

TandemLernen



vhs

Volkshochschule Iserlohn
: Programm
Januar bis Juli
2013

BuchRücken



Verlags-Sonderveröffentlichung der Zeitungen
Iserlohner Kreisanzeiger — Westfälische Rundschau

GestenReichen



KräfteMessen



KunstSchaffen



MÖLLER
BÜROTECHNIK

Besuchen Sie auch unseren neuen **Online-Shop**:
www.moeller-buerotechnik.de

20% RABATT
auf den gesamten Schulbedarf!

SCHULE

Unsere Öffnungszeiten:
Mo-Do 8.00- 17.00 Uhr
Fr 8.00- 15.00 Uhr
Durchgehend mit kostenlosen Parkplätzen

Friedrich-Kirchhoff-Str. 4 • 58640 Iserlohn • Tel.: 0 23 71 | 9 48 20 • Fax: 0 23 71 | 4 00 26
info@moeller-buerotechnik.de

...und mit unserer neuen **Kundenkarte** sichern Sie sich das ganze Jahr Ihren **Rabattvorteil**.

MÖLLER BÜROTECHNIK KUNDENKARTE
Max Mustermann
Bei Vorlage der Kundenkarte, erhalten Sie einen **Sonderrabatt**:
30% auf Schul- und Bastelbedarf (z.B. bei Tinten- + Tonerpatronen)

JA JA JA NEIN JA JA

FÜR ALLE, DIE SICH GERNE IHRE EIGENE MEINUNG BILDEN

Jetzt 14 Tage Probelesen!
☎ 0800 - 88 22 111 oder leserservice@ikzav.de

IKZAV Wir kennen uns

WR WESTFÄLISCHE RUNDSCHAU
www.wr.de

Lesen was Wissen schafft.

Jetzt 14 Tage WR testen. Kostenlos und unverbindlich!
Rufen Sie uns an: 08 00 / 8 82 21 11 (kostenfrei)

WESTFÄLISCHE RUNDSCHAU
Pressebild liegt in die Freiheit
Der Mythos Marilyn Monroe
So legen unsere BVB-Spieler die Bayern
Im Netz wird Privates dienstlich
Von der Kunst, ein Pixar-Star zu sein

mutig • offen • mittendrin



Sabine Totzauer, EDV-Trainerin und langjährige Dozentin der VHS Iserlohn, hat erfolgreich die Prüfung zur ECDL-Testleiterin bestanden und wird in Zukunft das standardisierte Zertifizierungs- und Prüfungssystem des Europäischen Computer-Führerscheins in der VHS Iserlohn betreuen.



Seite

Lageplan – Geschäftsstelle

4

MitarbeiterInnen

5

Programmbereich 1
Politik – Gesellschaft – Umwelt

6

Programmbereich 2
Kultur – Gestalten

13

Programmbereich 3
Gesundheit

22

Programmbereich 4
Sprachen

38

Programmbereich 5
EDV – Medienkompetenz

50

Programmbereich 6
Grundbildung – Schulabschlüsse

59

Programmbereich 7
Qualifizierung – Management

60

Akademie Mark

68

Junge VHS

64

Aktiv im Alter

66

VHS in der JVA

65

Terminübersicht

69

Teilnahmebedingungen

70

Anmeldekarten

71

Entgeltordnung

73

Stichwortverzeichnis – Impressum

74

Liebe Leserin, lieber Leser,

um Ihnen zum Jahresbeginn 2013 eine neues, anregendes und umfassendes Weiterbildungs-Programm zu bieten, setzt die Volkshochschule Iserlohn ihr Leitbild immer wieder neu um: „Das breit gefächerte Angebot der VHS Iserlohn ermöglicht den Einstieg in die Weiterbildung und motiviert zu lebenslangem Lernen. Es ist bedarfsorientiert, gibt neuen Ideen Raum, eröffnet damit Chancen und fördert Neugier und Lebenslust. Begleitende Bildungsberatung unterstützt eine erfolgreiche Teilnahme an den Veranstaltungen. Kompetente und engagierte Kursleiterinnen und Kursleiter, Fortbildungen und die Durchführung des Zertifizierungs-Systems Gütesiegel Weiterbildung sichern die Qualität der VHS-Arbeit. Die Veranstaltungen werden in einem einladenden und erwachsenengerechten Lernumfeld mit moderner Ausstattung angeboten, kundenorientiert und verbraucherfreundlich.“ So haben wir vor zehn Jahren unsere Leitziele zum Angebot formuliert.

In diesem Semester präsentieren wir Ihnen die neue Struktur des Programmbereichs „EDV – Medienkompetenz“ mit erweitertem Angebot zum europäischen Computerführerschein, kurz ECDL, ein internationales Zertifikat für Computernutzer.

Rund um die Uhr können Sie die Angebote unter www.vhs-iserlohn.de buchen.

Gerne beraten wir Sie auch telefonisch oder vor Ort, damit Sie das passende Angebot finden.

Lieselotte Berthold

Lieselotte Berthold und das Team der Volkshochschule Iserlohn

Lageplan



Geschäftsstelle

Volkshochschule Iserlohn
im Stadtbahnhof
Bahnhofsplatz 2
58644 Iserlohn

Postanschrift:
Postfach 2462
58634 Iserlohn

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

E-Mail vhs@iserlohn.de

Homepage www.vhs-iserlohn.de

Öffnungszeiten

mo 9-12 Uhr
di 9-12 Uhr und 14-16 Uhr
mi 9-12 Uhr
do 9-12 Uhr und 14-17 Uhr
fr 9-12 Uhr

Barzahlertage

Do 24. Januar 9-12 Uhr und 14-17 Uhr
Do 31. Januar 9-12 Uhr und 14-17 Uhr

Unterrichtsfreie Tage

Mo 25. März - Sa 6. April (Osterferien)
Do 9. Mai - So 12. Mai (Himmelfahrt + Brückentag)
Di 21. Mai (Pfingstdienstag)
Do 30. Mai - So 2. Juni (Fronleichnam + Brückentag)

weitere VHS-Einrichtung

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

und zahlreiche Angebote...

in anderen Kulturinstituten
und Einrichtungen

Parkmöglichkeiten mit kurzen Wegen:

Parkhaus Stadtbahnhof
20 % Rabatt mit Parkwertkarte,
erhältlich bei GfW, Stadtinfo, VHS



Dipl.-Physikerin,
Assessorin des Lehramts
Lieselotte Berthold
Leiterin der VHS

Programmbereiche
3 und 7
Fon 02371 . 217-1944



Assessorin des Lehramts
Ulrike Eichholz
Stellv. Leiterin der VHS

Programmbereiche
1, 6, 2, 7
Fon 02371 . 217-1940



Claudia Weigel M.A.

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



Rainer Danne

Programmbereiche
2, 5
Fon 02371 . 217-1946

- 1 *Politik – Gesellschaft – Umwelt*
- 2 *Kultur – Gestalten*
- 3 *Gesundheit*
- 4 *Sprachen*
- 5 *EDV – Medienkompetenz*
- 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 31. Januar	17.00 Uhr
Kurssprecher-Versammlung	Do 21. März	17.00 Uhr
VHS-Konferenz	Do 25. April	17.00 Uhr
Ort der Versammlungen	VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	



Dipl.-Verwaltungswirtin
Yvonne Weidlich

Teamleitung Verwaltung
Firmenservice, Beratung
Fon 02371 . 217-1042



Dieter Kaminski
(bis 30. April)

Allgemeine Verwaltung
Rechnungswesen
Honorarabrechnungen
Fon 02371 . 217-1942



Annegret Binger
(ab 1. Mai)

Allgemeine Verwaltung
Honorarabrechnung
Raumplanung
Fon 02371 . 217-1942



Heike Schorlemmer

Allgemeine Verwaltung
Anmeldung
Fon 02371 . 217-1943



Claudia Freund

Allgemeine Verwaltung
Öffentlichkeitsarbeit
Fon 02371 . 217-1947



Mareike Schülting

Allgemeine Verwaltung
Rechnungswesen
Veranstaltungsdienst
Fon 02371 . 217-1948

Servicekräfte

Fon 02371 . 217-1949



Programmbereich 1 : Politik – Gesellschaft – Umwelt

Serviceteam

Ulrike Eichholz, Assessorin des Lehramts
Programmbereichsleitung
Fon 02371 . 217-1940
Sprechzeiten nach Vereinbarung

Dieter Kaminski (bis 30. April)
Mareike Schülting (ab 1. Mai)

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



: Zeitgeschichte – Geschichte

„Streifzüge durch die Stadtgeschichte Iserlohns“

Veranstaltungsreihe des Stadtarchivs Iserlohn in Kooperation mit der VHS Iserlohn

Streiflichter der mittelalterlichen Geschichte des märkischen Raumes

Die mittelalterliche Geschichte der Grafschaft Mark ist geprägt durch den Einfluss des Kölner Erzbischofs sowie der adeligen Familien von Werl und von Berg. Der Vortrag versucht in Streiflichtern auf Basis der heute urkundlich fassbaren Überlieferungen, den Zeitraum von rund 900 bis 1289 näher zu beleuchten. Es wird ein Bogen von den Grafen von Werl über die Grafen von Arnberg, die Grafen von Altena zu den Grafen von der Mark geschlagen, wobei der Einfluss des Kölner Erzstuhls stets präsent bleibt und wechselseitige Beziehungen erkennbar werden. Schicksal, Machtpolitik, Allianzen und Schlachtenglück bestimmten den politischen Werdegang unserer Heimat, bis sich das Blatt mit der Schlacht von Worringen im Jahre 1288 zugunsten der Grafen von der Mark wendete.

10001 (Vortrag) Rolf Klostermann, Iserlohn
Mo 14. Jan • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)
4 Euro (Ermäßigungsberechtigte 2 Euro) • nur Abendkasse
Stadtarchiv in der „Alten Post“, Theodor-Heuss-Ring 5
Anmeldung nicht erforderlich

Iserlohn und die preußischen Könige

(Wiederholung des Vortrags vom 10. Okt 2012)
Die Landeshoheit über die Grafschaft Mark, zu der Iserlohn seit dem Mittelalter gehörte, war im 17. Jahrhundert an die Hohenzollern gelangt. Die über 400-jährige Verbindung Iserlohns zu Brandenburg und der 300. Geburtstag von König Friedrich II. von Preußen 2012 sind Anlässe, sich mit der Beziehung Iserlohns zu den preußischen Königen, die zwischen 1701 und 1918 regierten, auseinanderzusetzen. Einzelne Hohenzollern weilten - wenn auch jeweils nur kurz - zu Besuchen in der Stadt: Friedrich Wilhelm II. (1788), Friedrich Wilhelm IV. (1833 und 1842) und Wilhelm I. (1853). Standbilder von Wilhelm I. und von Friedrich III. wurden vor dem Rathaus und am Poth errichtet - und während des Ersten bzw. Zweiten Weltkrieges eingeschmolzen. Der Vortrag schließt mit einem Blick auf die mit den Hohenzollern und Preußen verbundene Erinnerungskultur in Iserlohn.

10002 (Vortrag) Rico Quaschny, Leiter des Stadtarchivs
Di 29. Jan • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)
4 Euro (Ermäßigungsberechtigte 2 Euro) • nur Abendkasse
Stadtarchiv in der „Alten Post“, Theodor-Heuss-Ring 5
Anmeldung nicht erforderlich

Das neue Gesicht der alten Stadt Stadtumbau in der wilhelminischen Gründerzeit

Geht man heute durch die Iserlohner Innenstadt, so sieht man eine große Zahl teils großvolumiger Häuser aus der Zeit zwischen 1870 und dem Beginn des Ersten Weltkrieges. Diese Gebäude legen Zeugnis ab vom Reichtum Iserlohns in dieser Zeit.

Schon im 18. Jahrhundert veränderte sich das Gesicht der Stadt. Der Stadtbrand 1712 vernichtete die meisten mittelalterlichen Gebäude. Der Aufriss der Stadtmauer und der umgebenden Wälle im späteren 18. Jahrhundert folgte eine starke Veränderung des ehemals klar umrissenen Stadtrandes. Jedoch erst der starke Aufschwung der Eisen verarbeitenden Industrie sorgte für eine weitgehende Veränderung des inneren Stadtbildes. Viele Häuser wurden neu errichtet, alte vergrößert oder durch neue Fassaden im Stil der Zeit verschönert. Straßenverläufe wurden teilweise geändert, Parzellen zusammengelegt, und im Westen entstand nach dem Anschluss an die Bahn ein vollständig neuer Stadtzugang. Der Vortrag möchte anhand ausgewählter Beispiele einen Eindruck vom Ausmaß der Veränderungen vermitteln, die teilweise noch deutlich im Stadtbild sichtbar sind, teilweise jedoch durch die Flächen-sanierung der 1960er und 1970er Jahre zerstört wurden.

10003 (Vortrag) Dr. Reinhold Schneider, Lippstadt
Di 26. Feb • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)
4 Euro (Ermäßigungsberechtigte 2 Euro) • nur Abendkasse
Stadtarchiv in der „Alten Post“, Theodor-Heuss-Ring 5
Anmeldung nicht erforderlich

„Tag der offenen Tür“ im Stadtarchiv Iserlohn

Sa 2. Mär • 11-18 Uhr • entgeltfrei
Stadtarchiv in der „Alten Post“, Theodor-Heuss-Ring 5
Anmeldung nicht erforderlich

Maximilian Nohl (1830–1863) – Ein Iserlohner Baumeister des Spätklassizismus

„... der liebenswürdige Architekt Max Nohl aus Iserlohn, dem wohl noch eine schöne Zukunft beschieden ist, denn Keinen kenne ich, der für seinen Beruf ein solches Talent mit solch mächtiger, ja mit solch glühender Begeisterung verbände, wie dieser reizende, liebe, Kerl. Sein ganzes Empfinden, Streben und Schaffen ist einzig und allein dem Großen, Edlen und Erhabenen geweiht.“ - Mit diesen Worten charakterisierte der Dichter Hermann Ahlers den jungen Max Nohl, den er 1858 in Rom kennen gelernt hatte. Nach seinem Examen an der Preußischen Bauakademie in Berlin hatte Max Nohl eine zweijährige Studienreise durch Frankreich und Italien unternommen. In Berlin zum Schinkel-Schüler geworden, vertiefte er seine architektonischen Neigungen durch das Studium der Renaissance in Italien. Nur wenige Jahre blieben ihm, anspruchsvolle Großbauten zu entwerfen. Noch nicht dreiunddreißigjährig beendete der Tod eine hoffnungsfroh begonnene Laufbahn. Sein Werk blieb unvollendet.

