau
In diesem Grundseminar werden die theoretischen Kenntnisse und praktischen Handgriffe gelehrt, um Fliesen auf die Wand zu bringen. In der Theorie werden die unterschiedlichen Untergründe berücksichtigt sowie die Material- und Werkzeugkunde vermittelt. In den praktischen Übungen behandeln Sie das Ansetzen und Auftragen des Klebers, das Verfliesen einer Wand, das Verfugen mit Fugenbunt und Silikon, den Fliesenzuschnitt und das Einarbeiten von Eckschutzschienen.

10227 (Praxisseminar) Mitarbeiter der Do it Yourself-Academy
Sa 19. Mär • 10-14.30 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 12 Euro
FORUM des hagebauzentrum Holz & Bau, Reiterweg 2
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 8.3.

Fliesenlegen für Fortgeschrittene

In Kooperation mit dem Hagebaumarkt Holz & Bau
In diesem Aufbau-seminar lernen Sie die theoretischen Kenntnisse und praktischen Handgriffe kennen, um Bodenfliesen auf verschiedene Untergründe zu bringen. In der Theorie werden Gestaltungsmöglichkeiten mit Fliesen, Wirkung von Farben und Formen sowie Verlegetechniken und Projektplanung behandelt. In den praktischen Übungen behandeln Sie das Fliesenlegen mit Profilen und Bordüren, das Verfugen mit unterschiedlichem Fugenbunt, das Zuschneiden von Fliesen sowie das Verlegen von Bodenfliesen im Diagonalverbund.

10228 (Praxisseminar) Mitarbeiter der Do it Yourself-Academy
Sa 26. Mär • 10-14.30 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 12 Euro
FORUM des hagebauzentrum Holz & Bau, Reiterweg 2
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 14.3.

Selbst ist der Mann – Terrassengestaltung mit Holz

In Kooperation mit dem Hagebaumarkt Holz & Bau
Das Gestaltungselement Holz im Garten ist vielseitig. Nach dem Besuch des Seminars können Sie im eigenen Garten eine Holzterrasse verlegen, Sichtschutzzäune aufbauen und Ihre eigenen Ideen umsetzen. In der Theorie lernen Sie die Projektplanung und Materialkunde/Holzarten sowie den Aufbau von Zäunen und die Verlegung von Terrassenplatten/-dielen. In den praktischen Übungen wird der Aufbau des Unterbaus behandelt, die Verwendung von Bodenhülsen, der Zuschnitt und das Verlegen sowie der Aufbau eines Zaunelementes gezeigt.

10229 (Praxisseminar nur für Männer) Mitarbeiter der Do it Yourself-Academy
Sa 7. Mai • 10-14.30 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 12 Euro
FORUM des hagebauzentrum Holz & Bau, Reiterweg 2
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Fr 15.4.

Small Talk

Die Angst davor, etwas Unpassendes zu sagen, von anderen Menschen negativ bewertet zu werden oder ein begonnenes Gespräch nicht in Gang halten zu können, ist weit verbreitet. Doch kann man diese Situation ändern? Die Antwort ist Small Talk – das kleine Gespräch, das die Fähigkeit meint, mit (fremden) Menschen Gespräche so zu gestalten, dass sich alle Beteiligten wohl fühlen. Wie Small Talk genau funktioniert, wird mit vielen Trainingseinheiten Thema dieses Seminars sein.

10230 (Seminar) Iris Rademacher, NLP Coach
Do 24. Feb • 19-21.30 Uhr • 1 Termin (3 Ustd inkl. Pause) • 18 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129 + Cafeteria
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Do 10.2.

: Pädagogik – Psychologie – Philosophie

Verleihen Sie Ihrem Gedächtnis Flügel – Ein bunter Gedächtnisnachmittag

Erfahren Sie, wie leicht jeder eine sehr gute Gedächtnisleistung erzielen kann. Egal, ob Sie sich nur eine Einkaufsliste, ein paar Namen, Gesichter und Nummern merken möchten oder ob Sie Fachwissen sicher wiedergeben wollen: Ein tolles Gedächtnis ist immer ein Erfolgsgarant. Mit den richtigen Tipps und Tricks werden Sie schon bald im Freundes- und Kollegenkreis für Ihr gutes Gedächtnis bekannt sein. Verleihen auch Sie Ihrem Gedächtnis Flügel. Lassen Sie sich von Ihrem Gedächtnis begeistern.

10601 (Vortrag) Dominik Moersen, Gedächtnistrainer und Volljurist, Xanten
Do 3. Feb • 16-17.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 31.1.

NLP Rechtschreibstrategie

Menschen, die gut in Rechtschreibung sind, sehen die Worte bildlich vor Augen – Menschen, die schlecht in Rechtschreibung sind, schreiben nach Gehör. Die NLP Rechtschreibstrategie (Neurolinguistische Programmierung) ermöglicht es schlechten Rechtschreibern die Strategie der guten zu lernen. Nach kurzer Zeit verschwinden die Probleme ohne großen Übungsaufwand, da jedes neue Wort bildlich abgespeichert wird und jeder Lesetext neue Wortbilder enthält.

Zielgruppe sind Lehrer, Eltern, Betreuungskräfte, Erwachsene und Jugendliche.

10602 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl. Psychologin, Psychol. Psychotherapeutin, Lehrtrainerin DVNLP
Sa 19. Feb • 9-16.30 Uhr • 1 Termin (8 Ustd inkl. Pause) • 49 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 7.2.
max 18 Teilnehmer/innen

Erziehung ist ganz einfach oder doch nicht?

Die Nachkriegsgeschichte ist auch eine Geschichte wandelnder Erziehungstile: Von autoritär über sozial-integrativ und laisser-faire bis anti-autoritär reichen die Konzepte. Doch welcher Stil ist heute angemessen? Eine Antwort auf die wechselnden Anforderungen in der Erziehung gibt das Konzept der elterlichen Präsenz von Haim Omer. Es basiert einerseits auf einem komplementären Verhältnis zwischen Eltern und Kindern, andererseits gibt es den Eltern eine natürliche Autorität und Verantwortung zurück. Das Seminar gibt eine Übersicht über die heutige Erziehungssituation und informiert anhand von Fallbeispielen über das Konzept der elterlichen Präsenz. In Gruppenarbeit werden die Vorschläge von Haim Omer erprobt, vertieft und reflektiert.

10603 (Seminar) Peter Klapprot, tiefenpsychologischer Körpertherapeut und Pädagoge
Sa 12. Mär • 10-16 Uhr • 1 Termin (8 Ustd inkl. Pause) • 25 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 28.2.
max 15 Teilnehmer/innen

Gehirn und Erfolg

Unser Gehirn ist ein erstaunliches Organ. Dabei besitzen die meisten von uns keine rechte Vorstellung davon, was in unseren Köpfen wirklich vorgeht. Es ist wenig bekannt, dass unsere „grauen Zellen“ nichts besser können als lernen und auch nichts lieber tun. Hirnforscher haben in den letzten Jahren zahlreiche Erkenntnisse zur Arbeitsweise unseres „Weltalls in Taschenformat“ gesammelt, die Führungskräfte, Lehrer/innen und Eltern unbedingt kennen sollten. Der Dozent präsentiert leicht verständlich - neben effektiven Merkstrategien - zehn Regeln für den Erfolg am Arbeitsplatz, in der Schule und zu Hause. Bitte Bleistift und Papier mitbringen.

10604 (Seminar) Paul-Ulrich Berens, Studienrat, Referent für Kommunikationstraining und Lernstrategien
Do 31. Mär • 18.30-20.45 Uhr • 1 Termin (3 Ustd inkl. Pause) • 18 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 16.3.

Pessimisten küsst man nicht...

... Optimismus kann man lernen. Das Seminar, das hilft, bei uns selbst und bei anderen pessimistische Tendenzen zu erkennen und den Garaus zu machen. Seminarinhalte sind: Wie Sie sich von Verhaltensweisen und Angewohnheiten befreien, die Ihnen nur schaden. Wie Sie Probleme loslassen und aufhören, wertvolle Energien an Kleinigkeiten zu vergeuden. Wie Sie persönliche Freiheit gewinnen, anstatt sich an Erwartungen anderer zu ketten. Wie Sie Ihre Sorgenlawine im Kopf durch einfache Übungen stoppen. Wie Sie lernen, Ihren Ärger zu beherrschen. Wie Sie mit der Kritik anderer fertig werden und sich nie wieder davon deprimieren lassen. Bitte Schreibunterlagen mitbringen.

10605 (Wochenendseminar) Regina Atiyeh, Psychotherapeutin DVPP und NLP-Master
19.+20. Feb • Sa 10-16 Uhr • So 10-13.30 Uhr (inkl. Pause)
2 Termine (12 Ustd) • 57 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 8.2.
max 12 Teilnehmer/innen

Deeskalations – Profiler 1

In Kooperation mit dem Schulungsinstitut Rückwald, Dortmund Die Ausbildung beschäftigt sich mit der Aggressions- und Konfliktverarbeitung von Menschen, um Gewaltphänomenen vorzubeugen. Zielgruppe dieses Seminars sind Pädagogen, Pfleger, Eltern und alle, die an Erziehungsprozessen beteiligt sind. In diesem Training werden Methoden und Techniken zur Deeskalation sowie der kommunikativen Selbstbehauptung und Selbstverteidigung geschult und trainiert. Dieser Workshop ist als Basismodul konzipiert. Erkundigen Sie sich über Bildungsschecks und –prämien auf der Homepage der VHS wegen einer finanziellen Bezuschussung. Im Herbstsemester 2011 wird ein Aufbaumodul angeboten.

10606 (Wochenendworkshop) Thomas Rückwald, Dipl.-Pädagoge und Dipl.-Sozialpädagoge
1./2. + 8./9. Apr • Fr 14-18.30 Uhr • Sa 8-12.30 Uhr (inkl. Pause)
4 Termine (20 Ustd) • 250 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Do 17.3.

: Biologie

Die Königlichen Gärten Hannover - Herrenhausen

Die Königlichen Gärten Herrenhausen gehören zu den schönsten Parkanlagen Europas. Die wichtigsten Stilrichtungen der Gartenkunst finden sich in der Anlage wieder: Die barocke Gartenkunst im französischen Stil, der englische Landschaftsgarten und der botanische Garten. Der barocke Große Garten wurde 1666 begonnen und in seiner heutigen Form von 1696 bis 1714 unter Kurfürstin Sophie gestaltet. Der Berggarten ist einer der ältesten Botanischen Gärten Deutschlands. Rund 11.000 verschiedene Pflanzen aus den verschiedensten Klimazonen und die größte Orchideensammlung Europas werden gezeigt. Der im 19. Jahrhundert angelegte Georgengarten ist ein Landschaftspark nach englischem Vorbild. Eine Stadtrundfahrt durch die niedersächsische Landeshauptstadt mit dem Thema „Großstadt im Grünen“ rundet das Programm ab.

11401 (Studienfahrt) Thomas Palmisciano, Sachverständiger für Gartenbau und Baumdiagnostik
Sa 21. Mai • 1 Tag • 40 Euro
Abfahrt 7 Uhr Bussteig 2 B, Stadtbahnhof Iserlohn,
7.15 Uhr Parkplatz Neumarkt, Letmathe, Ecke Reinickendorfer Straße/
Von-der-Kuhlen-Straße, Rückkehr ca. 21 Uhr
Leistungen: Leitung, Busfahrt, Parkeintritt, Führung
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Do 5.5.

Kräutergarten und Kräuterküche

Heute besinnt man sich im Zuge der modernen, leichten Ernährung wieder auf den eigenen Kräutergarten. Sie erfahren, wie man einen Kräutergarten anlegt und welche Gartenkräuter welchen Standort bevorzugen. Das anschließende 3-Gänge-Menü wird mit frischen Kräutern zubereitet, ist gesund, macht fit und schmeckt.

11402 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister + Patricia White, Dipl.-Biologin, Abteilung Natur und Umwelt der Stadt Iserlohn
Mi 25. Mai • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
28 Euro (inkl. 2,50 Euro Nutzungspauschale + 10 Euro Umlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 11.5.
Bitte scharfes Küchenmesser und Schürze mitbringen

Natur am Wegrand – Wald und Heide

In Kooperation mit dem Büro für Stadtentwicklung, Natur- und Landschaftsschutz der Stadt Iserlohn
Der naturkundliche Rundgang auf dem Honsel auf nicht immer ebenen, breiten Wegen erschließt verschiedene Waldformen. Die Landschaft zeigt drei Jahre nach Kyrill eine völlig veränderte Vegetation: Kein Fichtenwald mehr, sondern Heidekraut, Fingerhut, Farne und andere fröhsummerliche Pflanzen prägen die jetzt offenen Flächen, die in früheren Jahren nicht gekannte Ausblicke ermöglichen. Es werden Kräuter der Saison vorgestellt sowie ihre Nutzung für Küche oder für die Teezubereitung.

Bitte an die Witterung angepasste, unempfindliche Bekleidung sowie festes Schuhwerk mit Profil tragen.

11403 (Exkursion) Patricia White, Dipl.-Biologin,
Sa 4. Jun • 9-12 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 5 Euro
Treffpunkt: wird nach Anmeldung bekannt gegeben
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Fr 20.5.

Natur am Wegrand – Sommerkräuter

In Kooperation mit dem Büro für Stadtentwicklung, Natur- und Landschaftsschutz der Stadt Iserlohn
Die Rundwanderung führt im ersten Abschnitt oberhalb der Lennes- teilhänge entlang. Der fröhsummerliche Aspekt der Vegetation (z.B. Holunderblüte) steht im Vordergrund, aber auch die Nutzung von Kräutern für Küche und Heilzwecke sowie die Schönheit von Giftpflanzen. Der Rückweg verläuft durch landwirtschaftlich geprägte Bereiche mit ihrer charakteristischen Flora rund um die Ortschaft Wixberg.

Bitte an die Witterung angepasste Bekleidung tragen.

11404 (Exkursion) Patricia White, Dipl.-Biologin,
Mi 8. Jun • 18-21 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 5 Euro
Treffpunkt: Wanderparkplatz Lohsiepenstr. (ca. 50 m rechts nach Kreuzung Lohsiepenstr./Wixbergstr./Hohenstr.)
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 24.5.

Orchideen im Stadtwald

Wussten Sie, dass im Iserlohner Stadtwald zwei Orchideenarten vorkommen? Das Breitblättrige- und das Gefleckte Knabenkraut, die Ende Mai, bzw. Anfang Juni blühen. Die Knabenkräuter, auch Fingerwurz oder Kuckucksblumen genannt, bilden eine etwa vierzig Arten umfassende Gattung in der Familie der Orchideen. Das Breitblättrige Knabenkraut steht auf der roten Liste der gefährdeten Arten, ist streng geschützt und wächst auf ungedüngten Feuchtwiesen, das Gefleckte kommt noch recht häufig vor. Der Weg führt von der Alexanderhöhe zu den Rupenteichen hinauf zum Danzturm. Bei der Wanderung unter fachkundiger Leitung werden auch andere Frühjahrsblüher und Besonderheiten des Waldes erläutert.

11410 (Exkursion) Heinz Kirchheiner
Sa 28. Mai • 15-17.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 9 Euro
Treffpunkt: Parkplatz Strobel, Alexanderhöhe
max 18 Teilnehmer/innen • Anmeldung erforderlich bis Mo 16.5.

Botanische Wanderung durch den Helmke-Steinbruch

Bei dieser Exkursion wird die besondere Pflanzenvielfalt der Kalkflächen in den Helmke Steinbrüchen gezeigt. Dazu zählt die Bieneragwurz, eine seltene Orchideenart. Außerdem werden seltene Schmetterlinge zu sehen sein, die auf die verschiedenen Pflanzen der Kalkregion angewiesen sind. Die Helmke Steinbrüche zählen zu den heimischen Naturschutzgebieten und sind normalerweise für die Öffentlichkeit nicht zugänglich. Die Exkursion bietet die seltene Gelegenheit, unter einer fachkundigen Anleitung die Steinbrüche zu begehen. Festes Schuhwerk erforderlich.

11411 (Exkursion) Heinz Kirchheiner
Sa 18. Juni • 15-17.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 9 Euro
Treffpunkt: Bahnhof Letmathe
max 15 Teilnehmer/innen • Anmeldung erforderlich bis Mi 1.6.

: Umwelt

Energiewende jetzt und hier

Ziel des Arbeitskreises ist es, die erneuerbaren Energien (Energie aus Sonne, Wind, Wasser, Biomasse und Erdwärme) sowie die effiziente Energienutzung und das Energiesparen in Iserlohn und der Region zu fördern. In der Presse werden zu jeder Veranstaltung die genauen Inhalte bekannt gegeben.

Biogas und Biomasse

11501 (Arbeitskreis) Rüdiger Hiltawsky, Physiker
Di 15. Feb • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis Di 1.2.

Heizen mit Holz

11502 (Arbeitskreis) Rüdiger Hiltawsky, Physiker
Di 22. Mär • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis Di 8.3.

Das energieautarke Haus

11503 (Arbeitskreis) Rüdiger Hiltawsky, Physiker
Di 10. Mai • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis Mo 2.5.

Leistungsmessung an Solarmodulen

11504 (Arbeitskreis) Rüdiger Hiltawsky, Physiker
Di 7. Jun • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis Do 19.5.



Programmbereich 2 : Kultur – Gestalten

Serviceteam

Dipl.-Päd., Ing. (grad.) Bodo Mebes

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1946

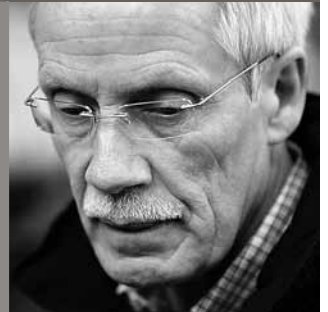
Sprechzeiten do 15-17 Uhr und nach Vereinbarung

Claudia Freund

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1943

Fax 02371 . 217-4414



: Sonderveranstaltungen

In Zusammenarbeit mit der Städtischen Galerie Iserlohn

Jahresausstellung mit Arbeiten aus den Kreativkursen der VHS

Das Thema Bildnisse stand seit 3 Semestern im Mittelpunkt verschiedener Aquarell-, Gouache- und Acryl-Malkurse, die unter der Leitung von Stefanie Bornemann durchgeführt wurden. Die Darstellung von Menschen ist eine der größten und schwierigsten künstlerischen Disziplinen. Mit Bravour haben sich die Kursteilnehmer/-innen dieser Herausforderung ob als Selbstporträt oder mit Bildnissen von Familienangehörigen und Freunden gestellt.

Die Landesgartenschau in Hemer, der holländische Nationalpark „de Hoge Veluwe“ und Münster waren die Ziele der fotografischen Exkursionen des Jahres 2010. Von der der Natur- und Landschaftsdarstellung bis zur Architektur reichte dabei das Themenspektrum. Einige Arbeiten der Kursteilnehmer/-innen nahmen erfolgreich an Fotowettbewerben teil. Die Ausstellung fasst die besten Ergebnisse zusammen.

2010 Ausstellungseröffnung

Sa 5. Feb • 11-13 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)

VHS im Stadtbahnhof, Foyer

Museumsinsel Hombroich – Fotoexkursion

Die Museumsinsel Hombroich bei Neuss mit der Langen Foundation und der Raketenstation Hombroich bietet nicht nur Kunstliebhabern etwas. Das einzigartige Projekt der offenen Ausstellungs-Pavillons in einer faszinierenden Auenlandschaft stellt eine wunderbare Verbindung von Kunst und Natur dar.

Die Museumsinsel eröffnet ein breites Motivspektrum von Kunst und Architektur, über die Landschaft bis zu den Künstlern und Menschen.

2011 Michael May, Bildredakteur, Iserlohner Kreisanzeiger

Do 5. Mai (Vorbesprechung) • 19.30-21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)

Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

Sa 7. Mai (Exkursion) • 10-19 Uhr • 1 Tag • 30 Euro

Treffpunkt: Eingang Museumsinsel Hombroich • 10 Uhr

Leistungen: Leitung, Eintritt

Do 19. Mai (Nachbesprechung) • 19.30-21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)

Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Fr 15.4.

Von der Idee zum fertigen Bild – Fotoworkshop

In diesem Workshop werden anhand ausgewählter Motivsituationen verschiedene Gestaltungsregeln, Fototechniken und die Bildbearbeitung vermittelt und erläutert. Nach einem praktischen Teil am Vormittag geht es am Nachmittag um die richtige Ausarbeitung der Ergebnisse am PC.

siehe Seminar **21105**

: Literatur – Theater

In Zusammenarbeit mit der Städtischen Galerie Iserlohn

Buchtipps zur Urlaubszeit

In Kooperation mit der Mayerschen – Bücher Potthoff
Urlaubszeit ist auch Lesezeit. Ob Belletristik oder Sachbuch, leichte Unterhaltung oder Klassiker, freche Frauen oder harte Männer, historischer Roman oder Thriller, die Auswahl ist groß und daher wollen Ihnen die Buchhändler/innen der Mayerschen – Bücher Potthoff die Auswahl erleichtern. Dazu werden herausragende lesenswerte Bücher vorgestellt und ein paar Lese-Tipps für die Urlaubsvorbereitungen mit auf den Weg gegeben. Für Eltern und Großeltern gibt es natürlich auch einige Empfehlungen, um den Lesehunger der Kleinen zu stillen. Ein Büchertisch zum Stöbern und Erfrischungsgetränke warten auf Sie.

20110 (Buchvorstellung) Buchhändlerinnen und Buchhändler, Mayersche – Bücher Potthoff
Do 30. Jun • 19.30 – 21 Uhr • 1 Termin • 5 Euro
Mayersche – Bücher Potthoff, Wermingser Str. 36
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 22.6.

Kreatives Schreiben – auf den Spuren unserer Worte...

In dem aktuellen Kurs „Kreatives Schreiben“ werden wir uns, auf dem Papier, auf die Spuren unserer Worte machen, die in uns nur darauf warten, (auf-)geschrieben zu werden. Worte sind einfach überall – in uns und um uns herum. Sie liegen praktisch auf der Straße. Wir müssen Sie nur (er-)finden und aufschreiben. Sie erhalten an sechs Abenden wieder neue und ungewöhnliche Schreibimpulse, die Sie spielerisch auf die Spuren Ihrer Worte bringen. Am Ende können Ihre Geschichten stehen – einzigartig für Sie oder zum Verschenken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

20111 (Kurs) Sabine Hinterberger, Autorin
mo 19.30-21.30 Uhr • ab 21. Feb (nicht am 7.3.)
6 Termine (16 Ustd) • 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129

Schreiben lernen – Basis 1

Sie schreiben oder möchten schreiben und wissen nicht wie? Sie möchten sich verbessern oder es erlernen?

Der Kurs „Schreiben lernen – Basis 1“ richtet sich an alle, die das Handwerk Schreiben von Grund auf erlernen möchten. In diesem Kurs werden die Teilnehmer aufmerksam auf die Suche gehen, um „den Stoff, aus dem Geschichten entstehen“ zu finden. Noch während des Kurses werden Sie beginnen, eine oder mehrere lesbare Geschichten zu schreiben.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. In Verbindung mit den Teilnehmern aus dem Kurs „Kreatives Schreiben“, Autorin Sabine Hinterberger, ist eine Abschlusslesung als Werkstattlesung geplant.

20112 (Wochenendseminar) Andreas Witteler, Autor
1.-3. Apr • Fr 17-20.15, Sa + So 10-15.15 Uhr
3 Termine (16 Ustd) • 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 22.3.

Schreiben lernen – Basis 2

Sie möchten das Erlernte aus dem Kurs „Schreiben lernen – Basis 1“ vertiefen? Im zweiten Kurs wird die Schreibdevise „Show, don't tell“ oder besser „zeigen, nicht erzählen“ sein. Die Teilnehmer werden eindringen in die Tiefen des vorstellbaren Textes und erlernen wie man Bilder im Kopf des Lesers erzeugt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. In Verbindung mit den Teilnehmern aus dem Kurs „Kreatives Schreiben“, Autorin Sabine Hinterberger, ist eine Abschlusslesung als Werkstattlesung geplant.

20113 (Wochenendseminar) Andreas Witteler, Autor
1.-3. Jul • Fr 19-20.30, Sa + So 11-15.30 Uhr
3 Termine (12 Ustd) • 30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 21.6.

Robert Musil

Die Verwirrungen des Zöglings Törleß

Die Erzählung lässt uns tief hinablicken in die jugendliche Pubertät, die vom „Schwanken zwischen Beschämung und Begierde“ (S.169) geprägt ist. Dass auch der Machttrieb und die Unterwerfung damit einhergehen können, gibt dem Ganzen eine gesellschaftliche und politische Tiefenwirkung.

Der schwankende Boden wird zu einem Leitmotiv für diese Entwicklung in der Jugendzeit. Wenn Törleß dann sicheren Boden unter den Füßen haben wird, dann ist seiner Seele „die allzu sichere und beruhigte Gesundheit“ genommen und ihr ist dafür eine „feinere, zugespitzte, verstehende“ Gesundheit gegeben (S.160)! Dieser Entwicklung nachzugehen und die sprachliche Gestaltung zu beobachten, ist eine Aufgabe, die gleichermaßen Einfühlung und Abstand verlangt.

20115 (Kurs) Gunther Kingreen, Studiendirektor i.R.
do 10-11.30 Uhr • ab 10. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
Literaturtipp: rororo – Taschenbuch – 10300 (6,95 Euro)

Aus dem literarischen Leben der Gegenwart – ausgezeichnete Bücher, ausgezeichnete Autoren

Was ist gute Literatur? Gibt es Kriterien für gelungene literarische Werke? An vier Abenden können Leserinnen und Leser sowohl über Merkmale und Kennzeichen ausgezeichneter Literatur sprechen, als auch ausgezeichnete Werke kennenlernen. Ausgehend von Literatur, die durch die Märkische Kulturkonferenz prämiert wurde, sollen weitere durch Preise herausgehobene Bücher gelesen und besprochen werden. Der vierwöchige Rhythmus der Veranstaltung ist eine Voraussetzung für die vorbereitende Lektüre, die gemeinsam ausgewählt wird.

20116 (Kurs) Thomas Brenck, Germanist
mi 19-20.30 Uhr • ab 13. Apr • 4 Termine (13.4., 11.5., 8.6., 13.7.)
(8 Ustd) • 25 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 203
keine Ermäßigung

Gustav Mahler – zum 100. Todestag

„Meine Zeit wird erst kommen“, hat Gustav Mahler (1860 – 1911) prophezeit. 100 Jahre nach seinem Tod feiern seine Sinfonien und Liederzyklen in allen Konzertsälen der Welt Triumphe. Es war Leonard Bernstein der Mahlers Musik für uns wiederentdeckt hat, nachdem sie während der nationalsozialistischen Zeit zum Verstummen verurteilt war. Die Aufführung der 8. Sinfonie, der „Sinfonie der Tausend“, war der Höhepunkt bei der Europäischen Kulturhauptstadt „Ruhr 2010“. Der Kurs wendet sich an Mahler-Einsteiger gleichermaßen wie an Mahler-Vertraute und gibt eine Einführung in das Leben und das Werk Gustav Mahlers. Vor allem seine Sinfonien sind tiefste musikalische Selbstzeugnisse eines zerrissenen, unglücklichen und tragischen Genies. Als Jude musste er zum Christentum konvertieren, um Direktor der Wiener Hofoper werden zu können. Neben seinen Pflichten als Dirigent fand er nur in den Sommerferien Zeit zum Komponieren. Als Ehemann war er seiner Alma Mahler-Werfel mit einer Hass-Liebe verbunden. Seine Musik ist voller Naturlaute und gleichzeitig kriegerischer Märsche. Dazu schwankt sie zwischen österreichischem Ländler und jüdischem Klezmer. In Mahlers Person kämpfen die Gegensätze. Und darin liegt auch das Geheimnis seiner Musik. Mit seltenen Videodokumenten, vielen Musikbeispielen per DVD und am Klavier möchte Dr. Walter Ossenkop seinen Hörern die Welt Gustav Mahlers und die Wunder seiner Sinfonien näher bringen.

20120 (Kurs) Dr. Walter Ossenkop
mi 19-20.30 Uhr • ab 4. Mai • 3 Termine (6 Ustd) • 18 Euro
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Fr 15.4.

Mahler Chamber Orchestra Konzerthaus Dortmund

Dieser Konzertbesuch richtet sich vor allem an die Teilnehmer des Gustav-Mahler-Kurses. Mahlers 4. Sinfonie gilt wegen ihrer schwebenden Heiterkeit beim Publikum als seine schönste. So spricht sie neben Mahler-Kennern vor allem auch Mahler-Neulinge an. Im Finale singt Mojca Erdmann (Sopran) die Verse vom himmlischen Leben aus „Des Knaben Wunderhorn“. Mahler-Lieder mit Orchester und der Satz „Blumine“ aus der 1. Sinfonie runden das schöne Programm ab. Der Dirigent Daniel Harding ist inzwischen ein Weltstar, sein Mahler-Chamber-Orchester ohne Vergleich.

20121 (Konzertbesuch) Dr. Walter Ossenkop
Di 24. Mai • 20-22 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 49,50 Euro
Konzerthaus Dortmund, Brückstr. 21, 44135 Dortmund
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Fr 15.4.

Das andere Ich entdecken – Theaterworkshop

Wenn Sie einmal in die emotionale Welt und die Kunst der Schauspielerei hineinschnuppern wollen, dann ist dieser Workshop genau das Richtige. In spielerischen Übungen erlernen Sie die Arbeit mit dem emotionalen Gedächtnis nach Strasberg, steigern Ihre Sinneswahrnehmungen und nutzen dies für die Darstellung unterschiedlicher Charaktere. Sie erfahren die Wechselbeziehung von Gefühl, Fantasie, Bewegung und Ausdruck.
Bitte bequeme und warme Kleidung mitbringen.

20125 (Wochenendseminar) Heike Graefe
Sa + So 19.+20. Mär • 11-15.30 Uhr
2 Termine (12 Ustd) • 37,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 9.3.

Improvisationstheater: Neues Spiel - Neues Stück!

Improvisationstheater, das ist die Kunst aus dem Nichts immer wieder neue Geschichten zu erzählen und Welten zu erschaffen. Improvisationstheater ist weitaus mehr, als man aus den bekannten Fernsehformaten wie „Schillerstraße“ oder „Frei Schnauze XXL“ kennt. Wir beschäftigen uns mit den Basics des Improvisationstheaters: Aufeinander achten, Räume einrichten, Status, Gefühle, Sprache etc. Und wir wenden diese auch praktisch in Spielszenen an. Wir werden unterschiedliche Spielformen kennenlernen und feststellen, wie viel Spaß man ohne Requisiten und technische Hilfsmittel haben kann. Denn Spontaneität und Kreativität lassen sich trainieren. Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer/innen, die Spaß daran haben auf der Bühne zu stehen und offen sind, sich auf das Unbekannte einzulassen. Improanfänger und Fortgeschrittene sind hier richtig aufgehoben. Bequeme Kleidung und Schuhe sind Pflicht.

20126 (Kurs) Marco Rentrop, Film- und TV-Wirt
mi 18-20.15 Uhr • ab 2. Mär • 7 Termine (21 Ustd) • 44,10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222

: Kunst – Kulturgeschichte

In Zusammenarbeit mit der Städtischen Galerie Iserlohn

Napoleon und Europa. Traum und Trauma Bundeskunsthalle Bonn / Schloss Augustusburg in Brühl

Bei dieser Studienfahrt geht es um die Epochenwende im 18. und frühen 19. Jahrhundert. Am Anfang steht eine Besichtigung von Schloss Augustusburg in Brühl. Die Lieblingsresidenz des Kölner Kurfürsten und Erzbischofs Clemens August aus dem Haus Wittelsbach (1700-1781), zählt als Meisterwerk des Rokoko zu den ersten bedeutenden Schöpfungen dieser Stilrichtung in Deutschland. In der Bonner Kunsthalle dreht sich alles um die nachfolgende Revolutionszeit und die Epoche des Klassizismus.

Napoleon Bonaparte (1769-1821) hat in seiner knapp 16-jährigen Regierungszeit die Grundlagen der europäischen Geschichte des 19. und 20. Jahrhunderts wie keine andere historische Persönlichkeit geprägt und eine neue Klassik begründet. Die Bonner Ausstellung zeigt ein umfassendes Bild seiner Zeit anhand hochrangiger Leihgaben aus ganz Europa. Malerei und Skulptur liefen damals zur Hochform auf – in den Propagandabildern von David, Gérard und Ingres wie in der Opposition mit Goya und der deutschen Romantik.

20210 (Studienfahrt) Rainer Danne, Galerieleiter + Museumsmitarbeiter (Führungen)
Sa 9. Apr • 1 Tag • 48 Euro
Abfahrt 8.30 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, Bussteig 2B, Rahmenstraße, 8.45 Uhr Parkplatz Neumarkt, Letmathe, Ecke Reinickendorfer Straße/Von-der-Kuhlen-Straße
Rückkehr ca. 18.30 Uhr
Leistungen: Leitung, Busfahrt, Eintritte und Führungen
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 29.3.

Max Liebermann und die Moderne Bundeskunsthalle Bonn / Arp Museum Bahnhof Rolandseck

Max Liebermann (1874-1935) gilt als einer der wichtigsten Vertreter der Moderne. Bevor er sich der Freilichtmalerei widmete und seinen bis heute fortwirkenden Ruhm als Impressionist begründete, schuf er naturalistische Bilder mit sozialer Thematik. Sein malerisches Werk dokumentiert wie kaum ein anderes die Veränderungen innerhalb der Kunst und der Gesellschaft im Deutschland des ausgehenden 19. und beginnenden 20. Jahrhunderts. Die geplante Retrospektive zeigt neben rund 100 Gemälden und Papierarbeiten Max Liebermanns auch Arbeiten jener Künstler, welche Liebermanns Kunstbegriff haben und deren Werke in seiner eigenen Kunstsammlung vertreten waren, u.a. Frans Hals, Rembrandt und Adolph Menzel, van Gogh, Manet und Pissarro. Liebermann hielt die Gartenanlage seines Hauses am Berliner Wannensee in über 200 Werken fest. Auf dem Dach der Bundeskunsthalle wird die Gartenanlage aus Liebermanns Haus am Berliner Wannensee nachgebaut werden. Ebenso revolutionär für seine Zeitgenossen war Hans Arp, der dt.-frz. Künstler (1886-1966) der als Maler, Bildhauer und Dichter u.a. die Dada-Bewegung mitbegründet hat. Am Nachmittag werden wir das Arp Museum Bahnhof Rolandseck, südlich von Bonn besuchen, das sich im Mai anlässlich der Buga ganz dem Thema Landschaft widmet. In einer 90 min. Führung geht es um die Geschichte des Hauses, die architektonische Verzahnung von alt und neu und die aktuellen Ausstellungen.

20211 (Studienfahrt) Karin Heyltjes, Kunsthistorikerin + Museumsmitarbeiter (Führungen)
Sa 14. Mai • 1 Tag • 57 Euro
Abfahrt 9 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, Bussteig 2B, Rahmenstraße, 9.15 Uhr Parkplatz Neumarkt, Letmathe, Ecke Reinickendorfer Straße/Von-der-Kuhlen-Straße
Rückkehr ca. 19 Uhr
Leistungen: Leitung, Busfahrt, Eintritte, Führungen
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 4.5.

Karl-Ernst Osthaus – Museum und Hohenhof in Hagen

siehe Studienfahrt **10121** im Programmbereich 1
Politik – Gesellschaft – Umwelt

Paris – Eine kulinarische Reise durch die Quartiere

Paris ist die Welthauptstadt des guten Essens. Aber nicht nur die französische Küche ist hier zu Hause. Die unterschiedlichen Viertel und Märkte haben ihre eigenen kulturellen und kulinarischen Eigenheiten, die es an diesem Abend zu entdecken gilt.

20212 (Vortrag + Kochen) Joachim Brandt, Küchenmeister u. Rainer Danne, Galerieleiter

Mi 13. Apr • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)

25 Euro Euro (inkl. 2,50 Euro Nutzungspauschale + 12 Euro Umlage)

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung

Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch

Zu Gast bei Monet – Der Künstler als Gourmet

An diesem Abend werden alle Sinne angesprochen. Monet war nicht nur ein wunderbarer Maler des Impressionismus, der sich in Giverny ein kleines Paradies schuf, sondern auch ein leidenschaftlicher Koch. Vor allem die Suppen hatten es ihm angetan. Kochen Sie nach den Originalrezepten Monets und erleben Sie die magische, lichtdurchflutete Welt seiner Bilder

20213 (Vortrag + Kochen) Joachim Brandt, Küchenmeister u. Rainer Danne, Galerieleiter

Mi 15. Jun • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)

25 Euro (inkl. 2,50 Euro Nutzungspauschale + 12 Euro Umlage)

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung

Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch

: Zeichnen – Malen

Jahresausstellung mit Arbeiten aus den Kreativkursen der VHS

Das Angebot im Fachbereich Gestalten deckt die unterschiedlichsten künstlerischen Bereiche ab. Klassische Maltechniken stehen neben den neueren Möglichkeiten der digitalen Fotografie.

Einer guten Tradition folgend wird eine Auswahl von Werken aus dem zurückliegenden Jahr zu Beginn des neuen Programmjahres in den Flurgalerien der VHS präsentiert.

20500 (Ausstellung) Dozenten der Foto- und Malkurse und Teilnehmer/innen

Ausstellungseröffnung: Sa 5 Feb • 11 Uhr

VHS im Stadtbahnhof, Galerie

Zeitraum: Januar bis Dezember 2011

Alles ist neu – Zeichnen für Anfänger/innen

Der Kurs ist für Teilnehmer/innen, die das Zeichnen (wieder-) entdecken möchten, als eine Art der bewussten Wahrnehmung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Von der Linie zum Bildaufbau, von der Skizze zur genauen Kontur, mit Bleistift, Holzkohle, Pastellkreide, Aquarell, Tusche mit Pinsel und Feder werden verschiedene Techniken auf unterschiedlichen Papieren erkundet und erprobt. Genaues Beobachten sowie fantasievolles Einfühlen in Formen und Situationen stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Über die notwendigen Materialien wird am ersten Kurstag gesprochen.

20510 (Kurs) Gustav Müller, Grafik-Designer

do 18-20.15 Uhr • ab 24. Feb • 5 Termine (15 Ustd) • 36 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

keine Ermäßigung • zzgl Materialkosten

Ich zeichne meine Liebste – Landschaft, Porträt und mehr...

Für Teilnehmer/innen des Grundkurses, aber auch für Interessierte mit Vorkenntnissen. Kreativ Zeichnen, die Lust am Experiment und das Spiel mit Linie und verschiedenen Zeichentechniken werden geübt und vertieft. Mit Blei- und Farbstiften, Kohle und Pastellkreiden, Feder, Pinsel und Tusche, Marker und Filzstift lassen sich Landschaften, Menschen und Karikaturen hervorzaubern. Über die notwendigen Materialien wird am ersten Kurstag gesprochen.

20511 (Kurs) Gustav Müller, Grafik-Designer

do 18-20.15 Uhr • ab 31. Mär • 5 Termine (15 Ustd) • 36 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

keine Ermäßigung • zzgl Materialkosten

Persönliche Zeichen- und Malwerkstatt

Im spielerischen Umgang mit gesehenen und eigenen Bilderwelten werden Anregungen und neue Ausdrucksmöglichkeiten für einen sehr persönlichen Weg in der Zeichnung erkundet. Ideen der Teilnehmer/innen werden individuell erörtert und zu einem persönlichen Ausdruck hin unterstützt. Gearbeitet wird mit unterschiedlichen Techniken und Materialien. Zur Unterstützung unserer Arbeit wäre es hilfreich, wenn bisherige eigene Arbeiten mitgebracht würden. Für Teilnehmer/innen von Grundkursen, aber auch für Interessierte mit Vorkenntnissen.

20512 (Kurs) Gustav Müller, Grafik-Designer

do 18-20.15 Uhr • ab 19. Mai • 4 Termine (12 Ustd) • 38,50 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

keine Ermäßigung • zzgl Materialkosten

Kunst für/mit Kindern – Grundtechniken

Für Eltern, Großeltern, Bezugspersonen aufgeweckter, neugieriger, kreativer Kinder sowie Pädagogen bzw. Erzieher/innen im Vorschul- und Grundschulbereich. In entspannter Atmosphäre werden verschiedene künstlerische Grundtechniken wie Malen, Zeichnen, Drucken, Plastizieren vermittelt und in Kunstwerke umgesetzt. Die entstandenen Werke können später bei der Weitergabe der erlernten künstlerischen Techniken an Kinder als Anschauungsbeispiele dienen und problemlos nachgearbeitet / kopiert werden. Am Sonntag besteht die Möglichkeit, nach vorheriger Anmeldung, Kinder zu dem Seminar mitzubringen und mit ihnen zusammen ein Werk anzufertigen. Eine Liste des benötigten Materials erhalten die Teilnehmenden vor Beginn.

20513 (Wochenendseminar) Maria-Ilona Mathes, Kunstpädagogin

Sa+So 2.+3. Apr • 10-16 Uhr • 2 Termine (16 Ustd) • 38,80 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 23.3.

Ansprechende Bildpräsentation – vom Passepartout bis zum Rahmen

Für Interessierte, die ihre selbst gemalten oder auch andere Bilder oder Fotos ansprechend präsentieren möchten. Es wird gezeigt, wie Passepartout und Rahmen Einfluss auf die Bildwirkung nehmen können. Es muss nicht immer der teure Passepartoutkarton sein, auch in gutem Zeichenpapier kann man einen gleichwertigen Ersatz finden. Unter Zuhilfenahme des „Passepartout-Gesetzes“ werden selbständig Passepartouts angefertigt, weiterhin Auswahlkriterien für einen Rahmen erläutert und Tipps für die Präsentation von Leinwandbildern (wird der „Rand“ bemalt oder nicht) gegeben. Bitte mitbringen wenn vorhanden: Papier/Karton, Rahmen, Lineal, Bleistift, evtl. Taschenrechner und Schneidegeräte).

20514 (Kurs) Frauke Frieboes, Dipl. für Malerei/Grafik

mi 18-20.15 Uhr • ab 8. Jun • 2 Termine (6 Ustd) • 14,90 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

keine Ermäßigung

Lassen Sie sich
bei der Kursauswahl
beraten

: Tipp

vhs

: Aquarell – Gouache

Aquarellmalerei – von der Idee zum Bild

Für Anfänger/innen und Interessierte mit Vorkenntnissen geeignet. Ziel ist es, die Aquarellfarben mit all ihren Vorzügen für eigene Bildideen einzusetzen. Dazu werden insbesondere für die Anfänger/innen Grundlagen vermittelt sowie darauf aufbauend für Fortgeschrittene weitere vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten der Aquarellmalerei. Von der ersten Skizze bis hin zur Auswahl einer geeigneten Farbpalette werden die eigenen Motive besprochen und umgesetzt. Dabei werden auch Techniken zeitgenössischer Aquarellmaler vorgestellt. In erster Linie geht es aber um die Freude am Umgang mit der Aquarellfarbe und das Malen. Eventuell vorhandene Aquarellfarben etc. bitte mitbringen.

20520 (Kurs) Frauke Frieboes, Dipl. für Malerei/Grafik
mi 18.15-20.30 Uhr • ab 23. Mär • 8 Termine (24 Ustd) • 59,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung

Landschaften

Landschaft als Metapher für Selbstverständliches und Zeitloses, als Sehnsuchts- und Empfindungsraum ist immer wieder ein großes Thema der Kunst. Ein Kurs für Teilnehmer/innen, die neben den üblichen Techniken auch Interesse an ungewöhnlichen Seh- und Herangehensweisen haben und aufgeschlossen sind für neue Gestaltungsansätze. Vorbilder in der Malerei können hierbei anregend und hilfreich sein.

20521 (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
do 9.30-11.45 Uhr • ab 24. Feb • 10 Termine (30 Ustd) • 63 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

20522 (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
do 19.15-21.30 Uhr • ab 24. Feb • 10 Termine (30 Ustd) • 63 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

Eulenufe / Aquarell und Mischtechniken

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen in den unterschiedlichen Techniken. Das Seminar wird der Darstellung dieser besonderen Vögel gewidmet. Ob als Zeichnung mit Stiften oder Tusche, aquarelliert oder mit deckenden Farben, alles ist möglich, um die vielseitigen Fassetten dieser schönen Tiere aufs Papier zu bringen. Die Motive reichen von „Schatteneulen“, schemenhaft in den Nachthimmel skizziert, über flauschige Schleiereulen im Nest zu Käuzchen auf Waldbäumen. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, diese Tiere grafisch und farblich kreativ zu abstrahieren, eine Fantasieeule zu erschaffen oder einfach nur ein Waldbild zu malen. Bringen Sie bitte Ihre bevorzugten Mal- und Zeichenutensilien mit.

20523 (Wochenendseminar) Christine Georg, Illustratorin
19.+20. Mär • Sa 14-17.30 Uhr + So 11-15 Uhr
2 Termine (10 Ustd) • 25 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 9.3.

Gesichter – zwischen Abbild und Verfremdung Aquarell und Mischtechniken

An diesem Wochenende haben Sie die Gelegenheit, sich mit dem Thema „Gesichter“ experimentell auseinander zu setzen. Nicht das Porträt ist gemeint, das die Ähnlichkeit voraussetzt, sondern eine freie, kreative, teilweise vereinfachte Umsetzung, auch in verschiedenen Techniken. Anregungen liefern Bildbeispiele von unterschiedlichen Künstlern. Eigene Vorlagen zu dem Thema werden gern berücksichtigt. Bringen Sie bitte Ihre Mal- und Zeichenutensilien mit.

20524 (Wochenendseminar) Christine Georg, Illustratorin
14.+15. Mai • Sa 14-17.30 Uhr + So 11-15 Uhr
2 Termine (10 Ustd) • 25 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 4.5.

Zauberhafte Gärten in Aquarell Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

Viele Künstler, unter anderem Monet und Nolde, haben Gärten angelegt, um sie anschließend als ihr Malobjekt zu nutzen. Der Illustrator Friedrich Hechelmann hat zusätzlich eine phantastische Welt hinein gemalt. Zarte Feen, Schmetterlinge oder Kobolde bevölkern den Garten, verstecken sich unter Blättern, schlafen in Blütenkelchen. Je nach Technik kann aber auch ein Blumenquarell in fließenden, zarten Farben märchenhaft wirken. An diesem Wochenende möchte ich Sie einladen, mit mir malerisch in zauberhafte Gärten einzutauchen. Bringen Sie bitte Ihre Malutensilien mit.

20525 (Wochenendseminar) Christine Georg, Illustratorin
18.+19. Jun • Sa 14-17.30 Uhr + So 11-15 Uhr
2 Termine (10 Ustd) • 25 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 8.6.

Die Königlichen Gärten Hannover-Herrenhausen

siehe Studienfahrt **11401** im Programmbereich
Politik - Gesellschaft - Umwelt

: Acryl

Acrylmalerei – Anfänger/innen / Fortgeschrittene

In diesem Kurs beschäftigen sich die Teilnehmer/innen mit den Gestaltungsprinzipien und Maltechniken ausgewählter bekannter Künstler in der Malerei. Die jeweilige Kompositionslehre wird auf dem entsprechenden kunsthistorischen Hintergrund vermittelt. Die daraus gewonnenen künstlerischen Erkenntnisse werden später in eigenen Arbeiten umgesetzt. Thema dieses Semesters sind Landschaften.