10004 (Vortrag) Dr. Dr. Norbert Aleweld, Iserlohn
Mo 18. Mär • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)
4 Euro (Ermäßigungsberechtigte 2 Euro) • nur Abendkasse
Stadtarchiv in der „Alten Post“, Theodor-Heuss-Ring 5
Anmeldung nicht erforderlich

Die Garten- und Parklandschaft Südwestfalen

Am Beginn des Vortrags steht ein Einblick in das Aufgabengebiet der Gartendenkmalpflege beim Landschaftsverband Westfalen-Lippe in Münster. An Beispielen, auch aus Iserlohn, wird die Arbeitsweise von der Inventarisierung bis zur praktischen Denkmalpflege aufgezeigt. Im zweiten Teil wird das Projekt GartenLeben in Südwestfalen vorgestellt. Die schönsten Gärten und Parks in den fünf südwestfälischen Kreisen, dem Raum der Regionale 2013, wurden für ein regionales Gartenreisebuch ausgewählt, das in diesem Frühjahr erscheint und zu einer Reise zu den grünen Schätzen der Region einlädt.

10005 (Vortrag) Uwe Siekmann und Hartmut Kalle, LWL-Denkmalpflege, Landschafts- und Baukultur in Westfalen
Mo 15. Apr • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)
4 Euro (Ermäßigungsberechtigte 2 Euro) • nur Abendkasse
Stadtarchiv in der „Alten Post“, Theodor-Heuss-Ring 5
Anmeldung nicht erforderlich

Iserlohner Gartenkultur im 19. Jahrhundert

Seit dem 18. Jahrhundert und vor allem im 19. Jahrhundert nutzten die Iserlohner Bürger und Kaufleute außerhalb des engen Stadt-zentrums Gärten. So war beispielsweise der Bereich Bellevue und Tyrol bis zur Bebauung mit gründerzeitlichen Villen vor allem durch Gärten und Ausflugslokale geprägt. Mit dem Bau der ersten Villa 1867 (Villa Carl Witte) veränderte sich das Bild. In rascher Folge ließen Iserlohner Fabrikanten und Kaufleute in dieser bevorzugten Wohnlage ihre repräsentativen Villen und parkähnlichen Anlagen errichten. Die Architektur und Gartenkultur des 19. Jahrhunderts blieb bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts erhalten. Danach wurden viele Gebäude abgebrochen und die dazu gehörenden Gärten parzelliert und bebaut. Gewächs- und Gartenhäuser, Stallungen und Remisen, Felsimitationen und Laubgänge wurden beseitigt. Heute sind die letzten Zeugen der bürgerlichen Gartenkultur vom Abbruch bedroht.

10006 (Vortrag) Götz Bettge, Leiter des Stadtarchivs i.R.
Di 28. Mai • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)
4 Euro (Ermäßigungsberechtigte 2 Euro) • nur Abendkasse
Stadtarchiv in der „Alten Post“, Theodor-Heuss-Ring 5
Anmeldung nicht erforderlich

Spurensuche zur Iserlohner Gartenkultur

Korrespondierend zum Vortrag über die Iserlohner Gartenkultur im 19. Jahrhundert werden bei einem Stadtrundgang im Bereich Baarstraße, Stennerstraße und Gartenstraße Spuren dieses stadthistorisch bedeutenden Themas aufgezeigt. Dabei werden sowohl verschwundene Villen- und Gartenanlagen als auch noch vorhandene Objekte an Ort und Stelle erläutert. Der Rundgang führt beispielsweise zu markanten Punkten wie dem letzten noch erhaltenen Gartenhaus aus der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts an der Baarstraße, dem Standort der Villa Bellevue (Doppelvilla Herbers/Romberg, heute Gymnasium An der Stenner) und der ehemaligen Villa Möllmann (heute Musikschule).

10007 (Stadtführung) Götz Bettge, Leiter des Stadtarchivs i.R.
Fr 7. Jun • 16-17.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)
max 20 TN • 7,50 Euro • keine Ermäßigung
Treffpunkt: Parkplatz Stennerstraße 3 (Standesamt)
Anmeldung erforderlich (nur über die VHS) bis Mi 22. Mai

Ein Iserlohner zwischen Wörlitzer Gartenreich und Afrika. Das kurze Leben des Günther Fürst

Iserlohn, Wörlitz und Afrika sind die geografischen Eckpunkte im Leben von Günther Fürst. Anhand zahlreicher Briefe, die vor Kurzem in das Stadtarchiv gelangt sind, wird in dem Vortrag eine ungewöhnliche Biografie rekonstruiert. Günther Fürst wuchs in Iserlohn als Sohn einer Fabrikantenfamilie auf. Nach dem Besuch der Oberrealschule begann er eine Gärtnerlehre, die er von 1931 bis 1933 im Wörlitzer Park, einer der bedeutendsten europäischen Parklandschaften, absolvierte. Am Ende seiner Lehrzeit entstand die Idee, sich auf die Auswanderung nach Afrika vorzubereiten. 1935 wagte Günther Fürst die Übersiedlung in die ehemalige deutsche Kolonie Ostafrika. Seine Rückkehr nach Deutschland endete 1940 mit dem Tod als Soldat im Zweiten Weltkrieg. In der kurzen Biografie spiegeln sich Hoffnungen und Träume eines jungen Iserlohners, die auch vor dem politischen Hintergrund der 1930er Jahre zu sehen sind.

10008 (Vortrag) Rico Quaschny, Leiter des Stadtarchivs
Di 18. Juni • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)
4 Euro (Ermäßigungsberechtigte 2 Euro) • nur Abendkasse
Stadtarchiv in der „Alten Post“, Theodor-Heuss-Ring 5
Anmeldung nicht erforderlich

Iserlohner Straßennamen

Haben Sie schon einmal von der „Käbbelgasse“ gehört, in der Lisette Küppers wohnte, die sich mit dem Iserlohner Magistrat anlegte? Oder wissen Sie, welche Straße warum „Faule Gasse“ hieß oder wo das „Milchsackgäßchen“ war? Dies und vieles mehr erfahren die Teilnehmenden bei einem Gang durch einen Teil der Mendener Straße, die Karlstraße, die Brüderstraße, einen Teil der Hardtstraße und des Hohler Wegs.

10110 (Stadtführung) Marlis Gorki, Stadtführerin
Fr 19. Apr • 15-16.30 • 1 Termin (2 Ustd) • 7,50 Euro
Treffpunkt: Mendener Straße/Ecke Konrad-Adenauer-Ring (MVG-Pavillon)
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mo 8. Apr

Dramatische Geschichten und Sagen von Burgen und Schlössern im märkischen Sauerland

Die abgebildete Rundreise durch den märkischen Teil des Sauerlands führt zu sehenswerten Burgen und Schlössern, um deren alte Gemäuer sich spannende Geschichten und geheimnisvolle Sagen ranken. Die ausgewählten Schilderungen führen zurück in unterschiedliche Zeiten der westfälischen und märkischen Geschichte. Die anschaulichen aktuellen und historischen Bilder der steinernen Zeitzeugen auf einer Route von Altena über Lüdenscheid, Meinerzhagen, Plettenberg und Balve bis ins Hönnetal und nach Iserlohn regen zu einem eigenen Besuch der markanten Stätten an.

10111 (Bildvortrag) Wolfgang Hoffmann, Dipl.-Pädagoge
Di 19. Mär • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 5 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 5. Mär

Ein Stück vom Himmel – Kloster Corvey

Das heutige Schloss Corvey war bis 1792 eine Benediktinerabtei und gilt als eine der bedeutendsten Klostergründungen im mittelalterlichen Deutschland. Das noch erhaltene Westwerk mit seinen Fresken aus dem 9. Jahrhundert, der barocke Klosterbau und die Fürstliche Bibliothek mit zirka 75.000 Bänden sind von herausragender Bedeutung. Als Reichsabtei hatte Corvey aber nicht nur geistliche, politische und wirtschaftliche Bedeutung. Auch ihr missionarischer Auftrag war Grundlage für die politisch-religiösen Prozesse weiter Teile Nordeuropas. Corvey bewirbt sich bei der UNESCO um die Anerkennung als Weltkulturerbe im Jahr 2014.

10112 (Exkursion) Rudolf Neuhaus, Historiker + Führungskraft Kloster Corvey
Sa 25. Mai • 1 Termin • 47 Euro
Abfahrt: 9 Uhr • Bussteig, Stadtbahnhof Iserlohn, Rahmenstraße
Rückkehr in Iserlohn: ca. 18.30 Uhr
Leistungen: Kosten für Busfahrt, Reisebegleitung, Eintritt und Führung
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 7. Mai

Auf den Spuren Ottos des Großen in Goslar, Quedlinburg und Halberstadt

Veranstalter im Sinne des Reisevertragsrechts ist das ESTA Europa Forum, Bismarckstraße 8, 32545 Bad Oeynhausen. Die VHS tritt lediglich als Vermittler auf. Es gelten die Reise- und Zahlungsbedingungen des Veranstalters. Bitte beachten Sie die AGB der ESTA.

Die „Königslandschaft“ Harz wurde im Mittelalter durch eine Reihe von Burgen, Pfalzen und Klöstern wie Quedlinburg, Goslar und Halberstadt geprägt und geschützt. Zum Programm gehören Führungen in der Stiftskirche St. Servati in Quedlinburg mit Besichtigung des Domschatzes und der Krypta und ein Rundgang auf den Spuren der Ottonen. Das UNESCO-Weltkulturerbe der Kaiserpfalz in Goslar wird auch der „berühmteste Wohnsitz des Reiches“ genannt. Ergänzt wird der Aufenthalt in einer mehr als tausendjährigen Kulturlandschaft durch eine Führung im Benediktinerinnen-Kloster Drübeck und einen Besuch in der Feininger-Galerie in Quedlinburg. Das ausführliche Programm ist in der VHS erhältlich. Diese Studienreise ist bildungsurlaubsfähig.

10115 (Vorbereitung) Thomas Richter, ESTA Europa Forum
Do 14. Mär • 18-19.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung nicht erforderlich

10116 (Studienreise) Thomas Richter, ESTA Europa Forum, Ulrike Eichholz, VHS Iserlohn
Do-So • 9.-12. Mai • 4 Tage • 393,00 Euro
Leistungen: Busfahrt, 3 Übernachtungen mit Frühstück im DZ, Reisebegleitung, Eintritte und Führungen laut Programm, Einzelzimmerzuschlag 45 Euro pro Person für die gesamte Reise, Entgelte für Vor- und Nachbesprechung im Reisepreis enthalten.
Abfahrt: 8.30 Uhr • Bussteig, Stadtbahnhof Iserlohn, Rahmenstraße
Einstieg Letmathe auf Anfrage
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 6. Mär
Eine Reiserücktrittskosten-Versicherung wird dringend empfohlen.
Reiserücktrittsbedingungen: Stornokosten ab 25.03. 50%, ab 08.04. 100% des Reisepreises.

10117 (Nachbesprechung)
Thomas Richter, ESTA Europa Forum
Di 4. Juni • 18-19.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Mi 15. Mai

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 drei Vormittagen soll an Geschehnisse der jüngeren Vergangenheit erinnert und ihre Auswirkungen auf die Gegenwart diskutiert werden.

10120 • FRAUEN • (Kurs) Rudolf Neuhaus, Historiker
di 9.30-11 Uhr • ab 14. Mai • 3 Termine (6 Ustd) • 17 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224

Kleingruppenkurs • min 8 TN max 14 TN • keine Ermäßigung
10121 • FRAUEN • (Kurs) Rudolf Neuhaus, Historiker
do 9.30-11 Uhr • ab 16. Mai • 3 Termine (6 Ustd) • 17 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14, Raum 3
Kleingruppenkurs • min 8 TN max 14 TN • keine Ermäßigung

: Betriebsbesichtigungen

Faszination Flughafen Düsseldorf

Beinahe jeder ist von Düsseldorf aus schon einmal in den Urlaub geflogen. Aber wie sieht es hinter den Kulissen aus? Bei einer Rundfahrt über das Vorfeld zeigt sich der drittgrößte Flughafen Deutschlands aus einer einmaligen Perspektive.

Da auch der Sicherheitsbereich des Flughafens betreten wird, ist eine Teilnahme nur mit gültigem Personalausweis möglich. Bitte beachten Sie, dass keine gefährlichen Gegenstände und Flüssigkeiten mitgeführt werden dürfen (Sicherheitskontrolle).

10500 (Exkursion) Rudolf Neuhaus, Historiker + Mitarbeiter Flughafen Düsseldorf
Sa 20. Apr • 1 Termin • 37 Euro
Treffpunkt: 10 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, Rahmenstraße, Gleis 2
Rückkehr in Iserlohn: ca. 19 Uhr
Leistungen: Leitung, Zugfahrt, Flughafenrundfahrt mit dem Bus, Freitickets zum Besuch der Zuschauertribüne
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mo 8. Apr

„Bei uns ...
in besten Händen“

Peter Meisterjahn, Schichtführer im Müllheizkraftwerk
Strom und Fernwärme für Iserlohn

AMK
Abfallentsorgungsgesellschaft
des Märkischen Kreises mbH
www.amk-mhkw.de

Medice Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG

Die Fa. Medice wurde 1949 durch Gustav Pütter gegründet – seine Salben und sein „Pütter-Verband“ für Beinleiden sind legendär, und viele Iserlohner wissen noch viele Geschichten und Anekdoten über ihn zu berichten. Bereits 1953 wurde das bekannte Medikament Meditonsin entwickelt, es ist bis heute erfolgreich auf dem Markt. Auf jedem Kontinent werden Medice-Präparate inzwischen verkauft, das Unternehmen wird von der dritten Generation der Familie Pütter geleitet.

Aus den ersten Anfängen ist ein hochmodernes Unternehmen geworden, das in den Jahren 2010 und 2011 große Investitionen getätigt hat, vor allem in ein modernes Hochregal-Lager und ein vollautomatisch gesteuertes Versandzentrum.

10502 (Führung) Marlis Gorki, Stadtführerin + Mitarbeiter Firma Medice

Do 14. Feb • 10-12 Uhr • 1 Termin (ca. 2-3 Ustd) • 8 Euro
Treffpunkt: Kuhloweg 37

keine Ermäßigung

10503 (Führung) Marlis Gorki, Stadtführerin + Mitarbeiter Firma Medice

Do 21. Feb • 10-12 Uhr • 1 Termin (ca. 2-3 Ustd) • 8 Euro
Treffpunkt: Kuhloweg 37

keine Ermäßigung

Fischgut Primus

Das Fischgut Primus im Grüner Tal ist einer der modernsten Fischzuchtbetriebe für Kois und Störe in ganz Europa. Diese Fische wachsen in Wasserkreislaufanlagen, Naturteichen und Aufzuchtbecken auf. Der Inhaber des Fischgutes ist als Stör- und Koi-Zucht-Spezialist in ganz Deutschland bekannt und wird den Teilnehmenden alles Wissenswerte über seinen Betrieb erzählen, zu dem auch eine große Auswahl an Gartenteich-Fischen und eine eigene Fisch-Räuchererei gehören.

10504 (Führung) Marlis Gorki, Stadtführerin + Mitarbeiter Fischgut Primus

Di 25. Jun • 16-18 Uhr • 1 Termin (ca. 2-3 Ustd) • 8 Euro
Treffpunkt: Eingang Fischgut Primus, Grüner Talstraße 225

keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 11. Jun

: Politische Bildung**Besuch des Düsseldorfer Landtags und der Ausstellung 150 Jahre SPD**

Wollten Sie nicht schon immer wissen, wie Politik funktioniert? Wo und wie sie gemacht wird? Und von wem? Informationen gibt es bei der Beobachtung einer Sitzung des Landtages von der Zuschauertribüne, bei einem Gespräch mit dem Iserlohner Landtagsabgeordneten Michael Scheffler und dem Besuch der Ausstellung der Friedrich-Ebert-Stiftung „150 Jahre deutsche Sozialdemokratie: Für Freiheit, Gerechtigkeit und Solidarität“ über die Geschichte der ältesten in einem Parlament vertretenen Partei Deutschlands. Die Ausstellung befindet sich im Landtag. Bitte gültigen Personalausweis mitführen.

10201 (Exkursion) Dr. Walter Wehner, Sachkundiger Bürger der Stadt Iserlohn + Michael Scheffler, MdL + Führungskräfte Landtag
Mi 24. Apr • 1 Tag • 30 Euro

Abfahrt 10 Uhr • Bussteig Stadtbahnhof Iserlohn, Rahmenstraße
Abfahrt Letmathe auf Anfrage • Rückkehr Iserlohn: ca. 19 Uhr
Leistungen: Leitung, Busfahrt, Besuch im Landtag mit Besuchertribüne, Gespräch mit MdL Michael Scheffler, Kaffeetrinken im Landtag, Ausstellungsbesuch. Keine Mittagspause, Programm beginnt um 12.30 Uhr. Bitte eigene Verpflegung (während der Busfahrt) mitnehmen.
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Do 21. Mär

Iserlohn kontrovers

In Kooperation mit Radio MK

Kommunalpolitische Themen werden kontrovers diskutiert. Dabei kommen sowohl Politiker und Experten als auch Betroffene zu Wort. Keine langweilige Podiumsdiskussion, keine langen Reden, kein Fachchinesisch, sondern spannender Schlagabtausch von Pro- und Contra-Argumenten. Und das Publikum redet mit.

**(K)ein Platz für die Jüngsten?**

Über den Kita-Ausbau tobt ein heftiger Streit zwischen Bund und Ländern. 2013 haben Eltern einen Rechtsanspruch auf einen Krippenplatz. Wie sieht die Situation in unserer Stadt aus? Wie in den Kitas? Und wie in den betroffenen Familien? Wo hakt es, und was müsste geändert werden? Was kostet das die Stadt und die Eltern? Eingeladen sind Vertreter/innen aus Bund, Land, Kommune und einer Kindertagesstätte – und natürlich alle Betroffenen und Interessierten zum Fragen stellen und Diskutieren.

10202 (Podiumsdiskussion) Dr. Walter Wehner (Moderation) + Gäste

Mi 20. Mär • 15-17.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Mi 6. Mär

Iserlohner Frauenpower oder Wie weit sind wir mit der Gleichstellung?

Iserlohn hat eine neue Gleichstellungsbeauftragte. Aber hat sie auch noch eine Aufgabe? Oder ist alles bestens geregelt? Wie sieht die Situation für Frauen mit Migrationshintergrund in unserer Stadt aus? Die Iserlohner SPD hat ihre Arbeitsgemeinschaft Sozialdemokratischer Frauen wiederbelebt, die Frauenunion der CDU gibt es seit gut 60 Jahren in Iserlohn, die Liberalen Frauen sind hingegen auf Landesebene organisiert, die Iserlohner Grünen hießen in den 80ern mal GABl, die Linke besitzt keine Frauenorganisation – und wie sieht es in den Parteien mit der Vertretung von Frauen in Führungspositionen aus?

10203 (Podiumsdiskussion) Dr. Walter Wehner (Moderation) + Gäste

Do 23. Mai • 10-12 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Mo 6. Mai

1968 in Iserlohn – eine Gesprächsrunde

Auch an Iserlohn ging die 68er Bewegung nicht spurlos vorbei. Im Gegenteil: Studentenstreiks, Anti-Vietnam- und Rote-Punkt-Aktionen, NPD-Demos, Wallraf schrieb über Iserlohner Arbeitsverhältnisse, ein Republikanischer Klub gründete sich... Das alles hatte Folgen – für das Gesicht der Stadt und für die Gesichter in der Stadt. Viele der Zeitzeugen und Akteure sind noch in Iserlohn aktiv. Sie alle sind eingeladen, sich wieder zu treffen, die Bedeutung der Ereignisse für die Stadt aufleben zu lassen und zu bewerten.

10204 (Podiumsdiskussion) Dr. Walter Wehner (Moderation) + Gäste

Do 11. Apr • 18.30-20.45 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Do 21. Mär



Ein gutes Gefühl, sich auf jemanden verlassen zu können!

Ihr Partner für Versicherungen, Vorsorge und Vermögensaufbau:

**LVM-Service-Büro
Jürgen Päsler**

Mendener Straße 115
58636 Iserlohn
Telefon (0 23 71) 77 8 900
www.lvm-paesler.de
info@j-paesler.lvm.de



Das Ruhrgebiet – Europameister des Strukturwandels

Im Städtedreieck Gelsenkirchen-Essen-Bochum wird der Strukturwandel des Ruhrgebiets besonders deutlich. Beispiele sind der preisgekrönte Wissenschaftspark Gelsenkirchen, der Mechtenberg, eine der wenigen natürlichen Erhebungen des Emscherraums, der Skulpturenwald mit Spiralberg und Himmelstreppe auf dem Gelände der früheren Zeche Rheinelbe, die Ex-Zeche Holland mit der Bergarbeitersiedlung Flöz Dickebank sowie die Gelsenkirchener Galerieemeile.

Im Tagesverlauf werden längere Strecken zu Fuß (mit Mittagspause, Besichtigungen, gemäßigtes Tempo, auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln) zurückgelegt.

10205 (Exkursion) Dr. Stefan Roggenbuck, Soziologe + Rudolf Neuhaus, Historiker

Sa 13. Jul • ca. 9-19 Uhr • 1 Termin • 46 Euro
Treffpunkt: 9 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, Rahmenstraße, Gleis 1
Rückkehr in Iserlohn: ca. 18.45 Uhr

Leistungen: Kosten für Zugfahrt und Benutzung des örtlichen Nahverkehrs, Reisebegleitung, ganztägige Führung
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mo 1. Jul

Politik aktuell

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 • FRAUEN • (Gesprächskreis) Rudolf Neuhaus, Historiker
di 9.30-11 Uhr • ab 19. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224

Neugierig auf Politik?

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 • FRAUEN • (Gesprächskreis) Rudolf Neuhaus, Historiker
do 9.30-11 Uhr • ab 14. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • entgeltfrei
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14, Raum 3

Englische Matinee:

Good News from Africa or How to Fight against the Negative Image of this Continent

Information siehe Programmbereich Sprachen, Vortrag 40695

: Gesellschaft und Recht

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 Erbschaftssteuer-Debatte wird ausführlich auf die zu erwartenden Steuerrechts-Änderungen eingegangen und darauf, wann es sinnvoll ist, Vermögensübertragungen zu Lebzeiten durchzuführen.

10220 (Vortrag) Ingeborg Heinze, Juristin, Düsseldorf
Do 7. Mär • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Do 21. Feb

Erwerbsgemindert oder berufsunfähig – Was wäre wenn?

Eine Situation, mit der Sie möglicherweise bis vor Kurzem noch nicht gerechnet haben, ist eingetreten: Ihr Gesundheitszustand lässt eine weitere Erwerbstätigkeit nur noch eingeschränkt oder überhaupt nicht mehr zu.

Jetzt stellen sich viele Fragen: Muss ich einen Rentenantrag stellen? Wenn ja, wo? Oder bekomme ich die Rente automatisch? Wie viel Rente habe ich überhaupt zu erwarten? In welchem Umfang darf ich noch hinzuverdienen? In den vergangenen Jahren hat der Gesetzgeber bei den Renten wegen verminderter Erwerbsfähigkeit erhebliche Änderungen vorgenommen. Die Änderungen hinsichtlich einer drohenden Berufsunfähigkeit werden ebenso dargestellt wie die Auswirkungen durch die Verschiebung der Altersgrenzen.

10221 (Vortrag) Dirk Brauns, Dt. Rentenversicherung Westfalen
Mo 4. Mär • 18.30-20.45 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Mo 18. Feb

Der kleine Anfang – in Teilzeit selbstständig

Informationen siehe Programmbereich Qualifizierung – Management, Seminar 70202

Altersrenten – Wer? Wann? Wie(viel)?

In diesem Vortrag wird aufgezeigt, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, damit ein Anspruch auf eine Altersrente entsteht. Aktuelle Altersgrenzen (Stichwort: Rente mit 67) und Rentenabschläge werden zentrales Thema sein. Dabei erhalten alle Teilnehmenden wertvolle Hinweise zur Vermeidung von Abschlägen. Der Vortrag soll auch Antworten auf die Frage geben: Wie, wo und wann kann die Rente beantragt werden? Die Grundzüge der Rentenberechnung werden erklärt. Der Vortrag richtet sich an alle, die auf die Phase des späteren Rentenbezugs gut vorbereitet sein wollen.

10222 (Vortrag) Dirk Brauns, Dt. Rentenversicherung Westfalen
Mo 15. Apr • 18.30-20.45 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Do 21. Mär

WACH- u. SICHERHEITSDIENST SAUERLAND GmbH



Mitglied des "Bundesverbandes Deutscher Wach- u. Sicherheitsunternehmen"

24-Std. Notruf- und Serviceleitstelle

☎ (023 71) 8 27 50 • Fax (02371) 82 75 50

Bremke 15 • 58638 Iserlohn

Niederlassung: Schalksmühle ☎ (02355) 90 99-0

www.sicherheitsdienst-sauerland.de • info@sicherheitsdienst-sauerland.de

Seit über 60 Jahren

• Nr. S 102067

Zertifiziert
nach
DIN EN ISO
9001

VdS
Nr. WF01008



: Gesellschaft und Alltagskompetenz

Trauer- und Bestattungskultur im Wandel – Waldbestattung im Ruheforst Hagen

In Kooperation mit dem Hospizverein Iserlohn e.V. und dem Hospizkreis Hemer

Als Alternative zu herkömmlichen Bestattungsarten geht der Ruheforst Philipphöhe neue Wege: Die Möglichkeit, in der natürlichen Umgebung des Waldes beigesetzt zu werden, ist für viele Menschen eine würdevolle Form des Abschieds. Ruhe, Harmonie und ständiger Wandel der Natur spenden Trost für Angehörige und Freunde. Entsprechend wird die letzte Ruhestätte nicht Grab, sondern Ruhebiotop genannt. Bei einer Führung wird das Konzept vorgestellt. Da der Ruheforst nur fußläufig zu erreichen ist, wird festes Schuhwerk empfohlen.

10225 (Exkursion) Rudolf Neuhaus, Historiker + Führungskraft Ruheforst

Mi 15. Mai • 1 Termin • 22 Euro

Treffpunkt: 13 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, Gleis 2

Rückkehr in Iserlohn: ca. 18 Uhr

Leistungen: Kosten für Zugfahrt und Benutzung des örtlichen Nahverkehrs, Reisebegleitung, Führung
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 24. Apr

Komfortabel, sicher, barrierefrei

In Kooperation mit der GGT Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik in Iserlohn

Die GGT Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik bietet in Iserlohn eine bundesweit einzigartige Dauerausstellung rund um das barrierefreie Leben und Wohnen an. Die Ausstellung wird seit 2011 ergänzt durch ein Musterhaus auf dem GGT-Freigelände. Dort wurde ein generationenübergreifendes Baukonzept entwickelt, das aufzeigt, wie vorausschauend geplant und der Einsatz von Assistenzsystemen mit heute verfügbaren Lösungen umgesetzt werden kann, ohne dabei Aspekte wie Ästhetik und Design aus den Augen zu verlieren. Letztendlich stellt das GGT-Musterhaus eine generationenübergreifende Lösung dar, die nicht nur für die „Generation 50plus“ von Interesse ist.

10226 (Besuch der Ausstellung und des Musterhauses)

Marcus Sauer, Leiter Schulung und Consulting der GGT
Di 28. Mai • 15.30-17 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 5 Euro

GGT, Max-Planck-Straße 5, 58638 Iserlohn

Treffpunkt: Haupteingang der GGT

keine Ermäßigung • max 15 TN • Anmeldung bis Mi 8. Mai

Gedächtnistraining

Durch regelmäßiges Gedächtnistraining lassen sich die wichtigsten Funktionen des Gehirns spielerisch und ohne Stress aktivieren. Übungen regen das Denken und die Fantasie an, verbessern die Konzentration und das Gedächtnis. Koordinations- und Entspannungsübungen ergänzen das Programm.