20530 (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
mi 9.30-11.45 Uhr • ab 23. Feb • 10 Termine (30 Ustd) • 63 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

Offene Malwerkstatt – Kontraste Experimente in Acryl

Die offene Malwerkstatt ermöglicht Ihnen, nach Lust und Laune zu experimentieren. Dabei werden sowohl Grundlagen der Acrylmalerei für Anfänger/innen als auch weiterführendes Wissen vermittelt. Sie können eine Bildidee, die Sie vielleicht schon länger beschäftigt, kreativ umsetzen, alte Bilder überarbeiten oder das Malen mit Acryl neu entdecken. - Schwerpunkt „Kontraste“ - werden vermittelt. Sie experimentieren mit Kontrasten wie z.B. hell - dunkel, nah - fern, warm - kalt, groß - klein, ruhig - bewegt ... und beobachten, wie Kontraste entstehen, wie sie wirken und lernen, Kontrastwirkungen gezielt zu steigern. In Ihrem kreativen Prozess werden Sie individuell beraten. Bitte mitbringen: Acrylfarben (aus dem Fachhandel empfehlenswert), Flachpinsel (mit Naturborsten und Synthetikfasern) in verschiedenen Breiten, Malblock (ca. 30 x 40 cm, 300g/qm) und/oder Keilrahmen, Schwamm, Spachtel, Haushaltspapier, Lappen, zwei Gläser, Teller, Frischhaltefolie, Kreppklebeband, Schere, Bleistift, weiteres Material auf Wunsch.

20531 (Wochenendseminar) Gabriele Kaiser, Dipl.-Designerin
Sa+So 19+20. Feb • 10-16 Uhr • 2 Termine (14 Ustd) • 37,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 9.2.

Experimente in Acryl – gön' dir Farbe

Für Teilnehmer/innen ohne künstlerische Voraussetzungen. Spielerisch / malerisch werden Acrylbilder gestaltet. Eigene Kreativität und Lebendigkeit durch freies, experimentelles Malen werden geweckt, belebt und gepflegt. Mit Acrylfarben wird auf Holzplatten „frei“ gearbeitet, d.h. klecksen, rollen, spachteln, wischen, spritzen, mit dem Pinsel malen, verschiedene Materialien einarbeiten und viel Spaß dabei haben. Das Experimentieren steht im Vordergrund. Das gesamte Arbeitsmaterial wird gestellt. Mitzubringen sind alte Kleidung (Acrylfarben sind nicht auswaschbar), Stoffreste und - wenn möglich - ein alter Fön zum Trocknen der Bilder. Materialkosten: 30 Euro und mehr, je nach Anzahl und Größe der Arbeiten.

20532 (Wochenendseminar) Peter Bettzieche, Dipl.-Kunsttherapeut
Sa+So 26.+27. Feb • 10-16.30 Uhr
2 Termine (16 Ustd) • 33,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
Anmeldung erwünscht bis Mi 16.2.

In der Farbe schwebeln – Experimente in Acryl

Ein experimenteller Kurs rund um die Malerei für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Unterschiedliche Techniken werden geübt, mal dünnflüssig, mal pastöser Auftrag, so werden interessante Oberflächen gearbeitet. Die Farben, wie z.B. Farbmischung und Wirkung, stehen im Vordergrund. Das Motto lautet: Malen macht Spaß. Benötigte Materialien: Acrylfarben (große Tuben gelb, blau, rot, weiß), 6 Haarpinsel (3 Größen Synthetik oder Echthaar, klein, mittel, groß, rund und flach), Leinwand oder Malpappe (Größe min. 50 x 80 cm), Palette (z.B. alter Teller, groß), Malerspachtel.

20533 (Kurs) Eryka Schulok, Galeristin
di 9.30-11.45 Uhr • ab 15. Mär • 7 Termine (21 Ustd) • 50,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • zzgl Materialkosten je nach Verbrauch

20534 (Kurs) Eryka Schulok, Galeristin
di 18-20.15 Uhr • ab 15. Mär • 7 Termine (21 Ustd) • 50,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • zzgl Materialkosten je nach Verbrauch

Wolken-Landschaften – Experimente in Acryl

Sowohl spontan mit zügigen Gesten als auch behutsam aufbauend können Sie Wolken-Landschaften kreieren. Zur Inspiration werden wir den malerischen Aufbau opulent-expressiv gesteigerter Wolken-Landschaften u.a. von Emil Nolde bis hin zu zeitgenössischen Bildern u.a. von Conrad Sevens mit impressiv-stimmungsvoll-sanften Farbübergängen studieren. Mit dementsprechenden Themen können Sie sich als Einsteiger/innen anleiten lassen oder frei experimentieren. Themenbeispiele: zartes Morgenlicht, Abendsonne, Spiel der Wolken mit mächtigen Böenwalzen oder formenreichen Kumuluswolken ... In Ihrem kreativen Prozess werden Sie individuell begleitet. Bitte mitbringen: Materialien s.o. unter „Offene Malwerkstatt“, weiteres Material auf Wunsch wie z.B. Verzögerer (verlängert die Trockenzeit der Farben).

20535 (Wochenendseminar) Gabriele Kaiser, Dipl.-Designerin
Sa+So 26.+27. Mär • 10-16 Uhr • 2 Termine (14 Ustd) • 37,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 16.3.

Farbfeldmalerei – Experimentieren mit Acryl

Sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene führt das Malen mit Farbfeldern – in Anlehnung an den Künstler Mark Rothko – in ein befreites Arbeiten. Darauf aufbauend können mit Hilfe von Vogelsand, Haushaltspapier oder weißen Seidenpapieren Farbfelder spannend strukturiert werden. Es bietet sich an, einmal ein sehr großes Bild mit Farbfeldern zu kreieren – aufbauend auf Farb-/Strukturstudien. Ebenso reizvoll ließe sich eine Serie mit gleichgroßen Formaten gestalten, beispielsweise mit zwei oder drei gleichgroßen Formaten (empfehlenswert: 20x40 cm oder 30x60 cm oder 40x80 cm). In Ihrem kreativen Prozess werden Sie individuell begleitet. Bitte mitbringen: Materialien s.o. unter „Offene Malwerkstatt“, weiteres Material auf Wunsch wie z.B. Verzögerer (verlängert die Trockenzeit der Farben), Vogelsand, Haushaltspapier oder Seidenpapier

20536 (Wochenendseminar) Gabriele Kaiser, Dipl.-Designerin
Sa+So 21.+22. Mai • 10-16 Uhr • 2 Termine (14 Ustd) • 37,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 11.5.

: Pastellkreide

Pastellkreide-Malerei Stilleben – Landschaft – Porträt

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet. Der seidige, weiche Charakter und die zarte Farbgebung der Pastellmalerei soll anhand von Beispielen der Genres „Stilleben, Landschaft, Porträt“ und an Umsetzungen kleiner Kohle- und Bleistiftskizzen erfahren und ausprobiert werden. Sowohl fotografische Vorlagen, die im Rasterverfahren vergrößert werden, als auch reale Gegenstände können hier als Ausgangspunkt dienen. Über die Anschaffung der notwendigen Materialien wird am ersten Abend gesprochen.

20540 (Kurs) Karl-Heinz Heun, Kunstpädagogin
mo 17.30-19.45 Uhr • ab 21. Feb (nicht am 7.3.)
9 Termine (27 Ustd) • 56,70 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

: Bildhauerei

Skulpturen aus Stein

Eigene Ideen werden in der Auseinandersetzung mit dem Stein mit Meißel, Raspel und Schleifmitteln in Speckstein oder Alabaster zu einer Skulptur umgesetzt und lassen so in einem kreativen Prozess ein persönliches, künstlerisches Unikat entstehen. Unter fachkundiger Begleitung werden Arbeitstechniken vermittelt und so der Kreativität Möglichkeiten der Entfaltung und individueller Gestaltung eröffnet.

20600 (Wochenendseminar) Dr. Rüdiger Meiß, Arzt, Bildhauer
17.-19. Jun • Fr 16-22 Uhr • Sa+So 10-17 Uhr • 3 Termine
(25 Ustd) • 75 Euro
Historische Fabrikanlage Maste-Barendorf, Baarstr. 220-226
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 6.6.
zzgl Materialkosten

: Musikalische Praxis

Gitarrenkurs – Anfänger

siehe Programmheft Herbst 2011

Gitarrenkurs – Anfänger 2 – Anschlagstechniken

Songs, die ich immer schon mal spielen wollte.
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen (einige Grund-Anschlagstechniken und Griffmuster, wie sie im Anfängerkurs vermittelt werden). Liedbegleitungen gemeinsam ausgewählter Songs von Folk bis Pop werden vermittelt und geübt. Vermittelt werden Grundakkorde, Anschlagstechniken zur Liedbegleitung und einfache Pickings. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Instrument, Plektrum und Schreibmaterial mitbringen.

20800 (Kurs) Damian Copp, Musiker
di 19.45-20.45 Uhr • ab 8. Feb (12. Apr 19.45-21.15) • 10 Termine
(14 Ustd) • 42 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
keine Ermäßigung

Gitarre-Workshop – fortgeschrittene Anschlagstechniken, Fingerpicking, Barrégriffe

Songs, die ich immer schon mal spielen wollte.
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen. Basierend auf Grundakkorden werden fortschreitende Griffwechsel und Barrégriffe als Gruppe und je nach individuellem Können auch einzeln oder in Kleingruppen geübt. Kursziel ist das Erlernen gemeinsam ausgewählter Songs von Folk über Pop bis Klassik mit verschiedenen Anschlag- und Zupftechniken als Liedbegleitung und einfachem Melodiespiel. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Schreibzeug mitbringen.

20801 (Kurs) Klaus Guttek, Gitarrist
di 17.15-18.30 Uhr • ab 8. Feb (12. Apr 17.15-18.45) • 10 Termine
(17 Ustd) • 48,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
keine Ermäßigung

Singen zur Gitarre – eigene Tonlage finden, eigenen Stil entwickeln – Workshop

Die Tonart vieler Stücke, die man selber gerne mal nachsummen oder -singen würde, sind oft für die eigene Stimmlage nicht geeignet. In diesem Kurs werden Grundlagen des Gesangs sowie Techniken und Möglichkeiten eingeübt, um die eigene Stimmlage und den persönlichen Stimmumfang zu finden. Intonation, Phrasierung und Atemtechniken sind dabei die wesentlichen Themen. Außerdem werden Techniken des Transponierens vermittelt. Die Teilnehmer/innen sollten einfache Grundakkorde beherrschen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Gitarre und Schreibzeug mitbringen.

20802 (Kurs) Rüdiger Brock, Vocal-Coach
mo 18-19.30 Uhr • ab 21. Mär • 4 Termine (8 Ustd) • 26,90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
keine Ermäßigung

Blockflöte gemeinsam spielen

Wer gerne Blockflöte spielt und eine Gelegenheit sucht, in einem Ensemble mit netten Mitspielenden zu musizieren, ist richtig in diesem Kurs. Wir werden Quartettliteratur aus allen Musikepochen von der Renaissance bis heute spielen und freuen uns über neue Teilnehmer/innen. Sie brauchen nur eine Blockflöte, egal ob Sopran, Alt, Tenor oder Bass, und viel Freude am Spielen. Selbst wenn Ihre Spielpraxis länger zurückliegt, sind Sie sicher schnell wieder „drin“.

20803 (Kurs) Margarete Schulze-Rüb, Lehrerin
do 17.30-19 Uhr • ab 10. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • 50,10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
keine Ermäßigung
zzgl ca 15 Euro für Noten je nach Wahl, bei der Dozentin zu bezahlen

Blockflöte gemeinsam spielen

siehe Text oben, Kurs Nr. 20803

20804 (Kurs) Margarete Schulze-Rüb, Lehrerin
do 17.30-19 Uhr • ab 5. Mai • 10 Termine (20 Ustd) • 50,10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
keine Ermäßigung
zzgl ca 15 Euro für Noten je nach Wahl, bei der Dozentin zu bezahlen

Spielend den Klang der eigenen Stimme erleben

In diesem Kurs entdecken die Teilnehmenden ihre eigene Stimme und erlernen sie zu erkunden und mit Freude zu entfalten. Musikalische Kenntnisse sind nicht erforderlich – lediglich die Freude am Singen. Schwerpunkte sind: Übungen zu Atem und Bewegung, Freies Singen von Vokalen, Übungen zum Obertonsingen, Übungen zur Sprache, Singen von Liedern verschiedener Länder, Epochen und Stilrichtungen begleitet vom Kursleiter mit Gitarre, ggf. Verwendung einfacher Rhythmusinstrumente.

20805 (Kurs) Detlef Murzik, Musiklehrer
mi 18.30-20.45 Uhr • ab 23. Mär • 3 Termine (9 Ustd) • 21,40 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3
keine Ermäßigung

Cajón Total – Percussion mit der „Wunderkiste“

Das Cajón diente den Sklaven in den Ländern Lateinamerikas in unterschiedlichsten Ausführungen als Ersatz für ihre Trommeln. In Kuba entstand die Rumba auf Cajónes und das peruanische Cajón ist durch seine Einführung in die Flamencomusik sogar nach Europa gelangt. Mittlerweile hat sich das Cajón für Percussionisten und Schlagzeuger zu einem der beliebtesten Instrumente entwickelt. In diesem Workshop treffen verschiedene Cajón-Arten auf andere Percussioninstrumente wie Congas, Claves, Glocken etc. Dabei entstehen interessante Sounds und Klangcollagen sowie eine Mixtur aus modernen und traditionellen Grooves. Come and drum! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Instrumente können beim Workshopleiter für 5,- Euro pro Person ausgeliehen werden. Wer ein eigenes Instrument mitbringt, sollte das unbedingt bei der Anmeldung angeben.

20807 (Seminar) Jürgen Fischer, Dipl.-Pädagoge und Percussionist
So 10. Apr • 10-17 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 32 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Do 31.3.

Congas & Co – Trommel- und Percussion-Workshop

Trommeln sind wie ein Magnet. Jede Kultur kennt ihre Faszination. Besonders die Instrumente und Rhythmen afrikanischer, karibischer oder brasilianischer Trommelmusik finden auch bei uns immer mehr Anhänger. Samba, Rumba, Salsa, Reggae oder Calypso – man kann einfach nicht still sitzen bleiben. Wie aber entstehen diese faszinierenden Rhythmen, diese unwiderstehlichen Grooves. Dieser Workshop ist ein Einstieg in die Spielweisen typischer Percussioninstrumente wie Congas, Bongos, Clave, Maracas, Agogo, Surdo etc. Anhand ausgewählter Rhythmen aus Afrika, Brasilien oder der Karibik erlernen wir ihr Zusammenspiel im Ensemble. Come and drum.

20806 (Seminar) Jürgen Fischer, Dipl.-Pädagoge und Percussionist
Sa 26. Feb • 10-17 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 32 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Do 16.2.

Ich kann ja doch singen

Mittlerweile ist es bekannt, dass Singen Balsam für Körper, Geist und Seele ist. Singen wird oft als entweder gegebenes oder nicht vorhandenes Talent gesehen. Wenn Sie passionierter „Unter-der-Dusche“- oder „Autofahr“-Sänger sind, dann machen Sie in diesem Kurs mehr aus Ihrer Stimme und haben Sie Spaß dabei. Sie werden erleben, dass Ihre Stimme noch lange nicht „ausgelernt“ hat. Einfache Übungen mit Atem, Körper und Stimme erweitern Ihren stimmlichen Horizont.

20820 (Seminar) Uta Minzberg, Dipl.-Gesangspädagogin
Sa 9. Apr • 10-16 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 30 Euro
Vokalforum Iserlohn, Sporenstr. 38
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 30.3.

Stimmbildung für alle

Dieser Kurs richtet sich an alle Sängerinnen und Sänger, die freizeitmäßig (z.B. in Chören singen) oder ihre Stimme einfach über den alltäglichen freizeitmäßigen Gebrauch hinaus weiterbilden wollen. Wenn Sie lernen möchten, Ihren Stimmumfang zu erweitern, müheloser hohe Töne zu erreichen, oder einen „längeren Atem“ zu bekommen, um auch die ganze Phrase richtig auszusingen, dann sind Sie hier genau richtig. Mit viel Spaß und Elan lernen wir unsere Stimme neu kennen und erweitern unsere gesanglichen Grenzen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, aber hilfreich.

20821 (Kurs) Uta Minzberg, Dipl.-Gesangspädagogin
do 18-19 Uhr • ab 5. Mai • 6 Termine (8 Ustd) • 30 Euro
Vokalforum Iserlohn, Sporenstr. 38
keine Ermäßigung

Ich atme, ich spreche, ich singe – Vocalcoaching

„Ich kann dir ein Lied davon singen. Dieser Kurs ist atemberaubend und verschlägt dir die Sprache“, Redewendungen belegen den engen Zusammenhang von Atmen, Sprechen und Singen, egal ob beim Vortrag vor einer Gruppe, beim Singen im Chor oder Diskutieren mit anderen. Die Teilnehmenden üben auf der Grundlage div. Lehrmethoden verschiedener Musik- und Gesangsakademien Atemtechniken in den Bereichen Sprache und Artikulation, Mimik und Gestik, Stimmbildung und Stimmstimm, Visionisierung. Zur Überwindung von Hemmschwellen werden dabei z.T. herausfordernde Methoden eingesetzt. Die vermittelten Techniken sind Teil jeder Gesangs- oder Sprecherausbildung, die in privaten oder beruflichen Situationen das persönliche Auftreten unterstützen und stabilisieren können.

20822 (Kurs) Rüdiger Brock, Vocal-Coach
mo 18-20.15 Uhr • ab 2. Mai • 7 Termine (21 Ustd) • 75,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
keine Ermäßigung

: Tanz – Folklore

Orientalische Choreographie

siehe Kurse **32410 – 32413**, Programmbereich Gesundheit

Senioren-Tanz-Club – Lateinamerikanische Tänze

siehe Kurs **80220**, Programmbereich „Aktiv im Alter“

Internationale Folkloretänze

Folkloretänze sind so vielfältig wie die Länder, in denen sie entstanden sind und die Anlässe, bei denen sie getanzt werden. Dabei steht das Mitmachen im Vordergrund, nicht die perfekte Ausführung. Die meisten Tänze sind auch für Ungeübte einfach zu erlernen, so dass sich die Freude an der Bewegung und der Musik schnell einstellt. Im Kurs wollen wir vorwiegend Kreistänze aus verschiedenen Ländern Europas (wie z.B. Griechenland, Bulgarien, dem ehem. Jugoslawien, Deutschland, Frankreich) tanzen. Bitte leichte Schuhe mit glatter Sohle und etwas zu trinken mitbringen.

20900 (Kurs) Christine Heyne, Tanzleiterin
mo 19-20.30 Uhr • ab 7. Feb (nicht am 7.+14.3.)
8 Termine (16 Ustd) • 33,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit

Latino Dance – der etwas andere Bauchtanz

Stars wie Shakira sind wegen ihrer feurigen Ausstrahlung ein wirkungsvolles Highlight und fordern zum Mitmachen auf. Das neue Album von Shakira bietet wiederum jede Menge Inspiration für ausdrucksstarke Bewegungen mit dem unverwechselbaren und hüftbetonten femininen Touch. Rhythmische Elemente mit karibisch-lateinamerikanischen Wurzeln in Salsa, Samba & Co. bilden die Grundlage für eine vielseitige Choreographie gewürzt mit viel Temperament à la Shakira. Das Seminarprogramm umfasst zudem ein spezielles Warm-up bestehend aus Muskeldehn-/ Lockerungsübungen, sowie das Eintrainieren von Grundrhythmen. Bitte mitbringen: geeignete Fitness-Hallenschuhe mit sauberer, elastischer Sohle oder Gymnastikschuhe, Hüfttuch.

20901 (Seminar) Sigrid Kanthack-Leser, Tanzpädagogin
Sa 19. Mär • 11-16.30 • 1 Termin (7 Ustd) • 16,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 9.3.

Videoclip Dance / Street Dance

Wer sich durch die „Moves“ der Pop-Stars in den Videoclips inspiriert fühlt und gern zu „cooler“ Musik (aus den aktuellen Charts) tanzt, der sollte dieses Kursprogramm auf keinen Fall verpassen. HipHop (z.B. Freestyle/ Old-/New-School) gemixt mit Tanzstilelementen (Styles) aus Rock, Pop, House, R'n B, Modern Dance sind nach wie vor angesagt und erhalten durch die Filmszene (z.B. Step Up 2 The Streets u. 3 D, Fame, Rock it) beständig neue Impulse. Erlern werden die Grundlagen (Basics: Steps, Kicks, Turns, Jumps), um das hip-betonte Rhythmusgefühl und die erforderliche Körperkoordination entwickeln zu können. Bewegungsabläufe aus den Tanzstyles werden mit den Basics zu fetzigen Choreographien verbunden und im Tempo allmählich von langsam hin zu den schnellen Videoclip-typischen Bewegungen gesteigert. Bitte mitbringen: Fitness-Hallenschuhe mit sauberer, elastischer Sohle oder Gymnastikschuhe.

20902 (Seminar) Sigrid Kanthack-Leser, Tanzpädagogin
Sa 2. Apr • 11-16.30 • 1 Termin (7 Ustd) • 16,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 23.3.

: Foto – Video

Nur ein paar Fotos machen – wie funktioniert mein digitaler Fotoapparat

Siehe Kurse **80250**, Programmbereich „Aktiv im Alter“

Wie kommt der Opa in den Ferrari Bildbearbeitung am PC - Senioren

Siehe Kurse **80257**, Programmbereich „Aktiv im Alter“

Fotografieren lernen heißt sehen lernen

Grundlagen, für Anfänger/innen mit Digitalkamera, aber auch analoger Kamera geeignet. Wer möchte nicht in jeder Situation ein möglichst gelungenes Foto schießen, ob Landschaft, Porträt oder andere Objekte? Grundlegende Hinweise und Tipps werden in diesem Seminar vermittelt und in Übungen umgesetzt. Inhalte: Fototechnische Grundlagen (Belichtungszeit, Blende, Zeit-/ Blendenwahl automatisch oder manuell, Tiefenschärfe, Blitztechniken), Grundregeln der Bildgestaltung, Aufteilung nach Vorder- und Hintergrund, Größenverhältnis, Fluchtlinie, Beleuchtung. Bitte eigene Digitalkamera mitbringen.

21100 (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer
mo 21. Mär/28. Mär/4. Apr/11. Apr • 17.15-19.30 Uhr
+ sa 2.+9. Apr • 14-16.15 Uhr (Exkursionen außerhalb)
6 Termine (18 Ustd) • 46,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206

21101 (Seminar) Thomas Emde, Medien-Designer
Sa 19.+26. Mär • 10-17 Uhr • 2 Termine (16 Ustd) • 39,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 9.3.

Digitalkamera – technische Grundlagen

Obwohl die optischen Gesetze die gleichen sind, gibt es bei der Digitalfotografie Unterschiede zur herkömmlichen Fotografie, die es zu beachten gilt. Wie arbeitet man z.B. am besten mit dem Weißabgleich oder welches Dateiformat ist bei der Speicherung am besten. Die Besprechung solcher und anderer Fragen kameratechnischer Natur in diesem Kurs erleichtert den Einstieg in die Welt der Digitalfotografie.

21102 (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer
di 19.30-21 Uhr • ab 8. Mär • 2 Termine (4 Ustd) • 14,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
keine Ermäßigung

Sonne und Blitz – Licht geben, aber wie?

Sanfteste Beleuchtung bei bedecktem Himmel, lebendige Stimmung bei Sonne, aber harter Schatten, hoch stehende Mittagssonne ergibt tiefe Augenhöhlen, Aufhellen durch Blitz, typische Beleuchtungssituationen werden analysiert und technische Möglichkeiten der Korrektur gezeigt. Übungen zu Fotos im Innen- und Außenbereich mit einer Blitzanlage werden durchgeführt. Mitbringen, falls vorhanden: Lampen kleiner und mittlerer Größe, Objekte, die Sie gerne fotografieren möchten.

21103 (Seminar) Thomas Emde, Medien-Designer
Sa 14. Mai • 10-17 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 26,10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 4.5.

Porträt-Fotografie

Das Porträtieren ist etwas besonders Persönliches. Egal ob mit Kompakt- oder Spiegelreflexkamera, es gibt viele Möglichkeiten der Porträt-Gestaltung, Menschen ins richtige Licht zu setzen erfordert weniger Technik als man denkt. Die Teilnehmenden erhalten Hinweise, Vorschläge und Tipps zur effektvollen Motiv- und Lichtgestaltung. Falls vorhanden Lampen kleiner und mittlerer Größe mitbringen.

21104 (Seminar) Thomas Emde, Medien-Designer
So 15. Mai • 10-17 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 26,10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Do 5.5.

Von der Idee zum fertigen Bild – Fotoworkshop

In diesem Workshop sollen anhand ausgewählter Motivsituationen verschiedene Gestaltungsregeln, Fototechniken und die Bildbearbeitung vermittelt und erläutert werden. Nach einem praktischen Teil am Vormittag geht es am Nachmittag um die richtige Ausarbeitung der Ergebnisse am PC.

21105 (Workshop) Michael May, Bildredakteur, Iserlohner Kreisanzeiger
Sa 9. Apr • 9-16.30 Uhr • 1 Termin (10 Ustd) • 25 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 30.3.

Bildbearbeitung am PC – Grundlagen

In diesem Kurs werden Beispielfotos mit Adobe Photoshop nachträglich bearbeitet, wie z.B. unerwünschte Fehler korrigiert, und so das Verständnis für grundlegende Werkzeuge und Techniken von Bildbearbeitungsprogrammen geschaffen. Denn schon der alleinige Einsatz von Auswahlen und Ebenen kann zu ausgezeichneten Ergebnissen führen und Bilder deutlich verbessern. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

21110 (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer
di 17.15-19.15 Uhr • ab 8. Feb (1. Mär 17.15-19.30 Uhr)
4 Termine (11 Ustd) • 28,50 Euro + 11 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia

Bildmontage – Ebenen und Masken

Effekte, Stimmungen, Provozierendes, Satirisches, Verblüffendes und mehr lassen sich mit den Möglichkeiten der Bildmontage erreichen. Der Kreativität sind darin keine Grenzen gesetzt, wenn man das Arbeiten mit Bildebenen beherrscht. Ein großer Anteil der digitalen Bildretusche und -montage sind damit möglich. In diesem Kurs werden anhand von Beispielpunkten die Möglichkeiten von Ebenen, Ebeneneffekten, Einstellungsebenen und Masken vermittelt und geübt. Gearbeitet wird mit der Software Adobe Photoshop.

21111 (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer
di 17.15-19.15 Uhr • ab 8. Mär • 3 Termine (8 Ustd) • 20,80 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia

Bildmontage – Auswahlen und Freisteller

Zu den wichtigsten Werkzeugen bei der Bildmontage und -collage gehören die Auswahl- und Freistellwerkzeuge. Mit ihnen bestimmt man den exakten Ausschnitt für die weitere Bearbeitung. In diesem Kurs wird anhand von Beispielprojekten die Wahl des passenden Werkzeuges und seine optimale Anwendung vermittelt und geübt. Gearbeitet wird mit der Software Adobe Photoshop.

21112 (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer
di 17.15-19.15 Uhr • ab 29. Mär • 3 Termine (8 Ustd) • 20,80 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia

Bildbearbeitung – Kontraststeuerung und HDR

Viele Bilder haben, vor allem im Sommer, einen zu hohen Kontrastumfang zwischen Licht und Schatten. In diesem Seminar werden die verschiedenen Möglichkeiten der Tonwertsteuerung von der Tonwertautomatik über Licht/Schatten-Filter und Gradationskurven bis hin zur HDR-Technik untersucht und getestet. Gearbeitet wird mit der Software Adobe Photoshop und Photomatix.

21113 (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer
di 17.15-19.15 Uhr • ab 3. Mai • 3 Termine (8 Ustd)
20,80 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia

Das digitale Fotobuch

Mit dem Siegeszug der digitalen Foto-Technik wird auch das klassische Album zunehmend von selbst gestalteten Fotobüchern verdrängt. Zahlreiche Anbieter stellen kostenlose Software zur Verfügung, mit der man Fotobücher selbst gestalten, ausdrucken und professionell binden lassen kann. Die Teilnehmenden erhalten eine Einführung in die Software und die Grundlagen für dieses interessante neue Medium von der Auswahl der Fotos, über die Bildbearbeitung bis zu Gestaltung und Druck.

21117 (Kurs) Michael May, Bildredakteur
mi 19.30-21.30 Uhr • ab 4. Mai • 3 Termine (8 Ustd)
22 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia
keine Ermäßigung

Fotos auf CD und DVD

Schluss mit langweiligen Dia-Abenden. Kreieren Sie eine Multimediashow mit Ihren Bildern auf CD/DVD. In diesem Kurs erlernen Sie mit Hilfe des Programms Magix-Fotos auf CD und DVD die Fähigkeit, Ihre Bilder als multimediale Diashow auf eine CD/DVD zu brennen. Sie erstellen einen Vorspann, interaktive Menüs zur Steuerung, Auswahlmenüs, das Ganze mit Musikantermalung, Kommentaren, Zoomeffekten, Untertiteln und 3D-Übergangseffekten. Geeignet für die Erstellung von eigenen Photoalben, Einladungen oder als originelles Geschenk. Windowskenntnisse werden vorausgesetzt.

21115 (Kurs) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
do 19.30-21.45 Uhr • ab 5. Mai • 3 Termine (9 Ustd)
25,10 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia
keine Ermäßigung

21116 (Wochenendseminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
1.+2. Apr • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr
2 Termine (12 Ustd) • 33 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 23.3.

Videobearbeitung am PC – Grundlagen

Für Teilnehmer/innen mit PC-Grundkenntnissen. Erst bei der Betrachtung eines selbst gedrehten Videos entdeckt man häufig unerwünschte Fehler oder Schwachstellen, die sich nur durch nachträgliche Bearbeitung beseitigen lassen. Die Teilnehmer/innen erlernen Techniken, wie Aufnahmen kreativ bearbeitet werden. Gearbeitet wird mit der preiswerten Version der Software Adobe Premiere Elements 8.0. Inhalte: Einstellungen, Import von Videomaterial, Entwurf eines Storyboards, Videobearbeitung (Schnittmöglichkeiten, Überblendungen, Bildnachbearbeitung, Spezialeffekte, Titel und Abspann), Möglichkeiten der Audibearbeitung, Vorbereitung für den Export (Speichern auf CD/DVD).

21120 (Kurs) Christian Penn
mi 17.15-19.15 Uhr • ab 4. Mai (15. Jun 17.15-18.45)
7 Termine (18 Ustd) • 44,40 Euro + 18 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

: Textiles Gestalten / Schmuck

Kreativ arbeiten mit Walkloden

Geeignet für Einsteigerinnen ohne Vorkenntnisse und Hobbyschneiderinnen mit Näherfahrungen. Walkloden ist ein farbenfroher Wollstoff, der nicht ausfranst und dadurch besonders viele Gestaltungsmöglichkeiten bietet. Wahlweise können Kleidungsstücke jeder Art gestaltet werden, als auch Accessoires wie Hüte, Taschen, Gürtel, Anstecknadeln und mehr. Unter fachkundiger Anleitung können Sie Ideen entwickeln und umsetzen, dazu gibt es Nähanleitungen, Hilfen bei der Handhabung von Schnittmustern, bei Zuschnitt, Nähen und Anprobe. Die benötigten Materialien werden am ersten Abend besprochen.

21300 (Kurs) Christine Nobis, Damenschneiderin
mi 18.15-20.30 Uhr • ab 9. Feb (1. Termin, Mi 9. Feb 18.15 - 19 Uhr)
6 Termine (16 Ustd) • 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 31.1.

Swarovski & Co – Modeschmuckgestaltung

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet. Die Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse erlernen wichtige Techniken, um modische Schmuckstücke selbst herstellen zu können. Gearbeitet wird mit unterschiedlichen Materialien wie Glasperlen, echten Perlen und Schmucksteinen. Sie üben den Umgang mit Zangen, Quetscherperlen und die Verwendung von Verschlüssen. Verwendet wird Schmuckdraht, dabei können Musterketten nachgearbeitet oder eigene Ideen umgesetzt werden. Alte Modeschmuckketten und eigene Perlen können zur Weiterverarbeitung mitgebracht werden. Teilnehmende mit Vorkenntnissen können neue Schmuckstücke entwerfen und auf Wunsch neue Techniken erlernen.

21301 (Kurs) Petra Loos, Goldschmiedin
di 18.30-20.45 Uhr • ab 22. Feb • 3 Termine (9 Ustd) • 29,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • zzgl Materialkosten je nach Verbrauch

Patchwork für Anfänger und Profis

Patchwork ist eine alte amerikanische Volkskunst, eine Kombination aus Farben, Schattierungen und Mustern, umgesetzt in Stoff. Das Seminar umfasst alle Details, die für das Kunsthandwerk „Patchwork“ wichtig sind: Stoffauswahl, Farbkombinationen, Stoffzuschnitt mit Schablonen und Schnellmethoden, Näh- und Applikationstechniken bis zur Fertigstellung eines „Quilts“ (gesteppte Decke). Es werden nach versch. traditionellen Mustern und Variationen u.a. Decken, Kissen, Tischwäsche, Taschen und Wandbehänge hergestellt. Größe und Art der Arbeit werden je nach persönlichem Wunsch festgelegt. Bei der Vorbesprechung werden Modelle und Techniken vorgestellt, damit sich die Teilnehmenden danach passende Stoffe und notwendige Materialien besorgen können. Bitte möglichst eigene Nähmaschine mitbringen, um eine Justierung für die gesamte Näharbeit zu garantieren.

21302 (Wochenendseminar) Ursula Wolf
Vorbesprechung • Fr 25. Mär • 19-19.45 Uhr
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
8.+9. Apr • Fr 17-21.30 Uhr • Sa 12.15-19 Uhr
3 Termine (15 Ustd) • 38,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 15.3.
+ 0,50 Euro für Kopien bei der Dozentin zu bezahlen

: Mode – Nähen – Kosmetik

Farbberatung

Jeder Mensch hat einen natürlichen, durch genetische Gesetzmäßigkeiten festgelegten, unveränderbaren Hautunterton. Ein harmonisches und positives Erscheinungsbild vermitteln nur die Farben, die dem Typ entsprechen. Falsche Farben wirken fremd und spiegeln sich negativ in Ihrem Gesicht. Durch vergleichende Farbanalysen wird Ihr Hautunterton festgestellt. Sie wissen nach dem Seminar, ob Sie ein Frühlings-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp sind. Für den Stofffarbpass (Pflicht) und Kursmaterialien entstehen zusätzliche Kosten von 30 Euro, die an die Dozentin zu entrichten sind. Bitte ungeschminkt kommen.

21405 (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Fr 11. Mär • 16-21.15 Uhr • 1 Termin (7 Ustd) • 22,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 1.3.

21406 (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa 12. Mär • 9.30-16 Uhr • 1 Termin (7 Ustd) • 22,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 2.3.

21407 (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Fr 20. Mai • 16-21.15 Uhr • 1 Termin (7 Ustd) • 22,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 10.5.

21408 (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa 21. Mai • 9.30-16 Uhr • 1 Termin (7 Ustd) • 22,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 11.5.

Pro-Age Make-up

Aufgrund der Hormonumstellung verändern sich bei den meisten Frauen die Haut und das Hautbild. Es entstehen Problemfelder wie z.B. Schlupflider, Fältchen, Augenschatten. Beim Schminken besteht der verstärkte Wunsch nach einem individuellen Make-up, das sich nicht in Fältchen und Linien absetzt und Rötungen und Augenschatten kaschiert. Gutes Aussehen unterstützt Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, ein schön geschminktes Gesicht gehört dazu. Jede Teilnehmerin erhält eine individuelle Farbempfehlung. Bitte Standspiegel und vorhandenen Kosmetikpinsel mitbringen. Für Verbrauchsmaterialien sind 4,50 Euro direkt an die Dozentin zu zahlen.

21412 (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa 26. Mär • 9.30-12 Uhr • 1 Termin (3 Ustd+15 Min) • 12,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 16.3.

21413 (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa 9. Apr • 9.30-12 Uhr • 1 Termin (3 Ustd+15 Min) • 12,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 30.3.

Das 24-Stunden Make-up

Für berufstätige Damen oder Frauen, die ein haltbares Make-up suchen. Geschminkt wird ein dezentes Tages-Make-up. Dabei erfahren die Teilnehmerinnen, wie welche Produkte einzusetzen sind, um Nachschminken zu vermeiden. Jede Teilnehmerin erhält eine individuelle Farbempfehlung. Bitte Standspiegel und vorhandenen Kosmetikpinsel mitbringen. Für Verbrauchsmaterialien sind 4,50 Euro direkt an die Dozentin zu zahlen.

21410 (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa 26. Mär • 14-16.30 Uhr • 1 Termin (3 Ustd+15 Min) • 12,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 16.3.

21411 (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa 28. Mai • 14-16.30 Uhr • 1 Termin (3 Ustd+15 Min) • 12,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 18.5.

Brillen Make-up

Jede Frau, die eine Brille trägt, kennt das Problem: hinter den Gläsern wirken die Augen größer oder kleiner. Bei entspiegelten oder getönten Gläsern erscheinen die Augen oft blasser oder es wird viel Farbe verschluckt. Im Seminar wird ein dezentes Tages Make-up geschminkt und Farben und Schminktechnik werden speziell jeweils auf Augen und Brille abgestimmt. Jede Teilnehmerin erhält eine individuelle Farbempfehlung. Bitte Standspiegel und vorhandenen Kosmetikpinsel mitbringen. Für Verbrauchsmaterialien und Kopien sind 5 Euro direkt an die Dozentin zu zahlen.

21414 (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa 28. Mai • 9.30-12.30 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 17,10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 18.5.

Nähen nach Lust und Laune

Für Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse und Hobbyschneiderinnen mit Vorkenntnissen. Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse erlernen den Umgang mit den vorhandenen Nähmaschinen. Dazu bitte Nähmaterial (Nähgarn, Stoffreste, Schere usw.) mitbringen. Es wird über Schnittausswahl und notwendiges Material gesprochen, das zur Herstellung des Kleidungsstückes benötigt wird. Anregungen aus Fachzeitschriften werden gerne aufgenommen. Fortgeschrittene bitte gewünschte Schnittmuster mitbringen und die notwendigen Materialien (Stecknadeln, Papierschere, Stoffschere, Schneidkreide, Maßband, Stoff usw.). Jede Teilnehmerin erhält individuelle Nähanleitungen und Hilfen zur Handhabung von Schnittmustern, Stoffberatung, Zuschnitt, Nähen, Anprobe, Bügeln ... weil genäht wird, was gefällt.

21400 (Kurs) Gerlinde Zink, Damenschneiderin
fr 19-21.15 Uhr • ab 11. Feb (nicht am 4.3).
7 Termine (21 Ustd) • 51,90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • zzgl Materialkosten

Nähen nach Lust und Laune – Fortsetzung

Für Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse und Hobbyschneiderinnen mit Vorkenntnissen. Neue Teilnehmerinnen sind willkommen. Ankündigungstext siehe oben Kurs 21400.

21401 (Kurs) Gerlinde Zink, Damenschneiderin
fr 19-21.15 Uhr • ab 6. Mai • 6 Termine (18 Ustd) • 44,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • zzgl Materialkosten

Neue Frühjahrs- und Sommermode – Nähen für Fortgeschrittene

Der neuen Mode folgend, kann ein modernes Sommerkleid oder Kostüm nach eigenen Wünschen gestaltet und genäht werden. Bitte beim ersten Mal die Materialien für gewünschte Modelle, Vorschläge und Ideen aus Mode und Fachzeitschriften mitbringen.

21402 (Kurs) Gerda Hoffmann, Schneidermeisterin
di 9.30-11.45 Uhr • ab 8. Feb • 6 Termine (18 Ustd) • 37,80 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

1. Iserlohner Klamottentauschparty

siehe Einzelveranstaltung **80100** auf den Sonderseiten Junge VHS



Programmbereich 3 : Gesundheit

Serviceteam

Dipl.-Physikerin Lieselotte Berthold
Programmbereichsleitung
Fon 02371 . 217-1944
Sprechzeiten nach Vereinbarung

Dieter Kaminski
Programmbereichsverwaltung
Fon 02371 . 217-1942
Fax 02371 . 217-4414



Die Veranstaltungen sind kein Therapie-Ersatz. Die Angebote sind für physisch und psychisch gesunde Personen konzipiert. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

: Gesundheitsforum

Fasten für Körper und Seele

Fasten ist die freiwillige Entscheidung, für eine begrenzte Zeit Verzicht zu üben. Unser Körper ernährt sich in der Fastenzeit überwiegend aus seinen Reserven. Wir verlieren Gewicht, eine Entlastung für Herz und Kreislauf. Die körpereigenen Selbstheilungskräfte werden angeregt. Mit frischer Kraft, neuer Energie und mehr Selbstbewusstsein geht es in den Frühling. Diese Veranstaltung bietet Informationen für allgemein Interessierte und ist zugleich Einstieg in die Fastenwoche 33001.

30001 (Vortrag) Rene Rose, Facharzt für Allgemeinmedizin + Iris Rademacher, Coach ProC, Fastenleiterin UGB
Moderation: Nadja U. Pesch, Dipl.-Psychologin
Mi 16. Mär • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erforderlich

Risikoeinschätzung für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

In Kooperation mit dem Herzkatheter-Labor des Krankenhauses Bethanien

Herz-Kreislaufferkrankungen sind die häufigste Todesursache in der westlichen Welt. Welche Faktoren beeinflussen das Risiko für Herz-Kreislaufferkrankungen? Wie kann der Einzelne sein Risiko erkennen und behandeln oder vorbeugen? Dies wird von dem Kardiologie-Experten im Rahmen eines interaktiven Vortrages besprochen werden.

30002 (Vortrag) Dr. med. Björn Ralph Dexling, Kardiologe, Leitender Oberarzt

Moderation: Nadja U. Pesch, Dipl.-Psychologin
Mi 23. Mär • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erforderlich

Übergewicht – wo beginnt es und welche Möglichkeiten zur Reduktion gibt es?

In Kooperation mit dem Krankenhaus Bethanien
An den Folgen von Übergewicht sterben genauso viele Menschen wie am Hungerstod. Unter Übergewicht versteht man ein zu hohes Körpergewicht in Bezug auf die Körpergröße, bei Kindern zusätzlich in Bezug auf Lebensalter und Geschlecht. Starkes Übergewicht wird als Adipositas bezeichnet und gilt als behandlungsbedürftige Krankheit.

Übergewicht und Adipositas begünstigen die Entstehung verschiedener Krankheiten (z.B. Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall) und vermindern die Lebenserwartung.

Mangelnde Bewegung und kalorienreiche Ernährung haben in Deutschland zu einem Anteil von 60% adipösen Menschen in der Bevölkerung geführt. Der Referent informiert sowohl umfassend über Möglichkeiten zur Gewichtsreduktion als auch über Therapiestrategien zur Stabilisierung eines erreichten Zielgewichts. Der Themenkreis des Vortrags erstreckt sich von sinnvollen Diäten über passende Sportprogramme bis hin zu medikamentösen und chirurgischen Möglichkeiten.

30003 (Vortrag) Dr. med. Friedrich Fiegenbaum
Chefarzt, Internist, Kardiologe, Sportmediziner
Moderation: Nadja U. Pesch, Dipl.-Psychologin
Mi 6. Apr • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erforderlich

Lieber lange blass als kurz braun – Hautkrebs Vorsorge, Diagnose und Therapie

In den letzten Jahren hat die Zahl der Neuerkrankungen an Hautkrebs ständig zugenommen. Nimmt man alle Hautkrebsarten zusammen, handelt es sich in Deutschland bereits um die häufigste Krebsart. Der Haut-Experte schildert die verschiedenen Hautkrebsarten, informiert über Behandlungsmöglichkeiten und zeigt Wege zur individuellen Vorsorge und Vorbeugung auf.

30005 (Vortrag) Dr. med. Theo Bergenthal,
Facharzt für Dermatologie
Moderation: Nadja Pesch, U. Dipl.-Psychologin
Mi 18. Mai • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erforderlich

Beweglichkeit bringt Lebensfreude – in jeder Lebensphase

Der menschliche Stütz- und Bewegungsapparat bildet unser Gerüst. Ohne diese Stützpfiler, bestehend aus Skelett, Muskulatur, Gelenke und Bänder, könnten wir nicht aufrecht stehen und uns zielgerichtet bewegen. Ob im Vorschulalter oder in der Pubertät, in der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren, im Sport oder im Berufsalltag, unser Bewegungsapparat ist immer dabei. Wenn er gut funktioniert, merken wir gar nicht, dass er da ist. Aber was ist, wenn Störungen auftreten? Was dann? Die Experten berichten über die unterschiedlichen generationsspezifischen Störungsmöglichkeiten des Bewegungsapparates in den verschiedenen Lebensphasen, erläutern die Funktionsweise und zeigen mögliche Behandlungs- und Selbsthilfestrategien auf.

30006 (Vortrag) Dr. med. Roland Flock + Dr. med. Rainer Kamp,
Fachärzte für Orthopädie, Naturheilverfahren, Diplom Osteopathische Medizin, Kinderosteopathie
Moderation: Nadja U. Pesch, Dipl.-Psychologin
Mi 8. Jun • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erforderlich

Vitamin D – das Sonnenhormon für Gesundheit

Vitamin D stärkt nicht nur Knochen und Zähne, es soll auch Krebs hemmen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern können. Anschaulich berichtet der Referent über die Grundlagen und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse über Vitamin D, das Sonnenhormon als Schlüssel für unsere Gesundheit. Die Teilnehmenden erfahren, welche Regeln und Dosierungen für eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung zur gesunden Lebensgestaltung hilfreich und förderlich sind und erhalten praktische Tipps und Anregungen.

30007 (Vortrag) Dr. med. Harald Müller,
Facharzt für Allgemeinmedizin + Sportmedizin
Moderation: Lieselotte Berthold, VHS
Mi 13. Jul • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erforderlich

: Ausgleich – Entspannung

Autogenes Training

Der Kurs vermittelt psychologische und physiologische Grundlagen der Entspannung, beginnend mit Ruhe, Schwere, Wärme bis hin zu inneren Bildern unter Einbeziehung von Musik.

31001 (Kurs) Prof. Dr. Ernest Pollok,
Psychologischer Psychotherapeut
mi 20.15-21.45 Uhr • ab 16. Mär • 8 Termine (16 Ustd) • 33,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Kissen

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Entspannen heißt: Körperbewusstsein zu entwickeln und zu fördern. Bei der Methode Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen (PMR) werden die Muskelgruppen isoliert maximal angespannt und entspannt. So kann einfach und schnell eine Tiefenentspannung erfolgen. Die PMR beugt Schlafstörungen, chronischen Kopfschmerzen (vor allem Spannungskopfschmerz), Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Schulter-Nacken-Beschwerden vor und hilft bei Stressbewältigung.

31003 (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin, Sporttherapeutin
mo 20.50-21.35 Uhr • ab 7. Feb (nicht am 7.3) • 14 Termine (14 Ustd) 29,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Socken, kleines Kissen, Decke, Handtuch

Qigong + Taiji im VHS-Unterricht

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist, die Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin ist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen. Diese sollen die Lebensenergie „Qi“ anreichern und harmonisieren. Zur Qigong-Schule des Kampfsports gehört Taiji, auch Taijiquan oder chinesisches Schattenboxen genannt. In den Kursen werden die Grundprinzipien in einfachen Übungen und Übungsreihen vermittelt. Die Titel nennen die Schwerpunkte. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Wolldecke mit.

Qigong – fit und entspannt in den Tag

Für Einsteiger/innen und Geübte. Siehe Einführungstext.

31100 (Kurs) Hilde Hunger, Dipl.-Sozialpädagogin,
Qigong-/Taijilehrerin
di 8.45-10.15 Uhr • ab 8. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 50,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
zzgl. Kursunterlagen: 2,50 Euro

31102 (Kurs) Hilde Hunger, Dipl.-Sozialpädagogin,
Qigong-/Taijilehrerin
di 10.30-12 Uhr • ab 8. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 50,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
zzgl. Kursunterlagen: 2,50 Euro

Mit Bewegung und Ruhe ins Gleichgewicht

Für Einsteiger/innen und Geübte in kleiner Gruppe und besonderer Atmosphäre. Qigong-Übungen der „8-Brokaté“ und des „Stillen Qigong“. Siehe Einführungstext.

31120 (Kurs) Brigitte Oelze, Qigonglehrerin
mo 19.30-21 Uhr • ab 7. Feb (nicht am 7.+21.3.+9.5.+30.5.)
12 Termine (24 Ustd) • 84 Euro
Haus Letmathe, Hagener Str. 62, Clara-Deneke-Saal
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung
zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro

31122 (Kurs) Brigitte Oelze, Qigonglehrerin
fr 10.30-12 Uhr • ab 11. Feb (nicht am 25.3.+6.5.+27.5.)
12 Termine (24 Ustd) • 84 Euro
Haus Letmathe, Hagener Str. 62, Clara-Deneke-Saal
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung
zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro

31124 (Kurs) Brigitte Oelze, Qigonglehrerin
fr 15.30-17 Uhr • ab 11. Feb (nicht am 25.3.+6.5.+27.5.)
12 Termine (24 Ustd) • 84 Euro
Haus Letmathe, Hagener Str. 62, Clara-Deneke-Saal
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung
zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro

Taiji-Qigong mit 18 Folgen

Für Einsteiger/innen und Geübte. Siehe Einführungstext. Unterstützt werden die Übungen durch Meditation und durch die Selbstheilungssage Akupressur.

31126 (Kurs) Bettina Mütze, Qigong-/Taijilehrerin
do 18-19.30 Uhr • ab 10. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 50,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Freies Qigong und kreative Methoden

Die Vielfalt natürlicher Beweglichkeit – entsprechend Alter und Befindlichkeit – bildet die Quelle von Lebensfreude, Sinnlichkeit, Ausgeglichenheit und Kraft. Traditionelle und moderne kontemplative Bewegungsabläufe, Atem-, Stimm- und Visualisationsübungen fließen mit ein sowie Methoden aus der kreativen Tanztherapie. Auf diese Weise nähern wir uns der Urform des Qigong aus kaschmirischer Tradition. Siehe Einführungstext.

31150 (Kurs) Gisela von Papp, Pädagogin, Körper- + Tanztherapeutin, Meditationslehrerin
di 16.30-18 Uhr • ab 8. Feb • 9 Termine (18 Ustd) • 37,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit

31151 (Kurs) Gisela von Papp, Pädagogin, Körper- + Tanztherapeutin, Meditationslehrerin
di 16.30-18 Uhr • ab 17. Mai • 9 Termine (18 Ustd) • 37,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit

Freies Qigong mit Meditation

Die Kursleiterin ist seit vielen Jahren Meditationslehrerin und Leiterin im internationalen Sufiorden Deutschland SOD. Ihre reichen Erfahrungen aus innerer und äußerer Arbeit fließen hier zusammen mit einer uralten Meditationstradition. Bei dieser Kombination von Qigong und Meditation wirken Körper, Psyche und Geist zusammen und entfalten beruhigende, heilsame Wirkungen. Siehe Einführungstext.

31155 (Kurs) Gisela von Papp, Pädagogin, Körper- + Tanztherapeutin, Meditationslehrerin
mi 16.30-18 Uhr • ab 9. Feb • 9 Termine (18 Ustd) • 37,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit

31156 (Kurs) Gisela von Papp, Pädagogin, Körper- + Tanztherapeutin, Meditationslehrerin
mi 16.30-18 Uhr • ab 18. Mai • 9 Termine (18 Ustd) • 37,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit

Yoga im VHS-Unterricht

Die Yoga-Kurse vermitteln Übungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga, einer Zusammenfassung von körperbetonten Yoga-Praktiken, erweitert durch Atemtechniken und Entspannungsübungen. Ebenso bieten wir auch die dynamische Variante des Hatha-Yoga, genannt Ashtanga-Yoga, an. Die Übungsreihen sind für jedes Alter geeignet und verhelfen zu Wohlbefinden und Lebensfreude. Bei Gesundheitsproblemen sprechen Sie vorher mit dem behandelnden Arzt / der behandelnden Ärztin.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke, Kissen, evtl. Sitzbänkchen, Getränk

Yoga

Elementare Hatha-Yoga-Haltungen in Verbindung mit bewusster Atemführung. Siehe Einführungstext.

31202 (Kurs) Ilka Würpel, Yogalehrerin BYV
mo 19.15-20.45 Uhr • ab 7. Feb (nicht am 7.3. + 4.4.) • 14 Termine (28 Ustd) • 58,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

31204 (Kurs) Karin Kaulisch, Yogalehrerin BDY / EYU
di 9-10.30 Uhr • ab 8. Feb • 14 Termine (28 Ustd) • 58,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

31205 (Kurs) Karin Kaulisch, Yogalehrerin BDY / EYU
di 10.30-12 Uhr • ab 8. Feb • 14 Termine (28 Ustd) • 58,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Yoga aktiv

Klärung, Stärkung und Ermutigung von Körper, Geist und Seele durch die ausgewogene Anwendung der Techniken des Yoga bei Körperübungen, Atemwahrnehmung und Lenkung der Aufmerksamkeit. Siehe Einführungstext.

31208 (Kurs) Elvira de Pasqua, Sportlehrerin, Yogalehrerin
di 20-21.30 Uhr • ab 8. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 50,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Yoga und Frauenzeit – Balance in den Wechseljahren

Regelmäßige Yogaübungen unterstützen die hormonelle Balance in den Wechseljahren. Siehe Einführungstext.

31210 (Kurs) Martina Kleinsorge, Yogalehrerin SKA
do 16.45-18.15 Uhr • 10. Feb (nicht am 3.3.)
5 x (10 Ustd) • 21 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Entspannung durch Yoga

Belebung für die Wirbelsäule und den ganzen Körper. Entspannung für das Nervensystem. Siehe Einführungstext.

31212 (Kurs) Martina Kleinsorge, Yogalehrerin SKA
mi 9.30-11 Uhr • 9. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • 42 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit

31214 (Kurs) Claudia Werthmann-Tairis, Yogalehrerin
do 10.30-12 Uhr • ab 10. Feb (nicht 17.3.)
12 x (24 Ustd) • 50,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Power-Yoga – Ashtanga-Yoga

Ashtanga-Yoga ist die dynamische und körperlich fordernde Yoga-Tradition. Umfassende Körperarbeit fördert Flexibilität, Kraft, Stabilität, Fitness, Konzentration und führt zu wohltuend geistiger Entspannung. Der Kurs eignet sich auch für Einsteiger/innen. Siehe Einführungstext.

31251 (Kurs) Dirk Klunk, Yogalehrer i.A.
fr 20-21.30 Uhr • ab 11. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • 42 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro

31252 (Kurs) Dirk Klunk, Yogalehrer i.A.
fr 20-21.30 Uhr • ab 6. Mai (nicht 3.+24.6.)
• 9 x (18 Ustd) • 37,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro

Power-Yoga – Ashtanga-Yoga – Fortgeschrittene

Erweiterte Übungsreihen. Siehe Einführungstext.

31255 (Kurs) Dirk Klunk, Yogalehrer i.A.
mi 20.15-21.45 Uhr • 4. Mai • 10 Termine (20 Ustd) • 42 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro

31256 (Kurs) Dirk Klunk, Yogalehrer i.A.
fr 9.30-11 Uhr • 6. Mai (nicht am 3.+24.6.)
10 x (20 Ustd) • 42 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro

Kinder-Yoga – Eltern/Kind oder Großeltern/Enkel

Eltern oder Großeltern begleiten ihr Kind oder ihre Enkel auf der Yoga-Reise, die das ideale Gleichgewicht zu Hetze, Stress, Bewegungsmangel und Kopffastigkeit der heutigen Kinderwelt bietet. Übungen mit Sprechversen und Geschichten, Bewegungs- und meditative Spiele, Fantasie- und Traumreisen warten auf die 6- bis 10-Jährigen.

Doch nicht nur Kinder sind gestresst. Darum finden hier auch Eltern oder Großeltern Tipps, wie sie bei Yoga mit dem Kind entspannen können. Die Erwachsenen begleiten die Kinder kostenfrei und übernehmen die Aufsichtspflicht.

31260 (Kurs) Dirk Klunk, Erzieher + Kinder-Yoga-Lehrer VHS
di 16-16.45 Uhr • ab 3. Mai • 10 Termine (10 Ustd) • 35 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
keine Ermäßigung • Kleingruppe von 7-10 Kindern
zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro • Anmeldung bis Do 14.4.

: Gymnastik – Bewegung

Gymnastik und Bewegung im VHS-Unterricht

Für alle Kurse und Seminare in diesem Bereich gilt:

- sie dienen der gesund erhaltenden Vorbeugung
- sie werden durch qualifizierte Trainerinnen und Trainer angeleitet
- Aufwärm- und Abkühlphasen gehören zu den Programmen
- Nachfragen sind erwünscht.

Bitte jeweils mitbringen: lockere Sportkleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken oder saubere Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch, Getränk

Atemgymnastik

Dieser Kurs vermittelt gezielte Atemtechniken, wie z.B. der Einsatz der Lippenbremse, Übungen zur Wahrnehmung von Atembewegung, Zwerchfellatmung, Drehdehnlagerungen und Atemschulung. Außerdem werden leichte Bewegungs- und Entspannungsübungen erlernt. Siehe Einführungstext.

32000 (Kurs) Daniela Killas, Physiotherapeutin
+ Physio-Fitnesstrainerin
mi 16.15-17 Uhr • ab 9. Feb • 8 Termine (8 Ustd) • 16,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Wirbelsäulengymnastik

Der Kurs vermittelt die Kräftigung der Brust- und Bauchmuskulatur, um Verspannungen und Rückenbeschwerden vorzubeugen. Funktionelle, rückenfreundliche Übungen erhalten die Beweglichkeit. Siehe Einführungstext.

32002 (Kurs) Daniela Killas, Physiotherapeutin
+ Physio-Fitnesstrainerin
mi 17.15-18.45 Uhr • ab 9. Feb • 15 Termine (30 Ustd) • 63 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte zusätzlich auch ein Theraband mitbringen
(Stärke je nach individueller Körperkraft, erhältlich im Sportgeschäft)

Rückenfit

Der Rücken wird durch gezielte Muskelstärkung und durch Haltungstraining stabilisiert. Siehe Einführungstext.

32004 (Kurs) Joana Ziegenhirt, Gymnastik-,
Rückenschullehrerin BBGS
mi 10-10.45 Uhr • ab 9. Feb • 18 Termine (18 Ustd) • 37,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

32006 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
fr 17.15-18 Uhr • ab 11. Feb • 9 Termine (9 Ustd) • 18,90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32007 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
fr 17.15-18 Uhr • ab 13. Mai (nicht 3.+24.6.)
6 x (6 Ustd) • 12,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Wirbelsäulen-Fitness für Sie und Ihn

Zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden und zur allgemeinen Fitness bietet dieser Kurs Herz-Kreislauf-Training, Stretching, Muskel aufbauende Kräftigungsübungen, funktionelle Gymnastik bei Musik sowie Entspannung. Siehe Einführungstext.

32010 (Kurs) Karin Schnietz
di 18-18.45 Uhr • ab 8. Feb (nicht am 22.3.)
18 Termine (18 Ustd) • 37,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32012 (Kurs) Karin Schnietz
do 19.45-20.30 Uhr • ab 10. Feb
12 Termine (12 Ustd) • 25,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Aqua-Fitness

Gymnastik im brusthohen Wasser schont die Gelenke. Kondition, Koordination und Kraft werden aufgebaut. Die aerobe Belastung aktiviert die Fettverbrennung.

Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, -latschen, Seife etc.

32020 (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin, Sporttherapeutin
di 16.15-17 Uhr • ab 8. Feb • 10 Termine (10 Ustd) • 50 Euro
Lehrschwimmbad Brabeckschule, Im Nordfeld 8
keine Ermäßigung

32021 (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin, Sporttherapeutin
di 20-20.45 Uhr • ab 8. Feb • 10 Termine (10 Ustd) • 50 Euro
Lehrschwimmbad Brabeckschule, Im Nordfeld 8
keine Ermäßigung

32022 (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin, Sporttherapeutin
di 16.15-17 Uhr • ab 3. Mai (nicht am 7.6.)
10 x (10 Ustd) • 50 Euro
Lehrschwimmbad Brabeckschule, Im Nordfeld 8
keine Ermäßigung

32023 (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin, Sporttherapeutin
di 20-20.45 Uhr • ab 3. Mai (nicht am 7.6.)
10 x (10 Ustd) • 50 Euro
Lehrschwimmbad Brabeckschule, Im Nordfeld 8
keine Ermäßigung

Starker Beckenboden – gutes Bauchgefühl

Wenn die Beckenboden- und Bauchmuskeln zu schwach sind, sind Blasenfunktionsstörungen und Inkontinenz oft die Folge. Abhilfe bringen Techniken zur Körperwahrnehmung und Training der Beckenmuskeln. Die gezielten Übungen führen zu einem intensiven Eigentaining. Siehe Einführungstext.

32025 (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin, Sporttherapeutin
mi 11-11.45 Uhr • ab 9. Feb • 10 Termine (10 Ustd) • 21 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

32026 (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin, Sporttherapeutin
mi 11-11.45 Uhr • ab 4. Mai (nicht am 8.6.)
10 x (10 Ustd) • 21 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Pilates

Das ganzheitliche Programm verbessert mit Dehn- und Kräftigungsübungen die Haltung, baut ein kräftiges Körperzentrum auf und zielt auf die tiefer liegende Bauchmuskulatur, die Beckenbodenmuskulatur, die untere Rücken- und die Gesäßmuskulatur. Siehe Einführungstext.

Pilates für Anfänger/innen

32100 (Kurs) Linda Bechatzek, Pilates-Trainerin, Gymnastiklehrerin
mi 19.15-20 Uhr • ab 9. Feb • 15 Termine (15 Ustd) • 31,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Pilates

32102 (Kurs) Linda Bechatzek, Pilates-Trainerin, Gymnastiklehrerin
mo 10-10.45 Uhr • ab 7. Feb (nicht am 7.3.)
15 Termine (15 Ustd) • 31,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

32104 (Kurs) Joana Ziegenhirt, Pilates-Trainerin, Gymnastiklehrerin
mi 9.15-10 Uhr • ab 9. Feb • 15 Termine (15 Ustd) • 31,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

32106 (Kurs) Linda Bechatzek, Pilates-Trainerin, Gymnastiklehrerin
fr 19.05-19.50 Uhr • ab 11. Feb (nicht am 3.6.)
15 x (15 Ustd) • 31,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Pilates für Fortgeschrittene

32108 (Kurs) Linda Bechatzek, Pilates-Trainerin, Gymnastiklehrerin
fr 18.15-19 Uhr • ab 11. Feb (nicht am 3.6.)
15 x (15 Ustd) • 31,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Gymnastik für flotte Seniorinnen

Regelmäßig durchgeführte, dosierte Belastungen führen auch bei älteren Menschen zur Verbesserung von körperlicher Leistungsfähigkeit, Ausdauer, Gelenkbeweglichkeit und Koordination. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, soziale Kontakte zu knüpfen und Erfahrungen auszutauschen.
Siehe Einführungstext.

32200 (Kurs) Christa Wrede, Übungsleiterin
mo 9.30-10.15 Uhr • ab 7. Feb (nicht am 7.3.)
15 Termine (15 Ustd) • 31,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32201 (Kurs) Christa Wrede, Übungsleiterin
mo 10.30-11.15 Uhr • ab 7. Feb (nicht am 7.3.)
15 Termine (15 Ustd) • 31,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

In Bewegung bleiben

Gelenke bleiben länger gesund, wenn sie bewegt werden. Die Übungen sind nach der Devise „viel bewegen und dabei die Gelenke so wenig wie möglich belasten“ zusammengestellt und eignen sich für alle Altersgruppen.
Siehe Einführungstext.

32202 (Kurs) Christa Wrede, Übungsleiterin
mi 17-17.45 Uhr • ab 9. Feb • 16 Termine (16 Ustd) • 33,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32203 (Kurs) Christa Wrede, Übungsleiterin
mi 18-18.45 Uhr • ab 9. Feb • 16 Termine (16 Ustd) • 33,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Fit und entspannt nach Feierabend

Unterschiedliche Themenreihen laden ein, von Muskulatur-Stärkung, Ausdauerverbesserung, unterschiedlichen Entspannungstechniken, Bewegungsspielen bis hin zu Gedächtnis fördernden Bewegungsparcours. Siehe Einführungstext.

32210 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
mo 18.20-19.05 Uhr • ab 7. Feb (nicht am 7.3.)
17 Termine (17 Ustd) • 35,70 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Fit am Morgen

Dieses Rundum-Programm macht – mit Aufwärmübungen, gezielter Gymnastik von Kopf bis Fuß, Stretching und Entspannung – fit für den Tag und die ganze Woche. Musik und kleine Handgeräte helfen dabei. Siehe Einführungstext.

32211 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
mi 9.30-10.15 Uhr • ab 9. Feb • 18 Termine (18 Ustd) • 37,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Bodyforming

Die spezielle Gymnastik stärkt die Muskulatur der Problemzonen (Bauch, Po, Oberschenkel) mit Übungen aus Gymnastikverfahren wie Callanetics, Bodyshaping und Stretching, unterstützt durch Musik und Handgeräte. Siehe Einführungstext.

32212 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
mo 16.30-17.15 Uhr • ab 7. Feb (nicht am 7.3.)
17 Termine (17 Ustd) • 35,70 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Fitness für die Muskeln

Gut dosierte, sich langsam steigernde Übungsformen für die gesamte Muskulatur kräftigen die Arm-, Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur und straffen die Bauch-, Po- und Beinmuskulatur. Gezielte Stretching-Übungen lassen einen Muskelkater erst gar nicht aufkommen. Siehe Einführungstext.

32214 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
mo 17.25-18.10 Uhr • ab 7. Feb (nicht am 7.3.)
17 Termine (17 Ustd) • 35,70 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Fitness querbeet

Übungen aus unterschiedlichen Gymnastikverfahren (Aerobic, Callanetics, Pilates, Bodyforming) stärken die Muskulatur und bringen das Herz-Kreislauf-System in Schwung.
Siehe Einführungstext.

32216 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
mi 10.30-11.15 Uhr • ab 9. Feb • 17 Termine (17 Ustd) • 35,70 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Bodytoning – Problemzonengymnastik

Ein Kräftigungsprogramm, bei dem mit gezielten Übungen und diversen Kleingeräten die Muskulatur gestärkt wird. Bei fetziger Musik wird das Herz-Kreislaufsystem gestärkt und die Figur verbessert. Siehe Einführungstext.

32218 (Kurs) Martina Lersch, Fitnesstrainerin
di 11.15-12 Uhr • ab 15. Feb • 10 Termine (10 Ustd) • 21 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit

BOP-Gymnastik

BOP steht für Bauch-, Oberschenkel- und Po-Muskulatur, die Zielpunkte dieser Kurse. Nach einer Aufwärmphase mit länger durchgeführten Übungen folgen Sequenzen zur Straffung der Muskulatur in den Problemzonen. Siehe Einführungstext.

32300 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
mo 19.10-19.55 Uhr • ab 7. Feb (nicht am 7.3.)
8 Termine (8 Ustd) • 16,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32301 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
mo 20.50-21.35 Uhr • ab 7. Feb (nicht am 7.3.)
8 Termine (8 Ustd) • 16,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32302 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
mi 20.50-21.35 Uhr • ab 9. Feb • 9 Termine (9 Ustd) • 18,90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32303 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
do 17.05-17.50 Uhr • ab 10. Feb • 9 Termine (9 Ustd) • 18,90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32304 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
fr 16.25-17.10 Uhr • ab 11. Feb • 9 Termine (9 Ustd) • 18,90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32310 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
mo 19.10-19.55 Uhr • ab 9. Mai • 7 Termine (7 Ustd) • 14,70 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32311 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
mo 20.50-21.35 Uhr • ab 9. Mai • 7 Termine (7 Ustd) • 14,70 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32312 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
mi 20.50-21.35 Uhr • ab 11. Mai • 8 Termine (8 Ustd) • 16,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32313 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
do 17.05-17.50 Uhr • ab 12. Mai • 6 Termine (6 Ustd) • 12,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32314 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
fr 16.25-17.10 Uhr • ab 13. Mai (nicht 3.+24.6.)
6 x (6 Ustd) • 12,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Aktives Bauchtraining

Nach einer kurzen Aufwärmphase richten sich die Übungen gezielt auf die gesamte Bauchmuskulatur. Der Körper wird straffer, Haltung und Ausstrahlung gewinnen. Siehe Einführungstext.

32316 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
do 16.15-17 Uhr • ab 10. Feb • 9 Termine (9 Ustd) • 18,90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32317 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
do 16.15-17 Uhr • ab 12. Mai • 6 Termine (6 Ustd) • 12,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Fatburner

Ein Kurs für alle, die eine Kombination aus leichtem Ausdauertraining und Kraftausdauertraining suchen und dabei so richtig schwitzen möchten. Bei fetziger Musik werden durch gezielte Übungen mit verschiedenen Hilfsmitteln die Muskeln gestärkt, die Körperkonturen gestrafft und die Fettverbrennung, der „Fatburner“ in Gang gesetzt. Siehe Einführungstext.

32319 (Kurs) Martina Lersch, Fitnesstrainerin
fr 18.15-19 Uhr • ab 11. Feb • 12 Termine • (12 Ustd) • 25,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Step-Aerobic

Fitnesstraining am Stufenbrett (Stepper) als Herz-Kreislauf-Stärkung zu motivierender Musik. Ausdauer und Koordination werden gefördert, die Fettverbrennung wird aktiviert, das Herz-Kreislaufsystem wird gekräftigt. Siehe Einführungstext.

32320 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
mo 20-20.45 Uhr • ab 7. Feb (nicht 7.3.) • 8 x (8 Ustd) • 16,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32321 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
mi 19.10-19.55 Uhr • ab 9. Feb • 9 Termine (9 Ustd) • 18,90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32322 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
mi 20-20.45 Uhr • ab 9. Feb • 9 Termine (9 Ustd) • 18,90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32323 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
fr 15.35-16.20 Uhr • ab 11. Feb • 9 Termine (9 Ustd) • 18,90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32325 (Kurs) Martina Lersch, Fitnesstrainerin
fr 19.15-20 Uhr • ab 11. Feb • 12 Termine • (12 Ustd) • 25,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32330 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
mo 20-20.45 Uhr • ab 9. Mai • 7 Termine (7 Ustd) • 14,70 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32331 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
mi 19.10-19.55 Uhr • ab 11. Mai • 8 Termine (8 Ustd) • 16,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32332 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
mi 20-20.45 Uhr • ab 11. Mai • 8 Termine (8 Ustd) • 16,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32333 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
fr 15.35-16.20 Uhr • ab 13. Mai (nicht 3.+24.6.)
6 x (6 Ustd) • 12,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Zumba® Fitness

Aus dem spanischen umgangssprachlichen Ausdruck für sich „schnell bewegen und Spaß haben“ machte der Fitnesstrainer Beto Perez den Markennamen für sein Fitnessprogramm. Lateinamerikanische Rhythmen und Bewegungen laden zu einem Fitness-Feuerwerk ein. Siehe Einführungstext.

32335 (Kurs) Silke Gebhardt, Zumba®-Instructor
mo 18.15-19 Uhr • ab 14. Feb (nicht am 7.3.)
9 Termine (9 Ustd) • 18,90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32336 (Kurs) Silke Gebhardt, Zumba®-Instructor
mo 18.15-19 Uhr • ab 9. Mai • 8 Termine (8 Ustd) • 16,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Bollywood-Aerobics

Bollywood-Aerobics ist eine sinnliche, auf weibliche Bedürfnisse zugeschnittene Fitnessform. Indische Bewegungselemente aus Bollywood-Filmen werden mit westlichen Dancefloor-Styles aus Aerobic/Street-Jazz in einer mitreißenden Choreographie verbunden. Rhythmusbetonte Percussionsmusik unterstützt die ursprüngliche Kraft und Lebensfreude. Die Lebensenergie Chi wird geweckt. Energieblockaden und Muskelverspannungen werden aufgelöst. Siehe Einführungstext.

32338 (Kurs) Sigrid Kanthack-Leser, Tanzpädagogin
do 19-20.30 Uhr • ab 24. Feb • 8 Termine • (16 Ustd) • 33,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit

Langhantel-Fitness

Langhanteln werden zur Muskelstraffung des ganzen Körpers eingesetzt. Die Teilnehmenden bestücken die Hanteln individuell nach ihrem Kräftelevel. Der Kurs ist für Männer und Frauen geeignet. Siehe Einführungstext.

32342 (Kurs) Karin Schnietz, Fitnesstrainerin
di 19-19.45 Uhr • ab 8. Feb • 18 Termine (18 Ustd) • 37,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32343 (Kurs) Karin Schnietz, Fitnesstrainerin
do 20.45-21.30 Uhr • ab 10. Feb
12 Termine (12 Ustd) • 25,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Lift-Mix mit Langhanteln

Ein effektvolles Workout mit Langhantel und anderen Hilfsmitteln nach motivierender Musik. Die Ganzkörperaktivierung stimuliert alle großen Muskelgruppen. Ausdauer, Kraft und Fettverbrennung werden verbessert. Siehe Einführungstext.

32340 (Kurs) Martina Lersch, Fitnesstrainerin
mi 11.30-12.15 Uhr • ab 9. Feb • 10 Termine • (10 Ustd) • 21 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Selbstverteidigung für Frauen

Anfängerinnen jeden Alters üben einfach zu erlernende Abwehrtechniken gegen typische Angriffe mit und ohne Waffe, lernen Gefahrensituationen zu erkennen und stärken ihr Selbstvertrauen. Die Techniken sind aus den Budo-Sportarten Judo, Taekwondo und Hapkido zusammengestellt.

32350 (Seminar) Frank Schulte und Team
Sa 26. Feb • 14-17 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 20 Euro
Sportschule F. Schulte, Sporenstr. 51, Übungsraum
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 15. Feb
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

: Bewegung nach Choreographie

Orientalische Choreographie im VHS-Unterricht

Bei der Bewegung nach orientalischer Musik kann „frau“ neue Körpererfahrungen sammeln und Verkrampfungen lösen. Die Bewegungen zielen auf Hüfte, Schulter, Oberkörper, Kopf, Arme. Bei allen nachfolgenden Kursen bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch, Gymnastikschuhe

Orientalische Choreographie

Für Anfängerinnen mit und ohne Vorkenntnis.

32410 (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalische Choreographie
do 20-21.30 Uhr • ab 10. Feb • 18 Termine • (36 Ustd) • 75,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Orientalische Choreographie

Mittelstufe.

32411 (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalische Choreographie
di 20-21.30 Uhr • ab 8. Feb • 18 Termine • (36 Ustd) • 75,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
keine Ermäßigung

Orientalische Choreographie

Für leicht Fortgeschrittene.

32412 (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalische Choreographie
do 18.30-20 Uhr • ab 10. Feb • 18 Termine • (36 Ustd) • 75,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
keine Ermäßigung

Orientalische Choreographie

Für weit Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen.

32413 (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalische Choreographie
di 18.30-20 Uhr • ab 8. Feb • 18 Termine • (36 Ustd) • 75,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
keine Ermäßigung

Folklore-Choreographie

siehe Angebote im Programmbereich 2 Kultur – Gestalten

: Outdoor – Fitness

Bogenschießen

In Kooperation mit dem Iserlohner Bogensportclub (BSC). Bogenschießen ist ein ruhiger, aber dynamischer Sport, der physikalische Grundlagen (Ballistik), Materialkunde sowie mentale und körperliche Konzentration mit der Fähigkeit zur totalen Entspannung beinhaltet. Geübt werden die Grundtechniken.

32520 (Kurs) Claudia Heddrum, C-Lizenz-Bogensportlerin
mo 18-20.15 Uhr • ab 7. Feb (nicht 7.3.) • 5 Termine (15 Ustd)
31,50 Euro

Märkisches Gymnasium, Alexander-Pfänder-Weg 7 (ehemals Immermannstr.), Trainingsraum des BSC

Treffpunkt beim ersten Termin: Treppe Richtung Hembergparkplatz

Umlage für Ausrüstung: 5 Euro

Bitte mitbringen: eng anliegende Oberbekleidung

Sportbootführerschein

Binnen-Segel-Motor – Theorie

Der Kurs vermittelt die theoretischen Kenntnisse nach den Ausbildungsrichtlinien der Sportboot-Führerschein-Verordnung des Bundesministeriums für Verkehr und des Deutschen Seglerverbandes (DSV) und bereitet auf die theoretische Teilprüfung vor, die vor einer Prüfungskommission des DSV abgelegt werden kann. Die praktische Prüfung kann über DSV-anerkannte Segelschulen bzw. Segelvereine abgelegt werden.

32601 (Kurs) Rainer Kasulke, Segellehrer
mi 19-21.15 Uhr • ab 9. Feb • 9 Termine (27 Ustd) • 56,70 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224

keine Ermäßigung • zzgl. Material und Prüfungskosten

Sportbootführerschein See – Theorie

Im Kurs werden die theoretischen Kenntnisse für den Sportbootführerschein See besprochen und geübt. Der Kursleiter vermittelt außerhalb der Zuständigkeit der VHS die Motorboot-Praxis und die theoretische und praktische Prüfung vor der Prüfungskommission des Deutschen Motor-Yacht-Verbandes (DMYV).

32602 (Kurs) Rainer Kasulke, Segellehrer
mo 19-21.15 Uhr • ab 7. Feb (nicht 7.3.)
9 x (27 Ustd) • 56,70 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 224

keine Ermäßigung • zzgl. Material und Prüfungskosten

: Körper und Seele

Die Angebote sind Lehrveranstaltungen, also weder Therapie noch Therapieersatz.

Fastenwoche für Körper und Seele

Beim Fasten unter ärztlicher Betreuung werden folgende Themen behandelt: Buchinger-Fasten, Ernährung, Meditation, gesund und schlank, neue Lebensenergie. Fasten ist eines der ältesten Naturheilverfahren. Fasten macht schöner und jünger, indem es zur Entgiftung und Straffung des Bindegewebes führt und vorzeitige Alterungsvorgänge aufhält. Fasten wirkt hilfreich bei erhöhten Blutfettwerten, Rheuma, Allergien, Übergewicht und beginnender Arteriosklerose usw. Es hilft, Körper, Seele und Geist zu stärken. Im Seminar lernen Sie Entspannungsübungen und erhalten Erkenntnisse und Informationen bezüglich des Fastens und der Ernährung. Siehe auch Vortrag 30001.

33001 (Seminar) Rene Rose, Facharzt für Allgemeinmedizin
+ Iris Rademacher, Coach ProC, Fastenleiterin UGB
Vorbereitungsabend: Fr 1. Apr • 18-19.30 Uhr • Fastenwoche:
Mo-Sa 4.-9. Apr • Mo-Fr 19-20.30 Uhr • Sa 10-11.30 Uhr
insgesamt 7 Termine (14 Ustd) • 99 Euro
Praxis Rose, Wallstraße 31a, 58638 Iserlohn
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Do 24.3.

Anmeldebestätigungen
werden von uns NICHT
verschickt.

: Tipp

vhs

Schenken Sie Ihrem Körper und der Seele Auszeit, halten Sie inne und probieren Sie Neues aus:

- Yogaübungen, die den Stoffwechsel und Entgiftung des Körpers unterstützen.
- erfrischende und kraftgebende Atemübungen.
- Ruhe und Einsicht verleihende Entspannungsübungen.
- brauchbare Tipps und Empfehlungen aus Ayurveda bezüglich Ernährung und Lebensstil.
- Bewegung, Tipps zur Entgiftung und vieles mehr.

33002 (Seminar) Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU, Ayurvedaberaterin

Sa 12. Mär • 11.30-16.30 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 36 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mo 28.2.

Materialumlage: 2,50 Euro Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke, Kissen, evtl. Sitzbänkchen, Getränk, Schreibzeug

Trance als Quelle der Kraft und Inspiration

Wer kennt sie nicht, die oft kurzen Momente im Alltag, in denen wir unseren Tagträumen nachgehen und erfrischt ins Hier und Jetzt zurückkehren. Was wir erleben ist ein leichter Trancezustand, den wir auch beim vertieften Lesen eines Buches oder bei einer langen Autobahnfahrt erfahren. Trancezustände lassen sich einsetzen u.a. für Stressmanagement und Selbstfürsorge sowie zur Konfliktlösung und zur Prävention.

In diesem Seminar werden wir diese Veränderung des Bewusstseins über die Musik vertiefen. Klänge von Monochord, Klangschalen, Gong, Harfe und anderen Instrumenten nehmen uns mit in eine andere Wirklichkeit.

In der Gruppe besteht anschließend die Möglichkeit über das Erlebte zu sprechen.

33010 (Seminar) Monika Biewald, Musiktherapeutin + Heilpraktikerin

Sa 26. Mär • 14-17 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 24 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 15.3.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Kissen

Roofts – Innehalten und Krafttanken

Der Begriff „Roofts“ setzt sich aus den englischen Worten roots (Wurzeln) und roof (Dach) zusammen und ist eine Entspannungsmethode der amerikanischen Indianer. In diesem Kurs lernen Sie diese Technik in Ihren Alltag zu integrieren, damit Sie jederzeit, überall und unauffällig Ihren inneren Akku schnell wieder aufladen können. Sie fühlen sich geerdet und entdecken die Kräfte eines Baumes in sich.

33012 (Kurs) Regina Gurram

di ab 3. Mai • 19-19.45 Uhr • 5 Termine (5 Ustd) • 30 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 203

keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Do 14.4.

Kleingruppe 7-10 Personen

: Heilmethoden

Babymassage nach Leboyer

Dieses Seminar richtet sich an Mütter und/oder Väter mit Säuglingen ab dem ersten Lebensmonat. Diese Babymassage wurde von dem Arzt Frederik Leboyer, der in den 80er Jahren in Indien lebte, nach Europa gebracht. Nach den Forschungsergebnissen entwickeln sich die Babys bei täglicher Massage besser und sind gesundheitlich stabiler als Kinder ohne diesen Kontakt. Die Massage ist ebenfalls hilfreich bei Kolik Symptomen, Verdauungsbeschwerden und als Einschlafhilfe.

34000 (Seminar) Karin Schnietz, Fitnesstrainerin, Heilpraktikerin

Sa 2. Apr • 14-15.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 12 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 214

keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 22. 3.

Kleingruppe: max. 8 Erwachsene mit Babys

Bitte mitbringen: eigenes Baby oder eine Babypuppe, 1-2 Kuscheldecken

Ayurvedische Partner-Massage

Ayurvedische Massage ist Teil der Jahrtausende alten Weisheit der traditionellen indischen Heilkunst Ayurveda. Grundlegende Techniken sind lange und tiefe Massagestreichungen mit warmem Sesamöl, die Spannungen in Muskeln und im Bindegewebe sehr effektiv auflösen und den Energiefluss in den Energiebahnen (Nadis) stimulieren. Das Seminar richtet sich an Interessierte, die eine tiefe Entspannung beim Geben und Empfangen dieser wohltuenden Massage erleben wollen.

34010 (Seminar) Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU, Ayurvedaberaterin

Sa 9. Apr • 11.30-16.30 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 36 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

keine Ermäßigung • Anmeldung nur zu zweit bis Di 29.3.

Bitte jeweils mitbringen: Bettlaken, 1 großes Badetuch, 1 kleines Handtuch, eine Decke, kleines Nackenkissen, bequeme alte Kleidung (wir arbeiten mit Öl) und warme Socken • Materialumlage: 3 Euro

Handreflexzonen-Massage zur Selbstanwendung

Bestimmte Reflexpunkte an der Hand stehen so mit Organen und Körperteilen in Verbindung, dass diese durch die Hand-Massage positiv beeinflusst werden können. Das Seminar vermittelt die Grundlagen der Handreflexzonen-Massage. Die Technik hilft, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu stärken.

34030 (Seminar) Karin Schnietz, Heilpraktikerin

Sa 26. Feb • 14-15.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 10 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 221

keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 15.2.

Chinesische-Partner-Massage

Diese Massage beruht auf der Traditionellen Chinesischen Medizin und wird im Partnerkontakt am unbekleideten Rücken mit Fingerkuppen, Handballen, -flächen und Ellenbogen ausgeführt. Sie kräftigt Sehnen und Knochen und beugt Verspannungen und Verhärtungen des Bewegungsapparates vor.

34032 (Seminar) Karin Schnietz, Heilpraktikerin

Sa 26. Feb • 16-18.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 15 Euro pro Person

VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit

keine Ermäßigung • Anmeldung nur zu zweit bis Di 15.2.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, großes Badetuch, 2 Kuscheldecken, kleines Kissen

Breuss-Partner-Massage

Die Breuss-Massage ist eine sanfte Rückenmassage, die Blockaden im körperlichen, energetischen und seelischen Bereich gut lösen kann. Gestaute Energie fließt wieder. Stress und seelischer Druck vermindern sich. Die verkrampfte Rückenmuskulatur entspannt sich. Die gegenseitige Massage wird mit Johanniskrautöl durchgeführt.

34034 (Seminar) Karin Schnietz, Heilpraktikerin

Sa 2. Apr • 18.30-20.45 Uhr • 1 Termin (3 Ustd)

15 Euro pro Person

VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit

keine Ermäßigung • Anmeldung nur paarweise bis Di 22.3.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, 2 große Badetücher (die ölig werden können), Kuscheldecke, kleines Kissen
zzgl. 3 Euro pro Person für Johanniskrautöl

Klassische Partner-Massage

Die klassische Massage beinhaltet verschiedene Griff- und Massagetechniken zur mechanischen Beeinflussung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur. Sie wirkt gezielt am Ort der Massage und schließt die Entspannung der Psyche mit ein.

In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Dehnungs-, Zug- und Drucktechniken.

34036 (Seminar) Karin Schnietz, Heilpraktikerin

Sa 21. Mai • 14-16.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 15 Euro pro Person

VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit

keine Ermäßigung • Anmeldung nur paarweise bis Di 10. 5.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, 2 große Badetücher (die ölig werden können), Kuscheldecke, kleines Kissen
Massageöl

: Gesundheitswesen

Kommunikations- und Informationsforum des Beirates für Menschen mit Behinderung

Der Beirat für Menschen mit Behinderung der Stadt Iserlohn veranstaltet in Kooperation mit der Volkshochschule ein Kommunikations- und Informationsforum. Die Veranstaltungen für Menschen mit Behinderung, Fachpublikum und Interessierte bieten die Möglichkeit, sich über behindertenrelevante Themen zu informieren und auszutauschen.

Eine Gebärdendolmetscherin ist anwesend.

Weitere Auskünfte: Frank Finkeldei, Werner-Jacobi-Platz 12
58636 Iserlohn, Tel. 217 . 2087, behinderthilfe@iserlohn.de

Lesung aus „Glasknochen sucht Therapiehund“

Die Autoren lesen aus ihrem Buch „Glasknochen sucht Therapiehund - Wie man in Deutschland behindert wird“.

Im Klappentext des Buches heißt es: „Die Macher des ‚Fahrtwind‘, dem Magazin einer Iserlohner Werkstatt für Menschen mit Behinderung im sauerländischen Iserlohn vertreten in diesem Buch eine 8,9 Millionen starke Randgruppe in Deutschland, die der Volksmund als ‚Behinderte‘ stigmatisiert. Sie wollen Licht in den für viele leider noch unbekanntem Alltag dieses Personenkreises bringen sowie der teilweise ignoranten Gesellschaft einmal den Spiegel vorhalten. Die Autoren sprechen über ihre ganz eigenen Träume, Wünsche, Hoffnungen und Erwartungen an das Leben. Weg vom Mitleid, hin zur Akzeptanz!“

36001 (Lesung) Marianna Metta, Hendrik Michler, Carina Herrmann, Jens Zimmer und Serdar Sen

Moderation: Frank Finkeldei, Beirat für Menschen mit Behinderung

Mo 28. Feb • 18-20.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal

Kündigungsschutz und Arbeitsplatzgestaltung für Menschen mit Behinderung

Der besondere Kündigungsschutz im SGB IX ist ein Kernstück des Schwerbehindertenrechts und betrifft Menschen mit einem Grad der Behinderung von wenigstens 50 sowie Menschen, die von der Agentur für Arbeit gleichgestellt wurden. Im Vortrag werden die Voraussetzungen des Kündigungsschutzes sowie das Kündigungsverfahren nach dem Sozialgesetzbuch vorgestellt. Auch Möglichkeiten der Arbeitsplatzgestaltung für Schwerbehinderte und Grundlagen des betrieblichen Eingliederungsmanagements werden dargestellt.

36002 (Vortrag) Reinhold Werner, Örtliche Fürsorgestelle

Moderation: Frank Finkeldei, Beirat für Menschen mit Behinderung

Mo 2. Mai • 18-20.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal

: Ernährung

Ernährungs-Angebote im VHS-Unterricht

Bei allen folgenden Angeboten ist es das Ziel, dass die Teilnehmenden

- die notwendigen Informationen und Kenntnisse erhalten, um als Verbraucher/innen kompetenter zu werden.
- die Grundlagen einer gesunden Ernährung kennen lernen.
- die Esskultur als kommunikatives und gemeinschaftsbildendes Element schätzen lernen.
- bei ausländischen Küchen auch Informationen zu der jeweiligen Kochkultur und den dortigen Tischsitten erhalten.

Da die Kursleitungen die Lebensmittel kaufen und zum Teil vorbestellen müssen, wird die Umlage bereits mit dem Entgelt abgebucht. Die Nutzungspauschale bei den Koch-Angeboten dient dazu, das Kochstudio in Bezug auf Hygiene und Ausstattung stets auf dem erforderlichen Niveau zu halten.

Spritzige Sommerweine

Wir verkosten spritzige, neue Weiß- und Roséweine. In entspannter Atmosphäre lernen Sie jeden Wein zu verstehen und zu genießen. Fachliche Informationen und ausführliches Probieren erweitern Ihre ganz persönlichen Weinerfahrungen. Informationen über Herstellung, Anbaugebiete, Weinaromen und Speiseempfehlungen runden das Seminar ab. Brot, Wasser und Wein sind in der Umlage enthalten.

37000 (Seminar) Michaela Wendel, Dipl.-Ökotroph., Sensorikgutachterin + Sven Schwarz, Weinfachberater
Fr 27. Mai • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
38 Euro (inkl. 2,50 Euro Nutzungspauschale + 12 Euro Umlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung

Kochen für junge Leute

Kochen macht Spaß und ist ganz leicht, wenn man weiß wie. Die geschickte Kombination von Zutaten bringt Abwechslung.

37010 (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin
Do 24. Feb • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
17 Euro (inkl. 2,50 Euro Nutzungspauschale + 4 Euro Umlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch

Schnell, leicht, lecker und gesund

Nach der Arbeit soll man noch schnell etwas Familientaugliches, Schmackhaftes auf den Tisch bringen. Zwischen zwei Vorlesungen sollte man was „Vernünftiges“ zwischen die Zähne bekommen. Die Frau ist zur Kur und jetzt muss Mann mal an den Herd. Wie Sie diese Herausforderungen meistern und dazu noch rundum gesund, das vermittelt das Kochseminar mit den Empfehlungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) mit dem Motto „5 am Tag“. Gemeinsames Zubereiten und Verzehren von einfachen Rezepten mit Zutaten aus dem Supermarkt.

37011 (Seminar) Carmen Pichler, Diätassistentin
Di 22. Mär • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
23 Euro (inkl. 2,50 Euro Nutzungspauschale + 10 Euro Umlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch, Dose für eventuelle Reste

Soja – eine Alternative

Wertvolles Eiweiß kann man dem Körper auch über Sojaprodukte zuführen, als Alternative zu Fleisch und Milchprodukten. Soja ist eine Hülsenfrucht, die getrocknet oder frisch, zerkleinert, gekeimt als Sprossen, geröstet zu Mehl gemahlen, zu Öl gepresst, als Fleischersatz oder als Spezialität wie Tofu und Tempeh schmeckt. An dem Kochabend werden unterschiedliche Rezepte ausprobiert und verkostet.

37012 (Seminar) Carmen Pichler, Diätassistentin
Di 17. Mai • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
23 Euro (inkl. 2,50 Euro Nutzungspauschale + 10 Euro Umlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch, Dose für eventuelle Reste

Die Fünf-Elemente-Küche

Essen, das gut tut, gekocht nach der Fünf-Elemente-Lehre der TCM (Traditionelle chinesische Medizin). Warum tun uns bestimmte Speisen gut, während andere schwer im Magen liegen? Diese Frage beantwortet der Kochabend auf der Basis der asiatischen Küchen, jedoch mit hiesigen Zutaten. In der richtigen Kombination und Zutatenfolge machen die fünf Geschmäcker – süß, sauer, scharf, bitter und salzig – das Essen lecker und bekömmlich. Einfach zu kochen, nachhaltig und wohltuend für den Körper. Als Getränk wird Tee gereicht.

37014 (Seminar) Michaela Wendel, Dipl.-Ökotroph., Sensorikgutachterin
Do 10. Mär • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
25 Euro (inkl. 2,50 Euro Nutzungspauschale + 12 Euro Umlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch

Spargel – Königin der Gemüse

Spargel ist eine Gaumenfreude für jeden Feinschmecker. Als Suppe, Hauptgang oder Beilage bereiten wir klassische und neu entdeckte Spargel-Varianten zu.

37020 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo 9. Mai • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
28 Euro (inkl. 2,50 Euro Nutzungspauschale + 15 Euro Umlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch

Spargel – ein köstlicher Frühlingsgenuss

Abwechslungsreiche Gerichte mit dem köstlichen Frühlingsgemüse.

37023 (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin
Do 19. Mai • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
21 Euro (inkl. 2,50 Euro Nutzungspauschale + 8 Euro Umlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch

Kochen mit Blüten und Sprossen

Gänseblümchen, Löwenzahn, Rosen und Veilchen – um nur einige zu nennen – finden seit altersher Verwendung in der Küche. Als Suppeneinlage, Zutat oder Dekoration sind sie immer ein Genuss für Auge und Gaumen.

37025 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo 23. Mai • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
27 Euro (inkl. 2,50 Euro Nutzungspauschale + 14 Euro Umlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch

Kräutergarten und Kräuterküche

siehe Seminar **11402** im Programmbereich 1
Politik – Gesellschaft – Umwelt

Variationen von der Maischolle

Ob nach Finkenwerder Art, als Filets, gefüllt oder als Röllchen, im Mai schmeckt die Scholle am besten. Leichter Genuss in vielen Varianten.

37030 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo 2. Mai • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
26 Euro (inkl. 2,50 Euro Nutzungspauschale + 13 Euro Umlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch

Tapas – Spezialitäten aus Mallorca

Auf der Lieblingsinsel vieler Deutscher kann man genüsslich auf der Plaza sitzen und zum Glas Tinto die köstlichen Tapas genießen. Wir holen uns den Urlaub zurück mit „Pa amb Oli“, „Coca“ und anderen Genüssen der mallorquinischen, bäuerlichen Küche. Dazu genießen wir ausgesuchte Insel-Weine.

37040 (Seminar) Michaela Wendel, Dipl.-Ökotroph., Sensorikgutachterin
Do 24. Mär • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
28 Euro (inkl. 2,50 Euro Nutzungspauschale + 15 Euro Umlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch, Mineralwasser nach Bedarf

Antipasti & Tapas

Die kleinen Köstlichkeiten aus Südeuropa haben die Welt erobert. Ob als Happen vor dem Essen und zu besonderen Anlässen oder als Snack zwischendurch, die Vielfalt bietet für jeden Geschmack das Passende.