10227 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Helga Haarmann, Gedächtnistrainerin beim Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Mi 10-11.30 Uhr • ab 20. Feb • 5 Termine (10 Ustd) • 25 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 118

Kleingruppenkurs • min 8 TN max 12 TN • keine Ermäßigung

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Papier • Materialumlage: 3 Euro

Selbst ist die Frau – Bohren und Dübeln

In Kooperation mit dem Hagebaumarkt Holz & Bau

Unterschiedliche Untergründe und Materialien werden vorgestellt, in die gedübelt oder gebohrt werden soll. Die dazu notwendigen Elektrowerkzeuge inkl. Zubehör werden vorgestellt, ebenso mögliche Dübelsorten. Im praktischen Teil wird das zuvor Erlernte angewandt und das Befestigen an verschiedenen Wand- und Deckenmaterialien geübt.

10230 • FRAUEN • (Praxisseminar) Mitarbeiter der Do it Yourself-Academy

Sa 9. Mär • 10-14.30 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 12 Euro

FORUM des hagebauzentrum Holz & Bau, Reiterweg 2

Kleingruppenkurs • min 7 TN max 12 TN • keine Ermäßigung

Anmeldung bis Mo 25. Feb

Sanitärinstallationen vor der Wand

In Kooperation mit dem Hagebaumarkt Holz & Bau
Verschiedene Objekte und Geräte im Sanitärbereich (WC, Wanne, Waschbecken, Dusche, Spüle, Zapfstellen) werden erklärt und in die Planung und Montage von einzelnen Geräten wie Druck- und Drucklosgeräten, Mischbatterien und Untertisch-Geräten eingeführt. Vorteile der Vorwand-Installation werden dargestellt und der Anschluss verschiedener Geräte an bestehende Wasser-Zu- und Abgänge. Im Praxisteil werden der Anschluss und Aufbau von Spülkästen, Eckventilen, Ablaufgarnituren, Siphons und Einhand-Mischbatterien veranschaulicht.

10231 (Praxisseminar) Mitarbeiter der Do it Yourself-Academy

Sa 16. Mär • 10-14.30 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 12 Euro

FORUM des hagebauzentrum Holz & Bau, Reiterweg 2

Kleingruppenkurs • min 7 TN max 12 TN • keine Ermäßigung

Anmeldung bis Mo 4. Mär

Selbst ist die Frau – Kleinreparaturen im Haushalt

In Kooperation mit dem Hagebaumarkt Holz & Bau

Was mache ich bei einem tropfenden Wasserhahn oder einem verstopften Siphon? Wie wechsele ich ein Leuchtmittel korrekt aus? Wie repariere ich kleine Schäden an Tapete oder Putz? Welche Werkzeuge und Materialien kommen bei Kleinreparaturen zum Einsatz? Vom Austausch eines Perlatoren oder einer Armatur bis zum Spachteln kleiner Risse in Wänden werden Werkzeuge und Materialien gezeigt und angewandt.

10232 • FRAUEN • (Praxisseminar) Mitarbeiter

der Do it Yourself-Academy

Sa 20. Apr • 10-14.30 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 12 Euro

FORUM des hagebauzentrum Holz & Bau, Reiterweg 2

Kleingruppenkurs • min 7 TN max 12 TN • keine Ermäßigung

Anmeldung bis Mo 8. Apr

: Seniorenkreis in Letmathe

Anmeldung nur vor Ort. Leitung: Julia Keune

Wissen ist die beste Medizin

Tipps und Informationen zu verschiedenen Gesundheitsthemen.

10251 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag mit Übungen)

Karin Pernes, Apothekerin i.R. und Med. Seniorenbetreuung

Do 14. Feb • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro

Letmathe, Altenzentrum St. Kilian, Dechant-Meckel-Straße 9

Kleider machen Leute oder „alles Jacke wie Hose“

Kleine Geschichten zum Schmunzeln und Nachdenken zum Thema Mode und Aussehen.

10252 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vorlesestunde)

Veronika Bonefeld, Seniortrainerin

Do 14. Mär • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro

Letmathe, Altenzentrum St. Kilian, Dechant-Meckel-Straße 9

Auf den Spuren von Kaisern und Königen

Die Kaiserroute von Aachen nach Paderborn.

10253 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag)

Albert Ferber, Seniorenkreisleiter Hennen

Do 18. Apr • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro

Letmathe, Altenzentrum St. Kilian, Dechant-Meckel-Straße 9

Mein Teddybär hat Bauchschmerzen

Bitte bringen Sie Ihr Lieblingsspielzeug mit (es darf ruhig abgenutzt sein) und erzählen Sie, welche Erlebnisse und Gefühle Sie damit verbinden. Ihr Lieblingsspielzeug wird professionell fotografiert und im nachfolgenden Treffen das eindrucksvollste Foto ausgewählt.

10254 • ENTSPANNTES LERNEN • (Gesprächsrunde)

Moderation: Julia Keune, Fotografie: Thomas Emde

Do 16. Mai • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro

Letmathe, Altenzentrum St. Kilian, Dechant-Meckel-Straße 9

Aufstehen, Bücken, Lasten heben

Anregungen für schonende Bewegungen im Alltag.

10255 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag mit Übungen)
Rebecca Müller, Sporttherapeutin (15-16 Uhr)

Anschl. Auslage und Bewertung der Fotos von der Veranstaltung am 16. Mai unter der Leitung von J. Keune und Th. Emde
Do 13. Juni • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Letmathe, Altenzentrum St. Kilian, Dechant-Meckel-Straße 9

: Seniorenkreis in Hennen

Anmeldung nur vor Ort. Leitung: Albert Ferber

Wissen ist die beste Medizin

Tipps und Informationen zu verschiedenen Gesundheitsthemen.

10261 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag)
Karin Pernes, Apothekerin i.R. und Med. Seniorenbetreuung
Mo 18. Feb • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

Helgoland

Die bewegte Vergangenheit der deutschen Hochseeinsel.

10262 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag)
Rudolf Neuhaus, Historiker
Mo 4. Mär • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

Begegnungen

Geschichten und Gedichte vom Kennenlernen und Wiedersehen.

10263 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vorlesestunde)
Veronika Bonefeld, Seniortrainerin
Mo 8. Apr • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

Andalusien

Sehenswürdigkeiten in Städten und „Weißen Dörfern“.

10264 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag)
Engelbert Hanak
Mo 6. Mai • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

Heute schon die Brille gesucht?

Gedächtnistraining.

10265 • ENTSPANNTES LERNEN • (Übungseinheit)
Helga Haarmann, Gedächtnistrainerin beim Bundesverband Gedächtnistraining e.V.
Mo 3. Jun • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

: Biologie

Historische Parkanlagen im Münsterland

Als bedeutendste herrschaftliche Barockanlage Westfalens gilt das Wasserschloss Nordkirchen mit seinen Parkanlagen, das nicht ohne Grund den Beinamen „Westfälisches Versailles“ trägt. Nach den Plänen des westfälischen Barock-Baumeisters Johann Conrad Schlaun wurden das Schloss errichtet und der prachtvolle Park angelegt. Große Persönlichkeiten der europäischen Gartenkunst haben im Verlauf der Geschichte an der Entwicklung der Parkanlage mitgewirkt. Anschließend lädt mit Haus Rüschaus der einstige Sommersitz von Johann Conrad Schlaun zum Besuch ein. Die vom Gebäude ausgehende kunstvolle Ausstrahlung des barocken Lebensgefühls zeigt sich auch in den beiden geometrischen Gärten, die 1983 genau nach dem Plan von Schlaun in den Zustand des 18. Jahrhunderts wieder versetzt wurden. Die Führungen umfassen sowohl die Gebäude als auch die Parkanlagen.

11401 (Exkursion) Thomas Palmisciano, Sachverständiger für Gartenbau und Baumdiagnostik
Sa 8. Jun • 1 Tag • 47 Euro

Abfahrt 8.30 Uhr Bussteig, Stadtbahnhof Iserlohn, Rahmenstraße
Zustieg Letmathe auf Anfrage • Rückkehr Iserlohn: ca. 18.30 Uhr
Leistungen: Leitung, Busfahrt, Parkeintritt, Führung
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 15. Mai

Wie steht es um den Iserlohner Stadtwald?

Der Wald ist ein wichtiger natürlicher Lebensraum, ein wertvolles Naturerbe und eine unverzichtbare Ressource für die Menschen. Er ist ökologisch wie ökonomisch wichtig, ist Refugium für Pflanzen und Tiere, schützt Klima, Wasser und Boden.

Die städtische Waldfläche in Iserlohn umfasst rund 1200 Hektar. Die Stadtförsterin informiert über die komplexen Funktionen des Waldes, berichtet über die Veränderungen seit Kyrill und ist offen für alle Fragen.

11406 (Exkursion) Julia Borghoff-Grundmann, Stadtförsterin
Fr 21. Jun • 15-17.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 5 Euro
Treffpunkt: Parkplatz Wermingsen, Teichstraße
Anmeldung erforderlich bis Di 4. Jun • max 20 Teilnehmende
Bitte an die Witterung angepasste Bekleidung tragen sowie festes Schuhwerk mit Profil

Botanische Wanderung durch den Helmke-Steinbruch

Bei dieser Exkursion wird die besondere Pflanzenvielfalt der Kalkflächen im Helmke-Steinbruch gezeigt. Dazu zählt die Bienenragwurz, 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 Leitung die Steinbrüche zu begehen.

11407 (Exkursion) Heinz Kirchheiner
Sa 15. Jun • 15-17.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 9 Euro
Treffpunkt: Bahnhof Letmathe
Anmeldung bis Mo 3. Jun • max 15 Teilnehmende
Festes Schuhwerk erforderlich

WIR BIETEN IHNEN:

Modernen Wohnraum in Iserlohn Günstige Mieten Zahlreiche Serviceleistungen

»Wohnungen zum Wohlfühlen«

B&S
Bau- und Siedlungsgenossenschaft Iserlohn eG
Galmeistr. 27-29 · 58636 Iserlohn · Telefon: 02371 2109-0 · www.bau-und-siedlung.de



Programmbereich 2 : Kultur – Gestalten

Rainer Danne

Programmbereichsleitung für Sonderveranstaltungen,
Literatur – Theater, Kunst – Kulturgeschichte
Fon 02371 . 217-1946, Sprechzeiten nach Vereinbarung

Ulrike Eichholz

Programmbereichsleitung für die
Bereiche Kunst – Gestalten
Fon 02371 . 217-1940, Sprechzeiten nach Vereinbarung

Mareike Schülting

Programmbereichsverwaltung
Fon 02371 . 217-1948, Fax 02371 . 217-4414



: Sonderveranstaltungen

In Zusammenarbeit mit der Städtischen Galerie Iserlohn

„Unterwelten“ – Fotowettbewerb des LWL

Der Fotowettbewerb „Unterwelten“ findet 2013 im Vorfeld eines gleichnamigen Ausstellungsprojekts des LWL-Industriemuseums statt.

Unterwelten sind seit jeher für die Menschen von besonderer Bedeutung. Über Religionen und Mythen haben sich Bilder von einer Welt jenseits des Sichtbaren in unseren Köpfen eingeprägt. Weitgehend im Verborgenen liegt auch die reale Unterwelt mit Tunneln, U-Bahnen und Stollen. Gerade im Ruhrgebiet breitet sich eine ganz eigene riesige Landschaft unter unseren Füßen aus. Nicht irdische und wirkliche Unterwelten haben eins gemeinsam – sie sind gleichermaßen bedrohliche wie faszinierende Räume im Verborgenen. Arbeit unter Tage, Mythen und Märchen rund um Höhlen, urbane Subkultur und Kriminalität, Hölle und Fegefeuer – die Bilder imaginärer und realer Unterwelten beflügelten schon immer die Vorstellungskraft und prägten zahlreiche künstlerische Werke.

Die besten Bilder des Wettbewerbs werden von einer Jury prämiert.

2010 (Exkursion) Michael May, Bildredakteur, Iserlohner Kreisanzeiger

Do 2. Mai (Vorbesprechung) • 19.30-21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

Sa 4. Mai (Exkursion) • 10-20 Uhr • 1 Tag • 13 Euro

Exkursionsziel nach Vereinbarung

keine Ermäßigung

Fotografie – Club

Für Anfänger und Fortgeschrittene im Bereich der Digitalfotografie. Der offene Unterricht soll aus einem theoretischen und einem praktischen Teil bestehen. Bei dem theoretischen Teil können die Teilnehmenden die Themen selber vorschlagen, Fragen stellen, eigene Bilder besprechen. Es werden aber auch Themen vorgestellt wie Nacht-, HDR-, Natur-, Architektur-, Makro-, Panorama-, Studio-, Porträtfotografie und Bildbearbeitung, Bildgestaltung. Bei Interesse werden Themen vertieft und im Praxisteil geübt.

Der theoretische Teil findet alle vier Wochen statt, die Praxisübungen und Exkursionen nach Vereinbarung.

Lernziele sind der theoretische Hintergrund der Fotografie, das Verbessern der Aufnahmetechnik und der Bildbearbeitung.

2011 (Kurs) Peter Klein, Technischer Redakteur
Do 14. Mär + 18. Apr + 16. Mai + 20. Jun • 19-21.15 Uhr

4 Termine (12 Ustd) • 35,40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimediaraum

Exkursionen und Praxisübungen nach Vereinbarung

keine Ermäßigung

Jahresausstellung mit Arbeiten aus den Kreativkursen

Traditionell werden zu Beginn des Frühjahrs-Semesters in den Flurgalerien der VHS Werke aus den Kreativkursen des zurückliegenden Jahres präsentiert.

20001 • Vernissage

Sa 16. Feb • 11-12.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • Eintritt frei
VHS im Stadtbahnhof

Hipstamatic – Fotografie

Hipstamatic ist ein Fotografie-Programm des amerikanischen Entwicklers Synthetic LLC für mobile Apple-Geräte, auf denen iOS läuft und die über eine integrierte Kamera verfügen.