37042 (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin
Do 30. Jun • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
20 Euro (inkl. 2,50 Euro Nutzungspauschale + 7 Euro Umlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch

Rund um das Mittelmeer

Leicht, bekömmlich und gesund, das zeichnet die mediterrane Küche aus. Mit leicht nachzukochenden Rezepten genießen wir die Vorfreude auf den Urlaub.

37044 (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin
Do 21. Jul • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
21 Euro (inkl. 2,50 Euro Nutzungspauschale + 8 Euro Umlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch

Kochen wie in Kalabrien

Sie mögen südländische Gerichte mit Pasta oder Auberginen mit Mozzarella und gefüllte Zucchini, dazu selbstgebackenes Brot? Dann sind Sie richtig in der kalabresischen Küche. Lassen Sie sich von der Kochkunst südtaliesischer Landfrauen inspirieren.

37046 (Kurs) Carmen Caputo
di 18-21.45 Uhr • ab 4. Apr • 2 Termine (10 Ustd)
44 Euro (inkl. 5 Euro Nutzungspauschale + 2x9 Euro Umlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: Getränke, Proben-Gefäße, scharfes Messer, Schürze, Händehandtuch

Alpenküche – Biergartenspezialitäten aus Bayern

Leckere und feine Biergartengerichte aus München, modern interpretiert wie Obatzda, Radisalat, Brezenknödel, Fleischpflanzerl und natürlich Bayrische Creme, wollen wir an diesem Abend mit Bierspezialitäten aus kleinen Brauereien genießen.

37048 (Seminar) Michaela Wendel, Dipl.-Ökotroph., Sensorikgutachterin
Mi 18. Mai • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
28 Euro (inkl. 2,50 Euro Nutzungspauschale + 15 Euro Umlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch, Mineralwasser nach Bedarf

Von Klößen und Knödeln

Klassische Thüringer Kartoffelklöße, Semmelknödel und Serviettenklöße, aber auch kleine Klößchen für Suppen und Dessert sowie exotische Varianten stehen auf dem Speiseplan.

37050 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo 14. Mär • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
26 Euro (inkl. 2,50 Euro Nutzungspauschale + 13 Euro Umlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch

Klassische und moderne Sülzen

Wir bereiten unterschiedliche Sülzen, sowohl nach Omas Rezept von Kalbs- und Schweinshaxe oder vom Tafelspitz, als auch moderne Varianten mit Fisch und Gemüse. Ein Leckerbissen für warme Sommertage. Selbstbereitete passende Dips gibt es natürlich auch dazu.

37052 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo 6. Jun • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
25 Euro (inkl. 2,50 Euro Nutzungspauschale + 12 Euro Umlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch



TandemLernen

Lernen Sie das Fahren
mit dem Tandem

oder verbessern Sie Ihre Sprach-
kenntnisse beim Tandemlernen.

Rouladen – gefüllte Vielfalt

Am besten bekannt sind die klassische Fleisch- oder Kohlrouladen. Aber auch Geflügel, andere Gemüse und Fisch eignen sich zum Füllen und Rollen. Dazu bereiten wir leckere, passende Beilagen.

37055 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo 21. Mär • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
27 Euro (inkl. 2,50 Euro Nutzungspauschale + 14 Euro Umlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch

Hackfleischgerichte – vielfältig und preiswert

Hackfleisch kauft man am besten beim Metzger, der es frisch bereitet, oder man stellt es mit dem geeigneten Gerät selbst her. Vom Suppenklößchen über Frikadellen bis zur feinsten Pastete, sie alle haben Hackfleisch als Basis. Auch Lasagne oder Sauce Bolognese brauchen Hackfleisch. Die Vielfalt ist hier unglaublich groß, der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt.

37057 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo 20. Jun • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
23 Euro (inkl. 2,50 Euro Nutzungspauschale + 10 Euro Umlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch

Der Koch-Pott

Der Ruhrpott hat nicht nur kulturell sondern auch kulinarisch was zu bieten. Wir lernen die handfeste, nahrhafte Küche des Ruhrgebiets kennen.

37059 (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin
Do 17. Mär • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
21 Euro (inkl. 2,50 Euro Nutzungspauschale + 8 Euro Umlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch

Buon Pasqua – Römisches Ostermenü

Zum Osterfest stellen wir ein traditionelles römisches Menü zusammenstellen mit frischen Kräutern, grünem Spargel, hausgemachten Tagliatelle, zartem Lamm und süßen Erdbeeren. Auch der Osterkuchen, die Colomba, wird zubereitet und verkostet.

37060 (Seminar) Michaela Wendel, Dipl.-Ökotroph.,
Sensorikgutachterin
Mi 6. Apr • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
28 Euro (inkl. 2,50 Euro Nutzungspauschale + 15 Euro Umlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch, Mineralwasser nach Bedarf

Leckere Ostergerichte

Kombinationen aus Fisch, Fleisch und Eierspeisen bilden einen festlichen Genuss, mit dem Sie Ihre Familie zu Ostern überraschen können.

37065 (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin
Do 7. Apr • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
21 Euro (inkl. 2,50 Euro Nutzungspauschale + 8 Euro Umlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch

Indische Küche – mit Kurkuma & Co

Mit Kurkuma, auch gelber Ingwer genannt, und anderen Gewürzen ist die indische Küche lecker und gesund. Zutaten wie Erd- und Kokosnüsse verleihen Fleisch- und Gemüsegerichten eine ganz besondere Geschmacksnote.

37070 (Kurs) Regina Gurram
mo 18-21.45 Uhr • ab 14. Feb • 3 Termine (15 Ustd)
61,50 Euro (inkl. 7,50 Euro Nutzungspauschale + 3x7,50 Euro Umlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Händehandtuch, Proben-Gefäße

Sushi, Sashimi und Misosuppe

Es werden zubereitet und verkostet: Sushi (Häppchen aus Reis, mit frischem rohen Fisch belegt oder gefüllt) Sashimi (roher Fisch in dünne Scheiben geschnitten) und Misosuppe.

37072 (Seminar) Yoshiyuki Otani, japanischer Koch
Di 15. Mär • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
30,50 Euro (inkl. 2,50 Euro Nutzungspauschale + 12 Euro Umlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch

Asiatische Küchen: Thailand und Vietnam

Der Duft von Zitronengras, würzigen Chilis, Koriandergrün und vielfältige Gewürzmischungen geben asiatischen Gerichten ihr unverwechselbares Aroma. Lassen Sie sich an diesem Abend von einer Vielzahl von Gerichten aus Thailand und Vietnam überraschen.

37075 (Seminar) Michaela Wendel, Dipl.-Ökotroph.,
Sensorikgutachterin
Do 17. Feb • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
25 Euro (inkl. 2,50 Euro Nutzungspauschale + 12 Euro Umlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch, Mineralwasser nach Bedarf

Abgezockt?

WDR 2 macht Ihr Sparschwein wieder glücklich

WDR 2 Quintessenz
WDR 2 Servicezeit



› WDR 2 Quintessenz
Verbraucherinfos täglich
auf WDR 2

› WDR 2 Servicezeit
mittwochs 19.05 Uhr

Infos unter WDR2.de

WDR 2
Der Sender.

Immer für NRW.



Programmbereich 4 : Sprachen

Serviceteam

Claudia Weigel M.A.

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1945

Sprechzeiten do 15-16 Uhr und nach Vereinbarung

Irene Mesmann

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1947

Fax 02371 . 217-4414



: Fremdsprachenlernen in der Volkshochschule

Mit einem Sprachkursprogramm für 14 Sprachen bietet die Volkshochschule Iserlohn den Bürgerinnen und Bürgern der Stadt Fremdsprachenunterricht in Wohnortsnähe und zudem in zertifizierter Qualität an. Unsere Kurskonzepte sind so vielfältig, wie die Gründe Fremdsprachen zu lernen in Zeiten der Globalisierung, der Mehrsprachigkeit und der Multikulturalität. Neben dem gestuften, aufeinander aufbauenden, allgemeinsprachlichen Kurssystem von der Grundstufe bis zur Oberstufe finden sich auch berufsorientierte Kurse, Auffrischkurse sowie Konversationskurse zum Wachsen der Fremdsprachenkompetenz.

Unterrichtsmethoden

In der Volkshochschule lernen Sie Fremdsprachen anders als in der Schule – frei von Notendruck in einer lockeren, erwachsenengerechten Atmosphäre. Es werden alle vier Fertigkeiten trainiert (Hören, Lesen, Sprechen, Schreiben) mit einem besonderen Schwerpunkt auf dem Sprechen. Grammatik wird insoweit vermittelt, als sie für die sprachlich korrekte Bewältigung von praktischen Alltagssituationen benötigt wird. Sie ist kein Selbstzweck. In Zertifikatskursen und im Bereich Deutsch als Zweitsprache erhält das Schreiben zusätzlich mehr Raum. In unseren Sprachkursen wird viel Wert gelegt auf die aktive Teilnahme am Unterricht, auf interkulturelles Lernen sowie auf die Vermittlung von Lernstrategien.

: kostenlose und persönliche Einstufungsberatung

Zu den unten aufgeführten persönlichen Beratungszeiten findet keine telefonische Beratung statt.

WANN?

Alle Sprachen

(ohne Deutsch als Fremdsprache / Zweitsprache):

Claudia Weigel

Do 27. Jan • 15-17 Uhr, Raum 106

Englisch:

Christine Ueberacker-Evans, Marjorie Jürgens

Di 1. Feb • 18-20.15 Uhr, Raum 118

Deutsch als Fremdsprache / Zweitsprache:

Claudia Weigel

donnerstags • 15-16 Uhr (nicht während der Schulferien),
Raum 106

WO?

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Einstufung

Wenn Sie absolute/r Anfänger/in sind, ist eine Einstufungsberatung nicht erforderlich. Sie können sich ab dem 15. Januar online (www.vhs-iserlohn.de) und ab dem 17. Januar persönlich oder per Anmeldekarte für einen der neu angebotenen Anfänger/innenkurse (Grundkurs I / A1) anmelden. Wer aber über Vorkenntnisse – ganz gleich welcher Art – verfügt, sollte sich in der kostenlosen Einstufungsberatung der VHS informieren, welcher Kurs am besten geeignet ist. Belegen Sie mit Vorkenntnissen keinen Sprachkurs blind. Wählen Sie nicht den ersten, sondern den besten Kurs. Nutzen Sie die Möglichkeit der kostenlosen und unverbindlichen Einstufungsberatung. Sie hilft Ihnen, die Wahl eines für Sie geeigneten Kurses zu erleichtern. Zur Vorbereitung können Sie zu Hause einen übersprachlichen Einstufungstest (XS-Test) nach den Kompetenzstufen des Europäischen Referenzrahmens ausfüllen und zum Beratungstermin mitbringen. Diesen Einstufungstest finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-iserlohn.de unter dem Link „Formular-download“. Dort sind darüber hinaus Einstufungstests für folgende Sprachen hinterlegt: Englisch (lehrwerksunabhängig), Französisch, Italienisch und Spanisch (lehrwerksabhängig).

: Aufbau des Sprachkurssystems

Je nach Sprache und eingesetztem Lehrwerk schließen Sie nach ca. 3-4 Semestern die Grundstufe (A1) ab, gefolgt von ca. 3-4 Semestern der Aufbaustufe (A2). Die Abschlussstufe zielt in weiteren 3-4 Semestern auf das Kompetenzniveau B1 ab, mit der Möglichkeit, das Europäische Sprachenzertifikat in der betreffenden Sprache zu erwerben.

Die Lernzielbezeichnungen oder Kompetenzstufen A1 bis C2, die unter jedem Sprachkurs angegeben sind, orientieren sich an den Vorgaben des Europarates, dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Dieser dient allen seriösen Sprachkursanbietern, von den Universitäten bis zu den Volkshochschulen, als objektive „Messlatte“ für Sprachkompetenz und macht diese (inter)national vergleichbar:

A1-A2: elementare Sprachverwendung

B1-B2: selbständige Sprachverwendung

C1-C2: kompetente Sprachverwendung

Welche Kompetenzen Sie am Ende der einzelnen Niveaustufen im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben erreicht haben werden, können Sie der unten stehenden Tabelle „Europäischer Referenzrahmen und Kursstufen an der VHS“ entnehmen.

Anmeldung zu den Sprachkursen

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung zu den Sprachkursen spätestens eine Woche vor Kursbeginn, per Anmeldekarte oder online unter www.vhs-iserlohn.de.

Quereinsteiger/innen

Bei entsprechenden sprachlichen Vorkenntnissen ist es für neue Interessent/innen jederzeit möglich im bereits laufenden Semester in einen Sprachkurs quer einzusteigen.

Bücherkauf

In den meisten Sprachkursen (Ausnahme Zertifikatskurse, Konversationskurse) wird ein Lehrbuch benutzt, das den Leitfaden für den Unterricht bildet und die häusliche Vor- und Nachbereitung erleichtern soll. Insbesondere Quereinsteiger/innen empfehlen wir, das Lehrbuch erst nach dem ersten Kurstag im Buchhandel zu erwerben, wenn Sie sicher sind, dass Sie im richtigen Kurs sitzen. Tipp: Die Stadtbücherei Iserlohn, Alter Rathausplatz 1 (neben C&A), hält unsere eingeführten Lehrwerke zur Ausleihe vor.

Büchertausch per Aushang

VHS im Stadtbahnhof, Foyer in der 1. Etage
Wenn Sie nicht mehr benötigte Lehrbücher abgeben oder verkaufen möchten, können Sie dort einen Aushang mit Ihrer Telefonnummer befestigen. Wenn Sie ein gebrauchtes Lehrbuch suchen, schauen Sie dort einfach mal nach. Vielleicht haben Sie Glück, und jemand bietet gerade Ihr gesuchtes Lehrbuch günstig an.

: Sprachenzertifikate

Zahlreiche Volkshochschulen in NRW sind akkreditiert, Prüfungen zu den „Europäischen Sprachenzertifikaten“ der telc GmbH, Cambridge-Prüfungen sowie Deutschprüfungen des Goethe-Instituts abzunehmen. Die Termine und Prüfungsorte für 2011 sind auf der Website des Landesverbandes der Volkshochschulen in NRW (www.vhs-nrw.de) unter dem Link „Service“ publiziert. Falls Sie dort eine Information vermissen, nehmen Sie bitte Kontakt zum dortigen Zertifikatsbüro auf (Fon 0211 . 542141-17).

Firmensprachkurse

Die Volkshochschule bietet maßgeschneiderte Sprachkurse für Firmen an. Sie können in der Firma oder in der VHS stattfinden. Auf Ihre Wünsche wird individuell eingegangen. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Programmbereichsleiterin Claudia Weigel berät Sie gern, Fon 02371 . 217-1945. E-Mail: vhs@iserlohn.de.

Europäischer Referenzrahmen und Kursstufen an der VHS Iserlohn

Am Ende dieser Stufe können Sie:

Stufe:	Hören:	Sprechen:	Lesen:	Schreiben:	Kursstufen an der VHS Iserlohn:
A1	einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen	sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen	einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten	Formulare, z. B. im Hotel ausfüllen	Grundstufe
A2	einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche in kurzen Mitteilungen verstehen	kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen	kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten verstehen	kurze Notizen und Mitteilungen abfassen	Aufbaustufe
B1	das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird	in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen	persönliche Briefe schreiben	Abschlussstufe (Zertifikatsstufe)
B2	im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird	sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und eigene Ansichten vertreten	Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen	detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben	Mittelstufe
C1	Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen	sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken	komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen	sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben	Oberstufe
C2	ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen	sich mühelos an allen Gesprächen sicher und angemessen beteiligen	jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen	anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken	Oberstufe

: Tandem-Projekt

Fremdsprachenlernen im Tandem – wie funktioniert das?

Beim Tandem-Fremdsprachenlernen arbeiten zwei Lernende mit unterschiedlichen Muttersprachen partnerschaftlich zusammen, um ihre Sprachfertigkeiten und ihr Wissen über Kultur und Lebenshintergrund des jeweiligen Partners / der jeweiligen Partnerin zu erweitern. Diese Form des selbstgesteuerten Fremdsprachenlernens kann kursbegleitend oder kursunabhängig erfolgen und eignet sich besonders für solche Fremdsprachenlernenden, die bereits über eine gewisse Basis verfügen (mindestens A2-Niveau) und nun zeitlich flexibel weiterlernen möchten. Damit diese äußerst motivierende und auch kostengünstige Form des Fremdsprachenlernens für beide Partner/innen fruchtbar ist, müssen bestimmte Regeln eingehalten und Lernstrategien beherrscht werden, wie man den Partner / die Partnerin für seinen eigenen Fremdspracherwerb nutzt.

Vermittlung von Tandempartnerschaften

Die Volkshochschule Iserlohn hat sich zum Ziel gesetzt, möglichst viele deutsche Fremdsprachenlernende und ausländische Deutschlernende mit Hilfe der Tandempartnervermittlung zusammenzubringen. Unser Tandem-Flyer mit angehängtem Anmeldeformular ist online auf unserer Homepage (www.vhs-iserlohn.de) unter der untenstehenden Kursnummer als pdf-Datei ausdrückbar oder in der VHS im Eingangsbereich erhältlich. Interessenten geben bitte das ausgefüllte Anmeldeformular in der VHS ab. Sobald ein passender Tandempartner / eine passende Tandempartnerin gefunden ist, lädt die VHS beide zu einem ersten Treffen ein, bei dem eine ausführliche Tandem-Beratung erfolgt, damit die Zusammenarbeit auch längerfristig ein Erfolg wird. Für die regelmäßige Tandemarbeit kann während des Frühjahrssemesters vom 7.2.-15.7.2011 die Cafeteria in der VHS im Stadtbahnhof, Bahnhoofsplatz 2, Raum 213, genutzt werden. Erst nach erfolgreicher Vermittlung wird das Vermittlungsentgelt von 5 Euro abgebucht. Weitere Informationen bei Programmbereichsleiterin Claudia Weigel, Fon 02371 . 217-1945.

40002 (Vermittlung) 5 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 106

: Arabisch

In unseren Arabischkursen wird das moderne Hocharabisch (keine Dialekte) in Wort und Schrift vermittelt. Mit der Kenntnis des Hocharabischen können Sie Zeitung lesen, Rundfunk- und Fernsehsendungen verstehen und mit gebildeten Menschen des gesamten arabischen Sprachraums kommunizieren.

Arabisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

40100 (Kurs) Frau Nadjat Schreiber
mo 19.15-21.30 Uhr • 7.2.-2.5.11 (nicht am 7.3.)
10x (30 Ustd) • 60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 219
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Arabisch Grundkurs III

Quereinsteiger/innen mit Kenntnis des arabischen Alphabets sind herzlich willkommen, Lernziel A1
Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt auf 60 Euro.

40101 (Kurs) Frau Nadjat Schreiber
mo 17-19.15 Uhr • 7.2.-2.5.11 (nicht am 7.3.)
10x (30 Ustd) • 97 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 219
Salam! Arabisch für Anfänger, Lehr- und Arbeitsbuch
(Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528830-0
und ISBN 978-3-12-528831-7), ab Lektion 3
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 97 Euro (ab 10 TN: 60 Euro)
Ermäßigung ab 10 TN

: Chinesisch

Der nächste Chinesisch Grundkurs I für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse startet an der VHS Iserlohn im September 2011.

Chinesisch Grundkurs I

Beginn: Montag, 7. Februar, 19-20.30 Uhr, VHS Menden-Hemer-Balve, Auskunft: 02373 . 90 96 14

: Deutsch für Deutsche

Deutsch für den Beruf: Geschäftsbriefe nach DIN 5008/676 mit neuer Rechtschreibung

Das Schreiben von Geschäftsbriefen ist eine „Kunst für sich“. Doch für alle Ungeübten gibt es nützliche Richtlinien dank der DIN-Norm für Geschäftsbriefe. Din 5008 regelt den inhaltlichen Aufbau und Din 676 beschreibt das Layout (den formellen Aufbau) eines Geschäftsbriefes. Beides wird im Kurs anhand praktischer Fallbeispiele intensiv geübt. Außerdem werden „en passant“ die neue Rechtschreibung sowie die Zeichensetzung eingeübt und stilistische Tipps für das Verfassen von Texten gegeben.

40501 (Kurs) Sotiris Vassiliou
mo 18.30-20.45 Uhr • 14.3.-30.5.11 • 10x (30 Ustd) • 95 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221
keine Ermäßigung
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

: Einbürgerung

Sie möchten gerne die deutsche Staatsangehörigkeit erwerben? Dann erkundigen Sie sich zunächst in der Einbürgerungsbehörde der Stadt Iserlohn (Rathaus I, Schillerplatz 7, Zimmer 19, Telefon 02371 . 217-1660 oder -1661), ob Sie alle Voraussetzungen erfüllen. Wenn Sie das Zertifikat Deutsch (B1) und/oder den Einbürgerungstest nachweisen müssen, kommen Sie zur Volkshochschule Iserlohn im Stadtbahnhof, Bahnhoofsplatz 2, in die Beratung (immer donnerstags 15-16 Uhr und nach Vereinbarung, Zimmer 106, 1. Etage) zu Programmbereichsleiterin Claudia Weigel, Fon 02371 . 217-1945.

Einbürgerungstest

Für die Anmeldung zum Einbürgerungstest kommen Sie bitte persönlich zur Volkshochschule Iserlohn (Raum 101) und füllen Sie dort das Anmeldeformular des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge aus. Dies ist die Behörde, die die Einbürgerungstests erstellt, korrigiert und Ihnen nach ca. 5-8 Wochen per Brief Ihr Ergebnis mitteilt. Bringen Sie bitte für die Anmeldung 25 Euro in bar mit. Zur Vorbereitung empfehlen wir „Die Fibel zum Einbürgerungstest“, die kostengünstig per Rechnung unter der Internetadresse der Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg www.i-punkt-projekt.de bestellt werden kann.

40430 (Prüfung) Gabriele Winter
Di 15. Feb • 15-16.30 Uhr • 1x (2 Ustd) • 25 Euro (bar)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldeschluss Mo 24.1.

40431 (Prüfung) Gabriele Winter
Di 12. Apr • 15-16.30 Uhr • 1x (2 Ustd) • 25 Euro (bar)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldeschluss Mo 21.3.

40432 (Prüfung) Gabriele Winter
Di 7. Jun • 15-16.30 Uhr • 1x (2 Ustd) • 25 Euro (bar)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldeschluss Mo 16.5., keine Anmeldung während der Osterferien

40433 (Prüfung) Gabriele Winter
Di 19. Jul • 15-16.30 Uhr • 1x (2 Ustd) • 25 Euro (bar)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldeschluss Mo 27.6.

: Deutsch als Fremdsprache – Deutsch als Zweitsprache

Aufbau der Deutschkurse

Die Volkshochschule Iserlohn bietet in diesem Semester Deutschkurse für die Kompetenzniveaus A1 bis B2 an.

Einstufungsberatung Deutsch

Welcher Kurs ist der richtige für mich?
Kommen Sie zur kostenlosen persönlichen Einstufungsberatung.

Wann?

Claudia Weigel: donnerstags 15-16 Uhr,
(nicht während der Schulferien)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 106

: Deutsch Grundstufe (A1)

Deutsch Grundkurs – am Vormittag

Lernziel A1

40451 (Kurs) Tatjana Burcev
do+fr 9-10.30 Uhr • 17.2.-17.6.11 (nicht am 3.6.)
30x (60 Ustd) • 120 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
Berliner Platz 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag,
ISBN: 3-468-47830-7)

: Deutsch Aufbaustufe (A2)

Deutsch Aufbaukurs

Lernziel A2

40460 (Kurs) Zafroula Argiriadou
mo+do 17.15-18.45 Uhr • 14.2.-20.6.11 (nicht am 7.3.)
30x (60 Ustd) • 120 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
Berliner Platz 2, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag,
ISBN: 3-468-47850-5)
Umlage für Kopien ca. 2 Euro

: Deutsch Abschlussstufe (B1)

Deutsch Abschlusskurs – am Vormittag

Lernziel B1

40470 (Kurs) Frau Conceição Vasques Lamm
mo+di 9.15-11.30 Uhr • 14.2.-10.5.11 (nicht am 7.3.)
21x (63 Ustd) • 126 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
Berliner Platz 3 (Langenscheidt Verlag,
ISBN: 3-468-47870-3)

Deutsch Schreibtraining B1

Für Teilnehmende mit abgeschlossenen B1-Grundstufenkenntnissen (ca. 600 Ustd Deutsch)

Sie sprechen schon recht gut Deutsch und haben bereits abgeschlossene Grundstufenkenntnisse, aber es fällt Ihnen schwer, einfache deutsche Texte zu schreiben? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie. Hier lernen Sie neben Rechtschreibung, Satzbau und Satzverbindungen alle Strategien, die Sie vor, während und nach dem Schreiben eines Textes benötigen. Lernziel ist es, einen einfachen persönlichen Brief verfassen zu können, so wie dies im Prüfungsteil „Schriftlicher Ausdruck (Brief)“ des Zertifikats Deutsch B1 oder dem neuen „Deutschtest für Zuwanderer A2/B1“ verlangt wird. Dieser Kurs ist nicht nur für Einbürgerungswillige sehr geeignet. Bitte besuchen Sie vor der Anmeldung die Einstufungsberatung (Termine siehe Anfang des Programmbereichs Sprachen).

40471 (Kurs) Zafroula Argiriadou
mi 18-20.15 Uhr • 23.3.-15.6.11 • 11x (33 Ustd) • 66 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

Informationsveranstaltung: Zertifikat Deutsch B1

Vorstellung eines Modelltests für die Sprachprüfung zur Einbürgerung und zu diesem international anerkannten Sprachzertifikat. Die Teilnahme wird allen Prüfungskandidat/innen dringend empfohlen.

40472 (Informationsveranstaltung) Gabriele Winter
Di 3. Mai • 18-20.15 Uhr • 1x (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal

Prüfung Zertifikat Deutsch B1

Sprachprüfung für die Einbürgerung sowie international anerkanntes B1-Zertifikat nach ca. 600 Ustd Deutsch
Getestet wird das Leseverstehen, Wortschatz/Grammatik, Hörverstehen, Schriftlicher Ausdruck (Brief) sowie die mündliche Ausdrucksfähigkeit auf Grundstufenniveau. Anmeldungen zu dieser Zertifikatsprüfung müssen bis Donnerstag, 5. Mai 2011, beim Prüfungszentrum der VHS Iserlohn erfolgt sein. Anmeldungen nach diesem Termin werden nur noch mit einer zusätzlichen Nachmeldegebühr von 14 Euro entgegengenommen. Die Kosten für die Prüfung betragen 100 Euro für Teilnehmende eines VHS-Kurses (für externe Teilnehmende 110 Euro). Allen Prüfungskandidat/innen empfehlen wir dringend die Teilnahme an der Informationsveranstaltung (siehe 40472). Eine Zulassung zur Prüfung erfolgt nur nach Barzahlung der Prüfungsgebühr in der VHS.

40473 (Prüfung) Gabriele Winter
Sa 18. Jun • 9.30-18 Uhr • 1x • 110 Euro (bar)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldeschluss Do 5.5.

Die Volkshochschule vermittelt Ihnen gerne deutsche Tandempartner/innen

Weitere Informationen unter der Kursnummer **40002** und bei Programmabereichsleiterin, Claudia Weigel, Fon 02371 . 217-1945.

: Deutsch Mittelstufe (B2)

Deutsch Mittelstufenkurs

Nur für Teilnehmende mit nachweislich abgeschlossenen B1-Kenntnissen, Lernziel B2

40480 (Kurs) Marianna Gosert-Medve
mo+mi 18.30-20.45 Uhr • 14.3.-1.6.11 • 20x (60 Ustd) • 120 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
Anmeldeschluss Do 3.3.
Mittelpunkt B2, Lehrbuch und Arbeitsbuch (Klett Verlag,
ISBN: 978-3-12-676600-5 und 978-3-12-676001-2), ab Lektion 1

Deutsch für Pflegepersonal

Für Krankenpfleger/innen und Altenpfleger/innen mit Migrationshintergrund, Lernziel B2
Bitte nehmen Sie Kontakt zur Programmabereichsleiterin, Frau Weigel, auf: 02371 . 217-1945

: Englisch Grundstufe (A1)

In den Kursen der Grundstufe wird Englisch in kleinen Schritten von Anfang an vermittelt. Der Grundkurs I ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Für Interessierte mit Schulenglischkenntnissen sind diese Kurse nicht geeignet. Für diese Zielgruppe halten wir spezielle Auffrischkurse auf verschiedenen Kompetenzstufen bereit, über die die Einstufungsberatung informiert. Der nächste Englisch Grundkurs I startet im September 2011.

Englisch Grundkurs II

Lernziel A1

40601 (Kurs) Ilka Würpel
mi 19-20.30 Uhr • 9.2.-18.5.11 (nicht am 6.4.) • 12x (24 Ustd)
48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
English Network Starter New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-526-50425-3), ab Lektion 4

Englisch Grundkurs II – Aktiv ab 50+

Lernziel A1

40602 (Kurs) Viola Sczepanski
 di 17.30-19 Uhr • 8.2.-24.5.11 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
 Sterling Silver 1 New Edition (Cornelsen & Oxford
 University Press, ISBN: 3-464-02006-1), ab Lektion 9
 Umlage für Kopien 2 Euro

Englisch Grundkurs III

Lernziel A1

40603 (Kurs) Nicholle McKenzie
 di 16.30-18 Uhr • 8.2.-31.5.11 • 15x (30 Ustd) • 60 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
 English Network 1 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch
 (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-526-50427-6), ab Lektion 1

Englisch Grundkurs IV

Lernziel A1

40604 (Kurs) Nicholle McKenzie
 di 18.15-19.45 Uhr • 8.2.-31.5.11 • 15x (30 Ustd) • 60 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
 English Network 1 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch
 (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-526-50427-6), ab Lektion 4

Englisch Grundkurs IV – Aktiv ab 50+

Lernziel A1

40605 (Kurs) Ilka Würpel
 mo 9.30-11 Uhr • 7.2.-6.6.11 (nicht am 7.3. + 4.4.) • 14x (28 Ustd)
 56 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
 Sterling Silver 2 New Edition (Cornelsen & Oxford
 University Press, ISBN: 3-464-02009-6), ab Lektion 5

Englisch Grundkurs V

Lernziel A1

40606 (Kurs) Ilka Würpel
 mi 17.15-18.45 Uhr • 9.2.-18.5.11 (nicht am 6.4.) • 12x (24 Ustd)
 48 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 221
 English Network 1 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch
 (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-526-50427-6), ab Lektion 4

: Englisch Aufbaustufe (A2)**Englisch Aufbaukurs I – Aktiv ab 50+**

Lernziel A2

40610 (Kurs) Marjorie Jürgens
 mi 10-12.30 Uhr • 9.2.-13.4.11 • 10x (30 Ustd) • 60 Euro
 Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3
 English Next A2/1. Student's Book Paket (Hueber Verlag,
 ISBN: 978-3-19-002932-7), ab Unit 1

Englisch Aufbaukurs II

Lernziel A2

40611 (Kurs) Charles W. Brooks
 do 17.15-18.45 Uhr • 10.2.-26.5.11 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
 English Network 2 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag,
 ISBN: 3-526-50429-6), ab Lektion 3

Englisch Aufbaukurs VII – Aktiv ab 50+

Lernziel A2

40612 (Kurs) Charles W. Brooks
 mo 15.30-17 Uhr • 7.2.-30.5.11 (nicht am 7.3.)
 14x (28 Ustd) • 56 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
 English Network 3 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt
 Verlag, ISBN: 3-526-50431-8), ab Lektion 4

Englisch Aufbaukurs VIII – am Vormittag

Lernziel A2

40613 (Kurs) Sara Wallberg-Worrall
 mo 10.15-11.45 Uhr • 7.2.-27.6.11 (nicht am 21.2. + 7.3.)
 16x (32 Ustd) • 64 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
 Lift Off 3, Student's Book, Gesamtausgabe (Cornelsen
 & Oxford University Press, ISBN: 3-8109-2076-2), ab Unit 6

Englisch Aufbaukurs XIV – am Vormittag

Lernziel A2

40614 (Kurs) Sara Wallberg-Worrall
 do 8.45-10.15 Uhr • 17.2.-30.6.11 • 16x (32 Ustd) • 64 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
 Lift Off 3, Student's Book, Gesamtausgabe (Cornelsen
 & Oxford University Press, ISBN: 3-8109-2076-2), ab Unit 3

Englisch Aufbaukurs XVII – am Vormittag

Lernziel A2

40615 (Kurs) Marjorie Jürgens
 mo 9.30-12 Uhr • 7.2.-11.4.11 (nicht am 7.3.)
 9x (27 Ustd) • 54 Euro
 Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3
 English Network 3 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt
 Verlag, ISBN: 3-526-50431-8), ab Lektion 3

: Englisch Abschlussstufe (B1)**Englisch Abschlusskurs I**

Lernziel B1

40620 (Kurs) Jaimie Rath
 fr 18-20.15 Uhr • 11.2.-1.7.11 • alle 14 Tage
 9x (27 Ustd) • 54 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
 face2face Pre-Intermediate Student's book (Klett Verlag,
 ISBN: 978-3-12-539737-8), Lektion 1

Englisch Abschlusskurs II – am Vormittag

Lernziel B1

40621 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
 di 10.30-12 Uhr • 8.2.-24.5.11 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
 Fairway 3, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,
 ISBN: 978-3-12-501462-6) ab Lektion 5

Englisch Abschlusskurs II – am Nachmittag

Lernziel B1

Zusätzlich zum unten stehenden Lehrbuch werden im Kurs Kurz-
 geschichten aus folgendem Band gelesen: English Network Pocket
 Short Stories A2 (Langenscheidt Verlag,
 ISBN: 978-3-526-50662-1).

40622 (Kurs) Marjorie Jürgens
 di 15-17.30 Uhr • 8.2.-5.4.11 • 9x (27 Ustd) • 54 Euro
 Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3
 Lift Off 4, Student's Book Gesamtausgabe (Cornelsen
 & Oxford University Press, ISBN: 3-8109-2148-3), ab Unit 5

Englisch Abschlusskurs II

Lernziel B1

40623 (Kurs) Petra Friedrich
 di 18.30-20 Uhr • 8.2.-24.5.11 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 204
 Fairway 3, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,
 ISBN: 978-3-12-501462-6) ab Lektion 3

Englisch Abschlusskurs III – Aktiv ab 50+

Lernziel B1

Zusätzlich zum unten stehenden Lehrbuch werden im Kurs Kurz-
 geschichten aus folgendem Band gelesen: English Network Pocket
 Short Stories A2 (Langenscheidt Verlag, ISBN:
 978-3-526-50662-1).

40624 (Kurs) Marjorie Jürgens
 mo+mi 15-16.30 Uhr • 7.2.-6.4.11 (nicht am 7.3.) • 17x (34 Ustd) • 68 Euro
 Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3
 Lift Off 4, Student's Book Gesamtausgabe (Cornelsen
 & Oxford University Press, ISBN: 3-8109-2148-3), ab Lektion 5

Englisch Abschlusskurs VII – am Vormittag

Lernziel B1

40625 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans

di 8.45-10.15 Uhr • 8.2.-24.5.11 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 118

Network Certificate Skills New Edition (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-526-51311-2), ab Lektion 4

: Englisch Mittelstufe (B2)**Cambridge First Certificate Preparation Course – Junge VHS**

Lernziel B2

Für alle Schüler/innen, die im November/Dezember 2011 das First Cambridge Exam ablegen möchten. Wer bereits im Juni 2011 an der FCE-Prüfung teilnehmen möchte, sollte sich bis spätestens Ende Februar 2011 bei der Programmbereichsleitung (217 . 1945) telefonisch melden, da dort die Prüfungsanmeldung abgewickelt wird. Der mündliche Prüfungstermin an der VHS Dortmund findet am Mittwoch (1. Jun), schriftlich am Dienstag (14. Jun) statt. Die Prüfungsgebühr beträgt zur Zeit 155 Euro. Weitere Infos zur Prüfung sind zu finden unter <http://www.cambridgeesol.de/exams/fce.php>. Die Bereitschaft zur häuslichen Vor- und Nachbereitung der Unterrichtsstunden ist Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme.

40630 (Kurs) Charles W. Brooks

di 17-18.30 Uhr • 8.2.-24.5.11 • 14x (28 Ustd) • 89 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 201

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

keine Ermäßigung

: Englisch Auffrischungskurse

Fremdsprachenkenntnisse aufzufrischen bedeutet, den Sprachstand wiederzuerlangen, den man in der Vergangenheit schon einmal erreicht hat. Wir bieten je nach Vorkenntnissen Auffrischungskurse auf drei Niveaustufen an.

- Sie haben Englisch in der Volkshochschule gelernt und mehrere Kurse belegt. Oder Sie hatten Englisch auf der Hauptschule. Dann ist vermutlich ein Kurs auf der Niveaustufe A2 für Sie geeignet.
- Sie haben vor vielen / mehreren Jahren Englisch auf der Realschule erlernt (ca. 5-6 Jahre). Dann ist vermutlich ein Kurs auf der Niveaustufe B1 für Sie richtig.
- Sie haben Englisch auf dem Gymnasium (bis zur Oberstufe) erlernt (ca. 8 Jahre) oder haben vielleicht einen längeren Auslandsaufenthalt im englischsprachigen Raum verbracht. Dann ist mit großer Wahrscheinlichkeit ein Kurs auf der Niveaustufe B2 für Sie optimal.

Falls Sie noch unsicher sind, nutzen Sie bitte unbedingt die Einstufungsberatung (Termine siehe erste Seite des Programmbereichs Sprachen) und die dort erwähnten Möglichkeiten der vorherigen Selbsteinstufung.

Englisch Auffrischung für Wiedereinsteiger/innen

Für Teilnehmende mit Hauptschul- oder sehr verschütteten Realschulkenntnissen, Lernziel A2

40650 (Kurs) Ilka Würpel

do 19.30-21 Uhr • 10.2.-26.5.11 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 223

English Network Refresher A2. Lehr- und Arbeitsbuch

(Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-526-50471-9), ab Unit 4

Intensivwoche / Bildungsurlaub:**Englisch Fitness-Training**

Für Teilnehmende mit verschütteten Realschulkenntnissen, Lernziel B 1

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse so rasch und stressfrei wie möglich auffrischen? Dann probieren Sie es doch einmal mit der suggestopädischen Unterrichtsmethode, dem Lernen mit allen Sinnen. Lassen Sie sich auf eine „Sprachreise“ ein, bei der mittels Musik, Rhythmus, Bewegung und Entspannung alle Sinne in den Lernprozess einbezogen werden. Eingübt werden typische Situationen des Alltags- und Berufslebens, z. B. Telefonieren, Beschwerden artikulieren, Ratschläge erteilen, Meinungen vertreten.

40651 (Bildungsurlaub) Gaby Bald-Varnholt

mo bis fr 9-14 Uhr • 22.-26.8.11 • 5x (30 Ustd) • 130 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 129

keine Ermäßigung • Anmeldeschluss Do 21.7.

Die Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke sowie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung sind im Entgelt inbegriffen. Wichtig: Wollen Sie Bildungsurlaub beanspruchen, dann müssen Sie Ihrem Arbeitgeber die Teilnahme an diesem Bildungsurlaub spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn schriftlich (inkl. der VHS-Bescheinigung) mitgeteilt haben.

Brush up your English

Für Teilnehmende mit Realschulkenntnissen, Lernziel B1

40652 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans

do 18.30-20 Uhr • 10.2.-26.5.10 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 201

A New Start Refresher B1. Lehr- und Arbeitsbuch (Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-464-06175-6), ab Unit 2B

: Englisch Konversationskurse**Spotlight on Communication – Aktiv ab 50+**

Lernziel A2

40681 (Kurs) Charles W. Brooks

di 9-10.30 Uhr • 8.2.-24.5.11 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 202

First Choice. Englisch für Erwachsene. A2 (Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-464-01949-8)

READ ON and Conversation – in the morning

Lernziel B1

40682 (Kurs) Gillian Berndt

mi 9-10.30 Uhr • 9.2.-22.6.11 • 18x (36 Ustd) • 72 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 221

Magazine: READ ON, siehe www.sprachzeitungen.de**Conversation & More – in the morning**

Lernziel B2

40683 (Kurs) Gillian Berndt

di 9-10.30 Uhr • 8.2.-7.6.11 • 16x (32 Ustd) • 64 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 119

Umlage für Kopien ca. 3 Euro

Advanced Conversation Course

Lernziel B2

Let's talk about anything + everything ... under the sun!

40684 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans

do 20.15-21.45 Uhr • 10.2.-19.5.11 • alle 14 Tage • 7x (14 Ustd)

28 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 221

Say it in English

Lernziel B2/C1

40685 (Kurs) Hilary König

di 17.45-19.15 Uhr • 8.2.-24.5.11 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 118

Discussion and Debate

Für Quereinsteiger/innen, die auf Englisch diskutieren möchten, bestens geeignet, Lernziel B2/C1

40686 (Kurs) Charles W. Brooks
di 19-20.30 Uhr • 8.2.-24.5.11 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 219

: Englisch Prüfungsvorbereitung

Cambridge First Certificate Preparation Course – Junge VHS

siehe Kurs **40630** im Programmbereich 4 Sprachen

: Englisch für den Beruf

Preparing the Cambridge Business English Certificate (Preliminary) – Jahreskurs

Mindestens Realschulkenntnisse im Englischen erforderlich, Lernziel B1

In der ersten Hälfte des Kurses werden die Schulenglischkenntnisse aktualisiert und um allgemeines Berufsvokabular anhand typischer Tätigkeiten und Situationen im Büroalltag erweitert. In der zweiten Hälfte erfolgt das eigentliche Prüfungsformattraining für die BEC Preliminary-Prüfung im November an der VHS Dortmund (mündlich am 16. Nov, schriftlich am 26. Nov 2011) anhand von Modelltests im Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben. Die Anmeldeformalitäten für die Prüfung werden rechtzeitig im Kurs bekannt gegeben. Die Prüfungsgebühr beträgt derzeit 132 Euro.

40691 (Kurs) Nicholle McKenzie
do 19.30-21 Uhr • 3.3.-14.7.11 und 22.9.-10.11.11 • 22x (44 Ustd)
130 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
keine Ermäßigung

Business English for your Job

Gute allsprachliche B2-Kenntnisse erforderlich, Lernziel B2/C1

This course is aimed at office personnel, students and engineers etc. who need English for their job. Subjects to be discussed will include letter writing (application for a job), telephone technique, paper flow within a company, the European Union. Lessons will be conducted in English by a native speaker. There will be lots of opportunity for course participants to speak English.

40692 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
mo 18.30-20 Uhr • 14.3.-6.6.11 • 11x (22 Ustd) 78 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 78 Euro (ab 10 TN: 44 Euro)
Ermäßigung ab 10 TN
zzgl. 2 Euro für Kopien

: Englisch Spezialangebote

Afternoon Tea!

Englischsprachiger Backnachmittag mit Tea Time
After a short introduction about the tradition of afternoon tea in Britain it will be hands on to make a variety of sweet and savoury treats. Once again the biggest challenge of the afternoon may not be following an English recipe, so much as speaking English whilst baking. Have I whet your appetite?

40695 (Seminar) Gillian Berndt
Do 16. Jun • 14.30-17.30 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 16,50 Euro (inkl. 2 Euro Nutzungspauschale + 5 Euro Lebensmittelumlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung
Bitte mitbringen: Schürze, Händehandtuch

Canada for Beginners

Informationen rund um ein beliebtes Reiseland in leicht verständlichem Englisch

Beginn: Samstag, 26. März, 9-12 und 13-16 Uhr, und Sonntag, 27. März, 10-13 Uhr, VHS Menden-Hemer-Balve, Auskunft: 02373 . 90 96 14

: Französisch Grundstufe (A1)

Der nächste Französisch Grundkurs I startet im September 2011.

Französisch Grundkurs IV

Lernziel A1

40803 (Kurs) Francine Gruber
do 17.15-18.45 Uhr • 10.2.-12.5.11 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
Couleurs de France Neu 1, Lehr- und Übungsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-468-45441-7), ab Lektion 7/8

Französisch A1/A2-Brückenkurs

Auffrischung für Wiedereinsteiger/innen, Lernziel A2
Ab 10 Teilnehmende (TN) reduziert sich das Entgelt auf 56 Euro.

40804 (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann
mo 19-20.30 Uhr • 14.3.-4.7.11 • 14x (28 Ustd) • 90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 90 Euro (ab 10 TN: 56 Euro)
Ermäßigung ab 10 TN

: Französisch Aufbaustufe (A2)

Französisch Aufbaukurs II

Lernziel A2

40810 (Kurs) Francine Gruber
do 19-20.30 Uhr • 10.2.-12.5.11 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
Couleurs de France Neu 2, Lehr- und Übungsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-468-45451-6), ab Lektion 1

Französisch Aufbaukurs III

Lernziel A2

40811 (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann
di 18-19.30 Uhr • 8.2.-7.6.11 • 16x (32 Ustd) • 64 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
Couleurs de France bleu 2, Lehr- und Übungsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-468-45451-6), ab Lektion 4/5

Französisch Aufbaukurs VI

Lernziel A2

40812 (Kurs) Régine-Marcelle Hessling
mo 17.30-19 Uhr • 7.2.-6.6.11 (nicht am 7.3.)
15x (30 Ustd) • 60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204
Couleurs de France Neu 2, Lehr- und Übungsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-468-45451-6), ab Lektion 9

Französisch A2/B1-Brückenkurs – am Vormittag

Lernziel B1

40813 (Kurs) Christiane Karhoff-van Rampae
mi 10.35-12.05 Uhr • 9.2.-1.6.11 • 15x (30 Ustd) • 60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
Rendez-vous II, Nouvelle Edition (Cornelsen Verlag, Neuausgabe ISBN: 3-464-07907-4) und Übungsbuch (ISBN: 3-464-07908-2), ab Unité 7/8

: Französisch Abschlussstufe (B1)

Intensivwoche / Bildungsurlaub: Intensivauffrischung Französisch

Für Teilnehmende mit verschütteten Realschulkenntnissen, Lernziel B 1

Sie haben vor einiger/längerer Zeit ca. 3 Jahre Französischunterricht genossen? Dabei haben Sie die französische Grundgrammatik schon einmal „durchgekaut“ und befanden sich schon ganz dicht an der Schwelle zum freien Sprechen? Dann sind Sie in diesem Auffrischkurs goldrichtig. Es erwartet Sie eine abwechslungsreiche Mischung aus systematischer B1-Grammatikwiederholung, kommunikativen Aufgabenstellungen, Lektüre und Film mit Konversation.

40820 (Bildungsurlaub) Nadjat Schreiber
mo bis fr 9-14 Uhr • 22.-26.8.11 • 5x (30 Ustd) • 130 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205

keine Ermäßigung • Anmeldeschluss Do 21.7.

Die Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke sowie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung sind im Entgelt inbegriffen. Wichtig: Wollen Sie Bildungsurlaub beanspruchen, dann müssen Sie Ihrem Arbeitgeber die Teilnahme an diesem Bildungsurlaub spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn schriftlich (inkl. der VHS-Bescheinigung) mitgeteilt haben.

: Französisch Mittelstufe (B2)

Französisch Mittelstufenkurs X

Lernziel B2

40830 (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann
mi 18.30-20 Uhr • 9.2.-8.6.11 • 16x (32 Ustd) • 64 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201
Campus 3 (Klett Verlag, ISBN: 3-12-529322-7) und Cahier d'exercices (ISBN: 3-12-529323-5), ab Unité 7

Kaufen Sie sich das Lehrbuch für den Sprachkurs erst nach dem ersten Kurstag, wenn Sie sicher sind, im richtigen Kurs zu sitzen.