Die verschiedenen Filter, Linsen und Filme manipulieren digitale Aufnahmen auf faszinierende Art und Weise. Der Pulitzer-Preisträger Damon Winter, der für die New York Times arbeitet, verwendete Hipstamatic während er amerikanische Soldaten in Afghanistan begleitete. Lernen Sie die Hipsta-Welt und die unendlichen fotografischen Möglichkeiten näher kennen.

2012 (Wochenendseminar) Michael May, Bildredakteur, Iserlohner Kreisanzeiger

Sa 20. Apr • 9-15 Uhr • 1 Termin (7 Ustd) • 15 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
Kleingruppenseminar • keine Ermäßigung

: Literatur – Theater

In Zusammenarbeit mit der Städtischen Galerie Iserlohn

Von der ersten Idee zum fertigen Buch – DeLiA-Liebesromantage in Iserlohn

In Zusammenarbeit mit DeLiA e.V., Literaturhotel Franzosenhohl und Stadtbücherei

Handlung, Konflikt, Wendung, Figurenzeichnung, Erzählen, Dialoge, Thema, Stoff, Recherche und Buchmarkt – in diesem Werkstattgespräch berichten drei Bestseller-Autorinnen von ihren langjährigen Erfahrungen und geben Tipps für alle, die gerne schreiben und sich mit dem Gedanken an eine Buchveröffentlichung tragen oder einfach mehr über das Schreiben und Veröffentlichen von Romanen erfahren möchten. Auch das Thema „Sind für neue Autoren Literaturagenten sinnvoll“ soll in dem Kreis diskutiert werden.

Leider können aus zeitlichen Gründen keine mitgebrachten Texte gelesen oder beurteilt werden, die Autorinnen stehen aber bei Fragen gerne zur Verfügung.

2010 (Werkstattgespräch) Micaela Jary + Eva Völler + Beatrix Mannel, Autorinnen

Fr 26. Apr • 15-17.15 Uhr • 1 Termine (3 Ustd) • entgeltfrei
Stadtbücherei, Alter Rathausplatz 1
Anmeldung erforderlich bis Fr 12. Apr

Urheberrecht für AutorInnen und LeserInnen / Werbung im Internet für das eigene Buch – DeLiA-Liebesromantage in Iserlohn

In Zusammenarbeit mit DeLiA e.V., Literaturhotel Franzosenhohl und Stadtbücherei

Referat I: Wie sieht das Urheberrecht in der Autoren-Praxis aus? Darf ich meinen interessanten Nachbarn oder meinen irren Ex im nächsten Roman verwenden, und, wenn ja, wie detailgenau? Wie schütze ich meine Texte und Ideen? Was mache ich bei Textklau, Plagiat oder E-Book-Diebstahl? Darf ich meine grandiose Kritik der Lesung oder die Rezension meines Buches aus der FAZ auf meine Webseite stellen? Was ist das Hauptrecht, und was sind die Nebenrechte in meinem Verlagsvertrag? Was müssen die Leser beachten? Das Urheberrecht hat sich im digitalen Zeitalter zu einer komplexen Materie entwickelt, was die Wahrung von Interessen deutlich erschwert hat.

Die Referentin Nina George ist Journalistin, Schriftstellerin und DeLiA-Preisträgerin. Sie gründete 2011 die Initiative Ja zum Urheberrecht.

Referat II: Endlich ist das eigene Buch erschienen – und was nun? Natürlich wird es durch den Verlag beworben. Was können Autoren aber selbst tun, damit viele Leser auf das Buch aufmerksam werden? In der heutigen Zeit ist das Internet eine unverzichtbare Plattform, denn nirgends erreicht man so schnell viele Menschen. Es gibt aber auch Fallstricke und Tücken, die es zu beachten gibt. Die Referentin und erfahrene Schriftstellerin Petra Schier erklärt die Vor- und Nachteile des Internets und zeigt Wege auf, wie Autoren das Medium werbemäßig für sich nutzen können, ohne die im vorherigen Vortrag erwähnten Rechte anderer zu verletzen,

20101 (Werkstattgespräch) Nina George + Petra Schier, Autorinnen

Fr 26. Apr • 15-17.15 Uhr • 1 Termine (3 Ustd) • entgeltfrei
Literaturhotel Franzosenhohl, Danzweg 25
Anmeldung erforderlich bis Fr 12. Apr

„Effi Briest“ und „Effis Nacht“ – Fontane und Hochhuth begegnen sich

Theodor Fontane erfuhr einst zufällig von dem Schicksal der Frau, das er später in seinem Roman „Effi Briest“ gestaltet hat und das uns gerade deswegen ergreift, weil er es in künstlerischer Freiheit gestaltet und umgestaltet hat.

Rolf Hochhuth nun bringt in dem Monolog „Effis Nacht“ eine Reihe von „Richtigstellungen“, gestaltet seinerseits aber ebenso in künstlerischer Freiheit das Leben der „Effi“ im 20. Jahrhundert, indem er die schlimmen Erfahrungen des 20. Jahrhunderts einbringt.

In der Spiegelung beider Werke ergibt sich ein neuer Blick auf das Leben dieser Frau, das erst im Jahre 1952 endet.

In jeder Unterrichtsstunde werden Auszüge aus Hochhuths Werk eingeblendet werden. Unser „Effi Briest“-Bild gewinnt so an Weite und Tiefe.

20110 (Kurs) Gunther Kingreen, Studiendirektor i.R.

do 10-11.30 Uhr • ab 14. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224

Literaturhinweis: Theodor Fontane, Effi Briest. SBB 47 (Suhrkamp Basisbibliothek) 7,50 Euro • ISBN 978-3-518-18847-7

Aus dem literarischen Leben der Gegenwart – Ausgezeichnete Literatur

Der Kurs bietet den Teilnehmenden als literarischer Gesprächskreis die Möglichkeit, aktuelle Literatur kennenzulernen und zu diskutieren.

Es werden Romane von kürzlich mit einem bedeutenden Preis ausgezeichneten Autorinnen und eines Autors besprochen. Gegenstand der Erörterung sind auch die jeweiligen Begründungen der jeweils auszeichnenden Jury sowie Literaturkritiken.

Kursinhalte sind „Ursula Krechel. Landgericht“ (Jung & Jung), Deutscher Buchpreis 2012; Mo Yan (China), Literaturnobelpreis 2012. Einige Romane werden vorgestellt, und ein Buch wird bei der ersten Sitzung des Kurses von den Teilnehmenden als Lektüre ausgewählt.

20111 (Kurs) Thomas Brenck, Germanist

mi 19.15-20.45 Uhr • 20. Feb + 20. Mär + 10. Apr + 15. Mai
4 Termine (8 Ustd) • 25 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
keine Ermäßigung

Das kalte Herz

Eine Geschichte von Wilhelm Hauff über Geld und Gier, Moral und Verbrechen, Schein und Sein – über die alles verändernde Macht des Kapitals. Wundervoll dargestellt in einem Schwarzwaldmärchen, das zur Weltliteratur aufstieg. Eine Erzählung aus vergangenen Zeiten, die ihre Bedeutung für die Gegenwart nicht verloren hat. Eine literarische Kostbarkeit! Vorgestellt, erläutert und gemeinsam besprochen.

20112 (Vortrag) Dr. Walter Wehner, Literaturwissenschaftler

Do 25. Apr • 16-17.30 • 1 Termin (2 Ustd) • 5 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212

keine Ermäßigung

Jakob von Hoddis oder: Beginn der Moderne

Mit seinem Gedicht „Weltende“ fing es an – 1910 in Berlin. Acht Zeilen, die die Literatur veränderten, etwas Neues ankündigten:

Aufbruch, Expressionismus, Dadaismus, Abstraktion, Wertewandel, Avantgarde. Eine weltweite Bewegung in allen Kunstbereichen entstand – die Moderne. Vergeblich von totalitären Systemen bekämpft, von konservativen Kunstkritikern verdammt, wurde die Moderne von vielen Künstlern begeistert aufgegriffen und zu Weltruhm geführt. Von manchem mit dem Leben bezahlt – der jüdische Autor Jakob von Hoddis starb in einem Vernichtungslager der Nazis. Seinem Leben und Werk nachzuspüren und die Gründe für die Schwierigkeiten mit der modernen Kunst aufzuzeigen, dienen der Vortrag und das Gespräch.

20113 (Vortrag) Dr. Walter Wehner, Literaturwissenschaftler

Do 16. Mai • 16-17.30 • 1 Termin (2 Ustd) • 5 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212

keine Ermäßigung

Faszination Oper – Einführungen

In Kooperation mit dem CineStar Iserlohn parallel zur Reihe „Metropolitan Opera Live im Kino“

Drei Opern von Verdi, Wagner und Händel stehen im Frühjahrs-Programm der Metropolitan Opera in New York. Erleben Sie die unterhaltsamen und kenntnisreichen Einführungen in diese großen Opernwerke und erlernen Sie das musikalische und fachliche Grundwissen, um Musik, Szenenfolge und Bühnendarstellung richtig zu erleben und zu genießen.

Der gemeinsame Besuch von drei Met-Live-Übertragungen im Kino ist vorgesehen aber nicht verpflichtend.

20120 (Kurs) Dr. Walter Ossenkop
14. Feb + 28. Feb + 25. Apr • Do 19-20.30 Uhr
3 Termine (6 Ustd) • 18 Euro
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24
keine Ermäßigung

The Metropolitan Opera live im Kino

In Kooperation mit dem CineStar Iserlohn

Die Live-Übertragungen der Met im Kino haben inzwischen Kultstatus. Sie sind ein spannendes Kulturphänomen mit inzwischen über 500.000 Besuchern weltweit. Zu den Opern werden jeweils Einführungen in der Städtischen Galerie angeboten.

Verdi – Rigoletto

Mit Diana Damrau, Piotr Beczala, Željko Lučić
Dirigent: Michele Mariotti, Produktion: Michael Mayer

20121 (Opern-/Kinobesuch) Dr. Walter Ossenkop
Sa 16. Feb • 19-22 Uhr • 1 Termin • 27 Euro (Sonderpreis für VHS)
CineStar Iserlohn, Kurt-Schumacher-Ring 1-3, 58636 Iserlohn
keine Ermäßigung • Karten werden an der Abendkasse bezahlt
Vor Anmeldung erwünscht

Wagner – Parsifal

Mit Katharina Dalayman, Jonas Kaufmann, Peter Mattei, René Pape

Dirigent: Daniele Gatti, Produktion: François Girard

20122 (Opern-/Kinobesuch) Dr. Walter Ossenkop
Sa 2. Mär • 19-22 Uhr • 1 Termin • 27 Euro (Sonderpreis für VHS)
CineStar Iserlohn, Kurt-Schumacher-Ring 1-3, 58636 Iserlohn
keine Ermäßigung • Karten werden an der Abendkasse bezahlt
Vor Anmeldung erwünscht

Händel – Giulio Cesare in Egitto

Mit Natalie Dessay, Alice Coote, David Daniels

Dirigent: Harry Bicket, Produktion: David McVicar

20123 (Opern-/Kinobesuch) Dr. Walter Ossenkop
Sa 27. Apr • 19-22 Uhr • 1 Termin • 27 Euro (Sonderpreis für VHS)
CineStar Iserlohn, Kurt-Schumacher-Ring 1-3, 58636 Iserlohn
keine Ermäßigung • Karten werden an der Abendkasse bezahlt
Vor Anmeldung erwünscht

Das andere Ich entdecken – Theaterworkshop

Wenn Sie einmal in die emotionale Welt und die Kunst der Schauspielerei hineinschnuppeln wollen, dann ist dieser Workshop genau das Richtige. In spielerischen Übungen erlernen Sie den Umgang mit dem emotionalen Gedächtnis nach Strasberg, steigern Ihre Sinneswahrnehmung und nutzen dies für die Erprobung unterschiedlicher Charaktere. Sie erfahren die Wechselbeziehung von Gefühl, Fantasie, Bewegung und Ausdruck. Sie nehmen etwas davon mit nach Hause und werden vielleicht das nächste Theaterstück mit anderen Augen sehen.

20130 (Wochenendseminar) Heike Graefe, NLP-Master und Theaterpädagogin
9.+10. Mär • Sa + So 11-15.30 Uhr • 2 Termine (12 Ustd) • 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220
Kleingruppenseminar • keine Ermäßigung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

: Kunst – Kulturgeschichte

In Zusammenarbeit mit der Städtischen Galerie Iserlohn

Das Wallraf-Richartz-Museum & Fondation Corboud, Köln

Das Wallraf lädt Sie ein zur unmittelbaren Begegnung mit Meisterwerken der europäischen Kunst. Das Museum besitzt eine der wichtigsten Sammlungen mittelalterlicher Malerei weltweit. Stefan Lochners populäre „Muttergottes in der Rosenlaube“ ist ihr Höhepunkt. Weitere Highlights sind die Malerei des Barock mit Gemälden von Rubens, Rembrandt, Murillo bis Boucher, die deutsche Romantik sowie der französische Realismus und Impressionismus. Reisen Sie durch 700 Jahre Kunstgeschichte. Mit den Bildern der Fondation Corboud besitzt das Wallraf-Richartz-Museum die umfangreichste Sammlung impressionistischer und neoimpressionistischer Kunst in Deutschland. Manet, Monet, Renoir, Pissarro, Sisley, Morisot, Signac und Seurat sind mit hervorragenden Werken vertreten, van Gogh, Cézanne, Gauguin, Bonnard, Ensor und Munch leiten die Moderne ein. Erleben Sie eine bedeutende Gemädegalerie in moderner Erscheinung. Das Gebäude des Kölner Stararchitekten Oswald Mathias Ungers (1926-2007) wurde 2001 eröffnet und besticht durch seine klaren Proportionen. Die Einrichtung der Schau-sammlung wird ständig optimiert. Die Didaktik bietet reichhaltige Informationen und ermuntert zum Anschauen und Mitdenken.

20210 (Exkursion) Stefanie Bornemann, Künstlerin + Museumsmitarbeiter (Führung)
Sa 8. Jun • 1 Tag • 32 Euro
Abfahrt ca. 9 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn
Leistungen: Zugfahrt, Eintritt und Einführung
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 28. Mai

Zu Gast bei Monet – Ein Kunst- und Kocherlebnis

In diesem Kurs 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.