: Tipp

vhs

: Französisch Konversationskurse

Französisch – Leichte Konversation am Nachmittag

Lernziel B1

40851 (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann
di 14.30-16 Uhr • 8.2.-7.6.11 • 16x (32 Ustd) • 64 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
Couleurs de France 3 rouge, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-468-45521-6 und 978-3-468-45522-3), ab Lektion 9

Cercle Français: Rafraîchissez votre français – l'après-midi

Lernziel B2

Auffrischung / Vertiefung vorhandener Französischkenntnisse ohne Lehrwerk. Auch für Schüler/innen und Student/innen geeignet.

40852 (Kurs) Thérèse Fourmestraux
mi 14.30-16 Uhr • 16.2.-18.5.11 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118

Conversation française

Lernziel C1

Conversation avec révision de grammaire et thèmes actuels.

40853 (Kurs) Christiane Karhoff-van Rampaey
mi 17.55-19.25 Uhr • 9.2.-1.6.11 • 15x (30 Ustd) • 60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223

: Italienisch Grundstufe (A1)

Italienisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

40900 (Kurs) Livia Rasmussen
mi 19.30-21 Uhr • 16.2.-1.6.11 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223
Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005438-1), ab Lektion 1
Umlage für Kopien ca. 2 Euro

Italienisch Grundkurs II

Lernziel A1

40901 (Kurs) Annette Petereit
mi 17.15-18.45 Uhr • 9.2.-25.5.11 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005438-1), ab Lektion 4

Italienisch Grundkurs III

Lernziel A1

Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt auf 48 Euro.

40902 (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein
di 18-19.30 Uhr • 8.2.-10.5.11 • 12x (24 Ustd) • 78 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005438-1), ab Lektion 5
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 78 Euro (ab 10 TN: 48 Euro)
Ermäßigung ab 10 TN

: Italienisch Aufbaustufe (A2)

Italienisch Aufbaukurs III

Lernziel A2

40912 (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein
di 19.45-21.15 Uhr • 8.2.-31.5.11 • 15x (30 Ustd) • 60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
Espresso 2, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005439-8), ab Lektion 4

Italienisch Aufbaukurs III

Lernziel A2

40913 (Kurs) Annette Petereit
do 17.15-18.45 Uhr • 10.2.-26.5.11 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
Espresso 2, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag,
ISBN: 978-3-19-005439-8), ab Lektion 5/6

**: Italienisch
Mittelstufe (B2)****Italienisch Mittelstufenkurs II**

Lernziel B2

40930 (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein
mo 18-19.30 Uhr • 7.2.-30.5.11 (nicht am 7.3.)
14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Umlage für Kopien ca. 2 Euro

**: Italienisch
Konversationskurse****„Italiano per passatempo“**

Lernziel B1/B2

Facciamo un po' di tutto: conversazione, grammatica, cultura, civiltà, letteratura, giochi ecc. Nuovi partecipanti sono benvenuti.

40940 (Kurs) Annette Petereit
do 9.30-11 Uhr • 10.2.-26.5.11 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201
Umlage für Kopien 2 Euro

: Japanisch**Japanisch Grundkurs I**

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

41000 (Kurs) Frau Dr. Atsuko Takahara
di 19-20.30 Uhr • 8.2.-24.5.11 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
Japanisch, bitte! Band 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag,
ISBN: 3-468-48830-0 und 3-468-48831-9), ab Lektion 1

Japanisch Aufbaukurs III

Lernziel A2

41012 (Kurs) Frau Dr. Atsuko Takahara
di 17.15-18.45 Uhr • 8.2.-24.5.11 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
Japanisch, bitte! Band 2, Lehrbuch (Langenscheidt Verlag,
ISBN: 978-3-468-48840-5), ab Lektion 22

: Neugriechisch**Neugriechisch Grundkurs I**

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

41200 (Kurs) Frau Panagiota Michou
mi 17.15-18.45 Uhr • 9.2.-22.6.11 • 18x (36 Ustd) • 72 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Umlage für Kopien 2 Euro

Neugriechisch Grundkurs III

Lernziel A1

41201 (Kurs) Frau Panagiota Michou
di 19.40-21.10 Uhr • 8.2.-21.6.11 • 18x (36 Ustd) • 72 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
Kalimera. Griechisch für Anfänger (Langenscheidt Verlag,
ISBN: 978-3-468-49326-3), ab Lektion 7
Umlage für Kopien 2 Euro

Neugriechisch Grundkurs V

Lernziel A1

41202 (Kurs) Frau Panagiota Michou
di 18-19.30 Uhr • 8.2.-7.6.11 • 16x (32 Ustd) • 64 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
Kalimera. Griechisch für Anfänger (Langenscheidt Verlag,
ISBN: 978-3-468-49326-3), ab Lektion 9

**: Niederländisch
Grundstufe (A1)****Niederländisch Grundkurs I**

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

41400 (Kurs) Joke Steiner-Knigge
mi 19.15-20.45 Uhr • 16.2.-15.6.11 (nicht am 9.3. + 1.6.)
14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

Niederländisch Grundkurs II

Lernziel A1

41401 (Kurs) Hans-Jürgen Soenneken
mo 19.45-21.15 Uhr • 7.2.-30.5.11 (nicht 7.3.)
14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223
Wellkom! Lehrbuch und Arbeitsbuch mit Audio-CD (Klett Verlag,
ISBN: 978-3-12-528880-5 und ISBN: 978-3-12-528881-2),
ab Lektion 4

Niederländisch Grundkurs III

Lernziel A1

41402 (Kurs) Frau Joke Steiner-Knigge
mi 17.30-19 Uhr • 9.2.-15.6.11 (nicht am 9.3. + 1.6.)
15x (30 Ustd) • 60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204
Wellkom! Lehrbuch und Arbeitsbuch mit Audio-CD (Klett Verlag,
ISBN: 978-3-12-528880-5 und ISBN: 978-3-12-528881-2),
ab Tussenstop 1
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

**: Niederländisch
Aufbaustufe (A2)****Niederländisch Aufbaukurs II**

Lernziel A2

41410 (Kurs) Frau Joke Steiner-Knigge
di 19-20.30 Uhr • 8.2.-7.6.11 (nicht am 8.3.)
15x (30 Ustd) • 60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201
Lehrbuch und Lektüre werden im Kurs bekannt gegeben
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

**: Niederländisch
Konversationskurse****Nederlandse lichte conversatie in de ochtend**

Lernziel B1

Ein Kurs für Fortgeschrittene, die das Lesen, Sprechen und Schreiben der niederländischen Sprache sowie die Grammatik weiter ohne Lehrbuch üben wollen. Außerdem lesen wir ein niederländisches Buch (Over Bernlef: „De pianoman“, ISBN: 9789059650626), lesen niederländische und deutsche Texte und übersetzen diese in die jeweils andere Sprache.

41440 (Kurs) Frau Joke Steiner-Knigge
di 9-10.30 Uhr • 8.2.-7.6.11 (nicht am 8.3.)
15x (30 Ustd) • 60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

: Norwegisch

Intensivwoche / Bildungsurlaub: Norwegisch für Einsteiger/innen

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1
Trolle, Lachs und Fjorde ... kennen Norwegenreisende schon recht gut. Aber wie sieht es aus mit „Hei på deg“, „Takk for sist!“? Mit diesem Kurs gelingt der Einstieg in die norwegische Sprache garantiert. Vermittelt wird das nötige sprachliche Handwerkszeug, um einfache Alltagssituationen in Norwegen sprachlich meistern zu können: Sich begrüßen und nach Wohnort, Alter, Uhrzeit fragen, um Hilfe bitten, nach dem Weg fragen, einkaufen etc. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der mündlichen Kommunikation. Land und Leute, landestypische Gewohnheiten werden wir mit einbeziehen, sowie Tipps zum Lernen der Sprache oder Reisezielen. Willkommen!

41500 (Bildungsurlaub) Monika Ullherr-Lang
mo bis fr 9-14 Uhr • 22.-26.8.11 • 5x (30 Ustd) • 130 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
keine Ermäßigung • Anmeldeschluss Do 21.7.
Die Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke sowie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung sind im Entgelt inbegriffen. Wichtig: Wollen Sie Bildungsurlaub beanspruchen, dann müssen Sie Ihrem Arbeitgeber die Teilnahme an diesem Bildungsurlaub spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn schriftlich (inkl. der VHS-Bescheinigung) mitgeteilt haben.

: Polnisch

Polnisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

41700 (Kurs) Jolanta Lorenz
di 19-20.30 Uhr • 1.3.-31.5.11 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
Lehrbuch wird im Unterricht bekannt gegeben
Umlage für Kopien 3 Euro

Polnisch Grundkurs III

Lernziel A1

41701 (Kurs) Jolanta Lorenz
mi 17.30-19 Uhr • 9.2.-1.6.11 • 15x (30 Ustd) • 60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
Witam! Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag,
ISBN: 3-19-005369-3 und 3-19-015369-8), ab Lektion 7/8

Polnisch Aufbaukurs II

Lernziel A2

41710 (Kurs) Jolanta Lorenz
mi 19.15-20.45 Uhr • 9.2.-22.6.11 • 18x (36 Ustd) • 72 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
Witam! Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag,
ISBN: 3-19-005369-3 und 3-19-015369-8), ca. ab Lektion 13
Umlage für Kopien 3 Euro

: Russisch

Russisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

41900 (Kurs) Dinara Starostin
do 19.45-21.15 Uhr • 3.3.-30.6.11 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 219
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Russisch Abschlusskurs I

Lernziel B1

Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt auf 56 Euro.

41920 (Kurs) Dinara Starostin
do 18-19.30 Uhr • 10.2.-26.5.11 • 14x (28 Ustd) • 94 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 219
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 94 Euro (ab 10 TN: 56 Euro)
Ermäßigung ab 10 TN

Russisch Abschlusskurs mit Konversation

Lernziel B1

Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt auf 56 Euro.

41921 (Kurs) Dinara Starostin
mi 17.15-18.45 Uhr • 9.2.-25.5.11 • 14x (28 Ustd) • 94 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 219
Kljutschki 2. Lehrbuch (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-004472-6),
ab Lektion 7
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 94 Euro (ab 10 TN: 56 Euro)
Ermäßigung ab 10 TN

: Schwedisch

Schwedisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

42000 (Kurs) Hans-Jürgen Milch
do 20-21.30 Uhr • 10.2.-9.6.11 • 15x (30 Ustd) • 60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Schwedisch Grundkurs III

Lernziel A1

42002 (Kurs) Hans-Jürgen Milch
mi 19.30-21 Uhr • 9.2.-1.6.11 • 15x (30 Ustd) • 60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221
Javisst! Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag,
ISBN: 3-19-005405-3 und ISBN: 3-19-015405-0), ab Lektion 18

Schwedisch Aufbaukurs III

Lernziel A2

42011 (Kurs) Hans-Jürgen Milch
do 18-19.30 Uhr • 10.2.-9.6.11 • 15x (30 Ustd) • 60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
Javisst! Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag,
ISBN: 3-19-005405-3 und ISBN: 3-19-015405-0), ab Lektion 22

: Spanisch Grundstufe (A1)

Spanisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

42200 (Kurs) María Josefa Agel
di 19.30-21 Uhr • 8.2.-24.5.11 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223
Caminos neu 1. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,
ISBN: 3-12-514906-1), ab Unidad 1

42201 (Kurs) Angélica Geson
mi 18-19.30 • 9.2.-25.5.11 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
Caminos neu 1. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,
ISBN: 3-12-514906-1), ab Unidad 1

Spanisch Grundkurs I – Aktiv ab 50+

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

42203 (Kurs) Adriana María Düllberg-Gómez
do 8.30-10 Uhr • 17.2.-9.6.11 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Spanisch Grundkurs II

Lernziel A1

42204 (Kurs) Thomas Opderbeck
mo 19.30-21 Uhr • 7.2.-4.7.11 (nicht am 7.3.) • 18x (36 Ustd) • 72 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
Caminos neu 1. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,
ISBN: 3-12-514906-1), ab Unidad 4

42205 (Kurs) Romina Ojeda Cenzano
mi 19.35-21.05 Uhr • 9.2.-22.6.11 • 18x (36 Ustd) • 72 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
Caminos neu 1. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,
ISBN: 3-12-514906-1), ab Unidad 3

Spanisch Grundkurs III

Lernziel A1

42206 (Kurs) Romina Ojeda Cenzano
mi 17.45-19.15 Uhr • 9.2.-22.6.11 • 18x (36 Ustd) • 72 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
Caminos neu 1. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,
ISBN: 3-12-514906-1), ab Unidad 5

Spanisch Grundkurs IV

Lernziel A1

42207 (Kurs) Angélica Geson
di 18.30-20 Uhr • 8.2.-21.6.11 • 18x (36 Ustd) • 72 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221
Caminos neu 1. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,
ISBN: 3-12-514906-1), Unidad 9

Spanisch A1/A2-Brückenkurs

Lernziel A1/A2

42208 (Kurs) Thomas Opderbeck
do 19-20.30 Uhr • 10.2.-7.7.11 • 18x (36 Ustd) • 72 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204
Caminos neu 1. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,
ISBN: 3-12-514906-1), ab Unidad 11

: Spanisch Aufbaustufe (A2)**Spanisch Aufbaukurs I**

Lernziel A2

42210 (Kurs) Thomas Opderbeck
do 17.30-19 Uhr • 10.2.-7.7.11 • 18x (36 Ustd) • 72 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204
Caminos neu 2. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,
ISBN: 3-12-514913-7), ab Unidad 1

Spanisch Aufbaukurs I – Aktiv ab 50+

Lernziel A2

42211 (Kurs) Adriana María Düllberg-Gómez
do 10-11.30 Uhr • 17.2.-9.6.11 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
El curso en vivo A2. Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs/CD-Rom-
Vokabeltrainer (Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-468-48250-2), ab
Lektion 1

Spanisch Aufbaukurs V

Lernziel A2

42212 (Kurs) María Josefa Agel
di 17.45-19.15 Uhr • 8.2.-24.5.11 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223
Caminos neu 2. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,
ISBN: 3-12-514913-7), ab Unidad 9

: Spanisch Abschlussstufe (B1)**Spanisch für Wiedereinsteiger/innen**

Lernziel B1

Auch für Interessent/innen mit Schulspanischkenntnissen. Wiederholung und Vertiefung der Grammatikkenntnisse. Leichte Lektüre und Zeitungsartikel ergänzen den Unterricht.

42225 (Kurs) Thomas Opderbeck
fr 18-19.30 Uhr • 11.2.-8.7.11 (nicht am 3.6. + 24.6.)
18x (36 Ustd) • 72 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118

Intensivwoche / Bildungsurlaub:**Spanisch für Wiedereinsteiger/innen**

Auffrischkurs auf B1-Niveau, auch für Interessent/innen mit Schulspanischkenntnissen geeignet
Sie haben vor einiger/längerer Zeit ca. 3 Jahre Spanischunterricht genossen? Dabei haben Sie die spanische Grundgrammatik schon einmal „durchgekaut“ und befanden sich schon ganz dicht an der Schwelle zum freien Sprechen? Dann sind Sie in diesem Auffrischkurs goldrichtig. Es erwartet Sie eine abwechslungsreiche Mischung aus systematischer B1-Grammatikwiederholung, kommunikativen Aufgabenstellungen, Lektüre und Film mit Konversation, Landeskunde und Rechercheaufgaben im spanischsprachigen Internet.

42226 (Bildungsurlaub) Thomas Opderbeck
mo bis fr 9-14 Uhr • 22.-26.8.11 • 5x (30 Ustd) • 130 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
keine Ermäßigung • Anmeldeschluss Do 21.7.

Die Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke sowie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung sind im Entgelt inbegriffen. Wichtig: Wollen Sie Bildungsurlaub beanspruchen, dann müssen Sie Ihrem Arbeitgeber die Teilnahme an diesem Bildungsurlaub spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn schriftlich (inkl. der VHS-Bescheinigung) mitgeteilt haben.

: Spanisch Spezialangebot**Hablar por hablar**

Konversationskurs zum Abbau von Sprechhemmungen,
Lernziel B1/B2

Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt auf 48 Euro.

42230 (Kurs) Angélica Geson
mo 19-20.30 Uhr • 14.3.-20.6.11 • 12x (24 Ustd) • 79 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 79 Euro (ab 10 TN: 48 Euro)
Ermäßigung ab 10 TN
zzgl. 2 Euro Umlage für Kopien

: Türkisch**Intensivwoche / Bildungsurlaub:****Türkisch für Einsteiger/innen**

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1
Haben Sie häufig Kontakt zu türkischen Nachbarn oder Arbeitskollegen? Oder verbringen Sie gern Ihren Urlaub in der Türkei? Und sind Sie neugierig auf die türkische Sprache geworden, die Sie ja überall in Deutschland mit türkischen Muttersprachlern praktizieren könnten? Dann bringen Sie bereits die beste Voraussetzung für diesen Einführungskurs mit. Neben der Grundgrammatik werden Sie in abwechslungsreichen Übungen lernen, typische Alltagssituationen auf Türkisch zu meistern. Dem interkulturellen Lernen und den landeskundlichen Besonderheiten wird in diesem Kurs ein hoher Stellenwert eingeräumt.

42400 (Bildungsurlaub) Iris Icoğlu
mo bis fr 9-14 Uhr • 22.-26.8.11 • 5x (30 Ustd) • 130 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
keine Ermäßigung • Anmeldeschluss Do 21.7.

Die Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke sowie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung sind im Entgelt inbegriffen. Wichtig: Wollen Sie Bildungsurlaub beanspruchen, dann müssen Sie Ihrem Arbeitgeber die Teilnahme an diesem Bildungsurlaub spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn schriftlich (inkl. der VHS-Bescheinigung) mitgeteilt haben.

: Fortbildungen**Fortbildung zur Phonetik:****Aussprache üben mit Lust und guter Laune**

In Kooperation mit dem Hueber Verlag
Für Sprachdozent/innen der VHS Iserlohn
Einladungen folgen

40003 (Einzelveranstaltung) Daniela Niebisch
Fr 18. Feb • 14.30-17 Uhr • 1x (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal

Lassen Sie sich
bei der Kursauswahl
beraten

: Tipp**vhs**



Programmbereich 5 : Beruf – EDV

Serviceteam

Dipl.-Päd., Ing. (grad.) Bodo Mebes

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1946

Sprechzeiten do 15-17 Uhr und nach Vereinbarung

Claudia Freund

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1943

Fax 02371 . 217-4414



: Beruf – EDV

Allgemeine Hinweise zu den PC-Kursen

- Überlegen Sie sich vor der Wahl eines Kurses
 - wozu Sie das EDV-Wissen benötigen
 - ob Sie Vorkenntnisse besitzen, so gering sie auch sind
 - wie viel Zeit Sie investieren wollen und können.
- Lesen Sie sich die Texte der Kurse genau durch. Schon bei geringsten Unklarheiten oder wenn Sie Fragen haben, lassen Sie sich unbedingt beraten.
- Die jeweils angegebene Nutzungspauschale wird gemäß der Entgeltordnung erhoben und dient dazu, die Hard- und Software auf dem neuesten Stand zu halten.

Beratungsmöglichkeiten

Im Programmbereich Beruf – EDV haben Sie folgende Beratungsmöglichkeiten (persönlich und telefonisch):

- **Sondertermine:** Am Donnerstag, 20. Januar und Dienstag, 1. Februar, steht Ihnen zwischen 15 und 19 Uhr der zuständige Programmbereichsleiter Bodo Mebes in der VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Zimmer 107, zu einem persönlichen Gespräch zur Verfügung. Während dieser Zeit können Sie sich auch telefonisch informieren unter Fon 02371 . 217-1946.
- **Generelle Beratungsmöglichkeit:** Während des Semesters donnerstags von 15 - 17 Uhr können Sie sich während der Sprechzeit des zuständigen Programmbereichsleiters persönlich in der VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Zimmer 107 oder unter Fon 02371 . 217-1946 beraten lassen.

Selbstverständlich können auch andere Termine abgesprochen werden. Rufen Sie einfach tagsüber an.

Beachten Sie bitte auch die verschiedenen Veranstaltungsformen, wie Abendkurse, Vormittagskurse, Wochenendseminare und Bildungsurlaubsseminare.

Welcher PC-Kurs ist der Richtige für mich

Informationsabend zum EDV-Bildungsangebot. Wer den richtigen PC-Kurs gewählt hat, vermeidet umständliche Ummeldevorfahren. Die VHS bietet daher zur intensiveren Beratung neben den o.g. Sonderterminen für Berufstätige auch einen Informationsabend an. Die Teilnehmenden werden an diesem Abend über das Gesamtangebot im Bereich Beruf - EDV informiert und können sich anschließend persönlich weitere Empfehlungen geben lassen. Bei dieser Gelegenheit können sich die Interessierten gleich von dem qualitativ hochwertigen Zustand der EDV-Fachräume überzeugen und die vorhandene Hard- und Software testen.

50100 (Vortrag) Bodo Mebes, VHS-Programmbereichsleiter
Di 1. Feb • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

Anmeldebestätigungen
werden von uns NICHT
verschickt.

: Tipp

vhs

: PC – Grundlagen

PC-Einsteigerkurs für Senioren/innen

siehe Kurse **80251 – 80257** im Programmbereich 8.2 Aktiv ab 50+

PC-Grundlagen für die tägliche Praxis – 1

Grundlagen Windows 7 und Word 2010, für Teilnehmer/innen ohne und mit geringer Vorkenntnis, eine kompakte anwendungsorientierte Einführung. Inhalte: Ausgewählte Grundlagen der Datenverarbeitung, Arbeiten mit Windows (Fenstertechniken, Dateiverwaltung, Arbeiten mit dem Explorer), Textverarbeitung, Word-Grundlagen, Texte gestalten, nach Absprache Einblick in die Tabellenkalkulation mit Excel, Internet-Grundlagen.

50101 (Kurs) Werner Jentsch

mo 8.15-10.30 Uhr • ab 14. Feb (nicht am 7.3.) • 9 Termine (27 Ustd)

56,70 Euro + 27 Euro Nutzungspauschale

VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

50102 (Kurs) Reinhard Schmöckel, IT-Koordinator

mi 19.30-21.30 Uhr • ab 16. Feb • 9 Termine (24 Ustd)

50,40 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale

VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

PC-Grundlagen – 2, Windows 7 / Word 2010

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse (Umgang mit Windows, einige Grundkenntnisse Word).

Inhalte: Windows (Arbeiten mit Ordnern und Dateien, Explorer), Word (Wiederholen der Grundlagen, Zeichen-, Absatz-, Seiten- und Rahmenformatierungen, Textgestaltung, Tabulatoren, Tabellen, Textbausteine, Kopf-/Fußzeilen, Serienbriefe, Gestalten von Privat- und Geschäftsbriefen), nach Absprache Einblick in Excel und Internet.

50103 (Kurs) Werner Jentsch

fr 8.15-10.30 Uhr • ab 11. Feb • 10 Termine (30 Ustd)

63 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale

VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

50104 (Kurs) Bodo Domsen, Systementwickler

mo 19.30-21.30 Uhr • ab 14. Feb (nicht am 7.3.) • 9 Termine (24 Ustd)

50,40 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale

VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum

MS-Office 2010 / Windows 7 – Workshop

Teilnehmer/innen mit PC-Erfahrungen. Die Themenschwerpunkte werden mit den Teilnehmenden abgesprochen. Gemeinsam ausgewählte Themen aus Office-Anwendungen (Word, Excel, Powerpoint, Outlook, Publisher) werden wiederholt und vertieft. An praxisorientierten Beispielen aus Beruf und Alltag werden die Kenntnisse erweitert und trainiert (wie z.B. Privatbriefe gestalten mit Einbinden von persönlichen digitalen Fotos, Geschäftsbriefe gestalten nach DIN), Outlookgrundlagen (E-Mail-Verkehr, Adressbuch anlegen und Verwalten). Weitere Inhalte: Erste Hilfe bei Windows-Problemen, Datensicherung, Dateiverwaltung, Dateiformate wie z.B. PDF-Dateien.

50105 (Kurs) Werner Jentsch

do 9-10.30 Uhr • ab 10. Feb • 10 Termine (20 Ustd)

51,60 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale

VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

: PC-Kurs für Frauen

Keine Angst vor dem PC – Grundkurs für Frauen

Windows 7, Textverarbeitung mit Word 2010, Internet, E-Mails.

Für Teilnehmerinnen, die bisher noch keine Erfahrungen mit dem Computer machen konnten: Frauen, die sich aus beruflichen Gründen auf das Arbeiten am PC umstellen wollen, Büro- und Schreibkräfte, Frauen, die von Arbeitslosigkeit bedroht oder bereits betroffen sind und die sich durch Qualifikation im Bereich der Datenverarbeitung höhere Chancen auf dem Arbeitsmarkt ausrechnen. Themenschwerpunkte: Grundkenntnisse über Funktionsweise und Anwendungsmöglichkeiten eines PC's, Arbeiten mit Windows 7, Textgestaltung mit Word, Einblick in das Internet, Empfangen und Versenden von E-Mails.

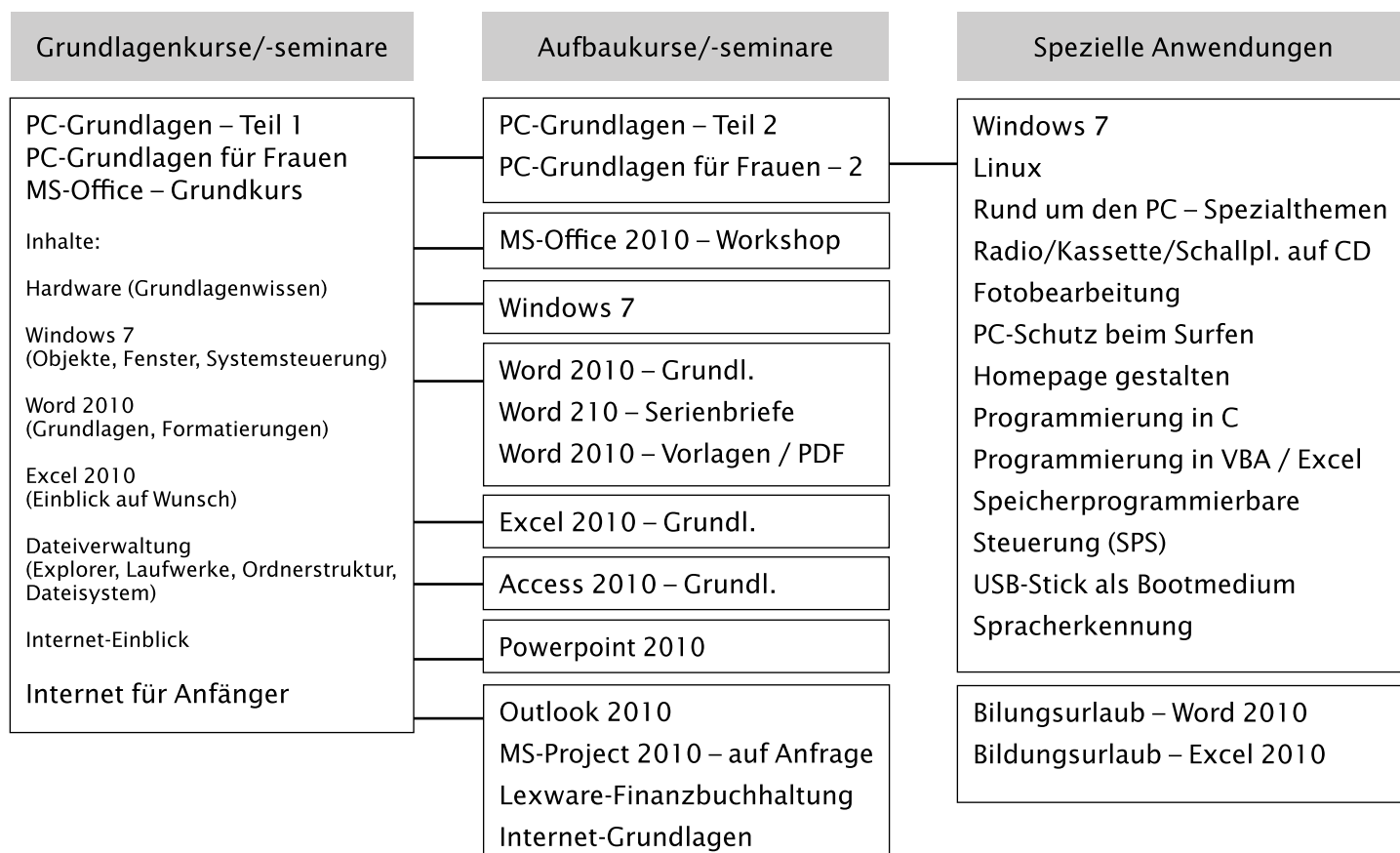
50110 (Kurs) Dipl.-Ing. Svenja Roch, DV-Organisatorin

mo 17.15-19.15 Uhr • ab 14. Mär • 9 Termine (24 Ustd)

50,40 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale

VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

EDV - Angebote auf einen Blick



PC-Grundlagen für Frauen – Fortsetzung

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse (Umgang mit Windows, einige Grundkenntnisse Word).

Inhalte: Wiederholen einiger Themen aus dem Grundlagen-Kurs nach Wunsch (Windows-Grundlagen, Textgestaltung, Tabulatoren, Tabellen), Erweitern und Vertiefen der Kenntnisse in Word (wie Geschäftsbriefe, Bewerbungsschreiben), Einbinden von Grafiken und digitalen Fotos, Einblicke in Excel und Einführung in Powerpoint, weitere Inhalte in Abstimmung mit den TeilnehmerInnen.

50111 (Kurs) Dipl.-Ing. Svenja Roch, DV-Organisatorin
mo 19.30-21.30 Uhr • ab 14. Mär • 9 Termine (24 Ustd)
50,40 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

Schritt für Schritt – jeder kommt mit

Für Teilnehmer/innen mit einigen PC-Vorkenntnissen, die sich von Grund auf langsam und in kleinen Schritten mit vielen Übungen Grundlagen der Textverarbeitung und der Tabellenkalkulation erarbeiten wollen. Ein besonders langsames Lernen ermöglicht jeder Teilnehmerin und jedem Teilnehmer das Gelernte zu wiederholen und zu vertiefen.

Word 2010 – Grundlagen – Schritt für Schritt

Voraussetzung: Leichte PC-Grundkenntnisse. Sie erlernen die Eingabe und das Formatieren von Texten mit Word 2010. Inhalte: Die Benutzeroberfläche, Zeichen- und Absatzformatierung, Tabulatoren, Tabellen, Speichern und Finden von Texten in Ordnern.

50112 (Kurs) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
di 19.30-21.30 Uhr • ab 15. Feb • 6 Termine (16 Ustd)
39,20 Euro + 16 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

Excel 2010 – Grundlagen – Schritt für Schritt

Voraussetzung: Leichte PC-Grundkenntnisse, Grundkenntnisse der Textverarbeitung (siehe oben) sind hilfreich. Sie erlernen Grundlagenkenntnisse der Tabellenkalkulation. Inhalte: Eingabe und das Gestalten von Tabellen, Berechnungen, Arbeiten mit Formeln, Erstellen von Diagrammen, Ausdrucken von Tabellen und Diagrammen, Speichern und Finden von Tabellen/Dateien.

50113 (Kurs) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
di 19.30-21.30 Uhr • ab 29. Mär • 6 Termine (16 Ustd)
39,20 Euro + 16 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

Dateiorganisation auf dem PC mit dem Windows-Explorer

Wer sucht, der findet trotzdem nicht immer seine Dateien auf dem PC wieder. Zur Datenorganisation der eigenen Texte, Tabellen und Bilder auf dem PC ist der Windows-Explorer unbedingt notwendig. Wir entwickeln gemeinsam eine sinnvolle Datenstruktur für Ihren PC und bringen „Ordnung in den Laden“. Themen sind u.a.: Ordner anlegen, Dateien verschieben, umbenennen, löschen, organisieren und wiederfinden! Datensicherung auf CD oder USB-Stick und Systempflege werden auch demonstriert und besprochen. Voraussetzung: PC-Kenntnisse.

50114 (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Sa 21. Mai • 9-12 Uhr • 1 Termin (4 Ustd)
12,90 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

: Word

Word 2010 – PC-Grundlagen – Teil 2

siehe Kurse **50103-04, 50111**

Word 2010 – Grundlagen – Schritt für Schritt

siehe Kurse **50103**

Word 2010-Training – Intensiv – Grundlagen

Voraussetzung: PC-Kenntnisse und Word-Grundlagen.

Inhalte: Formatieren und Gestalten von Texten, Privat- und Geschäftsbriefen nach DIN, Arbeiten mit Tabellen und Tabulatoren, Bearbeiten von langen Texten (Kopf-/Fußzeilen, Seitenzahlen usw.).

50120 (Wochenendseminar) Reinhard Schmöckel, IT-Koordinator
11.+12. Mär • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-13.15 Uhr • 2 Termine (9 Ustd)
28,80 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

Word 2010-Training – Intensiv – Serienbriefe

Voraussetzung: PC-Kenntnisse und Word-Grundlagen.

Inhalte: Diese Schulung vermittelt umfassende Kenntnisse der Serienbriefefunktionalitäten von Microsoft Word. Sie erlernen in der Schulung die Arbeit mit grundlegenden Werkzeugen, die Ihnen den professionellen Aufbau von Serienbriefen sowie den Druck von Adresstiketten und personalisierten Briefumschlägen ermöglichen. Sie erhalten umfassende Kenntnisse im Umgang mit Datenquellen und das Arbeiten mit Adress- und Bedingungsfeldern. Im Anschluss an die Word Schulung sind Sie in der Lage, professionelle Serienbriefe selbständig zu erstellen.

50121 (Wochenendseminar) Reinhard Schmöckel, IT-Koordinator
8.+9. Apr • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-13.15 Uhr • 2 Termine (9 Ustd)
28,80 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

Word 2010-Training – Intensiv Dokument- und Formatvorlagen

Voraussetzung: PC-Kenntnisse und Word-Grundlagen.

Mit Dokument- und Formatvorlagen (auch mit Graphiken und Logos) kann die Arbeit mit Word erheblich zeitsparender und effektiver erledigt werden. Die Teilnehmenden erfahren, welche Möglichkeiten Word dazu bietet, welche Vorlagen in der Praxis sinnvoll sind und welche sich bewährt haben. Sie erhalten einen Leitfaden zum systematischen Aufbau und zur Integration einer eigenen Vorlagensammlung. Jede/r Teilnehmer/in erhält einen Downloadlink für vorgefertigte Dokumentvorlagen, die direkt verwendet werden können oder als Anregung für eigene Entwürfe dienen.

50122 (Wochenendseminar) Reinhard Schmöckel, IT-Koordinator
17.+18. Jun • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-13.15 Uhr • 2 Termine (9 Ustd)
28,80 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

Word 2010-Training – Intensiv PDF-Dateien erzeugen und bearbeiten

Voraussetzung: PC-Kenntnisse und Word-Grundlagen.

Umfangreiche Dokumente – unabhängig vom jeweiligen Softwareprogramm mit denen diese erstellt wurden - können für jeden Anwender ganz einfach zur Verfügung gestellt werden. Z.B. erledigen Sie diese Aufgabe mit dem Nitro PDF Professional – der PDF Allround Konverter und Editor. Mit dem kostenlosen Acrobat Reader ist es jedem möglich, diese Dateien einzusehen und wenig Festplattenspeicher zu verbrauchen. Weitere Inhalte: PDF-Dokumente einfach darstellen, lesen, drucken; in PDF-Dokumenten navigieren, aus verschiedensten Programmen heraus PDF-Dokumente umwandeln weiterverteilen, PDF-Dokumente bearbeiten bis hin zur Druckvorstufe, vergleichbare Produkte (auch kostenlose).

50123 (Seminar) Reinhard Schmöckel, IT-Koordinator
Sa 2. Jul • 9-12 Uhr • 1 Termin (4 Ustd)
12,90 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

**Anzeige
Gloerfeld
2/50
SAP-Nr. 6626670**

: PC – Spezial

PC-Club – Seniorinnen und Senioren

siehe Kurse **80259, 80260** im Programmbereich 8.2, Aktiv im Alter

Spezielle Themen zum PC – nach Wunsch

Für Teilnehmer/innen mit PC-Vorkenntnissen. Die Themenschwerpunkte werden mit den Teilnehmenden abgesprochen. Themenvorschläge: Windows 7 und das Office-Paket 2010 haben viel Neues zu bieten; Erste Hilfe bei Windows-Problemen, unterschiedliche Dateiformate, CD-/DVD-Brennen. Viele Themen werden auf Wunsch wiederholt und vertieft. Weiterhin spezielle Themen ausgewählter Office-Programme (z.B. aus Word/Excel/Powerpoint), digitale Kamera und PC.

50125 (Kurs) Werner Jentsch
mi 8.15-10.30 Uhr • ab 9. Feb • 10 Termine (30 Ustd)
63 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

50126 (Kurs) Werner Jentsch
do 11-12.30 Uhr • ab 10. Feb • 10 Termine (20 Ustd)
42 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

PC-Spezi – die Topologie digitaler Landschaften

Für Teilnehmer/innen vorangegangener Kurse und Interessierte mit Vorkenntnissen und schlechten und guten Windows-Erfahrungen. PC-Enthusiasten und Nörgler treffen sich zum Erfahrungsaustausch und ziehen sich gegenseitig rauf und runter.

50127 (Kurs) Werner Jentsch
mo 11-12.30 Uhr • ab 7. Feb (nicht am 7.3.) • 10 Termine (20 Ustd)
42 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

Linux – eine sichere Alternative zu Windows

Voraussetzung: PC/Windows-Vorkenntnisse. Linux ist eine kostenlose Alternative zu Windows, die auf vielen Computern und Servern weltweit eingesetzt wird. Vorteile: einfache Installation, zuverlässige Hardwareerkennung und ein breites Spektrum kostenloser mitgelieferter Anwendungen. Ein Live-System ermöglicht das Starten vom PC, surfen mit Firefox im Web, chatten mit dem Messenger Gaim, E-Mails schreiben mit dem Outlook ähnlichen Evolution. Texte, Tabellen und Präsentationen erstellen mit dem weitgehend MS-Office kompatiblen Büropaket Open Office. Inhalte: Einrichtung von Linux (Ubuntu), Konfiguration von Linux, Grafikkarten-Anpassung, Drucker-Einrichtung usw., die neueste Linux-Version von Ubuntu (im Kurs erhältlich).

50128 (Kurs) Klaus Luttmann, Dipl.-Informatiker
di 19.30-21.30 Uhr • ab 3. Mai (31.5. 19.30-21.15)
5 Termine (13 Ustd)
42,60 Euro + 13 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

In's Internet – mit Sicherheit

Die Teilnehmer/innen erhalten Informationen zu den wichtigsten Sicherheitslücken unter Windows, die eine Gefahr beim Surfen im Internet darstellen, und praktische Tipps und Hinweise, wie diese Schwachstellen geschlossen werden können. Inhalte: Gefahren im Netz (Viren, Würmer, Hacker, Schadensformen im Netz, Sicherheitslücken im Betriebssystem, Angriffe über das Netz), Möglichkeiten der Gefahrenabwehr (z.B. Einstellungen im Betriebssystem), kostenlose Software (Antivirenprogramme und Firewalls downloaden und installieren, Einstellungen), Bezahlen im Internet (Zahlungssysteme, Gefahren, Alternativen), sicheres Surfen unter einem virtuellen Betriebssystem. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

50129 (Kurs) Klaus Luttmann, Dipl.-Informatiker
do 18-20.15 Uhr • ab 17. Feb • 3 Termine (9 Ustd)
29,30 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

PC-Spezial – Bootmedium USB-Stick

Wenn beim PC z.B. eine Verseuchung durch Viren/Würmer oder Trojaner vermutet wird, kann man von einem sauberen Startmedium booten, dem eigenen USB-Stick. Der muss zuvor startfähig gemacht und mit einem Betriebssystem versehen werden. Zusätzliche Tools wie Hardwaretests, Virens Scanner etc. sollten ebenfalls mit auf diesen Stick. Darüber hinaus hat man mit einem Speicherstick seine Lieblings-Software immer dabei, sei es am Notebook, bei Freunden, Bekannten oder im Internet-Café - USB-Stick eingesteckt und los geht's. Bitte USB-Stick mitbringen.

50130 (Kurs) Klaus Luttmann, Dipl.-Informatiker
di 19.30-21.30 Uhr • ab 7. Jun • 3 Termine (8 Ustd)
26,20 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

Spracherkennung am PC oder Reden Sie doch einfach mit Ihrem Computer

Der lang gehegte Traum, gesprochene Worte vom Computer in Text umzusetzen zu können, ist erreicht. Die Erkennung ist mittlerweile so präzise, so dass eine Rate von 99% erreicht wird. Ärzte, Anwälte, Vorstände und Behörden liebäugeln immer mehr mit der Effizienz der Technik und für Menschen die körperlich eingeschränkt oder blind sind, ist die Spracherkennung gar nicht mehr wegzudenken. Im Seminar wird Ihnen in einer Präsentation gezeigt, was technisch möglich ist. Verschiedene Wege der Erkennung werden dargestellt (direkte Erkennung und Erkennung bereits aufgezeichneter Diktate im Nachhinein). Sie erhalten einen Einblick, wie Sprachprofile angelegt, trainiert und gepflegt werden.

50131 (Vortrag) Bodo Domsgen, Systementwickler
Sa 12. Mär • 9-12 Uhr • 1 Termin (4 Ustd)
16,70 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 2.3.

: Windows 7

Windows 7 – Grundlagen

Für Teilnehmer mit einigen PC-Vorkenntnissen. Inhalte: Grundsätzliche Unterschiede zu älteren Versionen, die Fenstertechnik, die Minianwendungen, das Startmenü, die Aero-Oberfläche, dreidimensionale Hintergrundbilder, optische Neuigkeiten, das Begrüßungscenter, die Systemsteuerung, der Windows-Explorer mit neuen Funktionen, der Internet-Explorer (Design, das Sicherheitskonzept), Multimedia-Anwendungen, die Fotogalerie, Spiele.

50140 (Kurs) Ralf Vedder, Programmierer
di 17.15-19.15 Uhr • ab 22. Feb • 3 Termine (8 Ustd)
29,20 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

: Musik- / Fotobearbeitung

Bildbearbeitung und Bildmontagen am PC

siehe Kurs **21104 – 21113** im Programmbereich 2

Bildbearbeitung am PC für Senioren

siehe Kurs **80257** im Programmbereich 8.2, „Aktiv im Alter“

Fotos auf CD und DVD

siehe Seminar **21115, 21116** im Programmbereich 2

Das digitale Fotobuch

siehe Kurs **21117** im Programmbereich 2

Videobearbeitung am PC

siehe Kurs **21120** im Programmbereich 2

Musik von Radio/Kassette/Schallplatte/CD auf PC – Bearbeiten, Brennen auf CD / DVD / MP3-Player

Voraussetzung: PC-Vorkenntnisse. Musik „läuft“ nur noch mit digitaler Technik. Radiosendungen, die alte heiß geliebte Plattensammlung oder Lieblings-Kassetten, mit Hilfe des PCs lässt sich alles archivieren und der Klang noch verbessern. Themen: Richtiges Verkabeln mit dem PC, welche Software ist notwendig, Dateiformate, der richtige „Pegel“ (Übersteuerungen vermeiden); Retusche für die Ohren (Knistern und Rauschen herausfiltern, Dynamik verbessern); die restaurierten Aufnahmen zu einer Best-of-CD zusammenstellen und brennen oder auf dem MP3-Player speichern. Internetradio (spezielle Sender finden, speichern und abspielen von Musik).

50150 (Wochenendseminar) Werner Jentsch
17.+18. Jun • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-14 Uhr • 2 Termine (10 Ustd)
32,80 Euro + 10 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

: Excel

Excel 2010 – Schritt für Schritt

siehe Kurs **50113**

Excel 2010 – Einführung – Teil 1

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

Inhalte: Gestaltung von Tabellen (Formate, Rahmen, Zellinhalte ausrichten, Hintergrundfarbe), verbundene Zellen, Zeilenumbruch, Ausfüllen, Verschieben, Kopieren, Anwendung einfacher Formeln mit Berechnungsbeispielen, relative/absolute Zellbezüge, Zellen-schutz, einfache Funktionen, Druckaufbereitung (einschl. Wiederholungszeilen und benutzerdefinierten Kopf-/ Fußzeilen) auch als Aufzeichnungsmakro.

Wer auch den Teil 2 des Wochenendseminars belegen möchte, sollte sich frühzeitig seinen Platz sichern.

50160 (Wochenendseminar) Detlef Uerpmann, DV-Leiter
18.+19. Mär • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr
2 Termine (12 Ustd) • 38,20 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

50161 (Wochenendseminar) Detlef Uerpmann, DV-Leiter
13.+14. Mai • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr
2 Termine (12 Ustd) • 38,20 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

Excel 2010 – Einführung – Teil 2

Für Teilnehmer/innen des vorangegangenen Seminars (Einführung – Teil 1) und Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen. Da in der täglichen Büroarbeit mit Excel die WENN-Funktion eine der am häufigsten genutzten Funktionen ist, wird sie der Haupt-Themenschwerpunkt im Seminar sein. Die zusätzlich ausgewiesenen Funktionen werden anhand von Anwendungsbeispielen vermittelt oder es werden auf Teilnehmerwunsch hin Themenschwerpunkte gebildet. Inhalte: Formeln (mit Berechnungsbeispielen), Funktionen (wie z.B. WENN-Funktion, auch in Verbindung mit ODER / UND), Autofilter, Teilergebnisse, Gültigkeitsprüfung von Eingaben, Objekte (erstellen, formatieren, verknüpfen), eine gemeinsam erarbeitete Excel-Tabelle als Objekt in ein Textdokument einfügen und verknüpfen.

50162 (Wochenendseminar) Detlef Uerpmann, DV-Leiter
25.+26. Mär • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr
2 Termine (12 Ustd) • 38,20 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

50163 (Wochenendseminar) Detlef Uerpmann, DV-Leiter
20.+21. Mai • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr
2 Termine (12 Ustd) • 38,20 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

MS-Office für die Arztpraxis

Volkshochschule Menden - Hemer - Balve, www.vhs-mhb.de

: VBA-Programmierung

MS Office-Programmierung mit VBA Grundlagen unter Excel 2010

Voraussetzung für den Kursbesuch sind Erfahrungen mit Windows und Excel. Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmer/innen in die Grundlagen der Programmierung einzuführen. Inhalte: Die Entwicklungsumgebung von VBA, Variablen und Konstanten, Datentypen in VBA, Ablaufsteuerung (If-Verzweigung, For (Each)-Schleife, While-Wend und Do-Loop-Schleife), einfache Benutzerinteraktion und Oberflächengestaltung, Arbeiten mit Funktionen, Fehlerbehandlung.

50165 (Kurs) Ralf Vedder, Programmierer
di 17.15-19.15 Uhr • ab 15. Mär (12. Apr 17.15-19 Uhr)
5 Termine (13 Ustd) • 58,50 Euro + 13 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

: Access

Access 2010 – Grundlagen

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse (Windows, Textverarbeitung). Inhalte: Datenbank-Grundlagen, die Arbeitsoberfläche, mit bestehenden Datenbanken arbeiten, die Hilfefunktion, eine neue Datenbank anlegen (Datenbankdatei manuell erzeugen), Tabellen erstellen, Daten erfassen (Tabellenentwurf, Felddatentypen), Daten suchen/sortieren, Abfragen, Formulare erstellen, mit Filtern arbeiten, Berichte und Etiketten erstellen. Datenbanken mit mehreren Tabellen (Beziehungen zwischen Tabellen anzeigen, Abfragen über mehrere Tabellen, Anzeige abhängiger Daten in Formularen), Filter erstellen, Operatoren, Daten in Formularen (Unterformulare integrieren, Abfangen von Fehleingaben durch Benutzer/innen).

50166 (Kurs) Ralf Vedder, Programmierer
mi 17.15-19.15 Uhr • ab 23. Feb (13. Apr 17.15-19 Uhr)
8 Termine (21 Ustd) • 76 Euro + 21 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

: PowerPoint

PowerPoint 2010 – Präsentationen erstellen

Vorkenntnisse: Allg. PC/Windows- und Textverarbeitungskenntnisse.

Wollen Sie eine Präsentation erstellen, die für Ihr Publikum bzw. Ihre Zuhörer/innen oder Gäste zu einem Erlebnis und für Sie zum Erfolg wird? Möchten Sie wertvolle Tipps zum Präsentieren in Kombination mit wichtigen PC-Skills in PowerPoint bekommen? In diesem Seminar werden neben den Grundlagen die entsprechenden Inhalte vermittelt: Allgemeine Präsentationstechniken, Einführung in PowerPoint, Erstellen von Vorlagen mit dem Folienmaster, Folien-design und -layout gestalten, Textgestaltung, Grafiken und Bilder, Tabellen, Einbau von Animationen. Zuletzt erstellen Sie, je nach Wunsch, Ihre selbst gewählte Präsentation.

50171 (Wochenendseminar) Dipl.-Ing. Svenja Roch, DV-Organisatorin
1.+2. Apr • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr
2 Termine (12 Ustd) • 39,60 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

50172 (Wochenendseminar) Dipl.-Ing. Svenja Roch, DV-Organisatorin
13.+14. Mai • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr
2 Termine (12 Ustd) • 39,60 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

PowerPoint 2010 – Präsentationen erstellen

Voraussetzungen: Allg. PC/Windows- und Textverarbeitungskenntnisse. Inhalte: Allgemeine Präsentationstechniken, Einführung in PowerPoint, Erstellen von Vorlagen mit dem Folienmaster, Folien-design und -layout gestalten, Textgestaltung, Grafiken und Bilder, Tabellen, Einbau von Animationen.

50173 (Kurs) Bodo Domsgen, Systementwickler
mo 19.30-21.30 Uhr • ab 9. Mai (6. Jun 19.30-21.15 Uhr)
5 Termine (13 Ustd) • 34,40 Euro + 13 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum

PowerPoint 2010 – üben und vertiefen

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse PowerPoint.

Ziel: Präsentationen optimieren und publikumswirksamer gestalten.

Inhalte: Wiederholen der Grundlagen, allg. Präsentationstechniken, Entwurfsvorlagen verwenden und zusätzliche Master erzeugen (Folienmaster und Titelmaster), Grafiken einbinden, Multimedia-Effekte (Musikdateien / Videofilme / Audio-CD) nutzen, Fotoalbum erstellen, Verzweigungsmöglichkeiten mit Hyperlinks, Animationen eindrucksvoll darstellen (Abspann / Zeitstrahl/ Trigger ...)

50174 (Seminar) Dipl.-Ing. Svenja Roch, DV-Organisatorin
Sa 28. Mai • 9-14 Uhr • 1 Termin (6 Ustd)
19,80 Euro + 6 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

: Outlook**Outlook 2010 –
Kalender – E-Mail – Journal – Notizen**

Für Teilnehmer/innen mit PC-Vorkenntnissen. Outlook erleichtert die Organisation und Verwaltung täglicher Aufgaben sowie den Nachrichtenaustausch mit Kolleginnen und Kollegen. Inhalte: Elektronische Post (E-Mail), Nachrichten (erstellen, versenden, Text gestalten, mit Anlage versenden, Bilder und Hyperlinks einfügen), Nachrichten empfangen, beantworten und weiterleiten, Kontakte anlegen und verwalten, Kalender mit Termingestaltung und Aufgabenverwaltung, Regelassistent, in Arbeitsgruppen arbeiten, Outlook individuell einrichten. Sie lernen die Funktionen von Outlook kennen und wenden sie praxisbezogen an.

50170 (Wochenendseminar) Andrea Koller, EDV-Dozentin
25.+26. Mär • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-14 Uhr • 2 Termine (10 Ustd)
31,80 Euro + 10 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

: Project 2010**MS Project 2010 – Einführung**

Seminare werden bei ausreichendem Interesse eingerichtet. Nähere Infos unter 02371 . 217-1946.

: Finanzbuchhaltung**EDV-gestützte Finanzbuchhaltung
mit Lexware financial office**

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse und Buchführungskenntnisse (z.B. aus dem Kurs Buchführung, Grundkurs, siehe Kurs 50500).

Die Teilnehmer/innen erarbeiten die Grundlagen im Modul Finanzbuchhaltung und stellen einen fiktiven Betrieb auf die Lexware-Finanzbuchhaltung um. Weiterhin: Verbuchen eines vollständigen Beleggeschäftsgangs inkl. der im betrieblichen Bereich vorkommenden Buchungsvarianten, Abschlussbuchungen einschließlich der Auswertungen, die anderen Module des financial office und deren Einbindung in die Buchhaltung.

50180 (Kurs) Renate Weigel, Dipl.-Finanzwirtin
do 18-21.15 Uhr • ab 17. Mär • 5 Termine (20 Ustd)
67,90 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

AutoCAD 2011 – Grundlagen bis 3 D – Inventor 2011

Volkshochschule Menden - Hemer - Balve, www.vhs-mhb.de

**: Speicherprogrammierbare
Steuerung – SPS****Speicherprogrammierbare Steuerungen (SPS)
auf Basis der Simatic STEP7**

Voraussetzung: PC-Kenntnisse. Zielgruppe: Auszubildende im Bereich Mechatronik, Techniker, technisch Interessierte, Hobbyanwender. Speicherprogrammierbare Steuerungen (kurz SPS) werden heutzutage in großer Vielfalt für verschiedenste Automatisierungsaufgaben eingesetzt. Zur Anwendung kommen sie in Transportstreifen, Bestückungsautomaten, Aufzugssteuerungen, Brandschutzanlagen uvm. Des Weiteren existieren auf dem Markt günstige Einstiegsmodelle (z.B. LOGO von Siemens), die die Anwendung im Heim- und Hobbybereich interessant machen. Inhalte: Grundlagen der Programmierung von SPS-Steuerungen auf Basis der weit verbreiteten SimaticS7 300, einfache Logikverknüpfungen, Zeitglieder und Ablaufsteuerungen. Hierzu steht eine Software bereit, die die Programmierung in AWL (Anweisungsliste) mit gleichzeitiger 3D-Bewegungssimulation gestattet. Da diese Software von Privatpersonen kostenlos benutzt werden kann, können die Teilnehmer/innen das Erlernte während der Woche zuhause aufarbeiten und vertiefen.

50181 (Kurs) Martin Hemmecke, Dipl.-Ing.
do 17.30-19 Uhr • ab 5. Mai • 6 Termine (12 Ustd.) 48 Euro
+ 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

: Programmieren in C**Programmieren in C – Grundlagen**

C ist die wichtigste Programmiersprache der Welt. Von Betriebssystemen bis zu Anwendungsprogrammen, von PCs, Großrechnern, mobilen Endgeräten bis zu eingebetteten Systemen, all das wird meist in C geschrieben. Schüler, Auszubildende, Techniker, Studenten, technisch Interessierte, Hobbyanwender erlernen in diesem Kurs ausgewählte Grundlagen des Programmierens in C. Inhalte: Programmiergrundlagen, Elementare Datentypen, Operatoren, Kontrollstrukturen, Funktionen, Strukturen, Zeiger, Präprozessor, Dynamische Speicherverwaltung, Strukturierte Programmierung, Nutzung von Bibliotheken, Algorithmen und Beispielprogramme. Der Kurs dient als Einstieg in die System- und Anwendungsprogrammierung, egal auf welcher Plattform. Es werden notwendige Grundlagen für viele andere Programmier- und Scriptsprachen vermittelt. Materialien, die Entwicklungsumgebung, Programme und Lösungen werden für ein Eigenstudium zur Verfügung gestellt. Voraussetzungen: PC-Kenntnisse und mathematisches Grundverständnis.

50182 (Kurs) Dragan Isakovic-Kutz, Dipl.-Informatiker
mi 17.15-19.15 Uhr • ab 23. Feb • 12 Termine (32 Ustd)
67,20 Euro + 32 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

: Internet**PC-Spezial – Google-Applikationen**

siehe oben Kurs **50123**

PC-Spezial – Mit Sicherheit ins Internet

siehe oben Kurs **50125**

Internet für Anfänger/innen

Interessierte ohne oder mit geringer Internet-Vorkenntnis erhalten eine Einführung in das Arbeiten mit dem Internet.

Inhalte: Umgang mit dem Browser, Surfen im Internet, diverse Onlinedienste und Angebote, Suchmaschinen, E-Mails, Sicherheit im Internet. PC-Grundlagenkenntnisse erwünscht.

50190 (Wochenendseminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
18.+19. Mär • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr
2 Termine (12 Ustd) • 38,50 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

Internet für Anfänger/innen – jetzt geht's los

Interessierte mit Internet-Vorkenntnissen üben und trainieren: Arbeiten mit dem Internet, Umgang mit dem Browser, Surfen im Internet, Onlinedienste, Suchmaschinen, E-Mails, Kaufen von Zugtickets und Konzertkarten in Shopsystemen, Grußkartenversand, Preisvergleiche. Eigene Themenwünsche möglich.

50191 (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Sa 28. Mai • 9-14.30 Uhr • 1 Termin (7 Ustd)
22,40 Euro + 7 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

: Homepage gestalten

Eigene Homepage ganz einfach mit „web to date“ von Data Becker

Für Teilnehmer/innen mit PC-Kenntnissen. Professionelle Homepages ohne Programmierkenntnisse, Aufbau und Pflege von Websites mit dem CMS-System „web to date“ von Data Becker. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ohne HTML-Kenntnisse oder andere Programmiersprachen zu kennen, mit wenig Zeit- und Arbeitsaufwand eine professionelle Website erstellen und pflegen möchten. Optimal für kleinere Unternehmen, Vereine, Gastronomie und private Homepages. Die Teilnehmer/innen erstellen selbst unter Anleitung eine Website, die anschließend ins „World Wide Web“ geladen wird.

50195 (Kurs) Reinhard Schmöckel, IT-Koordinator
di 19.30-21.30 Uhr • ab 1. Mär (12. Apr 19.30-21 Uhr)
7 Termine (18 Ustd) • 58,10 Euro + 18 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

Professionelle Homepagegestaltung

Für Teilnehmer/innen mit guten PC-Vorkenntnissen (Windows, Explorer, Word). In dem Kurs werden Grundkenntnisse von der Planung einer Internetseite bis zur Online-Stellung vermittelt. Weiter erstellen die Teilnehmer/innen unter Anleitung eine Homepage. Inhalte: HTML-Grundlagen, Adobe-Dreamweaver: Grundfunktionen, Formular erstellen, Formatierung, Mouseover-Button usw., Photoshop, Bildaufbereitung für Internetseiten, Button und Hintergrundfarben. FTP-Programm: Übertragen der Daten und Publizieren der Site auf einem Webserver.

50196 (Kurs) Carsten Baums, Web-Designer
do 18.30-21.30 Uhr • ab 5. Mai • 6 Termine (24 Ustd)
83,30 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

: Bildungsurlaub

Allgemeine Hinweise

Nach dem „Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)“ ist Bildungsurlaub die bezahlte Freistellung von der Arbeit, wenn sich eine Arbeitnehmerin oder ein Arbeitnehmer beruflich und/oder politisch in einer anerkannten Bildungsveranstaltung weiterbilden will. Anspruchsberechtigt sind Arbeiter/innen, Angestellte sowie in der Heimarbeit Beschäftigte und ihnen Gleichgestellte (z.B. freie Mitarbeiter/innen, Auftragslehrkräfte). Weiterhin können Hausfrauen, Arbeitslose, Renten- und Pensionsbezieher/innen sowie Student/en/innen an den Veranstaltungen teilnehmen.

Nähere Informationen zum Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (z.B. Rechtsanspruch, Anmeldefristen, Anmeldeverfahren) erhalten Interessierte beim zuständigen Programmbereichsleiter Bodo Mebes, Fon 02371 . 217-1946.

Word 2010 – von Grundlagen bis Serienbriefe

Für Teilnehmer/innen mit PC-Vorkenntnissen.
Inhalte: Texteingabe, Korrektur, Speichern/Schließen, Zeichen- und Absatzformatierung, Tabstopps, Nummerierungen und Aufzählungen, Formatvorlagen, Seitenlayout gestalten, Tabellen, Dokumentvorlagen, Serienbriefe, mehrseitige Dokumente gestalten.

50200 (Bildungsurlaub) Werner Jentsch
Mo-Fr 16.-20. Mai • 8-13 Uhr • 5 Tage (30 Ustd)
132,80 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale
(inkl. Fachbuch, Teilnahmebescheinigung, Pausengetränke)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

Wichtig: Wollen Sie Bildungsurlaub beanspruchen, dann müssen Sie Ihrem Arbeitgeber die Teilnahme an diesem Bildungsurlaub spätestens bis Mo 4. Apr schriftlich (inkl. der VHS-Bescheinigung) mitgeteilt haben. Die Bescheinigung wird Ihnen nach Eingang der Anmeldung zugeschickt.

Excel 2010 – Intensiv – Grundlagen

Für Teilnehmer/innen mit PC-Vorkenntnissen.
Inhalte: Texteingabe, Korrektur, Speichern/Schließen, Zeichen- und Absatzformatierung, Tabstopps, Nummerierungen und Aufzählungen, Formatvorlagen, Seitenlayout gestalten, Tabellen, Dokumentvorlagen, Serienbriefe, mehrseitige Dokumente gestalten.

50201 (Bildungsurlaub) Werner Jentsch
Mo-Mi 23.-25. Mai • 8-15 Uhr • 3 Tage (24 Ustd)
110,60 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale
(inkl. Fachbuch, Teilnahmebescheinigung, Pausengetränke)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

Wichtig: Wollen Sie Bildungsurlaub beanspruchen, dann müssen Sie Ihrem Arbeitgeber die Teilnahme an diesem Bildungsurlaub spätestens bis Mo 11. Apr schriftlich (inkl. der VHS-Bescheinigung) mitgeteilt haben. Die Bescheinigung wird Ihnen nach Eingang der Anmeldung zugeschickt.

: Tastschreiben am PC

Tastschreiben am PC – Anfänger/innen

Erarbeitung der Tastatur nach der 10-Finger-Tastschreibmethode (Klein- und Großbuchstaben, Ziffern und Zeichen, soweit möglich, Schreibregeln nach DIN 5008), Texte eingeben, verändern, hervorheben und ausdrucken, Korrekturübungen, Schreiben von Fließtexten unter Berücksichtigung der wichtigsten Änderungen nach der neuen deutschen Rechtschreibung.

50400 (Kurs) Claudia Eckart-Schiffer
do 17.15-18.45 Uhr • ab 10. Feb • 10 Termine (20 Ustd)
42 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

: Buchführung

Buchführung – Grundkurs

Interessierte ohne Vorkenntnisse erlernen in diesem Kurs am Beispiel eines Industriebetriebes die für eine kaufmännische Buchhaltung allgemein notwendigen Grundkenntnisse. Insbesondere für Interessierte, die z.Z. eine kaufmännische Aus- oder Weiterbildung absolvieren oder ihre Kenntnisse auffrischen wollen, um besser in das Berufsleben wieder eintreten zu können. Inhalte: Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung, Inventur, Inventar und Bilanz, Bestands- und Erfolgskonten, Eröffnungs- und Abschlussarbeiten, Umsatzsteuer, Privatkonten.

50500 (Kurs) Andrea Löhner, Dipl.-Finanzwirtin
mo 17.15-19.30 Uhr • ab 7. Feb (nicht am 7.3.) • 8 Termine (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223
Zusatzkosten ca. 3 Euro für Kopien

EDV-gestützte Finanzbuchhaltung mit Lexware financial office

siehe Kurs **50180**

Programmbereich 6 : Grundbildung – Schulabschlüsse

Serviceteam

Ulrike Eichholz, Ass. d. L.
Programmbereichsleitung
Fon 02371 . 217-1940
Sprechzeiten nach Vereinbarung

Dieter Kaminski
Programmbereichsverwaltung
Fon 02371 . 217-1942
Fax 02371 . 217-4414



: Schulabschlüsse

60101 HSA/FOSR 2011/12/13 1. Semester

Vorankündigung

Nach den Sommerferien 2011 ist ein neuer Lehrgang zum Erreichen des Hauptschulabschlusses (HSA) nach Klasse 9 geplant. Die VHS Iserlohn bereitet in Zusammenarbeit mit der Bezirksregierung Arnsberg als Schulaufsichtsbehörde in einem Abendlehrgang Teilnehmer/innen auf den Hauptschulabschluss vor. Der Unterricht findet montags bis donnerstags in der Zeit von 18.30 Uhr bis 21.45 Uhr, freitags von 18.30 bis 20 Uhr, statt, die Abschlussprüfungen nach zwei Semestern sind im Juni 2011. Bei erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmer/innen ein staatlich anerkanntes Zeugnis, das zur Weiterführung des Lehrgangs bis zum Erreichen der Fachoberschulreife berechtigt. **Der nächste Realschulabschlusskurs beginnt im September 2012 und dauert bis zum Juni 2013.**

Eine regelmäßige Anwesenheit im Unterricht und die Teilnahme an den Klassenarbeiten sind für alle Teilnehmer/innen dieses Lehrgangs verpflichtend.

Nach der Entgeltordnung der VHS Iserlohn sind Teilnehmer/innen an Schulabschlusslehrgängen vom Entgelt befreit. Für Unterrichtsmaterialien werden 15 Euro berechnet.

Anmeldung zum Hauptschulabschlusslehrgang (HSA)

Zur Anmeldung für den Lehrgang ist ein persönliches Gespräch erforderlich.

Termine: Do 14. Juli und Di 19. Juli
jeweils von 9.30-16 Uhr

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Raum 105

Ein Mindestalter von 18 Jahren ist Voraussetzung für die Teilnahme am Lehrgang.

Bitte melden Sie sich unbedingt unter der Telefonnummer 02371/217-1942 für die obigen Termine an, um Wartezeiten zu vermeiden.

Folgende Unterlagen bitte mitbringen:

1. Tabellarischer Lebenslauf
2. Passfoto
3. Original und Kopie des letzten Schulzeugnisses
4. 15 Euro für Unterrichtsmaterialien

60201 HSA/FOSR 2009/10/11 4. Semester

Die VHS Iserlohn führt seit September 2010 einen Abendlehrgang für Teilnehmer/innen ab 18 Jahre zur Erlangung der Fachoberschulreife in Zusammenarbeit mit der Bezirksregierung Arnsberg als Schulaufsichtsbehörde durch. Die Prüfungen für den Realschulabschluss finden im Juni 2011 statt. Die Prüfungen erfolgen durch die Lehrkräfte, die auch den Unterricht durchführen. Bei erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmer/innen ein staatlich anerkanntes Zeugnis. Eine regelmäßige Anwesenheit im Unterricht und die Teilnahme an den Klassenarbeiten sind für alle Teilnehmenden dieser Lehrgänge verpflichtend.

Neue Teilnehmer/innen werden nicht mehr angenommen.

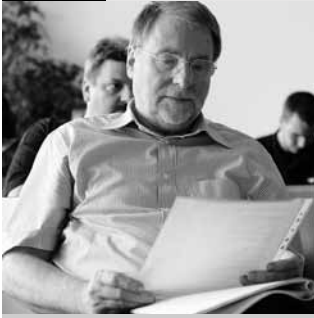
mo-do 18.30-21.45 Uhr, fr 18.30-20 Uhr • ab Mo 10. Jan
VHS im Stadtbahnhof, Raum 130
entgeltfrei

: Lesen und Schreiben

Alphabetisierung – Lesen und Schreiben lernen für deutschsprachige Erwachsene

Erwachsene, die gar nicht lesen und schreiben können, sind in der Bundesrepublik äußerst selten. Auf mehr als vier Millionen Menschen wird in Deutschland hingewiesen die Zahl derjenigen geschätzt, die aus verschiedensten Gründen über nicht ausreichende Lese- und Schreibfähigkeiten verfügen, um am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Dieser Kurs richtet sich genau an diese Gruppe der so genannten „funktionalen Analphabeten“, die darauf angewiesen sind, dass Verwandte und Freunde sie auf dieses Angebot aufmerksam machen. In diesem auf zehn Personen begrenzten Kurs wird jeder Teilnehmer / jede Teilnehmerin individuell gefördert. Es gelten die Ermäßigungsmöglichkeiten der VHS-Entgeltordnung. Die Umlage für Kopien ist nicht ermäßigungsfähig und wird bei der Anmeldung in bar entrichtet.

60701 (Kurs) Adriana María Düllberg-Gómez
do 17.15-19.30 Uhr • 10.2.-16.6.11
16 Termine (48 Ustd) • 96 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
Umlage für Kopien 9 Euro
max 10 Teilnehmende



Programmbereich 7 : Qualifizierung – Management

Serviceteam

Programmbereichsleitung

Dipl.-Päd., Ing. (grad.) Bodo Mebes
Fon 02371 . 217-1946

Dipl.-Physikerin Lieselotte Berthold
Fon 02371 . 217-1944

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Programmbereichsverwaltung
Firmenservice

Dipl.-Verwaltungswirtin Yvonne Weidlich
Fon 02371 . 217-1042
Fax 02371 . 217-4414

: Firmenservice

Firmenseminare und Inhouse-Schulungen

Ihr Unternehmen hat Bedarf an speziellen Themen oder Trainings? Wir bieten maßgeschneiderte Seminare in den Bereichen Arbeitssprache Deutsch, Fremdsprachen, EDV-Schulung, Soziale Kompetenz-Förderung und betriebliche Gesundheitsförderung. Unsere modern ausgestatteten Seminar- und Computer-Räume können Sie in der unterrichtsfreien Zeit mieten.

Ihre Ansprechpartnerin ist Yvonne Weidlich,
Fon 02371 . 217-1042, E-Mail vhs@iserlohn.de.

: Beratung

Bildungs- und Kompetenzberatung

– Der „Bildungsscheck“ richtet sich an Beschäftigte in kleinen und mittleren Unternehmen (KMU). Er wird innerhalb einer kostenfreien Beratung ausgestellt und deckt die Kosten einer Weiterbildungsmaßnahme in Höhe von 50 % (bis max. 500 Euro). Dies ist ein Förderangebot des Landes NRW mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds der EU und wird von uns in Kooperation mit der AgenturMark und der Gesellschaft für Wirtschaftsförderung Iserlohn an Sie weitergegeben.

Weitere Infos unter www.vhs-iserlohn.de, Bildungsberatung.

– Die „Bildungsprämie“ dient der Mitfinanzierung von individueller beruflicher Weiterbildung. Die Höhe des Gutscheins kann bis zu 500 Euro betragen, wenn mindestens die gleiche Summe als Eigenanteil eingesetzt wird und richtet sich an Erwerbstätige, deren zu versteuerndes Jahreseinkommen unter 25.600 Euro (51.200 Euro bei gemeinsam Veranlagten) liegt. Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) und aus dem Europäischen Sozialfonds der EU gefördert.

Weitere Infos unter www.vhs-iserlohn.de, Bildungsberatung.

– „TalentKompass NRW“ hilft die eigenen Fähigkeiten und Interessen zu erkennen und einzusetzen. Entgelte auf Anfrage.

7000 Norbert Merkel, Dipl.-Ingenieur + Elvira de Pasqua,
Betriebswirtin, Sportlehrerin + Beraterteam der VHS Iserlohn
VHS im Stadtbahnhof, Raum 125
Termine nach Vereinbarung Fon 02371 . 217-1042, -1940, -1944

: Standort Iserlohn

Fotostudio Tölle GmbH – Industrie- und Werbefotografie

Offen für innovative Techniken und aktuelle Trends arbeiten seit 1990 im Fotostudio Tölle ein motiviertes Team und erfahrenen Spezialisten für alle Bereiche der modernen Fotografie und Medienstaltung – Industrie, People, Interieur, Architektur, Lifestyle. Mit kreativen Ideen und dem Blick für das bessere Bild. Mit viel Technik und allen Möglichkeiten: 520 qm Großraumstudio auf 2 Ebenen mit 180-Quadratmeter-Hohlkehle und 9 Meter Höhe. 3,5 t Kranbahn mit 6 m Hakenhöhe. Table Top-Studio. Digitale Kamerasysteme bis 50 Megapixel. Broncolor Blitzanlage mit Lichtformern aller Art. 3 modernste DTP Arbeitsplätze. Fachleute für Fotografie und Gestaltung garantieren einwandfreien schnellen Workflow.

70001 (Betriebsbesuch) Bodo Mebes, VHS
Leiter der Besichtigung: Lutz T. Tölle
Mi 11. Mai • 16-18 Uhr • 1 Termin • 8 Euro
Treffpunkt: Corunnastraße 14b, 58636 Iserlohn, Foyer
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 3.5.

Traditionsbetriebe vor Ort – Brandt Zwieback-Schokoladen GmbH & Co. KG

siehe Studienfahrt **10120** im Programmbereich
Politik – Gesellschaft – Umwelt

: Rhetorik – Kommunikation

Vorankündigung: Hurra, ein Konflikt – Rhetorik und Körpersprache in Konfliktsituationen – Bildungsurlaub

Das Seminar findet von Montag bis Mittwoch, 14. bis 16 November, statt.

Rhetorik und Körpersprache

Freies Reden, sicheres Auftreten, Diskussions- und Verhandlungsfähigkeit sind Qualifikationen, die in Beruf und Öffentlichkeit erwartet werden und die das Seminar vermittelt. Inhalte sind: Dialogübungen, Atemübungen, Einsatz von Mimik und Gestik, Blickkontakt; Arbeit an der Sprache (Aussprache, Betonung, Stimmübungen, Methoden zum Aufbau einer Überzeugungsrede); Sprechübungen, Taktiken unfairer Gegner, Argumentation und Diskussion; Anwendung verschiedener redewirksamer Baupläne, Strategien zur Absicherung des Rederaumes (sich nicht unterbrechen lassen, überzeugen, Einfluss nehmen).

70101 (Wochenendseminar) Regina Atiyeh, Psychotherapeutin DVPP und NLP-Master
26.+27. Feb • Sa 10-16 Uhr • So 10-13.30 Uhr
2 Termine (11 Ustd) • 55 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 16.2.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien für Notizen

Work-Life Balance

Das Leben fordert von uns oft einen Spagat zwischen den unterschiedlichen Lebensbereichen. Dieses Seminar richtet sich an alle, die diesen Spagat schaffen müssen und möchten. Vier Lebensbereiche rücken wir hinsichtlich Zeit- und Energieaufwand in unser Blickfeld: Lebensbereich Arbeit, Lebensbereich Körper/Gesundheit (z.B. Stress und Stressbewältigung), Lebensbereich Kontakte (z.B. Freunde, Familie, Partner), Lebensbereich Sinn und Lebensziele. Sie lernen, diese Lebensbereiche ggf. neu zu betrachten, zu gewichten und eine neue Lebensqualität daraus zu entwickeln, denn – es geht hier um Ihr Leben.

70102 (Wochenendseminar) Regina Atiyeh, Psychotherapeutin DVPP und NLP-Master
26.+27. Mär • Sa 10-16 Uhr • So 10-13.30 Uhr
2 Termine (11 Ustd) • 55 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 16.2.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien für Notizen

Eigene Kompetenzen gut präsentieren

Sie wissen, dass Sie etwas können. Doch woher wissen andere Menschen von Ihren Fähigkeiten? In dem Blockseminar für Einsteiger lernen Sie, sich selbst zu präsentieren sowie den richtigen Einsatz von Technik. Dabei gilt es, auf Körpersprache und Wortwahl sowie ein gutes Auftreten an sich zu achten. Nach einer kurzen Einführung arbeiten wir an der Ausstrahlung durch Mimik und Gestik. Die praktische Anwendung des Erlernten mit Übungen, Rollenspiel und Kameraanalyse bei Einzelnen ermöglicht eine schnelle Umsetzung. Individuell üben Sie in diesem Seminar sicher zu sprechen und Gesprächspartner mit einer Beispielrede oder Präsentation von Ihrem Können und von sich selbst zu überzeugen. Bitte mitbringen: Berufskleidung (oder Hobbykleidung je nachdem wofür es benötigt wird), Ideen für eine kurze Rede, eine Präsentation (in Dateiformat und gedruckt) oder Moderationsthemen.

70103 (Wochenendseminar) Sandra Beuter, Dipl.-Sozialpädagogin
1.+2. Apr • Fr 18-21.15 Uhr • Sa 10-16.45 Uhr
2 Termine (12 Ustd) • 52,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 22.3.
Umlage für Seminarunterlagen: 5 Euro

Schlagfertigkeitstraining

Die Behandlung von Einwänden und Gegenargumenten wird in diesem Seminar trainiert. Dadurch werden die Teilnehmenden in schwierigen Verhandlungen sicherer, überzeugender und selbstbewusster. Wir werden den aktiven Wortschatz erweitern, damit auch in den Stresssituationen der harten Auseinandersetzung die erforderlichen Worte spontan einfallen. Dadurch wird deutlich schneller und besser reagiert. Es werden Techniken der Schlagfertigkeit vermittelt und in verschiedenen praktischen Übungen effizient trainiert. Inhalte sind u.a.: Mit Angriffen sicher argumentativ umgehen; aktiv zuhören, um Gegenargumente zu entkräften; in Gesprächen auf unfaire Strategien geeignet reagieren; Schlagfertigkeitstechniken gezielt einsetzen; Manipulation erkennen und abwehren; professionell Beeinflussungsprozesse gestalten; mit Störern erfolgreich umgehen.

70104 (Workshop) Dahms GmbH Privatinstitut
Sa 9. April • 9-17 Uhr • 1 Termin (9 Ustd) • 29 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 30.3.
Umlage für Seminarunterlagen: 14 Euro

Der Arroganz-Faktor

Vorzugsweise in der Geschäftswelt (aber auch in anderen Situationen) ist der Umgang mit Machtmenschen kaum zu vermeiden. Sie nutzen Sprache als Machtinstrument, senden entsprechende Körperbotschaften und zeigen extremes Reviervverhalten. Um diesen Machtspielen nicht hilflos ausgeliefert zu sein, muss diese „Sprache“ zunächst schnell verstanden werden. Im Seminar werden dann der Situation entsprechend angemessene Antworten vorgestellt und trainiert.

70105 (Wochenendseminar) Regina Atiyeh, Psychotherapeutin DVPP und NLP-Master
14.+15. Mai • Sa 10-16 Uhr • So 10-13.30 Uhr
2 Termine (11 Ustd) • 55 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 4.5.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien für Notizen

Alltag oder Beruf – alles Theater

Auf der Bühne des Lebens spielen wir unterschiedliche Rollen in unterschiedlichen Situationen. Nicht immer kommen wir bei unserem Gegenüber so an, wie wir es beabsichtigt haben. Mit Hilfe von Schauspielübungen werden die Teilnehmenden auf Außenwirkungen hin sensibilisiert und erfahren Möglichkeiten über Körperausdruck und Mimik die Selbstdarstellung zu verändern. Bequeme Kleidung und leichte Schuhe mitbringen.

70106 (Seminar) Heike Graefe, NLP-Master und Theaterpädagogin
Sa 28. Mai • 11-15.30 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 25 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 18.5.

Wortschatztraining

Grundlegend für erfolgreiche Reden und Vorträge, treffende Formulierungen, Schlagfertigkeit und spontanes überzeugendes Sprechen ist ein großer aktiver Wortschatz. Die Fähigkeit geschickt mit Sprache umzugehen, ist eine der zentralen Begabung der Menschen. Durch den gekonnten Einsatz der Sprache in der Auseinandersetzung mit anderen zeigen sich Überzeugungskraft, Entschlossenheit und Durchsetzungsvermögen. In diesem Seminar trainieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Erweiterung ihres aktiven Wortschatzes, treffender zu formulieren und Wichtiges auf den Punkt zu bringen. Sie lernen sich besser, präziser und schneller auszudrücken, um durch Redegewandtheit zu beeindrucken und eigene Ziele effizienter vertreten zu können.

70107 (Workshop) Dahms GmbH Privatinstitut
Sa 18. Jun • 9-17 Uhr • 1 Termin (9 Ustd) • 29 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 8.6.
Umlage für Seminarunterlagen: 14 Euro

Anmeldebestätigungen
werden von uns NICHT
verschickt.

: Tipp

vhs

: Managementtechniken

MS Project – Einführung

Seminare werden bei ausreichendem Interesse eingerichtet.
Nähere Infos unter 02371 . 217-1943.

Outlook 2010 – Kalender – E-Mail – Journal...

siehe Kurs **50170** im Programmbereich Beruf – EDV

Zeitmanagement

Simplify Your Life – oder geht's auch einfacher?

Zeit ist immer knapp! Sie kann weder gespart noch gelagert oder vermehrt werden. Zeit hat einen eigenen Wert. Während von immer weniger Menschen immer mehr geleistet werden soll, ist das Qualitätsmanagement in aller Munde. Effektive Planung und Zeitmanagement helfen, den täglichen Aufgaben und Herausforderungen gelassener zu begegnen, befreien den Alltag von Zeitnot, lassen wieder mehr Energie für Dinge, die wirklich wichtig sind. Im Seminar erhalten Sie Anregungen und erarbeiten in Übungen, wie Sie Ihren Alltag entwirren können. Ein spannender Weg zum ganz persönlichen Zeitwohlstand.

70201 (Seminar) Regina Atiyeh,
Psychotherapeutin DVPP und NLP-Master
Do 10. Mär • 18.30-21.30 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 29 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mo 14.2.

: Dozentenfortbildung

Im Gedächtnis bleiben – Wie Lernende und Lehrende das Gedächtnis optimal nutzen

Hier erfahren Sie, wie Sie Ihre Inhalte als Dozent/in einprägsam vermitteln, wie Sie alle wichtigen Informationen für Ihre Veranstaltung im Gedächtnis speichern und wie Sie neues Fachwissen leichter und effektiver aufnehmen. Der Gedächtnistrainer und Volljurist Dominik Moersen präsentiert in diesem Vortrag erfolgreiche Lern- und Merktechniken. Diese Techniken ermöglichen es, mit Freude und Kreativität Gedächtnisleistung, Aufnahmefähigkeit und Lernvermögen zu steigern. Profitieren Sie als Lehrende/r für sich selbst von dieser Veranstaltung, damit dann Ihre Zuhörer noch besser von Ihnen profitieren können.

76000 (Vortrag) Dominik Moersen, Gedächtnistrainer + Volljurist,
Xanten
Do 3. Feb • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)
für Dozenten/innen der VHS Iserlohn entgeltfrei
10 Euro für Dozenten/innen in der Erwachsenenbildung
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 31.1.

Weitere pädagogische Fortbildungen

siehe Veranstaltungen **10602 - 10606** im Programmbereich 1
Politik – Gesellschaft – Umwelt

: Fortbildung – Qualifizierung

NLP (vom Basiskurs bis zum Trainer)

Was ist NLP? Neurolinguistisches Programmieren (NLP) ist heute eine der erfolgreichsten und effektivsten Kommunikations- und Coachingmethoden, die sich in den Bereichen Wirtschaft, Pädagogik, Psychotherapie, Medizin und Sport ständig weiterentwickelt und erweitert. NLP ist dabei vielmehr eine innere Haltung als das Erlernen einiger Techniken und damit besonders geeignet, eigene Potentiale und die anderer Menschen zu entdecken und weiterzuentwickeln. Veränderungsprozesse können schnell und effizient in Gang gesetzt werden. Arbeiten mit NLP darf Spaß machen. Bildungsscheck, Bildungsprämie und Bildungsurlaub möglich. Informationen zu Förderung und Ratenzahlung:

02371 . 217-1042.

NLP – Schnupperseminar

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer

NLP (Neuro-Linguistisches-Programmieren) ist ein hoch entwickeltes System menschlicher Kommunikation, das in den USA von Richard Bandler und John Grinder entwickelt wurde.

Es bietet eine Vielfalt an Methoden, mit denen Sie Ihre Gefühle, Verhaltensweisen und Denkmuster bewusst machen und beeinflussen können. Es bietet Ihnen die Möglichkeit, Stärken, Fähigkeiten, Denkmuster bei sich und anderen zu entdecken, zu nutzen und weiterzuentwickeln. Das Schnupperseminar bietet an zwei Tagen erste Einblicke in diese Methoden.

Weitere Infos unter www.nlp-impulse.com

70310 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Psychol. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin DVNLP, NLP-Lehrtherapeutin DVNLPt, ProC-Lehrcoach, Lerncoach NLPaed

12.-13. Mär • Sa 9- 16.30 + So 9-15 Uhr

2 Termine (14 Ustd) • 89 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 222

keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 22.2.

NLP-Basiskurs DVNLP

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.nlp-impulse.com, Tel.: 02372 . 2497

Informationen zum NLP (Neuro-Linguistisches-Programmieren) siehe voranstehende Angebot. Der NLP-Basiskurs bietet an fünf Tagen erste Einblicke in diese Methoden. Die Inhalte entsprechen den Richtlinien des DVNLP und der Society of NLP.

70321 (Seminar) Team Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com

Mo-Fr 4.-8. Apr • 9-17 Uhr • 5 Termine (45 Ustd) • 295 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 222

keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 15.3.

NLP-Practitioner-Aufbaukurs DVNLP

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer

Der NLP-Practitioner-Aufbaukurs bietet an 16 Tagen fundierte Kenntnisse dieser Methoden. Voraussetzungen sind Grundkenntnisse des NLP-Basiskurses 70321, siehe oben.

Die Inhalte entsprechen den Richtlinien des DVNLP und der Society of NLP. Um eine komplette NLP-Practitioner-Qualifizierung zu erhalten, buchen Sie Angebote 70321 + 70322.

70322 (Seminar) Team Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com

Mi-So 18.-22. Mai + Mi-So 29. Jun-3. Jul + Do-So 21.-24. Jul

+ Fr-Sa 16-17. Sep • mi-fr 9-17 Uhr + sa-so 9-16 Uhr

16 Termine (135 Ustd) • 1580 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 222,

21.-24. Jul: Theo-Funcciusstr. 16, 58675 Hemer

keine Ermäßigung • zuzügl. 26 Euro Siegelgebühr für Zertifikat

Anmeldung erwünscht bis Di 3.5.

NLP-Master DVNLP

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Weitere inhaltlichen Informationen erhalten Sie unter: <http://www.nlp-impuls.com>, Fon 02372 . 2497.

Teilnahmevoraussetzung: NLP-Practitioner.

Mit der Ausbildung richten wir uns an Menschen, die NLP bereits schätzen. Wir beschäftigen uns u. a. mit Modeling und Präsentation, Umgang mit Teams und Konflikten sowie dem Thema Gesundheit. Bekannte NLP-Formate werden erweitert und vernetzt (inkl. 2 Tage Supervision). Die Ausbildung ist offen für alle Berufsgruppen. Wir setzen eine regelmäßige Teilnahme voraus sowie die Bereitschaft sich auf Selbsterfahrungsprozesse einzulassen.

Sie schließen die Qualifizierung mit einer schriftlichen Hausarbeit (Modeling-Projekt) und einer praktischen Demonstration ab.

70336 (Seminar) Team Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com

Di-Sa 11.-15. Jan + Do-So 24.-27. Mär + Do-So 12.-15. Mai

+ Do-So 14.-17. Jul + 8.-11. Sep + Fr-Sa 7.-8. Okt • mo-fr 9-17 Uhr

+ sa-so 9-16 Uhr • 23 Termine (198 Ustd, 152 Std) • 1980 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 222 + 203

keine Ermäßigung • zuzügl. 26 Euro Siegelgebühr für Zertifikat

NLP-Trainer DVNLP

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Weitere Informationen: Tel.:02372 . 2497
Frühbuche werden belohnt. Bitte mit den Trainern in Verbindung setzen! Teilnahmevoraussetzung: NLP-Master.

Mit unserer Trainerausbildung richten wir uns an Sie, wenn Sie lernen möchten, wie Sie selbst ein stimmiger Trainer / eine stimmige Trainerin mit gutem Kontakt zu Ihren Teilnehmer/innen werden; wenn Sie nicht nur Sachthemen sondern auch menschenfreundliche Werthaltungen durch Ihr eigenes gutes Vorbild vermitteln und flexibel auf die Bedürfnisse Ihrer Teilnehmer/innen eingehen wollen. Sie lernen, wie Sie auf der Basis von NLP-Methoden Gruppen trainieren können, in denen Lernen zum Abenteuer und Vergnügen wird. Sie werden weitere psychologische und psychotherapeutische Konzepte und deren flexiblen Einsatz im Trainingsgeschehen kennen lernen. Sie beschäftigen sich mit Ihrer eigenen Trainerpersönlichkeit, Ihrer Rolle und Mission und entwickeln zunehmend mehr Kongruenz und Stressresistenz. Weitere Themen sind Rahmenbedingungen für gelungene Seminare, Herstellen einer unterstützenden Lernatmosphäre, inhaltliche und formale Gestaltung von Präsentationen, Seminaren, Übungen, Demonstrationen und schriftlichen Unterlagen, die das Lernen und Behalten erleichtern. Sie üben den Umgang mit schwierigen Trainingssituationen und Konflikten. Sie erhalten weiterhin praktische Tipps, wie Sie vorgehen können, um sich am Markt zu etablieren. Im Trainingsumfang enthalten sind 2 Tage Supervision.

Die Ausbildung ist offen für alle Berufsgruppen. Wir setzen voraus, dass Sie regelmäßig teilnehmen, dass Sie bereit sind, Neues zu lernen und sich auf Selbsterfahrungsprozesse einzulassen. Wir erklären und demonstrieren die Methoden ausführlich. Sie üben anschließend in Gruppen und besprechen Ihre Erfahrungen im Plenum. Sie organisieren sich eigenständig in Übungsgruppen, um Ihr Methoden-Training und Ihre Selbsterfahrung zu vertiefen. Sie schließen die Trainerqualifizierung mit einem persönlichen Seminar- oder Trainingsprojekt und dessen schriftlicher und praktischer Umsetzung ab.

Die Ausbildung ist offen für alle Berufsgruppen. Wir setzen voraus, dass Sie regelmäßig teilnehmen, dass Sie bereit sind, Neues zu lernen und sich auf Selbsterfahrungsprozesse einzulassen. Wir erklären und demonstrieren die Methoden ausführlich. Sie üben anschließend in Gruppen und besprechen Ihre Erfahrungen im Plenum.

Sie organisieren sich eigenständig in Übungsgruppen, um Ihr Methoden-Training und Ihre Selbsterfahrung zu vertiefen. Sie schließen die Trainerqualifizierung mit einem persönlichen Seminar- oder Trainingsprojekt und dessen schriftlicher und praktischer Umsetzung ab.

70341 (Seminar) Team Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com

Mi-So 22.-26. Jun + Mi-So 21.-25. Sep + Mi-So 9.-13. Nov

+ 7.-11. Dez 2011 + Fr-Sa 10.-11. Feb 2012 • mi-fr 9-17 Uhr

+ sa-so 9-16 Uhr

22 Termine (189 Ustd) • 2280 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 222,

23.-26. Jun: Theo-Funcciusstr. 16, 58675 Hemer

keine Ermäßigung • zuzügl. 26 Euro Siegelgebühr für Zertifikat

Anmeldung erwünscht bis Di 3.5.

Für die Qualifizierungen können Sie Bildungsurlaub beantragen. Infos dafür finden Sie auf Seite 52.

: Tipp

vhs

Akademie Mark

Ein gemeinsames Angebot der Volkshochschulen

Hagen	Iserlohn	Lennetal
Lüdenscheid	Menden-Hemer-Balve	Volmetal

Unter dem gemeinsamen Dach der Akademie Mark bieten Ihnen die beteiligten Volkshochschulen ausgewählte Premiumseminare an. Die Seminare haben maximal fünf Teilnehmende und ermöglichen so intensives Lernen. Sie finden ab zwei Teilnehmenden auf jeden Fall statt.

Der Machtfaktor in der Führung – Richtiger Umgang mit Rang, Rolle und Verantwortung

Zielgruppe: Führungskräfte

Als Führungskraft in einer hierarchischen Struktur verfügen Sie über Macht. Macht ist einerseits verführerisch und kann missbraucht werden, andererseits kann sie auch zum Nutzen aller Beteiligten eingesetzt werden. Deshalb ist es für Führungskräfte besonders wichtig, zu erkennen, wie sie und andere Menschen mit dieser Machtsituation umgehen, und wie sie ihre Denk- und Verhaltens-Muster optimieren können.

Im Seminar lernen Sie, wie Sie die Ihnen zur Verfügung stehende Macht bewusst und verantwortungsvoll zum Nutzen aller Beteiligten in typischen Führungsaufgaben einsetzen. Mit Hilfe von Videofeedback werden Sie Ihre eigenen Strategien analysieren und optimieren.

Q77001 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), ProC-Lehrcoach Mo+Di, 28.Feb + 1. Mär • 9-16.30 Uhr
2 Termine (16 UStd) • 490 Euro
VHS Iserlohn, Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Raum 222
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 14.2.
Tel. Auskunft: 02371 . 217-1042

Mitarbeiter motivieren – Richtiger Umgang mit Lob, Kritik und Sanktionen

Zielgruppe: Führungskräfte

Als Führungskraft ist es Ihre Aufgabe, die Motivation Ihrer Mitarbeiter zu fördern. Hierfür haben Sie verschiedene Mittel, wie Vorbildfunktion, Zielvereinbarungen, Lob, Anerkennung und Kritik sowie Sanktionen zu Verfügung. Dabei kommt es besonders darauf an, das Arbeitsteam in seiner Gesamtheit zu fördern.

Im Seminar beschäftigen Sie sich damit, wie Sie die Ihnen zur Verfügung stehenden Mittel gezielt und passgenau anwenden und worauf es dabei besonders ankommt, damit sie den gewünschten Effekt erzielen. Mit Hilfe von Videofeedback werden Sie Ihre eigenen Strategien analysieren und optimieren.

Q77005 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), ProC-Lehrcoach Mo+Di, 9.+10. Mai • 9-16.30 Uhr • 2 Termine (16 UStd) • 490 Euro
VHS Iserlohn, Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Raum 222
Anmeldung unter: www.vhs-iserlohn.de
keine Ermäßigung Anmeldung erforderlich bis Di 26. 4..
Tel. Auskunft: 02371 . 217.1042

Führen mit der Macht der Stimme

Zielgruppe: Führungs- und Führungsnachwuchskräfte

Egal, ob im Mitarbeitergespräch, bei einer Besprechung oder am Telefon: Nicht nur, was gesagt wird, sondern auch wie es gesagt wird, hat immensen Einfluss auf die Wirkung. Der Ton macht nicht nur die Musik, sondern trägt auch im Gespräch die Botschaft.

Misstöne können die inhaltliche Aussage komplett konterkarieren, eine Übereinstimmung von Botschaft und Ton verstärkt die Überzeugungskraft. Unter der Anleitung einer Diplom-Musikpädagogin wird in diesem Seminar an der Optimierung der Sprechstimme gearbeitet. Dabei geht es u.a. um Atemtechnik in Verbindung mit Konsonanten- und Vokalbildung, Vermittlung der Funktionen der Mundmuskulatur, Lautstärke und Tonhöhe.

Praktische Übungen haben in diesem Seminar einen hohen Stellenwert. Hierfür wird an von Ihnen vorgeschlagenen oder für Sie eigens gewählten Textbeispielen gearbeitet.