20230 (Vortrag + Kochen) Joachim Brandt, Küchenmeister + Rainer Danne, Galerieleiter
Mi 15. Mai • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
25 Euro (10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 12 Euro Umlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, VHS-Kochstudio
keine Ermäßigung
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch

Erleben Sie live die größten Opern-Highlights:

★ The Metropolitan Opera
★ live im CineStar Iserlohn ★

Kurt-Schumacher-Ring 1-3
Tel. (02371) 774 444

19. Januar 2013

Donizetti MARIA STUARDA

16. Februar 2013

Verdi RIGOLETTO

02. März 2013

Wagner PARSIFAL

27. April 2013

Händel GIULIO CESARE
IN EGITTO

The Metropolitan Opera
CLASART
TELE 5
ATV

Sitzen Sie mitten im berühmtesten Opernhaus der Welt

- 12 mobile Kameras holen Sie direkt auf die Bühne
- In den Pausen Blick hinter die Kulissen der Met
- Erleben Sie perfekte Bild- und Tonqualität in HD

Max Scheler –**Retrospektive des großen Stern-Fotografen**

Max Scheler, Sohn des gleichnamigen Philosophen, war einer der stilbildenden deutschen Bildjournalisten der Nachkriegszeit. 1952 wurde er Junior-Mitglied von Magnum in Paris. 1959 begann seine langjährige Tätigkeit für den Stern in Hamburg. Sein Hauptthema war der Mensch in unterschiedlichen Kulturkreisen. Bekannt sind seine Porträts von den wichtigen Persönlichkeiten seiner Zeit wie Adenauer und Brandt. Er begleitete die Beatles bei Dreharbeiten und war maßgeblich am Entstehen der Zeitschrift GEO beteiligt. Die Städtische Galerie widmet Max Scheler eine Retrospektive.

20240 (Ausstellungsführung) Rainer Danne, Galerieleiter
Di 28. Mai • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 5 Euro
Städtische Galerie Iserlohn, Theodor-Heuss-Ring 24
Anmeldung erwünscht bis Mi 22. Mai

: Kunst – Gestalten**Unterrichtsziele**

Veranstaltungen in diesem Programmbereich leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Vermittlung ästhetischer Bildung. Im Zentrum steht die Vermittlung und Heranführung der Grundlagen traditioneller Kulturtechniken. Das Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden wird erweitert und ästhetisches Denken und Handeln werden angeregt. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an vielfältigen Formen von Kunst und Kultur aus Vergangenheit und Gegenwart, aber auch zu einem kritischen und kreativen Wahrnehmungsvermögen gegenüber der Alltagsrealität befähigen. Fantasie und Kreativität werden gefördert.

Allgemeine Hinweise:

Die Angebote in diesem Bereich gliedern sich in Wochenkurse und Wochenendseminare/Offenes Atelier.

Die Angebote sind chronologisch aufgeführt.

Falls im Text nicht gesondert ausgeschrieben, gelten die Angebote für Anfänger und Fortgeschrittene.

Kleingruppenkurse und -seminare setzen eine geringere Mindestteilnehmerzahl voraus. Die minimale/maximale Teilnehmerzahl ist im Text vermerkt.

Bei allen anderen Angeboten beträgt die Mindestteilnehmerzahl 10/ max 14 Teilnehmende. Falls die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, besteht die Möglichkeit, durch Zuzahlung der angemeldeten TN die Veranstaltung nachträglich als Kleingruppenkurs durchzuführen (Infos durch Ihren Dozenten/Ihre Dozentin).

Bitte beachten Sie die aus geschriebenen Anmeldefristen, und melden Sie sich frühzeitig an.

Beratung:

Falls Sie im Vorfeld eine Beratung wünschen oder sich in einem Kurs/Seminar unter-/überfordert fühlen, können Sie unter Fon 02371.217-1940 einen Termin vereinbaren.

: Gestalten mit dem Zeichenstift**Neu sehen – Das Wesentliche erkennen**

Der Kurs ist für Teilnehmende, die das Zeichnen als eine Art der bewussten Wahrnehmung (wieder-)entdecken möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich (daher für Anfänger/innen geeignet). 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 erprobt. Genaues Beobachten, fantasievolleres Einfühlen in Formen und Situationen und individuelles Experimentieren stehen im Mittelpunkt.

20510 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Gustav Müller, Grafik-Designer
do 18-20.15 Uhr • ab 7. Mär • 10 Termine (30 Ustd) • 82,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
min 7 TN max 10 TN • keine Ermäßigung • zzgl. Materialkosten
Bitte mitbringen: Bleistifte (weich, mittel), Zeichenblock A 3. Über weitere notwendige Materialien wird am 1. Kurstag gesprochen

Mode

Für Anfänger/innen geeignet. Einfache, grundlegende Techniken des Mode-Zeichnens werden vermittelt und ausprobiert. Die Teilnehmenden erhalten die dazu notwendigen Kenntnisse zu Themenschwerpunkten wie Erfassen der Körperproportionen, Farbmischungen und Farbkombinationen,

20511 • KLEINGRUPPE • (Wochenendseminar)

Ankica Karacic, Kunsterzieherin

23.+24. Feb • Sa 14-17.45 Uhr • So 9-15 Uhr

2 Termine (13 Ustd) • 34,80 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

min 5 TN max 8 TN • keine Ermäßigung

Anmeldung bis Mo 18. Feb

Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Bleistift HB, F, 6B, evtl. Kohle, Farbstifte, Filzstifte, Tusche

Flotte Linie, lockerer Strich – Skizzieren lernen

Ziel dieses Seminars ist es, die Möglichkeiten und Techniken des schnellen Skizzierens zu vermitteln, um damit die wesentlichen Charaktereigenschaften eines Gegenstandes oder einer Landschaft in schnellen malerischen Schritten festzuhalten. Dadurch erhält das Bild einen lebendigen und individuellen Ausdruck. Üben, Experimentieren und Spielen mit lockeren, flotten Linien, schnellen Strichen, Schraffuren, Hell-Dunkelwerten und Farbe ist ausdrücklich gewünscht. Landschaften, Architektur- oder Porträtmotive können je nach Neigung ausgewählt werden. Die Materialien für Skizzen werden vorgestellt.

20512 • KLEINGRUPPE • (Wochenendseminar)

Inna Michailov, Kunstlehrerin

Sa 13. Jul • 10-14.30 Uhr

1 Termin (5 Ustd inkl. Pause) • 15,80 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

min 6 TN max 9 TN • keine Ermäßigung

Anmeldung bis Fr 28. Jun

Bitte mitbringen: Viel Skizzenpapier, Stifte, Kohle, Rötel, Kreide, Pinsel, Feder, Wasserfarben

Porträt

In Übungen werden grundlegende Techniken des Porträt-Zeichnens vermittelt und ausprobiert. Die Teilnehmenden erhalten die dazu notwendigen Kenntnisse zu Themenschwerpunkten wie Gesichtsformen, Proportionen, Gesichtsausdrücke usw.

20513 • KLEINGRUPPE • (Wochenendseminar)

Ankica Karacic, Kunsterzieherin

8.+9. Jun, 15.+16. Jun • Sa 14-17.45 Uhr • So 9-15 Uhr

4 Termine (26 Ustd) • 58 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

min 6 TN max 8 TN • keine Ermäßigung

Anmeldung bis Do 23. Mai

Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistift HB, 6B, evtl. Kohle, ggf. eigene Vorlagen

: Gestalten mit Aquarell und Mischtechniken**Stilleben**

Seit dem 16. Jahrhundert ist der Begriff „Stilleben“ auf Bilder bezogen, in denen die Darstellung von „leblosen“ Objekten wie Geschirr, Esswaren aber auch Blumensträußen zu einer eigenen Thematik gemacht worden ist. Stilleben sind Darstellungen von Objekten aus der Natur und dem alltäglichen Leben, die Künstler/innen immer wieder dazu angeregt haben, deren Schönheit und auch Symbolik zu erfassen. In der Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Künstlern/innen wird das Genre Stilleben analysiert und anschließend in eigene Ideen und Kompositionen umgesetzt.

20521 (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
do 9.30-11.45 Uhr • ab 21. Feb • 11 Termine (33 Ustd) • 66 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

20522 (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
do 19.15-21.30 Uhr • ab 21. Feb • 11 Termine (33 Ustd) • 66 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14, Raum 3

Raum für Kunst

Das Offene Atelier wendet sich an Teilnehmende, die unter fachkundiger Anleitung eigene oder vorgegebene Themen und Bildideen umsetzen möchten. Die Wahl der Maltechniken – Aquarell, Gouache, Acryl oder auch Kreide – richtet sich nach den persönlichen Vorlieben und Neigungen der/s Einzelnen.

20523 • KLEINGRUPPE • (Kurs)

Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
mo 9.30-12.30 Uhr • ab 25. Feb • 4 Termine (16 Ustd) • 51,10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
min 6 TN max 8 TN • keine Ermäßigung

20524 • KLEINGRUPPE • (Kurs)

Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
mo 9.30-12.30 Uhr • ab 15. Apr • 4 Termine (16 Ustd) • 51,10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
min 6 TN max 8 TN • keine Ermäßigung

Farbspielereien

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen in den unterschiedlichen Techniken. Die Freude an der Farben- und Formenvielfalt in der Malerei steht im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden haben die Gelegenheit, zusätzliche Techniken, z.B. mit wasserlöslichen Stiften, Salz, Tusche, Wachs etc. spielerisch auszuprobieren. Es wird u.a. die Anwendung von Naturschwämmchen demonstriert, um einerseits Blattwerk und andererseits ein abstraktes Farbbild zu erschaffen. Eigene Bildvorlagen können mitgebracht werden.

20526 • KLEINGRUPPE • (Wochenendseminar)

Christine Georg, Dipl.-Designerin und Illustratorin
9.+10. Mär • Sa 13-16.45 Uhr • So 10-13.45 Uhr
2 Termine (10 Ustd) • 33,30 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
min 6 TN max 8 TN • keine Ermäßigung
Anmeldung bis Di 26. Feb

Bitte mitbringen: bevorzugte Malutensilien, alles außer Ölfarben, feinporige Naturschwämmchen

Vom Foto zum Aquarell

Nicht die fotorealistische Umsetzung des Motivs soll im Vordergrund stehen, sondern die freie Interpretation, so dass leichte, farbenfrohe und ausdrucksstarke Aquarelle entstehen. Die Dozentin vermittelt verschiedene Techniken mit dem Ziel, freies und kreatives Malen in der Aquarelltechnik anwenden zu können. Eigene Fotos können gerne mitgebracht werden.

20527 • KLEINGRUPPE • (Wochenendseminar)

Sabine Hilscher, Malerin
Sa 20. Apr • 10-17 Uhr • 1 Termin (8 Ustd inkl. Pause) • 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
min 6 TN max 8 TN • keine Ermäßigung

Anmeldung bis Mo 8. Apr

Bitte mitbringen: vorhandene Aquarellausstattung sowie zusätzlich 1 Aquarellpinsel Katzenszunge (Synthetik) Gr. 24 - 30, Papiergröße mindestens 30 x 40, 300g matt, Papier und Bleistifte

Den Frühling malen

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen in den unterschiedlichen Techniken. Mit dem Frühling beginnt eine Zeit des Aufbruchs. An diesem Wochenende können bevorzugte Motive für diese beschwingte Jahreszeit in Bilder umgesetzt werden. Inspirierende Vorlagen, Texte und eigene Ideen bilden wieder die Grundlage für den kreativen Prozess.

20528 • KLEINGRUPPE • (Wochenendseminar)

Christine Georg, Dipl.-Designerin und Illustratorin
27.+28. Apr • Sa 13-16.45 Uhr • So 10-13.45 Uhr
2 Termine (10 Ustd) • 33,30 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
min 6 TN max 10 TN • keine Ermäßigung

Anmeldung bis Mo 15. Apr

Bitte mitbringen: bevorzugte Malutensilien, alles außer Ölfarben

Freiluftmalerei – ein schönes Stück Iserlohn

Das Seminar ist besonders für Anfänger/innen geeignet. Pleinair-Malerei ist Malerei unter freiem Himmel. Die Natur ist der beste Lehrer. Als erstes „schönes Stück Iserlohn“ wird der Bereich um die Bauernkirche neu entdeckt und skizziert. Die Werke werden im Freien begonnen und im Atelier fertig gestellt. Die erste Unterrichtsstunde findet in der VHS statt, um in die Grundlagen der Freiluft-Malerei einzuführen.

20529 • KLEINGRUPPE • (Wochenendseminar)

Inna Michailov, Kunstlehrerin
4.+5. und 25.+26. Mai • Sa 10-15.30 Uhr + So 10-12.15 Uhr
4 Termine (18 Ustd inkl. Pause am Sa) • 57 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
min 6 TN max 10 TN • keine Ermäßigung

Anmeldung bis Fr 19. Apr

Bitte mitbringen: Aquarell- oder Acrylfarben, Aquarell-, Acrylmalblöcke oder Keilrahmen (min. 30 x 40), Pinsel (Synthetikpinsel, flach Gr. 20-24 oder Pinsel Aqua für Aquarell Gr. 6), Palette, Klapp- oder Malstuhl, Wasserbecher, falls vorhanden Kofferstaffelei, Schwamm

: Gestalten mit Acryl

Vorbilder nachbilden – selbst bilden

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

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

20530 (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
mi 9.30-11.45 Uhr • ab 20. Feb • 11 Termine (33 Ustd) • 66 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

Die Welt der Farben erleben

Besonders für Anfänger geeignet, aber auch für Maler/innen mit Vorkenntnissen. Ein Einstiegskurs rund um Grundlagen der Malerei, in dem Maltechniken und Grundwissen zum Thema Farben vermittelt werden, mit folgenden Schwerpunkten: Wirkung von Farben, Farbauswahl und Farbmischungen, Kontraste, Komplementärfarben, Umgang mit Farben, Techniken des Farbauftrags, Maltechniken wie Nass in Nass oder Malen in Schichten. Die vielfältigen technischen Möglichkeiten der Acrylmalerei werden an konkreten Aufgaben ausprobiert und geübt. Bevorzugte Themen sind Stillleben, Landschaft und Porträt. Die unterschiedlichen Maltechniken können natürlich auch experimentell erprobt werden.

20531 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Gustav Müller, Grafik-Designer

di 18-20.15 Uhr • ab 5. Mär • 10 Termine (30 Ustd) • 72 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
min 8 TN max 8 TN • keine Ermäßigung

zzgl. Materialkosten

Bitte mitbringen: Acrylfarben (große Tuben gelb, blau, rot, weiß, schwarz), 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

Der BASTEL LADEN

+Basteln
+Schenken
+Dekorieren

Mühlentor 2
58636 Iserlohn

Tel.: 0 23 71 - 2 99 15
Fax: 0 23 71 - 46 38 06
www.hobby-art.de



Deko - Bastel - und Künstlerbedarf

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr.: 09:30 bis 18:30 Uhr
Sa.: 10:00 bis 16:00 Uhr

Monochrome Malerei

Frische Impulse, Tipps, Beratung und Erfahrungsaustausch sowie individuelle Motiv- und Themenwahl ermöglicht das offene Atelier. Basiswissen wie z.B. Farbmischen, Abtönen und Farbvariation wird vermittelt. Zur Inspiration wird gezeigt, wie monochrome Malerei mit Strukturen erweitert werden kann. Von behutsam gesetzten Schwerpunkten bis hin zu großflächig und rhythmisch gesetzten Strukturen - auch als Relief möglich - reicht das Gestaltungsspektrum. Es bieten sich Themen an wie „lavarotes Strukturrelief“, „blaue Rhythmen“, „zartes Grün durchbricht Weiß“.

20532 • KLEINGRUPPE • (Wochenendseminar)

Gabriele Kaiser, Dipl.-Designerin

16.+17. Mär • Sa+So 10-16 Uhr • 2 Termine (14 Ustd inkl. Pause)
53,20 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

min 5 TN max 8 TN • keine Ermäßigung

Anmeldung bis Mo 4. Mär

Bitte mitbringen: Aquarellpapier (ab 300g/qm) / Keilrahmen, Acrylfarben, Pinsel (für große Formate ca. 3-4 cm breit), Spachtel, Schwämme, Haushaltspapier / Lappen, Frischhaltefolie, Teller, Kreppklebeband, Schere, Bleistift, Skizzenpapier, weiteres Material auf Wunsch wie z.B. zur Inspiration Künstlerbücher, für Reliefs z.B. Seidenpapier, Sand, Spachtelmasse

Schichttechniken

Nach eigenem Gusto gestalten - gepaart mit Tipps und individueller Beratung - bietet das offene Atelier an. Zur Inspiration wird gezeigt, wie mittels übereinander gemalter, collagierter und schablonierter Farbschichten und -strukturen bildnerische Tiefenwirkung erzielt wird. Diese Verfahren werden in Verbindung von Grund- und Aufbautechniken mit Pinsel, Schwamm und Spachtel vermittelt. Die Farbschichten werden überarbeitet bis zum letzten Schliff. Sowohl Abstraktes als auch Gegenständliches kann entwickelt werden.

20533 • KLEINGRUPPE • (Wochenendseminar)

Gabriele Kaiser, Dipl.-Designerin

22.+23. Jun • Sa+So 10-16 Uhr • 2 Termine (14 Ustd) • 53,20 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

min 5 TN max 8 TN • keine Ermäßigung

Anmeldung bis Mo 10. Jun

Bitte mitbringen: Aquarellpapier (ab 300g/qm) / Keilrahmen, Acrylfarben, Pinsel (für große Formate ca. 3 - 4 cm breit), Spachtel, Schwämme, Haushaltspapier / Lappen, Frischhaltefolie, Teller, Kreppklebeband, Schere, Bleistift, Skizzenpapier, weiteres Material auf Wunsch wie z.B. Zeitung/Illustrierte/Magazin, Schablonierwerkzeuge wie z.B. spitze Schere, Karton

Gönn dir Farbe

Für Teilnehmende ohne künstlerische Voraussetzungen. Spielerisch/malerisch werden im offenen Atelier Acrylbilder gestaltet. Eigene Kreativität und Lebendigkeit werden durch freies, experimentelles Malen 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.

20534 (Wochenendseminar) Dr. Peter Bettzieche, Dipl.-Kunsttherapeut

29.+30. Jun • Sa+So 10-16.30 Uhr • 2 Termine (16 Ustd inkl. Pause)
32 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mo 17. Jun

Bitte mitbringen: alte Kleidung (Acrylfarben sind nicht auswaschbar), Stoffreste und - wenn möglich - einen alten Föhn zum Trocknen der Bilder

Materialkosten: min. 30 Euro, je nach Anzahl und Größe der Arbeiten

: Gestalten mit Pastellkreide

Stilleben – Landschaft – Porträt

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet. Der seidige, weiche Charakter und die zarte Farbgebung der Pastellmalerei sollen 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 18. Feb (nicht am 22.4.)

10 Termine (30 Ustd) • 63 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

keine Ermäßigung

: Musikalische Gestaltung

Handlungsbezogene Produktionskompetenz bezieht sich vor allem auf das Musizieren und Gestalten von Musik. Sie ermöglicht unmittelbare Erfahrungen im Umgang mit Musik. Diese entfalten sich durch die klangliche Nachgestaltung von Musik, etwa durch Instrumentalspiel, gemeinsames Singen oder in den vielfältigen Formen des gemeinsamen Musizierens, sowie durch das Erstellen kontextbezogener Klanggestaltungen mit selbst erfundenen oder bearbeiteten musikalischen Strukturen. Kontextbezogene Klang-Gestaltungen gehen von einer inhaltlichen oder formalen Gestaltungsidee aus. Zum Musizieren und Gestalten gehören das Erproben und Realisieren geeigneter musikalischer Mittel sowie die Präsentation der Klang-Ergebnisse; das Erstellen kontextbezogener Klang-Gestaltungen setzt darüber hinaus planerische Kompetenzen voraus.

Gitarre

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Die Teilnehmenden erhalten Hilfe und Anleitungen zu einem leichten Einstieg in die Welt des Rock, Pop, Folk oder des Volkslieds. Vermittelt werden Grundakkorde und einfache Anschlag- und Fingerpicking-Techniken zur Liedbegleitung. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

20800 (Kurs) Klaus Guttek, Gitarrist

di 17.30-19 Uhr • ab 19. Feb • 11 Termine (22 Ustd) • 46,20 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 222 • keine Ermäßigung

Bitte mitbringen: Instrument und Schreibmaterial

Gitarre

Für Teilnehmende mit leichten bis mittleren Vorkenntnissen. Populäre Stücke werden in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden geübt und gespielt. Die Spielpraxis reicht vom Anfängerkönnen bis zu fortgeschrittenen Spieltechniken. Sowohl das gemeinsame Musizieren als auch die Entwicklung des individuellen Könnens sind Kursziele. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

20801 • KLEINGRUPPE • (Workshop) Klaus Guttek, Gitarrist

di 19.20-20.50 Uhr • ab 19. Feb • 11 Termine (22 Ustd)

59,80 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 222

min 7 TN max 10 TN • keine Ermäßigung

Bitte mitbringen: Instrument und Schreibmaterial

Gitarre und Gesang

Für Anfänger/innen im Gitarrenspiel ohne Vorkenntnisse.

Die Teilnehmenden sollen einen leichten Einstieg in die Welt des Pop, Rock und Folk bekommen. Neben dem Gitarrenspiel spielt auch der Gesang eine zentrale Rolle. Ziel ist das Erlernen von Grundakkorden und leichten Anschlags- und Fingerpicking-Techniken zur Begleitung des eigenen Gesangs. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich.

20802 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Björn Tillmann, Gitarrist

mo 17-18.30 Uhr • ab 25. Feb • 4 Termine (8 Ustd) • 21,70 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 222

min 7 TN max 10 TN • keine Ermäßigung

Bitte mitbringen: Instrument und Schreibmaterial

AUTOHAUS
HARTMUT BOGATZKI






Hagener Str. 189 • 58642 Iserlohn-Letmathe
Telefon (02374)937770 • www.autohaus-bogatzki.de

Blockflöte

Wer gerne Blockflöte spielt und eine Gelegenheit sucht, in einem Ensemble zu musizieren, ist richtig in diesem Kurs. Neben internationalen Volkstänzen wird Quartett-Literatur aus allen Musik-epochen gespielt. Für Fortgeschrittene, aber auch für Neu- oder Wiedereinsteiger/innen geeignet.

Bitte eigene Blockflöte, egal ob Sopran, Alt, Tenor oder Bass, und viel Freude am Spielen mitbringen.

20803 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Margarete Schulze-Rüb, Lehrerin
do 17.30-19 Uhr • ab 14. Feb • 6 Termine (12 Ustd) • 30,10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
min 8 TN max 12 TN • keine Ermäßigung
zzgl. ca. 15 Euro für Noten je nach Wahl, bei der Dozentin zu bezahlen

20804 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Margarete Schulze-Rüb, Lehrerin
do 17.30-19 Uhr • ab 11. Apr • 12 Termine (24 Ustd) • 60,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
min 8 TN max 12 TN • keine Ermäßigung
zzgl. ca. 15 Euro für Noten je nach Wahl, bei der Dozentin zu bezahlen

Cajón Total – Percussion mit der „Wunderkiste“

Das Cajón diente den Sklaven in den Ländern Lateinamerikas in unterschiedlichsten Ausführungen als Ersatz für 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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

20805 • KLEINGRUPPE • (Workshop) Jürgen Fischer, Dipl.-Pädagoge und Percussionist
Sa 4. Mai • 10-17 Uhr (inkl. Pause) • 1 Termin (8 Ustd) • 32 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
min 8 TN max 14 TN • keine Ermäßigung
Anmeldung erwünscht bis Fr 19. Apr
Instrumente können beim Workshopleiter für 5 Euro pro Person ausgeliehen werden. Wer ein eigenes Instrument mitbringt, sollte das unbedingt bei der Anmeldung angeben.

: Choreografie

Veranstaltungen im Bereich Tanz leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Vermittlung ästhetischer Bildung. Im Zentrum steht die Vermittlung und Heranführung traditioneller Kulturtechniken. Bei kompetenter pädagogischer Führung lassen sich sowohl eine verbesserte körperliche Kompetenz als auch Offenheit, Selbstbewusstsein und Experimentierfreude bei Teilnehmenden erreichen. Tanz schult nicht nur den Körper, sondern ist auch eine geistige Herausforderung. Das Koordinationsvermögen und der Bewegungsablauf werden verbessert. Ziel ist es, Bewegungen einem vorgegebenen Rhythmus/einer vorgegebenen Musik anzupassen, Strukturen von Musik wahrzunehmen und das Bewegungsverhalten gestalterisch darauf beziehen zu können. Sozialkompetenzen werden durch die notwendige Nähe zu anderen Teilnehmenden verstärkt.

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 Schrittfolgen sind auch für Ungeübte einfach zu erlernen, so dass sich die Freude an der Bewegung zur Musik schnell einstellt. Im Kurs werden vorwiegend Kreistänze aus verschiedenen Ländern Europas (wie Griechenland, Bulgarien, dem ehemaligen Jugoslawien, Deutschland, Frankreich) eingeübt.

20901 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Christine Heyne, Tanzleiterin
mo 19-20.30 Uhr • ab 11. Mär • nicht am 15.04. und 20.05.
8 Termine (16 Ustd) • 38,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit
min 8 TN max 14 TN • keine Ermäßigung
Bitte mitbringen: leichte Schuhe mit heller, glatter Sohle, Getränk

Klassischer Paartanz – per Express

In diesem „Crash-Kurs“ für Paartanz-Einsteiger werden die Grundschritte für die Standard-Klassiker Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango sowie die bekannten Lateinamerikanischen Rhythmen Merengue, Rumba, Cha-Cha-Cha und Disco-Fox gezeigt. Das Seminar-Programm ist für den Paartanz zugeschnitten, die Teilnahme für Singles ist aber problemlos möglich. Ohne Altersbegrenzung.

20902 (Seminar) Sigrid Kanthack-Leser, Tanzpädagogin
So 21. Apr • 11-16.30 Uhr • 1 Termin (7 Ustd) • 14,70 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mo 8. Apr
Bitte mitbringen: sofern vorhanden Tanzschuhe mit Absatz und/oder Fitness-Hallenschuhe mit gleitfähig-elastischer Sohle (keine Straßenschuhe!)

: Fotografisches Gestalten

Medienerziehung unterstützt beim selbstverantwortlichen Umgang mit allen Formen analoger und digitaler Medienkommunikation. Ziel ist eine gleichberechtigte Teilhabe aller an unserer modernen Medienwelt durch das Erlernen von Grundlagen der Bildgestaltung (Perspektive, Ausschnitt, Totale, Nah, Detail), Bildkomposition und Kameratechnik, wie Erläuterung unterschiedlicher Kameratypen und ihre Bedeutung für die Bildgestaltung (z. B. wenig Schärfentiefe bei Spiegelreflex- und analogen Kameras im Vergleich zu Handy- und digitalen Kompaktkameras). Ausprobieren der Einstellmöglichkeiten bei den Kameras wie Auflösung, Weißabgleich, Empfindlichkeit.

Fotografieren lernen, heißt sehen lernen

Für Anfänger/innen mit Digitalkamera oder analoger Kamera geeignet. Grundlegende Hinweise und Tipps (s.o.) werden in diesem Seminar vermittelt und in der Praxis geübt. Inhalte: Fototechnische Grundlagen (Belichtungszeit, Blende, Zeit-/ Blendenwahl automatisch oder manuell, Tiefenschärfe, Blitztechniken), Grundregeln der Bildgestaltung, Aufteilung nach Vorder- und Hintergrund, Größenverhältnis, Fluchtlinie, Beleuchtung.