4993 (Seminar) Christiane Arndt, Diplom-Musikpädagogin Fr+Sa, 8.+9. Apr • 9-16 Uhr • 2 Termine (16 UStd) • 350 Euro
VHS Hagen, Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Anmeldungen unter www.vhs-hagen.de
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Do 31.3.
Tel. Auskunft unter 02331 . 2073622

Schlagfertigkeitstraining für Führungskräfte

Zielgruppe: Führungs- und Führungsnachwuchskräfte

Im Alltag von Führungskräften sind sie aus allen Richtungen an der Tagesordnung: Spitzzüngige Bemerkungen, Angriffe, destruktiv-kritische Fragen und Einwände aus der Chefetage, von Kollegen und Mitarbeitenden und von Kunden. Um angemessen hierauf zu reagieren, sind Souveränität und Schlagfertigkeit gefragt. Doch bisweilen fehlte Ihnen die treffende Entgegnung und Sie sahen sich in Ihrer Position und Kompetenz vorübergehend der „Demontage“ ausgesetzt. In Zukunft wird das kein Thema mehr für Sie sein.

Durch den wirkungsvollen Einfluss Ihrer Sprache und den Einsatz des Erfolgsfaktors Körpersprache als Führungskraft erzielen Sie mit Ihren Worten eine enorme Wirkung.

Ihr fachliches Können als Expertin oder Experte in Ihrem Bereich wird durch sicheres Auftreten an Überzeugungskraft gewinnen. Sie lernen die Geheimnisse und Regeln der Schlagfertigkeit kennen und kombinieren diese Kenntnisse mit einer überzeugenden Körpersprache. Sie trainieren, Ihren Gesprächspartnern mit Humor, Wortwitz und Kreativität zu begegnen.

4992 (Seminar) Marlen Kunz-Wiegard, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), Coach (DVNLP)
Mi+Do 2.+3. Mär • 9-16.30 Uhr • 2 Termine (16 UStd) • 490 Euro
VHS Hagen, Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Anmeldungen unter www.vhs-hagen.de
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 23.02.
Tel. Auskunft unter 02331 . 2073622

Kostenfaktor oder Investition? Wertebewusste Personalführung

Zielgruppe: Geschäftsführungen, Abteilungsleitungen, Personalverantwortliche

Die Wertekultur im Unternehmen beeinflusst das Arbeitsklima, die Gesundheit und Loyalität der Mitarbeiter, die Geschäftsbeziehungen und auch das Betriebsergebnis. Doch welche Werte sind Mitarbeiter/innen und Führungskräften wichtig? Wie kann wertebewusste Personalführung im Unternehmensalltag aussehen? Und in welchem Verhältnis stehen diese Maßnahmen zum Aufwand bzw. Ertrag? Thematische Impulse, Austausch und Fallberatungen wechseln sich an diesem Tag ab. Im Mittelpunkt der Veranstaltung stehen die Fragen der Teilnehmer/innen. Sie haben die Möglichkeit, Handlungsstrategien für Ihren eigenen Arbeitsbereich zu entwickeln und konkrete Schritte zu planen.

M50902 (Seminar) Mechthild Herberhold, Ethikberaterin mit Schwerpunkt Unternehmens- und Führungsethik
Fr 6. Mai • 9-16 Uhr • 1 Termin (8 UStd.) • 300 Euro
VHS Lennetal, Schulstr. 19, 58791 Werdohl
Veranstaltungsort: Burg Holtzbrinck, Kaminzimmer, Kirchstr. 20, 58762 Altena • Anmeldung unter www.vhs-lennetal.de
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Do 28.04.
Tel. Auskunft: 02392 . 918312

Auf China vorbereitet - Interkulturelles Training

Zielgruppe: Führungskräfte, die vorbereitet nach China reisen, um dort zu arbeiten oder geschäftliche Kontakte aufzubauen. Wir geben Ihnen Hintergrundinformationen über die politische, wirtschaftliche, kulturelle und geschichtliche Entwicklung des Landes sowie einen Einblick in die Denkweise der Bevölkerung. Dabei lernen wir die Bedeutung der Lebenseinheit oder des Betriebs (Danwei) ebenso kennen wie die regionalen Gegensätze und solche zwischen Stadt und Land. Außerdem gehen wir auf Tabus und Fettnäpfchen im chinesischen Alltag ein.

4800 V (Seminar) Hong-Zhia Zheng, Dipl. Germanistin, Firmen und Unternehmensberaterin bei China-Kontakten
2.+3. Apr • Sa 10-17 Uhr + So 10-13 Uhr • 2 x (12 UStd), 480 Euro
VHS Menden-Hemer-Balve, Werringer Str. 4, 58706 Menden,
Anmeldungen unter www.vhs-menden-hemer-balve.de
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 12. 3.
Tel. Auskunft: 02373 . 909614

Stressmanagement für Führungskräfte

Zielgruppe: Führungskräfte

Ihre Gesundheit ist unbezahlbar. Ziel des Seminars ist es, Menschen mit Leitungsaufgaben zu unterstützen, ihren Weg zur Stressbewältigung zu finden. Zeit- und Leistungsdruck nehmen im beruflichen Alltag ständig zu. Das gilt insbesondere für Führungskräfte. In diesem Seminar lernen Sie bewährte Strategien der Stressbewältigung kennen und persönliche Stressfaktoren zu identifizieren. Es wird auf Möglichkeiten des Stressausgleichs und der Stressbewältigung eingegangen. Dabei werden verschiedene Varianten aufgezeigt. Die vorgestellten Lösungsmethoden verbinden Stress-Erfahrung und Stress-Erleben der Teilnehmer mit rationaler Situationsanalyse und vermitteln fundierte und bewährte Verfahren zur individuellen Stressbewältigung, die sich in ganz unterschiedlichen Berufsfeldern realisieren lassen und ein gesundes Arbeiten ermöglichen.

M50903 (Seminar) Christian Hein, NLP-Trainer (DVNLP), Hypno-Coach, Coach (DVNLP)
Di+Mi 10.+11. Mai • 9:30 -17 Uhr • 2 Termine (16 UStd) • 350 Euro
VHS Lennetal, Schulstr. 19, 58791 Werdohl
Veranstaltungsort: Neuenrade, Niederheide 5, VHS-Raum
Anmeldungen unter www.vhs-lennetal.de
keine Ermäßigung • mind. 4 TN • Anmeldung erforderlich bis Mo 2.5.
Tel. Auskunft: 02392 . 918312

Auftrittskompetenz

Zielgruppe: Menschen, die sich beruflich und persönlich weiterentwickeln und etablieren wollen und die in ihrem Auftreten mehr Souveränität und Zielorientierung erreichen möchten.

Wo immer Sie in Erscheinung treten, haben Sie einen Auftritt. Man kann nicht nicht wirken. Dieses Seminar soll Ihnen ermöglichen, die Ursachen für Ihre Wirkung herauszufinden und Ihren Auftritt auf Ihre Ziele auszurichten. In diesem Workshop arbeiten wir von außen nach innen. Sie erhalten persönliche Anregungen für die Stimmigkeit Ihres äußeres Erscheinungsbildes und Ihrer Kommunikation – verbal wie nonverbal. Nutzen Sie Ihre Persönlichkeit. Im Detail geht es u. a. um den typgerechten Einsatz von Farben im Beruf, Stil, die Wirkung von Material und Mustern und den Umgang mit gängigen Dresscodes. Ihre persönlichen Schwerpunkte können Sie mit Ausrichtung auf eine strukturierte Gesprächsvorbereitung und Gesprächsführung einbringen. Einen Fokus stellt die Einstellung auf Gesprächspartner (Vorgesetzte, Mitarbeiter, Kunden, Personalchefs, etc.) und die Gestaltung Ihrer eigenen Vorgehensweise dar.

11F-9000 (Seminar) Katja Raschke, Personalberaterin, Systemischer Business Coach + Christiane Feld, Typ- und Imageberaterin
Sa 19. Mär • 9-17 Uhr • 1 Termin (9 UStd) • 300 Euro
VHS Lüdenscheid, Alte Rathausstraße 1, Raum 24
Anmeldungen unter: volkshochschule@luedenscheid.de
keine Ermäßigung • Anmeldungen erforderlich bis Do 10.3.
Tel. Auskunft: 02351 . 171209

Teamgeist (neu) entdecken – Frischzellenkur für bestehende Teams

Zielgruppe: Führungskräfte mit ihren Teams

Sie arbeiten gerne in Ihrem Team und wünschen sich noch mehr Wir-Gefühl, neue Impulse für die Zusammenarbeit, und wieder mehr Lebendigkeit im Arbeitsalltag? Dann ist dieses Angebot genau das richtige für Sie und Ihr Team. Das Teamtraining richtet sich an bestehende oder neu gegründete Teams, die gemeinsam mit ihren Führungskräften dafür sorgen wollen, dass Unterschiedlichkeiten im Team nicht zu Konflikten, sondern im Gegenteil zu einer konstruktiven Zusammenarbeit führen können.

Ziele für einen zweitägigen Team-Workshop: Vertrauen stärken und Wir-Gefühl im Team entwickeln, spielerisch Motivation der Mitarbeiter/innen fördern, Ressourcen im Team (wieder)entdecken und nutzen, mehr Transparenz über Zielsetzung und Aufgabenverteilung, Verbesserung der Kommunikations- und Informationswege im Team.

11F-9100 (Seminar) Christina Rosemann, Dipl.-Soz.päd., Syst. Supervisorin (hsi), Organisationsentwicklerin, Syst. Therapeutin (SG)
Datum: nach Vereinbarung • Leistung: Auftragsklärung + zweitägiger Workshop (16 UStd) • Ort: nach Vereinbarung (Zusatzkosten möglich)
Entgelt: 2.000 Euro (für ein Team von 2-5 Personen)
Anmeldung unter: volkshochschule@luedenscheid.de
Tel. Auskunft: 02351 . 171209

E-Mailing in English (B1)

Zielgruppe: Those who need English in their job (level B1).

No other form of communication has influenced our daily activities in the office so much than email. Emails have been replacing other forms of communication such as telephoning, faxes or letters more and more. In the meantime, about 90% of the internal communication in companies is handled via intranet, and this means by email. Nowadays, information is only available in English due to the globalisation and, above all, due to the use of the internet. Consequently, we have to communicate more in English. This course helps you to write your emails in English efficiently. It deals with typical translation mistakes as well as intercultural components which have to be considered. Furthermore, you will get useful phrases for your email correspondence and also concrete tips for the handling with English emails. You will also improve your knowledge of the English language.

4801 V (Seminar) Michaela Schönenberg, Fremdsprachen-korrespondentin, -kauffrau für Wirtschaftsenglisch
sa 12.+19.+26. Mär • 10-17 Uhr • 3 Termine (24 UStd) • 390 Euro
VHS Menden-Hemer-Balve, Werringser Str. 4, 58706 Menden, Anmeldungen unter www.vhs-menden-hemer-balve.de
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 28. 2,
Tel. Auskunft: 02373 . 909614

Commercial Correspondence – Level B1

Zielgruppe: For those who work in the sales or purchase department and are responsible for foreign customers or suppliers.

If you would like to develop more confidence in corresponding in English, this seminar offers you the opportunity to learn more about useful phrases, such as enquiries, offers, orders and acknowledgements, payment and reminders as well as complaints. There will also be a review of grammar and vocabulary. You should have a good knowledge of the English language according to The European Common Framework for languages, level B1.

4155 (Seminar) Heike Glafenhein, Dolmetscherin + staatl. gepr. Europasekretärin, arbeitet in einem Wirtschaftsunternehmen
sa 12.+19.+26. Mär + 2. Apr • 12-14:30 Uhr
4 x (12 UStd) • 150 Euro
VHS Volmetal, Friedrich-Ebert-Str. 380, 58566 Kierspe
Anmeldungen unter www.vhs-volmetal.de
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Sa 26.2.
Tel. Auskunft: 02359 . 4644

Die ersten 40 Tage als Führungskraft

Zielgruppe: Führungskräfte, die erstmalig Leitungsfunktionen haben oder einen neuen (größeren) Unternehmensbereich übernehmen. Der Erfolg der Unternehmung hängt in starkem Maße von den Führungsfähigkeiten der Leitenden ab. Dabei spielen Beziehungsdynamiken zwischen Führungskraft und Mitarbeitenden eine entscheidende Rolle. Gerade am Anfang der Führungskraft-Mitarbeiter-Beziehung werden die Weichen hier häufig unwiderruflich und leider auch oft falsch gestellt. Dieses Führungsseminar bereitet auf die wichtigen ersten 40 Tage in leitender Funktion vor. Die in den letzten Jahren deutlich gewachsenen Anforderungen an professionelle Führung kommen von verschiedenen Seiten (Geschäftsleitung, Eigentümer, Mitarbeiter usw.). Die Seminarteilnehmer/innen beschäftigen sich in dieser Veranstaltung mit den Bedingungen, die ihre neue Rolle in der Unternehmung beeinflussen. Aus der Erkenntnis dieser Abhängigkeiten werden unter Anleitung individuelle Vorschläge entwickelt, die die professionelle Gestaltung der ersten Zeit als Führungskraft ermöglichen.

5151 (Seminar) Christoph Dahms, Dipl. Physiker, Organisations- + Personalentwickler
Sa 2. Apr • 9-17:45 Uhr • 1 Termin (11 UStd)
175 Euro (inkl. Verpflegung und Seminarunterlagen)
VHS Volmetal, Friedrich-Ebert-Str. 380, 58566 Kierspe
Anmeldungen unter www.vhs-volmetal.de
Veranstaltungsort: haus nordhelle, Am Koppenkopf 3, 58840 Meinerzhagen-Valbert
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 15.3.
Tel. Auskunft: 02359 . 4644

Frauen: Gesund – Fit – Glücklich!

Eine Kooperation zwischen der Gleichstellungsstelle der Stadt Iserlohn und der Volkshochschule Iserlohn.

In der Medizin gewinnt die unterschiedliche Betrachtungsweise von Frauen und Männern zunehmend an Bedeutung. Denn Frauen und Männer sind verschieden im Hinblick auf Erkrankungen, Krankheitssymptomen, Gesundheitsrisiken und Gesundheitsprävention. So reagieren Frauen z.B. sensibler und schneller auf körperliche und psychische Symptome, durch die sich eine gesundheitliche Störung ankündigen kann. Frauen nutzen auch in höherem Maße Angebote zur Früherkennung und Gesunderhaltung. Die vorliegenden Angebote knüpfen an dieses Interesse an. Sie richten sich vornehmlich an Frauen, die sich mit Körper, Geist und Seele auseinandersetzen möchten, um ein ganzheitliches Gesundheitsbewusstsein zu fördern.

... das etwas andere weibliche Gehirn

In Kooperation mit der Frauenarbeit im Evangelischen Kirchenkreis Iserlohn.

Dass Mann und Frau unterschiedlich arbeitende Gehirne haben, ist bekannt. Auch weiß man, dass die etwas leichteren weiblichen Gehirne genauso effektiv arbeiten, wie die von Männern. Geschlechtsspezifische Unterschiede findet man beispielsweise bei der Sprachverarbeitung und räumlichen Orientierung. Allerdings nehmen Frauen auch Schmerz, Gefühle und Musik anders wahr als Männer. In diesem Vortrag soll nun das etwas „andere“, aber nicht weniger effektive weibliche Gehirn vorgestellt werden. Es soll darüber hinaus gezeigt werden, wie wir unser Gehirn in Schwung bringen bzw. halten können.

39001 (Vortrag) Prof. Dr. Dr. Bettina Pfeleiderer, Klinische Radiologie an der Universität Münster, Vorsitzende des Komitees für Wissenschaft und Forschung des Weltärztinnenbundes, Trägerin des Bundesverdienstkreuzes am Bande

Moderation: Mechthild Beike, Gleichstellungsbeauftragte
Do 27. Jan • 19.30-21.45 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 7 Euro
Varnhagenhaus, Piepenstockstr. 21, Iserlohn
Keine Ermäßigung • Abendkasse

Mutter-Kind Kuren

Die stetig wachsenden Anforderungen in unserer Gesellschaft stellen viele Familien vor ernsthafte Probleme: Beruf und Erziehung gleichzeitig meistern oder die Sorgen um die soziale Sicherheit. Kommen dann noch Erkrankungen von Kindern oder Eltern hinzu, gerät das Gleichgewicht von Körper und Geist bei allen Familienmitgliedern schnell aus den Fugen. Sorgen sind häufig die Ursachen von Erkrankungen, wodurch die Belastung wächst. Diesen Kreislauf gilt es mit einer Kur zu stoppen. Bei dieser Infoveranstaltung wird das vielfältige Angebot der Arbeiterwohlfahrt rund um das Thema Kur und Erholung anschaulich präsentiert. Dabei stehen die Mutter-Kind Kuren im Mittelpunkt, die selbstverständlich auch von Vätern in Anspruch genommen werden können.

39002 (Vortrag) Bettina Pelters-Meiser, Leiterin der AWO Kur und Erholung, Hagen-Märkischer Kreis

Moderation: Mechthild Beike, Gleichstellungsbeauftragte
Mi 9. Feb • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erforderlich

Fast Food – Auf die gesunde Art – Kochshow

Sie haben kaum Zeit? Sie möchten trotzdem leckeres und gesundes Essen mit viel Liebe zubereiten? Schauen Sie zu, wenn Carmen Pichler zeigt, wie man mit wenig Know-How genussvolle Mahlzeiten frisch zubereitet. Außerdem informiert sie über wichtige Erkenntnisse aus der Ernährungswissenschaft. Die Teilnehmenden sind eingeladen, am großen liebevoll dekorierten Küchentisch Platz zu nehmen. Genießen Sie einen alkoholfreien Cocktail, ein köstliches Gericht und kulinarische Kleinigkeiten.

39004 (Vortrag und Kochshow) Carmen Pichler, Diät- + Ernährungstherapeutin

Di 15. Feb • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 8 Euro
inkl. Getränke + Probiertportionen
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 1.2.

Tanzen: Genuss pur für Körper und Seele

Lassen Sie sich mitreißen von den Klängen und Rhythmen des Orients, Indiens und Lateinamerikas. Wer tanzt, spürt die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele. Dass der Tanz dabei eine heilende Wirkung haben kann, ist ein uraltes Wissen. In jedem Fall trägt Tanzen dazu bei, ein gutes Körpergefühl zu entwickeln, die Körperhaltung zu verbessern und die körpereigene Koordinationsfähigkeit zu stärken. Sie haben die Möglichkeit, an einem Nachmittag drei unterschiedliche Tanzstile kennen zu lernen:

Orientalischer Tanz zielt auf die isolierten Bewegungen der Hüfte, Schulter, Arme, des Oberkörpers und Kopfes ab. Verspannungen in der Muskulatur können dadurch gelöst werden.

Bollywood-Aerobics ist eine hinreißend sinnliche Fitnessform, verbunden mit rhythmusbetonter Percussionmusic. Indische Tanzelemente verbinden sich z.B. mit Bewegungselementen aus dem Aerobic.

Latino Dance basiert auf rhythmischen Elementen mit karibisch-lateinamerikanischen Wurzeln, wie z.B. Salsa und Samba. Der Workshop umfasst außerdem ein kleines Aufwärmtraining.

39003 (Workshop) Mary Koenigs, Lehrerin für Orientale Choreographie + Sigrid Kanthak-Leser, Tanzpädagogin
Sa 12. Feb • 13-17.30 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 15 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 1.2.
Mitzubringen: Gymnastikschuhe + Hüfttuch

Wenn die Hormone aus der Reihe tanzen – Hormonelle Yogatherapie

Frauen durchlaufen unterschiedliche hormonelle Phasen, die das Wohlbefinden beeinflussen können. Die unangenehmen Begleitscheinungen der Wechseljahre sind vielen Frauen bekannt: Z.B. Hitzewallungen, Schlafstörungen, Migräne, emotionale Unausgeglichenheit bis hin zur Depression. Eher unbekannt ist, dass der Hormonspiegel bereits nach dem 35. Lebensjahr natürlicher Weise sinkt. Die Brasilianerin Dinah Rodrigues hat spezielle Übungen und Techniken entwickelt, die gezielt auf Eierstöcke, Schilddrüse, Hirnanhangdrüse und Nebennieren wirken. Dass diese Yogaübungen wie eine Therapie wirken, hat sie wissenschaftlich untersuchen lassen: Nach vier Monaten regelmäßiger Übungspraxis tritt eine Erhöhung der Hormonwerte und eine Besserung oder völlige Beseitigung der Symptome ein. Zu beachten ist, dass die Übungen nicht während der Menstruation und bei Krankheiten, wie z.B. Brustkrebs oder schwerer Endometriose durchgeführt werden sollten. Geeignet ist die Hormonelle Yogatherapie auch für Frauen mit Zyklusbeschwerden und bei ungewollter Kinderlosigkeit.

39005 (Workshop) Barbara Schmacke, Tiefenpsychologische Körpertherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie
Sa 26. Feb • 10-12.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 9 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 8.2.
Mitzubringen: lockere Kleidung, Socken, Decke

Dem Krebs davonleben - Wir haben die Chance

Annette Rexrodt von Fircks hat es geschafft: Trotz einer niederschmetternden Diagnose geht es ihr heute gut, der Krebs ist nicht zurückgekehrt. Als Mutter von drei kleinen Kindern erhielt sie im Alter von 35 Jahren die Diagnose Brustkrebs im fortgeschrittenen Stadium. Die Ärzte machten ihr wenig Hoffnung, doch sie ließ sich nicht entmutigen. Eindrucksvoll beschreibt die heute 49-Jährige, wie sie nach der Therapie ein neues Fundament für Lebensfreude und Gesundheit geschaffen hat. Diese Erfahrungen hat sie in mehreren Büchern aufgeschrieben. Ihr aktuelles Buch „Dem Krebs davonleben“ erschien 2009. Die Bestsellerautorin Annette Rexrodt von Fircks lebt in Ratingen. Sie engagiert sich aktiv im Gesundheitswesen und wurde 2006 für ihr soziales Engagement zur Frau des Jahres ernannt.

39006 (Vortrag) Annette Rexrodt von Fircks, Autorin
Moderation: Mechthild Beike, Gleichstellungsbeauftragte
Mi 9. Mär • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 5 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Keine Ermäßigung • Abendkasse

Hilf dir selbst –**Die besten Rezepte gegen Frust und Krise**

Der Weg aus Frust und Krise heißt: Aktiv etwas dagegen tun. Aber was? Die Hamburger Psychologin Eva Wlodarek zeigt zahlreiche Möglichkeiten auf, mit denen Sie Probleme selbst in den Griff bekommen können: Entscheidungen treffen, Stress abbauen, sich aus dem Stimmungstief holen, mit Partner und Familie klar kommen, das Alltagschaos und den Job bewältigen, Grenzen setzen, Sympathien gewinnen, Träume leben. In vier Schritten wird mit vielen Beispielen das Know-How zur Selbsthilfe vermittelt:

- Raus aus der Opferrolle
- Richtig aktiv werden
- Sich die passende Hilfe holen
- Mit aussichtslosen Fällen umgehen

Dr. Eva Wlodarek, Dipl. Psychologin und Psychotherapeutin, berät seit über 20 Jahren in ihrer Hamburger Praxis. Viele Jahre war sie die beratende Psychologin der Zeitschrift „Brigitte“. In Publikumsmedien ist sie eine gefragte Expertin und arbeitet als Coach und Beraterin für namhafte Firmen. Ihre zahlreichen Bücher sind Bestseller. Unter dem Titel „Hilf dir selbst - Die besten Rezepte gegen Frust und Krise“ hat sie ebenfalls ein Buch veröffentlicht.

39007 (Vortrag) Dr. Eva Wlodarek, Dipl. Psychologin und Psychotherapeutin

Moderation: Mechthild Beike, Gleichstellungsbeauftragte
Di 5. Apr • 19.30-21.45 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 10 Euro
Varnhagenhaus, Piepenstockstr. 21, Iserlohn
Keine Ermäßigung • Abendkasse

Die Heilkraft des Schreibens –**Wie man vom eigenen Leben erzählt**

Immer mehr Menschen verspüren heute das Bedürfnis, ihre Lebenserfahrungen aufzuschreiben. Schreibend wollen sie den roten Faden in ihrer Lebensgeschichte erkennen: Wie bin ich zu der Person geworden, die ich heute bin? Wo stehe ich jetzt - und was kann ich mit dem vor mir liegenden Leben noch anfangen?

In dem **Vortrag** berichtet Herrad Schenk, wie Menschen heute schreibend ihr Leben reflektieren. Welche lebensgeschichtlichen Ereignisse stellen sie dar? Was haben sie als problematisch, was als positiv erlebt? Welche Erfahrungen sind typisch für eine bestimmte Generation? In vielen Textbeispielen entfaltet sich ein großer Reichtum an gelebtem Leben, ein buntes Panorama aus Zeitgeschichte und individuellem Schicksal. Darüber hinaus offenbart sich die sinnstiftende und selbsttherapeutische Funktion des autobiografischen Schreibens.

Die **Schnupper-Schreibwerkstatt** ist für alle gedacht, die sich autobiografisch schreibend mit ihrem eigenen Leben beschäftigen wollen. Natürlich auch für diejenigen, die hier und da schon etwas aufgeschrieben haben.

Dr. Herrad Schenk studierte Wirtschafts- und Sozialwissenschaften. Als freie Schriftstellerin hat sie zahlreiche Romane und Sachbücher veröffentlicht. Hierfür hat sie mehrere Auszeichnungen erhalten. Ihr jüngstes Buch trägt den Titel „Die Heilkraft des Schreibens - Wie man vom eigenen Leben erzählt“. Sie lebt in der Nähe von Freiburg.

39008 (Vortrag) Herrad Schenk, Autorin

Moderation: Mechthild Beike, Gleichstellungsbeauftragte
Do 24. Feb • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 5 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Keine Ermäßigung • Abendkasse

39009 (Schreibwerkstatt) Herrad Schenk, Autorin

Fr 25. Feb • 15-19 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 15 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: Schreibutensilien
Anmeldung erforderlich bis Do 10.2.

**Selbst untersuchen – Brustkrebs früher erkennen
Kendi kendine muayene – Meme kanserinin erkenden
teshis edilmesi**

Jede zehnte Frau erkrankt im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs. Am häufigsten sind Frauen zwischen 45 und 70 Jahren betroffen, doch der Anteil der jüngeren Frauen unter 40 Jahren steigt. Je früher die Erkrankung entdeckt wird, desto größer sind die Heilungschancen. Dazu können Sie selbst beitragen. Untersuchen Sie regelmäßig Ihre Brust. Auch dann, wenn Sie jährlich zur Vorsorgeuntersuchung der Brust motivieren. Es stehen Tastmodelle zur Verfügung, an denen praktisch geübt werden kann, ohne dass die Frauen sich entkleiden müssen. Außerdem wird über das Thema Brustkrebs informiert und auf individuelle Fragen eingegangen.

Das Seminar wird in **türkischer Sprache** durchgeführt.

39010 (Vortrag) Dr. Sehim Kokangül, Gynäkologin
Mi 16. Feb • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
DITIB Moschee, Bergwerkstr. 1, Teestube

**Frauen:
Gesund - Fit - Glückliche**
Veranstaltungsreihe zur Frauengesundheit

27. Jan. - 05. April 2011

Körper
Geist
Seele

Den Flyer mit ausführlichem Programm erhalten Sie bei der Gleichstellungsstelle der Stadt Iserlohn, Tel. 02371.217-1330.



: Junge VHS

Serviceteam

Claudia Weigel M. A.
Programmbereichsleitung
Fon 02371 . 217-1945

Irene Mesmann
Programmbereichsverwaltung
Fon 02371 . 217-1947

Kinder und Jugendliche sollten frühzeitig mit der Welt der Weiterbildung in Kontakt kommen, denn jenseits der Schulfächer und des späteren Berufslebens gibt es noch eine andere „Lernwelt“, in der es viel Spannendes und Nützliches zu entdecken gibt – vor allem über sich selbst, aber auch über andere. Die meisten der hier aufgeführten Angebote für Jugendliche ab 15 Jahren sind unter Vorlage einer Kopie des Schüler- oder Studentenausweises um 50% ermäßigungsfähig.

: Gesellschaft

Die jüdische Familie Koppel aus Letmathe

siehe Vortrag **10110** im Programmbereich 1
Politik – Gesellschaft – Umwelt

Das Wickeweyf erzählt

siehe Führung **10111** im Programmbereich 1
Politik – Gesellschaft – Umwelt

Traditionsbetriebe vor Ort – Brandt Zwieback-Schokoladen GmbH & Co. KG

siehe Studienfahrt **10120** im Programmbereich 1
Politik – Gesellschaft – Umwelt

Gehirn und Erfolg

siehe Seminar **10604** im Programmbereich 1
Politik – Gesellschaft – Umwelt

Natur am Wegrund – Sommerkräuter

siehe Exkursion **11404** im Programmbereich 1
Politik – Gesellschaft – Umwelt

: Gesundheit

Power-Yoga – Ashtanga-Yoga

siehe Kurse **31251-6** im Programmbereich 3 Gesundheit

Aktives Bauchtraining

siehe Kurs **32316-7** im Programmbereich 3 Gesundheit

Step-Aerobic

siehe Kurse **32320-32333** im Programmbereich 3 Gesundheit

Zumba® Fitness

siehe Seminar **32335-6** im Programmbereich 3 Gesundheit

Bollywood-Aerobics

siehe Seminar **32338** im Programmbereich 3 Gesundheit

Langhantel-Fitness

siehe Seminar **32342-3** im Programmbereich 3 Gesundheit

Bogenschießen

siehe Kurs **32520** im Programmbereich 3 Gesundheit

Kochen für junge Leute

siehe Kochseminar **37010** im Programmbereich 3 Gesundheit

Schnell, leicht, lecker und gesund

siehe Kochseminar **37011** im Programmbereich 3 Gesundheit

: Malen / Zeichnen

Alles ist neu – Zeichnen für Anfänger

siehe Kurs **20510** im Programmbereich 2 Kultur – Gestalten

Ich zeichne meine Liebste – Landschaft, Porträt und mehr...

siehe Kurs **20511** im Programmbereich 2 Kultur – Gestalten

Malen – Anfänger – Fortgeschrittene – Aquarell – Acryl – abstrakt – Landschaft – Porträt

siehe Kurse und Seminare ab **20520** im Programmbereich 2
Kultur – Gestalten

: Mode

Kreativ arbeiten mit Walkloden

siehe Kurs **21300** im Programmbereich 2 Kultur – Gestalten

Nähen nach Lust und Laune

siehe Kurs **21400** im Programmbereich 2 Kultur – Gestalten

1. Iserlohner Klamottentauschparty

Mit (Farb-)Typberatung

Kein Geld und trotzdem Lust auf neue Klamotten? Eine Klamottentauschparty oder Swapparty wie sie in den Modemetropolen London und New York sehr beliebt sind, kann da die Lösung sein, denn jeder Mensch hat in seinem Schrank Dinge, die er/sie nicht mehr trägt, die aber zum Wegwerfen zu schade sind. Und so geht's: Jeder bringt seine „Fehlkäufe“ oder „guten Stücke“ mit und darf sich im Gegenzug die gleiche Anzahl an Kleidungsstücken aus dem Tauschangebot aussuchen, ohne auch nur einen Cent dafür zu bezahlen. Gesucht werden gut erhaltene, tragbare und gewaschene Kleidungsstücke für Männer und/oder Frauen in den Größen „S“, „M“, „L / XL“ sowie „Junge Mode“ und „Kinderkleidung“. Was nicht weggeht, wird gespendet. Eine (Farb-)Typberaterin steht den Partygästen mit Rat und Tat zur Seite. Für Getränke und Musik ist gesorgt.

80100 (Einzelveranstaltung) Meike Ostermann
Fr 6. Mai • 18-20.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 3 Euro
(nur Abendkasse)

VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung

Bitte mitbringen: Plastik-Kleiderbügel

Anmeldebestätigungen
werden von uns NICHT
verschickt.

: Tipp

vhs

: Musikalische Praxis

Gitarrenkurse

siehe Kurse ab **20800** im Programmbereich 2 Kultur – Gestalten

Cajón Total – Percussion mit der „Wunderkiste“

siehe Seminar **20806** im Programmbereich 2 Kultur – Gestalten

Gesang bis Vocalcoaching

siehe Kurse ab **20820** im Programmbereich 2 Kultur – Gestalten

: Theater

Theaterworkshop, Improvisationstheater

siehe Seminar/Kurs ab **20125** im Programmbereich 2 Kultur – Gestalten

: Rhetorik – Kommunikation

Präsentation, Rhetorik, Schlagfertigkeit

siehe Seminare ab **70101** im Programmbereich 7 Qualifizierung – Management

: Schmuck

Swarovski & Co – Modeschmuckgestaltung

siehe Kurs **21301** im Programmbereich 2 Kultur – Gestalten

: Sprachen

Englisch als einzige Fremdsprache reicht heutzutage nicht mehr aus. Da sich Fremdsprachenkompetenz nicht von heute auf morgen entwickelt, rät die VHS jungen Leuten, möglichst frühzeitig weitere Fremdsprachen zu erlernen, bevor sie aus beruflichen und familiären Gründen keine Zeit mehr dafür finden. Der Programmbereich Sprachen bietet mit 14 Fremdsprachen genügend Auswahl. Für Jugendliche empfehlen wir besonders die unten stehenden Angebote:

Cambridge First Certificate Preparation Course – Junge VHS

siehe Kurs **40630** im Programmbereich 4 Sprachen

Cercle Français

siehe Kurs **40852** im Programmbereich 4 Sprachen

Italienisch Grundkurs I

siehe Kurs **40900** im Programmbereich 4 Sprachen

Italienisch Grundkurs – für junge Leute ab 15 Jahren

In Kooperation mit dem Märkischen Gymnasium, Lernziel A1

80101 (Kurs) Annette Petereit
di 14.45-16.15 Uhr • 25.1.-29.3.11 • 10 Termine (20 Ustd) • 25 Euro
Märkisches Gymnasium, Alexander-Pfänder-Weg 7, Raum E13
keine Ermäßigung
zzgl. 2 Euro Umlage für Kopien

Japanisch Grundkurs I

siehe Kurs **41000** im Programmbereich 4 Sprachen

Niederländisch Grundkurs I

siehe Kurs **41400** im Programmbereich 4 Sprachen

Polnisch Grundkurs I

siehe Kurs **41700** im Programmbereich 4 Sprachen

Russisch Grundkurs I

siehe Kurs **41900** im Programmbereich 4 Sprachen

Schwedisch Grundkurs I

siehe Kurs **42000** im Programmbereich 4 Sprachen

Spanisch Grundkurs I

siehe Kurs **42200** und **42201** im Programmbereich 4 Sprachen

Spanisch für Wiedereinsteiger/innen (B1)

Für Teilnehmende mit Schulspanischkenntnissen
siehe Kurs **42225** und **42226** im Programmbereich 4 Sprachen

: Tanz

Latino Dance / Bollywood Dance / Folklore

siehe ab Seminar **20900** im Programmbereich 2 Kultur – Gestalten

: Tastschreiben

Tastschreiben am PC

siehe Kurs **50400** im Programmbereich 5 Beruf – EDV



: Aktiv im Alter

Serviceteam

Dipl.-Päd., Ing. (grad.) Bodo Mebes

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1946

Claudia Freund

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1943

: Aktiv im Alter

Wer aktiv bleibt und soziale Kontakte pflegt, hat die größten Aussichten auf einen glücklichen dritten Lebensabschnitt. Schöpfen Sie Kraft und Vitalität aus der Vielfalt des Angebotes Ihrer Volkshochschule. Wir freuen uns auf Sie.

Verleihen Sie Ihrem Gedächtnis Flügel

siehe Vortrag **10601** im Programmbereich 1
Politik – Gesellschaft – Umwelt

Pflegeversicherung für pflegende Angehörige

siehe Vortrag **10215** im Programmbereich 1
Politik – Gesellschaft – Umwelt

Iserlohner Straßennamen

siehe Stadtführung **10112** im Programmbereich 1
Politik – Gesellschaft – Umwelt

Erben und vererben

siehe Vortrag **10216** im Programmbereich 1
Politik – Gesellschaft – Umwelt

Aktuelles aus der Rentenversicherung

siehe Vortrag **10217** im Programmbereich 1
Politik – Gesellschaft – Umwelt

Gedächtnistraining

Durch regelmäßiges Gedächtnistraining lassen sich die wichtigsten Funktionen des Gehirns spielerisch und ohne Stress aktivieren. Die Übungen regen das Denken und die Fantasie an, verbessern die Konzentration und das Gedächtnis. Koordinations- und Entspannungsübungen ergänzen das Programm.

80210 (Kurs) Helga Haarmann + Elke Karwath,
Gedächtnistrainerinnen beim Bundesverband Gedächtnistraining e.V.
mi 10-11.30 Uhr • ab 16. Feb • 5 Termine (10 Ustd) • 20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
Bitte mitbringen: Schreibzeug und Papier
Materialumlage: 2 Euro

Merkstrategien im Gedächtnistraining

Von der ‚merk-würdigen‘ Geschichte über die Eselsbrücke zur Loci-Methode. Es werden verschiedene Merkstrategien vorgestellt und geübt. Die Übungen regen das Denken und die Fantasie an, verbessern die Konzentration und das Gedächtnis und vermitteln Freude und Spaß beim Merken von Listen und Zahlen. Koordinations- und Entspannungsübungen ergänzen das Programm.

80211 (Kurs) Helga Haarmann, Fachtherapeutin
für kognitives Training,
Gedächtnistrainerin beim Bundesverband Gedächtnistraining e.V.
mi 10-11.30 Uhr • ab 4. Mai • 4 Termine (8 Ustd) • 16 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
Bitte mitbringen: Schreibzeug und Papier
Materialumlage: 2 Euro

: Tanz / Gesang 50 +

Ich kann ja doch singen

siehe Seminar **20820** im Programmbereich 2 Kultur – Gestalten

Blockflöte gemeinsam spielen

siehe Kurs **20803** im Programmbereich 2 Kultur – Gestalten

Stimmbildung für alle

siehe Kurs **20821** im Programmbereich 2 Kultur – Gestalten

Senioren-Tanz-Club – Lateinamerikanische Tänze

Fit ab 50 – für Damen und Herren, Singles und Paare. Tanzen mit Spaß ist die beste Medizin gegen vorzeitiges Altern. Lassen Sie sich von den lebensfrohen Rhythmen aus der Karibik einfach mitreißen. Genießen Sie die Vielfalt der Lateinamerikanischen Tänze von sinnlich-romantisch (z.B. Rhumba, Bachata) bis hin zu beschwingt-dynamisch (z.B. Salsa, ChaCha). Zudem wird bekanntlich gerade der Tango von den reiferen Jahrgängen mit besonderer Leidenschaft getanzt. Geeignet für Anfänger, aber auch Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen. Besondere Wünsche der Teilnehmer/innen z.B. bei der Auswahl der Rhythmen oder Erweiterung des Repertoires der Tanzbewegungen werden soweit möglich berücksichtigt. Bitte geeignete Fitness-Hallenschuhe mit sauberer, elastischer Sohle mitbringen.

80220 (Kurs) Sigrid Kanthack-Leser, Tanzpädagogin
do 14-15.30 Uhr • ab 5. Mai • 6 Termine (12 Ustd) • 28,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216
keine Ermäßigung

: Gesundheit 50 +

Autogenes Training

siehe Kurs **31001** im Programmbereich 3 Gesundheit

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

siehe Kurs **31003** im Programmbereich 3 Gesundheit

Qigong – fit und entspannt in den Tag

siehe Kurse **31100-2** im Programmbereich 3 Gesundheit

Mit Bewegung und Ruhe ins Gleichgewicht

siehe Kurse **31120-24** im Programmbereich 3 Gesundheit

Yoga

siehe Kurse **31202-31214** im Programmbereich 3 Gesundheit

Atemgymnastik

siehe Kurs **32000** im Programmbereich 3 Gesundheit

Wirbelsäulengymnastik

siehe Kurs **32002** im Programmbereich 3 Gesundheit

Rückenfit

siehe Kurs **31004** im Programmbereich 3 Gesundheit

Aqua-Fitness – Bewegung im Wasser

siehe Kurse **32020-23** im Programmbereich 3 Gesundheit

Starker Beckenboden – gutes Bauchgefühl

siehe Kurse **32025-26** im Programmbereich 3 Gesundheit

Pilates

siehe Kurse **32102-6** im Programmbereich 3 Gesundheit

Gymnastik für flotte Seniorinnen

siehe Kurse **32200-1** im Programmbereich 3 Gesundheit

In Bewegung bleiben

siehe Kurse **32202-3** im Programmbereich 3 Gesundheit

Fit am Morgen

siehe Kurs **32211** im Programmbereich 3 Gesundheit

: Sprachen 50 +**Hinweise zu den Sprachkursen**

In diesem Frühjahrssemester bieten wir wieder einen Spanisch Grundkurs I für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse an. Der nächste Englisch Grundkurs I – Aktiv ab 50+ findet ab September 2011 statt. In allen Fortsetzungskursen sind Quereinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen herzlich willkommen. Nutzen Sie die Sprachenberatung (Termine siehe Einstiegsseite Programmbereich 4). Im Allgemeinen zeichnen sich die Sprachkurse dieses Bereichs durch eine langsame Vorgehensweise aus, denn schließlich soll die neue Sprache ganz mit Muße und gründlich in Wort und Schrift erlernt werden. Auf die aktive Anwendung beim Sprechen wird besonderer Wert gelegt. Weitere Sprachkurse finden Sie im Programmbereich 4.

Englisch Grundkurs II – Aktiv ab 50+

siehe Kurs **40602** im Programmbereich 4 Sprachen

Englisch Grundkurs IV – Aktiv ab 50+

siehe Kurs **40605** im Programmbereich 4 Sprachen

Englisch Aufbaukurs I – Aktiv ab 50+

siehe Kurs **40610** im Programmbereich 4 Sprachen

Englisch Aufbaukurs VII – Aktiv ab 50+

siehe Kurs **40612** im Programmbereich 4 Sprachen

Englisch Abschlusskurs III – Aktiv ab 50+

siehe Kurs **40624** im Programmbereich 4 Sprachen

Spotlight on Communication – Aktiv ab 50+

siehe Kurs **40681** im Programmbereich 4 Sprachen

Spanisch Grundkurs I – Aktiv ab 50+

siehe Kurs **42203** im Programmbereich 4 Sprachen

Spanisch Aufbaukurs I – Aktiv ab 50+

siehe Kurs **42211** im Programmbereich 4 Sprachen

: Foto – 50+**Wie kommt der Opa in den Ferrari Bildbearbeitung am PC – Grundlagen**

siehe Kurs **80257** weiter unten hier im Programmbereich

Bildbearbeitung am PC – Grundlagen

siehe Kurs **21110** im Programmbereich 2 Kultur – Gestalten

Nur ein paar Fotos machen – wie funktioniert mein digitaler Fotoapparat

Ich möchte nur ein paar Fotos machen und die schönsten ausdrucken lassen, so der Wunsch vieler, die sich eine der inzwischen preiswerten digitalen Kameras gekauft haben. So einfach, wie es die Werbung verspricht, ist es nicht – aber auch nicht so schwer wie es aussieht. Die Teilnehmenden erlernen einige Grundregeln der Fotografie und wie diese mit einer digitalen Kamera umzusetzen sind; wie die Fotos auf den PC geladen werden und wie man einige kleine Fehler beseitigen kann. PC-Kenntnisse sind hilfreich.

80250 (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer
di 14.30-16.45 Uhr • ab 15. Mär • 5 Termine (15 Ustd)
38,70 Euro + 6 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119, (am 5. u. 12.4. Raum 122, Multimedia-Raum),
keine Ermäßigung

: PC-Kurse – 50+**PC-Einsteigerkurs – Grundlagen**

Für Teilnehmer/innen ohne oder mit geringer Vorkenntnis. Ältere Menschen erlernen spielerisch und ohne Leistungsdruck den Umgang mit dem PC. Sie erlernen den Umgang mit der Maus und mit Windows und üben am PC unter Anleitung, wie das Gelernte angewendet wird. Sie bekommen einen Einblick in das Textverarbeitungsprogramm Word und surfen im Internet.

80255 (Kurs) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin
do 9-12.15 Uhr • ab 17. Feb • 5 Termine (20 Ustd)
42 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum

PC-Einsteiger – Grundlagen, Internet, E-Mail

Für Teilnehmer/innen ohne oder mit geringer Vorkenntnis. Ältere Menschen erlernen spielerisch und ohne Leistungsdruck den Umgang mit dem PC. Sie erlernen den Umgang mit der Maus und mit Windows und üben am PC unter Anleitung. Sie lernen, wie mit dem Textverarbeitungsprogramm Word Briefe geschrieben werden, surfen im Internet und lernen, wie Sie gezielt im Internet Informationen finden. Weitere Themen: Daten aus dem Internet herunterladen, E-Mails senden und empfangen, Sicherheit im Internet.

80256 (Kurs) Werner Jentsch
do 15.15-17.30 Uhr • ab 24. Mär • 8 Termine (24 Ustd)
50,40 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

PC-Einsteiger – Internet, E-Mail und mehr

Für Teilnehmer/innen von PC-Einsteigerkursen (wie 80255, siehe oben) und Interessierte mit Grundkenntnissen im Umgang mit dem PC. Mit dem Internet-Explorer besuchen wir Internet-Seiten und mit Google suchen wir nach Informationen. Wir werden einen Chat und ein Forum kennenlernen und Daten aus dem Internet herunterladen, E-Mails senden und empfangen mit und ohne Anhang. Sie erhalten einige Informationen zur Sicherheit im Internet und zum Schutz vor Viren. Es werden Texte in Word geschrieben, gespeichert und ausgedruckt.

80257 (Kurs) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin
do 9-12.15 Uhr • ab 24. Mär • 4 Termine (16 Ustd)
40,20 Euro + 16 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

PC-Einsteigerkurs – Word

Für Teilnehmer/innen von PC-Einsteigerkursen (wie 80250, siehe oben) und Interessierte mit Grundkenntnissen im Umgang mit dem PC. Es werden die Grundlagen moderner Textverarbeitung vermittelt. Themen: Texte schreiben, speichern, drucken, korrigieren, markieren, verschieben und kopieren. Texte gestalten (z.B. Glückwünsche oder Einladungen), Hilfen für Rechtschreibung und Silbentrennung.

80258 (Kurs) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin
do 9-12.15 Uhr • ab 12. Mai • 3 Termine (12 Ustd)
30,10 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

PC-Club – Seniorinnen und Senioren

Für Seniorinnen und Senioren mit PC-Grundkenntnissen. Fit machen und am Ball bleiben, auch im Umgang mit dem PC, ist Ziel des Kurses. Treffen Sie sich mit anderen Interessierten und lernen Sie viele weitere Einsatzmöglichkeiten Ihres PCs kennen wie Briefe oder Memoiren schreiben, Einladungen oder Glückwünsche mit Grafiken gestalten, digitale Fotos von der Kamera auf den PC laden und per E-Mail verschicken, Radio aus dem Internet hören und vieles mehr. Tauschen Sie Erfahrungen aus, lernen Sie Neuigkeiten kennen, fragen Sie den Fachmann, üben Sie am PC und werden Sie sicher im Umgang mit Ihren PC-Anwendungen.

80259 (Kurs) Werner Jentsch
mi 11-12.30 Uhr • ab 9. Feb • 12 Termine (24 Ustd)
61,90 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

80260 (Kurs) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin
do 9-12.15 Uhr • ab 16. Jun • 5 Termine (20 Ustd)
50,20 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

Spezielle Themen zum PC – nach Wunsch

siehe Kurse ab **50125** im Programmbereich 5 Beruf – EDV

Wie kommt der Opa in den Ferrari**Fotos bearbeiten am PC – Grundlagen Teil 1**

Voraussetzung: Allg. PC-Grundkenntnisse. Themen: Bilder auf den PC übertragen, Grundlagen (Bilder zuschneiden, Farbkorrekturen, Bilder zusammenstellen, Beschriften, Spezialeffekte). Gearbeitet wird mit der deutschen Version des Programms „The Gimp“, ein kostenloses hochwertiges Programm, das die Teilnehmenden auf Wunsch erhalten.

80265 (Kurs) Werner Jentsch
mo 15-17 Uhr • ab 14. Feb (nicht am 7.3./11. Apr 15-16.45 Uhr)
8 Termine (21 Ustd)
53,20 Euro + 21 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

Fotos bearbeiten am PC – Grundlagen Teil 2

Voraussetzungen: Allg. PC-Grundkenntnisse und Grundkenntnisse der Fotobearbeitung mit „The Gimp“. Themen: Möglichkeiten der Bildoptimierung, Arbeiten mit Ebenen, Helligkeit und Kontrast, Farbsättigung, rote Augen entfernen, alte Fotos einscannen und bearbeiten. Gearbeitet wird mit der deutschen Version des Programms „The Gimp“, ein kostenloses hochwertiges Programm, das die Teilnehmenden auf Wunsch erhalten.

80266 (Kurs) Werner Jentsch
mo 15-17.15 Uhr • ab 2. Mai • 7 Termine (21 Ustd)
52,80 Euro + 21 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung




: Bildungsgutschein

Zum Verschenken.

Fragen Sie uns.
02371 . 217-1943

Lassen Sie sich bei der Kursauswahl beraten

: Tipp



: Iserlohn

Winteruniversität 2011

Seit 1991 findet unter dem Leitmotiv „Brücken in die Zukunft“ regelmäßig im Januar eines jeden Jahres die Iserlohner Winteruniversität statt. Es ist ein Gemeinschaftsprojekt der Evangelischen Akademie, der Volkshochschule und des Büros für Stadtentwicklung der Stadt Iserlohn und des Instituts für Bildung. Wer Antworten auf Fragen unserer Zeit sucht, bekommt hier Hintergrundwissen von Wissenschaftlern verschiedener Fachgebiete und anderen kompetenten Persönlichkeiten, die ihre Sicht der Dinge allgemeinverständlich darstellen. Bei Anregungen, Nachfragen und Hinweisen wenden Sie sich bitte an Programmbereichsleiter Bodo Mebes, Fon 02371 . 217-1946.

: Seniorenkreis in Letmathe

Anmeldung nur vor Ort. Leitung: Therese Hiltawsky

Nicht nur Blumen auf der Insel Mainau – Kunst, Kultur und Natur am Bodensee

Die Reise führt über Konstanz, Überlingen, Meersburg und Lindau zur Insel Mainau. Ein Abstecher zeigt die Klosterinsel Reichenau und endet in St. Gallen.

80281 (Diavortrag) Hans Hermann Stopsack, VHS-Direktor i.R.
Do 17. Feb • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

Mit dem Fahrrad durch die Masuren – von Gzyzcko über Mikołajki (Nikolaiken) nach Danzig

Seen, Kiefernwälder, weiße Dünen, Birkenwälder und das geschichtsträchtige Danzig.

80282 (Diavortrag) Dieter Ossenber
Do 17. Mär • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

Shivas Kinder – Unterwegs in Nepal

Eine Reise von der gewaltigen Kulisse des Himalaya mit insgesamt 8 Bergen über 8000 m Höhe, über die drei großen Königsstädte Kathmandu, Lalitpur und Bhaktapur mit ihren Tempeln zu den heiligen Orten der Hindus.

80283 (Diavortrag) Hans Stieglitz
Do 14. Apr • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

Heiteres Gedächtnistraining für Körper, Geist und Seele

Von Eselsbrücken und anderen Gedächtnisspielen – entspannt und mit Spaß das Denken trainieren.

80284 (Vortrag mit Übungen) Helga Haarmann, Fachtherapeutin für kognitives Training,
Gedächtnistrainerin beim Bundesverband Gedächtnistraining e.V.
Do 12. Mai • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

: Seniorenkreis in Hennen

Anmeldung nur vor Ort. Leitung: Albert Ferber

Heide – nicht nur in Norddeutschland, auch in Südtirol – Norwegen – Schweden

Heide, Brachvogel und Birkhuhn, eine besondere Landschaftsform, die man mit Hermann Löns verbindet. Ganz andere Heiden finden wir oberhalb der Waldgrenze in den Alpen, auf der Insel Öland in Schweden und auf dem Dovrefjell in Norwegen, ein Reisebericht.

80291 (Vortrag) Ursula und Dieter Ackermann
Mo 7. Feb • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

Heiteres Gedächtnistraining für Körper, Geist und Seele

Von Eselsbrücken und anderen Gedächtnisspielen – entspannt und mit Spaß das Denken trainieren.

80292 (Vortrag mit Übungen) Helga Haarmann, Fachtherapeutin für kognitives Training,
Gedächtnistrainerin beim Bundesverband Gedächtnistraining e.V.
Mo 14. Mär • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

Shivas Kinder – Unterwegs in Nepal

Eine Reise von der gewaltigen Kulisse des Himalaya mit insgesamt 8 Bergen über 8000 m Höhe, über die drei großen Königsstädte Kathmandu, Lalitpur und Bhaktapur mit ihren Tempeln zu den heiligen Orten der Hindus.

80293 (Diavortrag) Hans Stieglitz
Mo 4. Apr • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

Südafrika – eine Reise: Johannesburg, Krüger-Nationalpark, Drakensberge, Kapstadt

Eine Fotoserie über Landschaften, Tiere und einigen Blumen. Ein Land voller Gegensätze, so verschieden wie das Land sind auch die Menschen, ihr Leben und ihre Kultur.

80294 (Diavortrag) Ursula Titzmann
Mo 2. Mai • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

Nicht nur Blumen auf der Insel Mainau – Kunst, Kultur und Natur am Bodensee

Die Reise führt über Konstanz, Überlingen, Meersburg und Lindau zur Insel Mainau. Ein Abstecher zeigt die Klosterinsel Reichenau und endet in St. Gallen.

80295 (Diavortrag) Hans Hermann Stopsack, VHS-Direktor i.R.
Mo 6. Jun • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5



:VHS in der JVA

Serviceteam

Claudia Weigel M.A.
 Programmbereichsleitung
 Fon 02371 . 217-1945

Dieter Kaminski
 Programmbereichsverwaltung
 Fon 02371 . 217-1942

Die Justizvollzugsanstalt Iserlohn ist eine Haftanstalt für Jugendliche, Heranwachsende und junge Erwachsene im Alter von 14 bis 24 Jahren, die nach dem Jugendrecht verurteilt wurden. Die Anstalt versteht sich als Schul- und Ausbildungsanstalt. Ein weiterer wichtiger Erfahrungs- und Lernort für die Insassen ist der Freizeitbereich. Nicht selten wurden Straftaten verübt, weil die Jugendlichen diese Stunden nicht sinnvoll ausfüllen konnten. Das Jugendstrafvollzugsgesetz von 2008 weist diesem Bereich große Bedeutung zu: Gefangene sind zur Teilnahme an Sportangeboten und Freizeitveranstaltungen zu motivieren. Kreativ- und Sportangebote sollen Interessen wecken, die auch in Freiheit weiterverfolgt werden. Das Erlernen lebenspraktischer Fertigkeiten wie Kochen sind ein wichtiger Bestandteil des Kursangebotes.

Das Freizeitangebot in der JVA Iserlohn ist das Ergebnis der Zusammenarbeit von Justiz und zahlreicher anderer Einrichtungen, u.a.:

- Volkshochschule Iserlohn
- Technische Universität Dortmund, Fakultät Rehabilitationswissenschaften
- Universität zu Köln
- Verein für Therapeutische Praxis in Jugendstrafanstalten e.V.
- SG Iserlohn e.V. – Verein zu Förderung des sozialpädagogischen Sports
- Berufskolleg des Märkischen Kreises Iserlohn
- Kirchen und Glaubensgemeinschaften

In Zusammenarbeit mit der Justiz bietet die Volkshochschule Iserlohn in diesem Frühjahrssemester folgende Weiterbildungskurse an:

- Mathematikförderkurse für Auszubildende in mehreren Berufsfeldern
- ein Musik-Band-Projekt
- einen Jonglage-Kurs
- Englisch für Gefangene, die die Fachoberschulreife anstreben
- einen Kochkurs
- ein Sommerprojekt: Skulpturen aus Stein

vhs

: **Bildungs-
Gutschein**

Fragen Sie uns.
 02371 . 217-1943

Beratungen – Prüfungen

		Seite
Do 20. Jan	Beratung Beruf – EDV	46
Do 27. Jan	Einstufungsberatung (alle Sprachen, ohne Deutsch als Fremdsprache)	35
Di 1. Feb	Beratung Beruf – EDV	46
Di 1. Feb	Einstufungsberatung (Englisch)	35
Di 1. Feb	Welcher PC-Kurs ist der Richtige für mich	46
Di 15. Feb	Einbürgerungstest	37
Di 12. Apr	Einbürgerungstest	37
Di 7. Jun	Einbürgerungstest	37
Sa 18. Jun	Zertifikat Deutsch B1 (Prüfung)	38
Di 19. Jul	Einbürgerungstest	37

Einzelveranstaltungen

Do 3. Feb	Verleihen Sie Ihrem Gedächtnis Flügel	10
Sa 5. Feb	Jahresausstellung aus den Kreativkursen der VHS	13
Mi 9. Feb	Mutter-Kind Kuren, Vortrag	60
Sa 12. Feb	Tanzen: Genuss pur für Körper und Seele, Workshop	60
Di 15. Feb	Biogas und Biomasse	12
Di 15. Feb	Fast Food – Auf die gesunde Art – Kochshow	60
Fr 18. Feb	Kursleiterfortbildung zur Phonetik	45
Sa 19. Feb	NLP Rechtschreibstrategie	10
Do 24. Feb	Die Heilkraft des Schreibens – vom eigenen Leben erzählen	61
Do 24. Feb	Small Talk	10
Fr 25. Feb	Die Heilkraft des Schreibens – vom eigenen Leben erzählen	61
Sa 26. Feb	Hormonelle Yogatherapie	60
Sa 26. Feb	Kongas & Co	19
Sa 26. Feb	Handreflexzonen-Massage zur Selbstanwendung	31
Sa 26. Feb	Chinesische – Partner-Massage	31
Sa 26. Feb	Das Wickeweyf erzählt	7
Mo 28. Feb	Lesung aus „Glasknochen sucht Therapiehund“	31
Di 8. Mär	Sizilien – Schatzkammer der Geschichte	7
Sa 5. Mär	Selbst ist die Frau – Tapete und Farbe	10
Mi 9. Mär	Dem Krebs davon leben – Wir haben die Chance	60
Do 10. Mär	Zeitmanagement	56
Fr 11. Mär	Streitigkeiten an der Nachbargrenze	9
Sa 12. Mär	Erziehung ist ganz einfach oder doch nicht?	10
Sa 12. Mär	Yoga und Ayurveda in der Fastenzeit	30
Sa 12. Mär	Spracherkennung am PC	49
Mo 14. Mär	Aktuelles aus der Rentenversicherung	9
Di 15. Mär	Erben und vererben	9
Mi 16. Mär	Fasten für Körper und Seele, Vortrag	23
Sa 19. Mär	Fliesenlegen für Anfänger/innen	10
Sa 19. Mär	Latino Dance	20
Sa 19. Mär	Die jüdische Familie Koppel aus Letmathe	7
Mo 21. Mär	Pflegeversicherung für pflegende Angehörige	9
Di 22. Mär	Heizen mit Holz	12
Mi 23. Mär	Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vortrag	23
Do 24. Mär	Begegnung mit dem Hinduismus	8
Sa 26. Mär	Trance als Quelle der Kraft und Inspiration	30
Sa 26. Mär	Fliesenlegen für Fortgeschrittene	10
Do 31. Mär	Gehirn und Erfolg	10
Sa 2. Apr	Babymassage nach Leboyer	30
Sa 2. Apr	Breuss – Partner-Massage	31
Sa 2. Apr	Videoclip Dance	20
Di 5. Apr	Erinnerungen an jüdisches Leben in Iserlohn	8
Mi 6. Apr	Übergewicht – Möglichkeiten zur Reduktion, Vortrag	24
Fr 8. Apr	Iserlohner Straßennamen	6
Sa 9. Apr	Ayurvedische Partner-Massage	30
Sa 9. Apr	Schlagfertigkeitstraining, Workshop	55
Sa 9. Apr	Ich kann ja doch singen	19
Sa 9. Apr	Von der Idee zum fertigen Bild	21
Sa 9. Apr	Begegnung mit dem Islam	8

Einzelveranstaltungen

		Seite
So 10. Apr	Cajón Total	19
Di 12. Apr	Europäische Route der Backsteingotik	7
Mi 13. Apr	Zu Gast bei Goethe, Vortrag + Kochen	16
Mo 2. Mai	Kündigungsschutz u. Arbeitsplatzgestaltung f. Behinderte	31
Di 3. Mai	Informationsveranstaltung: Zertifikat Deutsch B1	38
Fr 6. Mai	1. Iserlohner Klamottentauschparty	62
Sa 7. Mai	Terrassengestaltung mit Holz	10
Di 10. Mai	Das energieautarke Haus	12
Sa 14. Mai	Sonne und Blitz	20
So 15. Mai	Porträt-Fotografie	20
Mi 18. Mai	Lieber lange blass als kurz braun – Hautkrebs Vorsorge, Vortrag	24
Sa 21. Mai	Klassische Partner-Massage	31
Sa 21. Mai	Dateiorganisation auf dem PC mit dem Windows – Explorer	48
Di 24. Mai	Mahler Chamber Orchestra, Konzertbesuch	15
Fr 27. Mai	Spritzige Sommerweine	32
Fr 27. Mai	Schicksale jüdischer Geschäftsinhaber in Iserlohn	8
Sa 28. Mai	Alltag oder Beruf – alles Theater	55
Sa 28. Mai	Internet für Anfänger/innen	52
Sa 28. Mai	Power Point 2010 – üben und vertiefen	51
Di 7. Jun	Leistungsmessung an Solarmodulen	12
Mi 8. Jun	Beweglichkeit bringt Lebensfreude, Vortrag	24
Mi 15. Jun	Zu Gast bei Monet, Vortrag + Kochen	16
Do 16. Jun	Afternoon Tea!, Seminar	41
Sa 18. Jun	Wortschatztraining, Workshop	55
Do 30. Jun	Buchtipps zur Urlaubszeit	14
Sa 2. Jul	Word 2010-Training	48
Mi 13. Jul	Vitamin D – das Sonnenhormon für Gesundheit, Vortrag	24

Studienfahrten und Exkursionen

Mi 2. Mär	Brandt Zwieback-Schokoladen GmbH & Co. KG	8
Fr 11. Mär	Die Iserlohner Friedrichstraße	6
Mi 30. Mär	Landtag und MedienHafen in Düsseldorf	8
Sa 9. Apr	Napoleon und Europa, Studienfahrt	15
Sa 7. Mai	Museumsinsel Hombroich – Fotoexkursion	13
Sa 14. Mai	Max Liebermann und die Moderne	15
Sa 21. Mai	Die Königlichen Gärten Hannover – Herrenhausen	11
Fr 27. Mai	Schicksale jüdischer Geschäftsinhaber	8
Sa 28. Mai	Orchideen im Stadtwald	11
Sa 4. Jun	Natur am Wegrand – Wald und Heide	11
Sa 18. Jun	Botanische Wanderung durch den Helmke-Steinbruch	12
Sa 2. Jul	Karl-Ernst Osthaus – Museum und Hohenhof	6

Studienreisen

Mo 9. Mai	Europäische Route der Backsteingotik (bis So 15. Mai)	7
Sa 3. Sep	Berlin 2011 – Mauerbau und Met (bis Mo 5. Sep)	7
Mi 5. Okt	Sizilien – Schatzkammer der Geschichte (bis Mi 12. Okt.)	7

Bildungsurlaub

ab Di 11. Jan	NLP-Master DVNLP	57
ab Mo 4. Apr	NLP-Basiskurs DVNLP	57
ab Mo 16. Mai	Word 2010 – Von Grundlagen bis Serienbriefe	52
ab Mi 18. Mai	NLP-Practitioner-Aufbaukurs DVNLP	57
ab Mo 23. Mai	Excel 2010 – Intensiv – Grundlagen	52
ab Mi 22. Jun	NLP-Trainer DVNLP	57
ab Mo 22. Aug	Englisch-Fitness-Training B1, Intensivwoche	40
ab Mo 22. Aug	Intensivaufrischung Französisch B1, Intensivwoche	42
ab Mo 22. Aug	Norwegisch für Einsteiger/innen A1, Intensivwoche	44
ab Mo 22. Aug	Spanisch für Wiedereinsteiger/innen B1, Intensivwoche	45
ab Mo 22. Aug	Türkisch für Einsteiger/innen A1, Intensivwoche	45

Anmeldung ab Samstag, 15. Januar 2011, mit vollständig ausgefüllter Anmeldekarte und Einzugsermächtigung per Post oder online; persönlich ab Montag, 17. Januar 2011.

Per Post

Sie können die Anmeldeunterlagen per Post an die Volkshochschule senden. Die Adresse ist bereits aufgedruckt und passend für einen DIN-lang-Umschlag mit Fenster.

Online-Buchung

www.vhs-iserlohn.de

Persönlich

In der VHS-Geschäftsstelle, Bahnhofsplatz 2, nehmen wir Ihre Anmeldeunterlagen ab 17. Januar gerne persönlich entgegen. Auch im Rathaus Iserlohn und in den Bürgerbüros Letmathe und Hennen können Sie Ihre Anmeldeunterlagen abgeben.

Per Fax

Ausgefülltes Anmeldeformular an 02371 . 217-4414 senden.

Barzahlung

Für Barzahler/innen bieten wir zwei Barzahlertage an, an denen Sie die Entgelte ohne Bankeinzugsverfahren an die Volkshochschule entrichten können.

Barzahlertage

Do 27. Januar 8-17 Uhr

Do 3. Februar 8-17 Uhr

Weitere Hinweise zur Anmeldung finden Sie auf den Anmeldekarten auf den folgenden Seiten.

**Bei Fragen steht Ihnen Frau Freund unter folgender Rufnummer gerne zur Verfügung:
Fon 02371 . 217-1943**

Teilnahmebedingungen

Die Volkshochschule ist die Weiterbildungseinrichtung der Stadt Iserlohn. Die Weiterbildungsmaßnahmen sind für physisch und psychisch gesunde Personen konzipiert und jeder Person ab einem Alter von 15 Jahren zugänglich. Die Höhe der Entgelte regelt die Entgeltordnung.

Anmeldung

Wenn Ihre Anmeldung vor Veranstaltungsbeginn bzw. bis zum angegebenen Anmeldeschluss bei der Volkshochschule vorliegt (Postweg beachten) und Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, sind Sie verbindlich angemeldet. Ihre Teilnahmekarte erhalten Sie im Unterricht.

Die Angaben werden über Datenverarbeitung erfasst und gemäß den Verordnungen des Datenschutzrechtes NW verarbeitet. Die statistischen Angaben auf der Anmeldekarte sind freiwillig und dienen der VHS zur besseren Angebotsplanung. Die Weiterverarbeitung der statistischen Angaben erfolgt anonym.

Unterrichtszeiten und Ferien

Die Weiterbildungsmaßnahmen der Volkshochschule dauern in der Regel 90 Minuten (2 Unterrichtsstunden), falls nicht anders angegeben. Die VHS macht Weiterbildungsangebote in der Woche vormittags, nachmittags und abends sowie an Wochenenden. Während der vom Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen festgesetzten Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen finden in der Regel keine Kurse statt.

Unterrichtsräume und Haftung

Die Teilnehmer und Kursleiter sind in allen benutzten Räumen dafür verantwortlich, dass Räume und Inventar nicht beschädigt werden. Das Rauchverbot gilt für alle VHS-Räume. An den Unterrichts-orten der Volkshochschule übernimmt die VHS keine Haftung für Garderobe und Wertgegenstände. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Mitwirkungsrechte

Der Träger der Volkshochschule hat in der VHS-Satzung die Mitwirkungsrechte der Teilnehmer geregelt. Die Satzung ist kostenlos in der VHS-Geschäftsstelle, Bahnhofsplatz 2, erhältlich.

Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen, die den Besuch von VHS-Kursen bestätigen, werden auf Wunsch gegen Entgelt ausgestellt.

Bildungsberatung

Die Programmbereichsleitungen der Volkshochschule beraten Interessierte und Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmer in allen pädagogischen und inhaltlichen Fragen, die mit dem Besuch von VHS-Weiterbildungsmaßnahmen zusammenhängen.



Reisekosten

Nutzen Sie unsere Angebote für Studienreisen und kosten Sie unsere Weine zum italienischen Menü.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich für folgende Veranstaltung verbindlich an. (Es erfolgt keine Anmeldebestätigung durch die VHS!)



Halbjahr	1.	<input type="text"/>	2.	<input type="text"/>	
Veranstaltungs-Nr.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Entgelt	<input type="text"/>	<input type="text"/>	,	<input type="text"/>	EUR
Nutzungspauschale	<input type="text"/>	<input type="text"/>	,	<input type="text"/>	EUR
Kurztitel der Verantst.	<input type="text"/>				
Name	<input type="text"/>				
Vorname	<input type="text"/>				
Straße, Hausnr.	<input type="text"/>				
PLZ, Wohnort	<input type="text"/>				
Telefon privat	<input type="text"/>				
Telefon tagsüber	<input type="text"/>				
E-Mail	<input type="text"/>				

Einzugsermächtigung

Ich ermächtige die Stadtkasse Iserlohn, das Entgelt für die nebenstehende Veranstaltung bei Fälligkeit zu Lasten meines Girokontos einzuziehen.

Bankinstitut	<input type="text"/>
Bankleitzahl (BLZ)	<input type="text"/>
Kontonummer	<input type="text"/>
Name des Kontoinhabers	<input type="text"/>

Mir ist bekannt, dass diese Anmeldung verbindlich ist, und dass eine Zahlungspflicht gegenüber der Volkshochschule Iserlohn besteht, auch wenn das Weiterbildungsangebot unregelmäßig oder gar nicht besucht wird. Ergeht eine Absage durch die Volkshochschule, so wird von dieser Lastschrift kein Gebrauch gemacht bzw. ein bereits eingezogener Betrag erstattet.

Datum	<input type="text"/>
Unterschrift Kontoinhaber	<input type="text"/>
Ges. Vertreter (bei Minderjährigen)	<input type="text"/>

Bitte beachten Sie die Rückseite!

Anmeldung

Hiermit melde ich mich für folgende Veranstaltung verbindlich an. (Es erfolgt keine Anmeldebestätigung durch die VHS!)



Halbjahr	1.	<input type="text"/>	2.	<input type="text"/>	
Veranstaltungs-Nr.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Entgelt	<input type="text"/>	<input type="text"/>	,	<input type="text"/>	EUR
Nutzungspauschale	<input type="text"/>	<input type="text"/>	,	<input type="text"/>	EUR
Kurztitel der Verantst.	<input type="text"/>				
Name	<input type="text"/>				
Vorname	<input type="text"/>				
Straße, Hausnr.	<input type="text"/>				
PLZ, Wohnort	<input type="text"/>				
Telefon privat	<input type="text"/>				
Telefon tagsüber	<input type="text"/>				
E-Mail	<input type="text"/>				

Einzugsermächtigung

Ich ermächtige die Stadtkasse Iserlohn, das Entgelt für die nebenstehende Veranstaltung bei Fälligkeit zu Lasten meines Girokontos einzuziehen.

Bankinstitut	<input type="text"/>
Bankleitzahl (BLZ)	<input type="text"/>
Kontonummer	<input type="text"/>
Name des Kontoinhabers	<input type="text"/>

Mir ist bekannt, dass diese Anmeldung verbindlich ist, und dass eine Zahlungspflicht gegenüber der Volkshochschule Iserlohn besteht, auch wenn das Weiterbildungsangebot unregelmäßig oder gar nicht besucht wird. Ergeht eine Absage durch die Volkshochschule, so wird von dieser Lastschrift kein Gebrauch gemacht bzw. ein bereits eingezogener Betrag erstattet.

Datum	<input type="text"/>
Unterschrift Kontoinhaber	<input type="text"/>
Ges. Vertreter (bei Minderjährigen)	<input type="text"/>

Bitte beachten Sie die Rückseite!

Anmeldung

Hiermit melde ich mich für folgende Veranstaltung verbindlich an. (Es erfolgt keine Anmeldebestätigung durch die VHS!)



Halbjahr	1.	<input type="text"/>	2.	<input type="text"/>	
Veranstaltungs-Nr.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Entgelt	<input type="text"/>	<input type="text"/>	,	<input type="text"/>	EUR
Nutzungspauschale	<input type="text"/>	<input type="text"/>	,	<input type="text"/>	EUR
Kurztitel der Verantst.	<input type="text"/>				
Name	<input type="text"/>				
Vorname	<input type="text"/>				
Straße, Hausnr.	<input type="text"/>				
PLZ, Wohnort	<input type="text"/>				
Telefon privat	<input type="text"/>				
Telefon tagsüber	<input type="text"/>				
E-Mail	<input type="text"/>				

Einzugsermächtigung

Ich ermächtige die Stadtkasse Iserlohn, das Entgelt für die nebenstehende Veranstaltung bei Fälligkeit zu Lasten meines Girokontos einzuziehen.

Bankinstitut	<input type="text"/>
Bankleitzahl (BLZ)	<input type="text"/>
Kontonummer	<input type="text"/>
Name des Kontoinhabers	<input type="text"/>

Mir ist bekannt, dass diese Anmeldung verbindlich ist, und dass eine Zahlungspflicht gegenüber der Volkshochschule Iserlohn besteht, auch wenn das Weiterbildungsangebot unregelmäßig oder gar nicht besucht wird. Ergeht eine Absage durch die Volkshochschule, so wird von dieser Lastschrift kein Gebrauch gemacht bzw. ein bereits eingezogener Betrag erstattet.

Datum	<input type="text"/>
Unterschrift Kontoinhaber	<input type="text"/>
Ges. Vertreter (bei Minderjährigen)	<input type="text"/>

Bitte beachten Sie die Rückseite!

Freiwillige Angaben für die Statistik – Vielen Dank!

Geburtsjahr

weiblich

männlich

An die
**Volkshochschule
der Stadt Iserlohn
Postfach 2462**

58634 Iserlohn**vhs****Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,**

senden Sie bitte dieses Formular vollständig und leserlich ausgefüllt in einem Briefumschlag an die Volkshochschule oder geben Sie es dort ab.

Achten Sie bitte auf die Richtigkeit Ihrer Bankverbindung und die Deckung Ihres Kontos, da sonst entstehende Gebühren zu Ihren Lasten gehen. Wenn Ihre Anmeldung bei der Volkshochschule vorliegt und Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, sind Sie verbindlich angemeldet.

Bei unvollständigem Formular oder fehlenden Kopien von Ermäßigungsnachweisen wird Ihre Anmeldung nicht bearbeitet und zurückgesandt.

Bei Abmeldung/Rücktritt wird mindestens eine Verwaltungskostenpauschale erhoben, ggf. das ganze Entgelt. Nähere Informationen hierzu in der Entgeltordnung am Ende des Heftes.

Ich beantrage Entgeltermäßigung und füge die gültigen Leistungsbescheide als Kopie bei. Wenn ich diesen Nachweis ansonsten nicht innerhalb von 7 Tagen bei der VHS-Geschäftsstelle nachreiche, wird meine Buchung zu 100 % berechnet. Zur Ermäßigung berechtigt sind:

- Empfänger/-innen ALG I
 Empfänger/-innen ALG II, Grundsicherung, SGB XII 3. oder 4. Kapitel, AsylG
 Schüler/-innen
 Auszubildende
 Studenten/-innen
 Wehrdienstleistende
 Zivildienstleistende

Datum/Unterschrift

Keine Ermäßigung für Studienfahrten/-reisen, Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“, Nutzungspauschale!

Freiwillige Angaben für die Statistik – Vielen Dank!

Geburtsjahr

weiblich

männlich

An die
**Volkshochschule
der Stadt Iserlohn
Postfach 2462**

58634 Iserlohn**vhs****Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,**

senden Sie bitte dieses Formular vollständig und leserlich ausgefüllt in einem Briefumschlag an die Volkshochschule oder geben Sie es dort ab.

Achten Sie bitte auf die Richtigkeit Ihrer Bankverbindung und die Deckung Ihres Kontos, da sonst entstehende Gebühren zu Ihren Lasten gehen. Wenn Ihre Anmeldung bei der Volkshochschule vorliegt und Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, sind Sie verbindlich angemeldet.

Bei unvollständigem Formular oder fehlenden Kopien von Ermäßigungsnachweisen wird Ihre Anmeldung nicht bearbeitet und zurückgesandt.

Bei Abmeldung/Rücktritt wird mindestens eine Verwaltungskostenpauschale erhoben, ggf. das ganze Entgelt. Nähere Informationen hierzu in der Entgeltordnung am Ende des Heftes.

Ich beantrage Entgeltermäßigung und füge die gültigen Leistungsbescheide als Kopie bei. Wenn ich diesen Nachweis ansonsten nicht innerhalb von 7 Tagen bei der VHS-Geschäftsstelle nachreiche, wird meine Buchung zu 100 % berechnet. Zur Ermäßigung berechtigt sind:

- Empfänger/-innen ALG I
 Empfänger/-innen ALG II, Grundsicherung, SGB XII 3. oder 4. Kapitel, AsylG
 Schüler/-innen
 Auszubildende
 Studenten/-innen
 Wehrdienstleistende
 Zivildienstleistende

Datum/Unterschrift

Keine Ermäßigung für Studienfahrten/-reisen, Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“, Nutzungspauschale!

Freiwillige Angaben für die Statistik – Vielen Dank!

Geburtsjahr

weiblich

männlich

An die
**Volkshochschule
der Stadt Iserlohn
Postfach 2462**

58634 Iserlohn**vhs****Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,**

senden Sie bitte dieses Formular vollständig und leserlich ausgefüllt in einem Briefumschlag an die Volkshochschule oder geben Sie es dort ab.

Achten Sie bitte auf die Richtigkeit Ihrer Bankverbindung und die Deckung Ihres Kontos, da sonst entstehende Gebühren zu Ihren Lasten gehen. Wenn Ihre Anmeldung bei der Volkshochschule vorliegt und Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, sind Sie verbindlich angemeldet.

Bei unvollständigem Formular oder fehlenden Kopien von Ermäßigungsnachweisen wird Ihre Anmeldung nicht bearbeitet und zurückgesandt.

Bei Abmeldung/Rücktritt wird mindestens eine Verwaltungskostenpauschale erhoben, ggf. das ganze Entgelt. Nähere Informationen hierzu in der Entgeltordnung am Ende des Heftes.

Ich beantrage Entgeltermäßigung und füge die gültigen Leistungsbescheide als Kopie bei. Wenn ich diesen Nachweis ansonsten nicht innerhalb von 7 Tagen bei der VHS-Geschäftsstelle nachreiche, wird meine Buchung zu 100 % berechnet. Zur Ermäßigung berechtigt sind:

- Empfänger/-innen ALG I
 Empfänger/-innen ALG II, Grundsicherung, SGB XII 3. oder 4. Kapitel, AsylG
 Schüler/-innen
 Auszubildende
 Studenten/-innen
 Wehrdienstleistende
 Zivildienstleistende

Datum/Unterschrift

Keine Ermäßigung für Studienfahrten/-reisen, Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“, Nutzungspauschale!

Entgeltordnung für die Volkshochschule (VHS) der Stadt Iserlohn

Der Rat der Stadt Iserlohn hat in seiner Sitzung am 15.12.2009 aufgrund seiner Zuständigkeit nach § 41 Abs. 1 Satz 2 Buchstabe i) der Gemeindeordnung für das Land Nordrhein-Westfalen (GO) in der Fassung der Bekanntmachung vom 14.07.1994 (GV NW S. 666) folgende Entgeltordnung für die VHS der Stadt Iserlohn beschlossen:

§ 1 Entgeltspflicht

(1) Für die Teilnahme an den Veranstaltungen der VHS sind, sofern diese nicht entgeltfrei angeboten werden, Entgelte nach den Bestimmungen dieser Entgeltordnung zu zahlen:

1. für jede Unterrichtsstunde (45 Minuten) grundsätzlich 2,00 Euro
2. für jede Unterrichtsstunde (45 Minuten) in kostenintensiveren Kursen (wie EDV, Medieneinsatz, Gesundheit, GEMA-pflichtige Weiterbildungsmaßnahmen usw.) 2,10 Euro
3. eine zusätzliche Nutzungspauschale für den Unterricht an EDV-Anlagen von 1,00 Euro und im Kochstudio von 0,50 Euro pro Unterrichtsstunde
4. für Einzelveranstaltungen mindestens 3,00 Euro
5. für Studienreisen und Studienfahrten ist mindestens eine Kostendeckung anzustreben
6. für die Ausstellung einer ausführlichen Teilnahmebescheinigung mit Angabe der vermittelten Inhalte 6,00 Euro

Abweichungen hiervon kann die VHS-Leiterin bzw. der VHS-Leiter bei Weiterbildungsveranstaltungen anordnen, die einen überdurchschnittlichen Kostenaufwand erfordern, um eine höhere Kostendeckung zu erreichen.

Die vorgenannten Entgelte unter Nr. 1. - 4. werden pro teilnehmende Person erhoben.

(2) Wird die Mindestteilnehmerzahl nach § 6 Abs. 4 der Satzung der VHS 10 Tage vor der Veranstaltung nicht erreicht (10 Personen), kann die Durchführung der Veranstaltung von einer angemessenen Erhöhung des Entgeltes oder einer Verkürzung der Veranstaltungsdauer nach Absprache mit den interessierten Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmern (TN) abhängig gemacht werden. Die VHS wird dann das Entgelt für diese Veranstaltung neu festsetzen. In diesem Fall werden Ermäßigungen nach § 2 nur auf das ursprüngliche Kursentgelt eingeräumt. Ein aufgrund der Neufestsetzung zusätzlich zu entrichtendes Entgelt wird auf alle TN gleichmäßig umgelegt.

(3) Die VHS führt im Rahmen ihres Angebotes Veranstaltungen für bestimmte Teilnehmergruppen bzw. im Auftrag Dritter durch (z. B. Firmenschulungen). Hierfür erhebt die VHS im Einzelfall festzusetzende, mindestens kostendeckende Entgelte.

§ 2 Ermäßigung und Befreiung von Entgelten

(1) Befreit von der Zahlung des Entgeltes sind TN an vom Land Nordrhein-Westfalen geförderten Schulabschlusslehrgängen; es wird lediglich ein Materialgeld in Höhe von 15,00 Euro zur Deckung von Kopierkosten und ähnlichem erhoben. Des Weiteren sind von der Entgeltzahlung befreit TN von VHS-Werbeveranstaltungen, Weiterbildungsmaßnahmen der politische Bildung sowie die Insassen der JVA.

(2) Eine 50%ige Entgeltermäßigung für Weiterbildungsveranstaltungen der VHS erhalten auf schriftlichen Antrag auf der Anmeldekarte hin:

1. Personen, die Arbeitslosengeld I (Bundesagentur), Arbeitslosengeld II (ARGE), Leistungen aus der Grundsicherung oder vergleichbare Sozialleistungen (SGB XII 3. oder 4. Kapitel) oder Leistungen nach AsylG beziehen, gegen Vorlage aktueller Leistungsbescheide
2. Schülerinnen und Schüler gegen Vorlage eines aktuell gültigen Schülersausweises bis zum vollendeten 27. Lebensjahr
3. Vollzeitstudierende bei Vorlage eines Studienausweises oder einer Immatrikulationsbescheinigung für das gültige Semester bzw. mit gültigem Semesterstempel

4. Auszubildende bis zum vollendeten 27. Lebensjahr gegen Vorlage einer entsprechenden aktuell gültigen Bescheinigung des Arbeitgebers bzw. Praktikumsleiters

5. Wehrpflichtige und Zivildienstleistende gegen Vorlage eines aktuell gültigen Dienstaussweises

Darüber hinaus erhalten Personen, die Arbeitslosengeld II (ARGE), Leistungen aus der Grundsicherung oder andere vergleichbare Sozialleistungen (SGB XII 3. oder 4. Kapitel) oder Leistungen nach AsylG beziehen, für eine Weiterbildungsmaßnahme pro Semester eine 100%ige Entgeltermäßigung.

(3) In wirtschaftlichen oder sozialen Notlagen kann auf schriftlichen Antrag eine Entgeltermäßigung oder Befreiung gewährt werden. Die Entscheidung hierüber trifft die Leiterin bzw. der Leiter der VHS im Einzelfall (Härtefallregelung).

(4) Im Falle der Neuberechnung eines Entgeltes für einen einzelnen Kurs nach § 1 (2) können Ermäßigungen nur anteilig auf das ursprüngliche Entgelt berücksichtigt werden.

Für Studienreisen bzw. Studienfahrten sowie für die Nutzungspauschale im Unterricht an EDV-Anlagen werden keine Ermäßigungen oder Befreiungen gewährt.

(5) Die VHS kann kundenorientiert weitere Ermäßigungen gewähren (z. B. für Vielbucher). Diese Ermäßigungen sind auf die Spanne von 3 - 25% begrenzt. Die Ermäßigungstatbestände sind allgemein zugänglich bekannt zu machen (Programmheft, Homepage, Werbung).

§ 3 Besonderes Recht der VHS-Leitung

Abweichungen von §§ 1 und 2 kann die VHS-Leiterin bzw. der VHS-Leiter bei Veranstaltungen anordnen, die aus gesellschaftspolitischen Erwägungen entgeltfrei angeboten werden sollten.

§ 4 Abmeldung / Rücktritt von TN

(1) Abmeldungen haben schriftlich zu erfolgen.

(2) Meldet sich ein / eine TN von einer verbindlich entgeltpflichtigen Veranstaltung bis zum Abmeldeschluss ab (soweit nicht anders vermerkt 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn), so wird lediglich eine Verwaltungskostenpauschale von 8,00 Euro fällig. Bei späterer Abmeldung wird das volle Entgelt fällig. Maßgeblich für die Fristberechnung ist der Tag des Eingangs der Abmeldung bei der VHS.

(3) Bei Rücktritt von einer verbindlich erfolgten Anmeldung zu einer Studienreise bzw. Studienfahrt sind 5,00 Euro pro Person und Tag der Reise bzw. Fahrt als Verwaltungskostenpauschale von der angemeldeten Person an die VHS zu zahlen; maximal jedoch für 7 Tage. Forderungen aus Rücktrittsregelungen des Reiseveranstalters gegenüber TN bleiben hiervon unberührt. Ebenso der Anspruch der VHS ihr entstandene Stornokosten den verursachenden TN in Rechnung zu stellen. Die VHS empfiehlt in jedem Fall den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

§ 5 Fälligkeit und Rückzahlung

Das Entgelt wird mit der Anmeldung fällig. Die Zahlungspflicht gegenüber der Stadt Iserlohn besteht, auch wenn die Weiterbildungsmaßnahme nicht oder unregelmäßig besucht wird.

Das Entgelt wird in voller Höhe zurückgezahlt, wenn eine angekündigte Veranstaltung von der VHS abgesetzt werden muss. Weitergehende Ansprüche gegen die VHS sind ausgeschlossen.

§ 6 Ausschluss von TN von Veranstaltungen

TN, denen gegenüber die VHS offene Forderungen der vorhergehenden Semester hat, sind von der Teilnahme vorübergehend auszuschließen. Mit Begleichung des ausstehenden Unterrichtsentgeltes wird die Veranstaltungsteilnahme wieder zugelassen.

§ 7 Inkrafttreten

Diese Entgeltordnung tritt am 01.01.2010 in Kraft; sie tritt an die Stelle der Entgeltordnung vom 01.07.2006.

	Seite		Seite		Seite		Seite
Access	50	Ernährung	32, 33, 34, 60	Klamottentauschparty	62	Schwedisch	44
Acrylmalerei	17, 18	Excel	48, 50	Kochen	8, 11, 16, 32, 33, 34, 60	Segeln, Theorie	29
AkademieMark	58, 59	Exkursionen	11, 12	Kommunikation	55	Selbstverteidigung	29
Aktiv im Alter	64, 65, 66, 67	Farbberatung	22	Konzertbesuch	15	Senioren-Fotografieren	65
Alphabetisierung	53	Fasten	23, 29	Körpersprache	55	Seniorenkreise	67
Aquafitness	26	Finanzbuchhaltung am PC	51	Kreatives Schreiben	14, 61	Seniorenkurs - Bildbearbeitung	65
Aquarellieren	17	Firmenservice	54	Krebserkrankung	24, 60, 61	Seniorenkurse - PC	65, 66
Arabisch	37	Fitness	27ff	Kündigungsschutz	31	Senioren-PC-Club	66
Arroganz-Faktor	55	Folklore-Tänze	20	Kunst mit Kindern	16	Senioren-Tanz-Club	64
Atemgymnastik	26	Fortbildung		Kunst	15, 16	Sicherheit-Internet	49
Ausgleichsgymnastik	26	Fremdsprachenlehrkräfte	45	Langhantel	29	Singen	19
Ausstellungen	15	Fortbildungen für Pädagogen	10	Latino Dance	20	Sizilien	7
Autogenes Training	24	Fotobearbeitung	21, 65	Lexware	51	Small Talk	10
Ayurveda	30, 31	Fotobuch gestalten	21	Liebermann, Bonn	15	Spanisch	44, 45
Babymassage	30	Fotoexkursion		Linux	49	Speicherprogrammierbare Steuerung	51
Backsteingotik	7	Museumsinsel Hombroich	13	Literatur der Gegenwart	14	Sportboot, Theorie	29
Beckenbodengymnastik	26	Fotografie	20, 21, 65	Literatur	14	Sprachen	35 - 45
Behinderung	31	Fotos auf CD/DVD	21	Mahler, Gustav	15	Sprachenberatung	35
Beratung	54	Fotoworkshop		Malen/Zeichnen	16, 17	Spracherkennung	49
Berlin	7	Von der Idee zum Bild	21	Managementtechniken	56	SPS	51
Betriebsbesichtigung	54	Französisch	41, 42	Männer, Angebote nur für	10	Step-Aerobic	28
Bildbearbeitung	21, 65	Frauen, Angebote nur für	8, 9, 29, 47, 48, 60, 61	Merkstrategien	64	Stimmbildung	19
Bilder rahmen	16	Führungen	6, 8	Mitarbeitermotivation	58, 59	Studienfahrten	6, 8, 11
Bildhauerei	18	Führungskraft	58, 59	Mode	62	Studienreisen	7
Bildmontage am PC	21	Gedächtnistraining	10, 64	Monet, Kunst & Kochen	16	Tabellenkalkulation	48, 50, 52
Bildungsprämie	54	Gehirn, weiblich	60	Motivation	58, 59	Taiji/Qigong	24, 25
Bildungsscheck	54	Geschäftsbriefe	37	Musik	18, 19	Talentkompass	54
Bildungsurlaub	52	Geschichte/Zeitgeschichte	7, 8	Musikbearbeitung am PC	50	Tandempartnervermittlung	37
Biologie	11, 12	Gesellschaft	9, 10	Musil, Robert	14	Tanz	20
Blitzen beim Fotografieren	20	Gesundheitsforum	23, 24	Nähen	22	Tast schreiben am PC	52
Blockflöte	19	Gitarre	18	Napoleon, Bonn	15	Teammanagement	58, 59
Bogenschießen	29	Glasknochen	31	Neugriechisch	43	Textiles Gestalten	22
Bollywood	28, 60	Goethe, Kunst und Kochen	16	Neuroling. Programmieren, NLP	57	Textverarbeitung	48
Breuss-Massage	31	Gouachemalerei	17	Niederländisch	43	Theaterworkshop, Einsteiger	15
Buchführung	52	Gymnastik	26, 27, 28, 29	Norwegisch	44	Trance	30
Buchtipps zur Urlaubszeit	14	Handreflexzonen	31	Office-Workshop	47	Trommeln	19
China	58	Hautkrebs	24	Orientalische Choreographie	29, 60	Türkisch	45
Chinesische Massage	31	Heilmethoden	31	Outlook	51	Übergewicht	24
C-Programmierung	51	Heimwerken	9, 10	Pädagogik/Psychologie	10, 11	Umwelt	12
Datei-Organisation am PC	48	Herzkrankungen	23	Partner-Massage	31	USB-Stick	49
Deutsch, Fremdsprache	38	Homepage gestalten	52	Passpartout schneiden	16	VBA-Programmierung	50
Deutsch, für Deutsche	37	Hormone	60	Pastellkreidemalerei	18	Videobearbeitung	21
Digitalkamera-Technik	20	Improvisationstheater	15	Patchwork	21	Videoclip Dance	20
Einbürgerung	37	Interkulturelle Bildung	7, 8	PC-Grundlagen	47, 48	Vitamine	24
Einstufungsberatung	35	Internet - Musik aus dem	50	PC-Infoabend	46	Vocalcoaching	19
Energiesparen	12	Internet	51, 52	PC-Schutz	49	Walkloden	21
Energiewende	12	Internet-Sicherheit	49	PC-Spezialthemen	49	Weinseminar	32
Englisch	38, 39, 40, 41	Italienisch	42, 43	PDF-Dateien	48	Windows 7	49
Englisch, Aktiv im Alter	39, 40	Japanisch	43	Personalführung	58, 59	Windows-Explorer	48
Englisch, Bildungsurlaub	40	Junge VHS	62, 63	Persönliche Präsentation	55	Wirbelsäulengymnastik	26
English, Business	41	Justizvollzugsanstalt	68	Pflegeversicherung	9	Word	48
Entspannung	24, 25, 26			Pilates	26, 27	Work-Life-Balance	55
				PMR	24	Wortschatz-Training	55
				Politische Bildung	8, 9	Yoga	25, 26
				Polnisch	44	Zeichnen	16
				Porträtfotografie	20	Zeichnen/Malen	16, 17, 18
				PowerPoint	50, 51	Zeitgeschichte/Geschichte	7, 8
				Präsentation mit Powerpoint	50, 51	Zeitmanagement	56
				Problemzonengymnastik	28	Zertifikat, Deutsch	38
				Programmieren in C	51	Zertifikate, Cambridge	40, 41
				Progressive Muskelrelaxation	24	Zumba® Fitness	28
				Psychologie/Pädagogik	10, 11		
				Qigong/Taiji	24, 25		
				Rang / Rolle	58, 59	Hennen	
				Recht	9	Seniorenkreis	65
				Religion	8	Letmathe	
				Rentenversicherung	9	Aquafitness	26
				Rhetorik	55	Aquarellmalerei	17
				Roofits	30	Englisch	39
				Rückengymnastik	27	Gesang	19
				Russisch	44	Helmke Steinbruch	12
				Schlagfertigkeitstraining	55	Nähen	22
				Schminkseminar	22	Politikkurs	9
				Schmuck	21	Qigong	25
				Schreiben lernen	14	Seniorenkreis	65
				Schulabschlüsse	53	Wickeweyf	7

Impressum

Herausgeber Stadt Iserlohn – Der Bürgermeister

Gesamtherstellung IKZ-AV, Iserlohn

Auflage 24.500 Exemplare

Anzeigen Leo Plattes

DTP-Bearbeitung Dipl.-Ing. Gerhard Sander

Koordination Andreas Drees

Fotos Rainer Danne, Peter Klein, Michael May
(Motive aus Veranstaltungen der VHS Iserlohn)

Gestaltung (außer Programmteil und Anzeigen)
Klein und Neumann, Iserlohn

Die Stadt Iserlohn ist Träger der Volkshochschule und Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen e.V. sowie im Gütesiegelverbund Weiterbildung e.V.