21100 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer
mo 17-19.15 Uhr • ab 4. Mär (5 Termine)
+ Sa 23. Mär 14-16.15 Uhr (Außentermin)
6 Termine (18 Ustd) • 46,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221
min 8 TN max 12 TN • keine Ermäßigung
Bitte eigene Kamera/Digitalkamera mitbringen

Fotografieren lernen, heißt sehen lernen

Durch die digitale Fotografie werden fotografische Grundgesetze nicht außer Kraft gesetzt. Im Gegenteil: Das Wissen um fotografische Grundlagen wie Zeit/Blende-Verhältnis und die daraus resultierenden Ergebnisse ermöglicht es uns, unsere Bilder noch besser zu gestalten. In diesem Kurs sollen diese Grundlagen vermittelt und in praktischen Übungen umgesetzt werden.

21101 • KLEINGRUPPE • (Wochenendseminar) Thomas Emde, Medien-Designer
Sa 20.+27. Apr • 10-17 Uhr • 2 Termine (16 Ustd) • 39,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 130
min 8 TN max 12 TN • keine Ermäßigung
Anmeldung bis Mo 8. Apr
Bitte eigene Kamera/Digitalkamera mitbringen

Fotografieren lernen, heißt sehen lernen

Für fortgeschrittene Teilnehmer/Innen bietet der Workshop die Möglichkeit, Kenntnisse zu vertiefen, Fragen und Problemstellungen, die sich aus der Fotopraxis ergeben haben, zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen. Themenschwerpunkte sind: Was sollte/was kann auf Fotostreifzügen an Ausrüstung mitgenommen werden (Stativ, Blitz, Akkus usw.)? Technik: Belichtungsmessung und -korrektur, Langzeit- und Nachtfotografie, eingebauter Blitz. Motivgestaltung: Fotografie bei bestimmten Gelegenheiten (Sport, Landschaft, Party, Urlaub). Bildgestaltung: Farbmodelle, Farbwirkung, Farbkontraste, hoch oder quer. Mit vielen praktischen Fotoübungen. Die Schwerpunkte werden mit den Teilnehmenden abgestimmt.

21102 • KLEINGRUPPE • (Workshop) Thomas Emde, Medien-Designer
mo 17-19.15 Uhr • ab 13. Mai • 4 Termine (12 Ustd) • 35,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221
min 7 TN max 10 TN • keine Ermäßigung
Anmeldung bis Mi 24. Apr

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.

21103 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Thomas Emde, Medien-Designer
17.+24. Jun • Mo 17-19.15 Uhr • 2 Termine (6 Ustd) • 20,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221
min 6 TN max 10 TN • keine Ermäßigung
Anmeldung bis Mo 10. Jun

Astronomie und Astrofotografie

Es wird erklärt, wie man Sonne, Mond, Planeten, Sterne, Nebel und Galaxien mit amateur-astronomischen Mitteln am Himmel sehen und fotografieren kann. Welche Kameras sind für welche Situation geeignet? Wie funktioniert die Kamera am Teleskop? Vorhandene Teleskope und Kameras können mitgebracht werden. Die Funktionsweise von Teleskopen wird erklärt. Bei geeignetem Wetter schließt sich outdoor eine Himmelsbeobachtung/Sonnenbeobachtung an. Bitte an entsprechende Bekleidung denken.

21104 • KLEINGRUPPE • (Workshop) Dr. rer. nat. Tom Fliege, freiberufl. Dozent
22.+23. Feb • Fr 17.30-19 Uhr • Sa 10-13 Uhr
2 Termine (6 Ustd) • 21,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221
min 6 TN max 10 TN • keine Ermäßigung
Anmeldung bis Do 14. Feb

: Textiles Gestalten

Im Bereich Textilgestaltung werden durch die bewusste, sachkundige und kreative Auseinandersetzung mit Textilien Sachwissen und fachliche Kenntnisse zu Stoffen/Materialien und deren Verarbeitung aufgebaut. Dabei werden auch die Fähigkeit und Bereitschaft für die Beschäftigung mit ungewöhnlichen Gestaltungsformen eingeübt. Die im Unterricht vermittelten Techniken und Verfahren sollen den gestalterischen Handlungsspielraum erweitern.

**Rolläden
Markisen
Vordächer
Haustüren
Garagentore
Kundendienst
Insektenschutz
Sonnenschirme
Terrassendächer
Rolläden-Antriebe**

Jetzt: Markisen-
Winter-Preise*

15% Rabatt auf ausgewählte Markisen
*gültig bis 21. März 2013

Rolläden
BREY

...hat alles für Sonnenschutz und Sicherung
Inh.: Charlotte Brey e. K.

Rolläden Brey Hombrucher Weg 22 Iserlohn
Tel.: 0 23 71 / 93 87-0 Internet: www.rolladen-brey.de



MALERGESCHÄFT

Zufriedene Kunden...

...bekommt man nicht nur durch Werbung, sondern auch durch überzeugende Leistung.

Wann dürfen wir Ihnen das beweisen?



MÖNNIG Malergeschäft GmbH
Peterstraße 15 • 58636 Iserlohn
Telefon (0 23 71) 2 47 28 • Telefax (0 23 71) 1 26 29
E-Mail: moennig-maler@t-online.de

über 135 JAHRE

Nähen nach Lust und Laune

Für Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse und Hobby Schneiderinnen mit Vorkenntnissen. Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse erlernen beim ersten Termin den Umgang mit den vorhandenen Nähmaschinen. Es wird über Schnittausswahl und notwendiges Material gesprochen. Anregungen aus Fachzeitschriften werden gerne aufgenommen. Jede Teilnehmerin erhält individuelle Nähanleitungen und Hilfen zur Handhabung von Schnittmustern, zu Stoffberatung, Zuschnitt, Nähen, Anprobe, Bügeln. Genäht wird, was gefällt.

21400 • FRAUEN • (Kurs) Gerlinde Zink, Damenschneiderin
fr 19-21.15 Uhr • ab 15. Feb • 4 Termine (12 Ustd) • 30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
Kleingruppenkurs • min 8 TN max 10 TN • keine Ermäßigung
zzgl. Materialkosten

Bitte mitbringen: Nähmaterial (Nähgarn, Stoffreste, Schere usw.)
Fortgeschrittene bitte gewünschte Schnittmuster mitbringen und die notwendigen Materialien (Stecknadeln, Papierschere, Stoffschere, Schneiderkreide, Maßband, Stoff usw.)

21401 • FRAUEN • (Kurs) Gerlinde Zink, Damenschneiderin
fr 19-21.15 Uhr • ab 17. Mai • 8 Termine (24 Ustd) • 59,10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
Kleingruppenkurs • min 8 TN max 10 TN • keine Ermäßigung
zzgl. Materialkosten

Bitte mitbringen: Nähmaterial (Nähgarn, Stoffreste, Schere usw.)
Fortgeschrittene bitte gewünschte Schnittmuster mitbringen und die notwendigen Materialien (Stecknadeln, Papierschere, Stoffschere, Schneiderkreide, Maßband, Stoff usw.)

Neue Frühjahrs- und Sommermode

Der Kurs ist nur für Fortgeschrittene geeignet. Der neuen Mode folgend kann ein modernes Sommerkleid oder -kostüm nach eigenen Wünschen gestaltet und genäht werden.

21402 • FRAUEN • (Kurs) Gerda Hoffmann, Schneidermeisterin
di 9.30-11.45 Uhr • ab 19. Feb • nicht am 26.3. und am 2.4.
6 Termine (18 Ustd) • 37,80 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14, Raum 3
Bitte mitbringen: Stoffe, Schnittmuster, Zutaten

Was Schönes für die Kleinen – Kinderkleidung selbst genäht

In diesem Kurs können Interessierte mit und ohne Vorkenntnis individuelle Kinderkleidung gestalten und unter fachkundiger Anleitung fertigen. Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse erlernen beim ersten Termin den Umgang mit den vorhandenen Nähmaschinen. Eine Kinderbetreuung ist nicht möglich.

21403 • FRAUEN • (Kurs) Julia Keune, Dipl.-Ing., Fachbereich Textilwesen
fr 9.30-11.45 Uhr • ab 12. Apr • 6 Termine (18 Ustd) • 42,75 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14, Raum 3
Kleingruppenkurs • min 8 TN max 10 TN • keine Ermäßigung
zzgl. Materialkosten
Bitte mitbringen: Schnittmuster, Stoff, Garn, Schere, Stecknadeln, Schneiderkreide, Maßband

Batik oder Textilmalerei

Batik ist eine Textiltechnik zum Weben und Färben, die bis in die Urzeit zurückreicht. Die Batik ist im südostasiatischen Raum, speziell in Indonesien, eine hoch spirituelle Kunst. Alle Bereiche, die in Spezialfarben oder in Weiß sein sollen, werden mit Wachs abgedeckt, der Rest wird eingefärbt. Je mehr Farben man wünscht, desto öfter müssen diese Teile mit Wachs abgedeckt und die Stoffe wieder eingefärbt werden. Es werden Motive aus der Natur oder auch Muster auf den Stoff gemalt. Anschließend wird der Stoff fixiert und so waschecht gemacht. Auf diese Weise werden Bilder, Schals, Kissenbezüge oder andere Dinge aus Stoff einzigartig und einmalig gestaltet.

21404 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Inna Michailov, Kunstlehrerin
di 9-12 Uhr • ab 26. Feb • 4 Termine (16 Ustd) • 43,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
min 7 TN max 10 TN • keine Ermäßigung
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Wachsmalkreide, Entwurfpapier, Bleistift. Seide in versch. Qualitäten und Größen und Keilrahmen können bei der Kursleiterin erworben werden. In der Gebühr sind die Materialkosten für Wachs und Farben enthalten.

Patchwork

Das Seminar ist für Anfänger und Profis geeignet. Patchwork ist eine alte amerikanische Volkskunst, eine Kombination aus Farben, Schattierungen und Mustern, umgesetzt in Stoff. Das Seminar umfasst alle Details, die für dieses Kunsthandwerk wichtig sind: Stoffauswahl, Farbkombinationen, Stoffzuschnitt mit Schablonen und Schnellmethoden, Näh- und Applikationstechniken bis zur Fertigstellung eines „Quilts“ (gesteppte Decke). Es werden nach verschiedenen 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 Teilnehmerinnen danach passende Stoffe und notwendige Materialien besorgen können.

21405 • FRAUEN • (Wochenendseminar) Ursula Wolf

Vorbesprechung • Fr 15. Mär • 19-19.45 Uhr

VHS im Stadtbahnhof, Raum 129

26.+27. Apr • Fr 17-21.30 Uhr • Sa 10-16.45 Uhr

3 Termine (15 Ustd) • 38,40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 5. Mär

Umlage für Seminarunterlagen: 0,50 (bei der Dozentin bezahlen).

Bitte möglichst eigene Nähmaschine mitbringen, um eine Justierung für die gesamte Näharbeit zu garantieren. Auf Wunsch stehen aber auch Nähmaschinen zur Verfügung.

: Typgestaltung

Die Typgestaltung mit Kleidung und Kosmetik ist ein schöpferischer Vorgang und Lernprozess, bei dem solche Persönlichkeitseigenschaften unterstrichen werden, die der einzelne mit anderen teilt oder teilen möchte (z. B. schlank, groß, mädchenhaft, fraulich, lebhaft, ruhig, kraftvoll, empfindsam, elegant, gebildet). Von seinen zahlreichen individuellen Persönlichkeitseigenschaften kann man mit Hilfe der jeweiligen Mode nur einige hervorheben, die übrigen bleiben unbetont. Mittels optischer Korrektur lassen sich zu schwach ausgeprägte, jedoch erwünschte Eigenschaften scheinbar verstärken. Innerhalb dieses Spielraums haben sich Bekenntnis und selbstkritische Haltung zu bewähren. Übung, Vergleich mit anderen, Lebenseinsicht und Konsequenz führen den Menschen allmählich zur Gestaltung seiner Haupteigenschaften, seines Typs.

Farbberatung

Jeder Mensch hat einen natürlichen, unveränderbaren Hautunterton. Ein harmonisches und positives Erscheinungsbild vermitteln nur die Farben, die dem Typ entsprechen. Falsche Farben wirken fremd und spiegeln sich negativ im Gesicht. Durch vergleichende Farbanalysen wird der Hautunterton der Teilnehmenden festgestellt, damit jede/r nach dem Seminar weiß, ob er/sie ein Frühlings-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp ist. Bitte ungeschminkt kommen. Nur für Neueinsteiger/innen geeignet.

21410 • MÄNNER • (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin

Fr 22. Feb • 16-21.15 Uhr • 1 Termin (7 Ustd) • 23,30 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 119

Kleingruppenkurs • min 6 TN max 10 TN • keine Ermäßigung

Anmeldung bis Mo 18. Feb

Umlage: Für den Stofffarbpass (Pflicht) und Kursmaterialien entstehen zusätzliche Kosten von 30 Euro, die an die Dozentin zu entrichten sind.

21411 • FRAUEN • (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin

Sa 2. Mär • 9.30-16 Uhr • 1 Termin (7 Ustd) • 17,50 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 119

Kleingruppenkurs • min 8 TN max 10 TN • keine Ermäßigung

Anmeldung bis Mo 18. Feb

Umlage: Für den Stofffarbpass (Pflicht) und Kursmaterialien entstehen zusätzliche Kosten von 30 Euro, die an die Dozentin zu entrichten sind.

Schminken in Theorie und Praxis

„Natürlich ich“

Wenige Handgriffe und professionelle Schminck-Tricks genügen, um die eigene Ausstrahlung zu unterstreichen, das Selbstwertgefühl und damit die Selbstsicherheit zu verbessern. Durch entsprechende Farbauswahl wird ein harmonisches Gesamtbild erstellt, wobei jede Teilnehmerin eine individuelle Farbempfehlung erhält. Für Frauen ab 30 Jahren.

21412 • FRAUEN • (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin

Sa 16. Mär • 9.30-11.45 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 12 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 119

Kleingruppenkurs • min 7 TN max 10 TN • keine Ermäßigung

Anmeldung bis Mo 4. Mär

Bitte mitbringen: Standspiegel und vorhandenen Kosmetikpinsel.

Umlage für Verbrauchsmaterialien: 4,50 Euro direkt an die Dozentin zu zahlen

Schminken in Theorie und Praxis

speziell für die Augenpartie

21413 • FRAUEN • (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin

Sa 16. Mär • 14-17 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 15 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 119

Kleingruppenkurs • min 7 TN max 10 TN • keine Ermäßigung

Anmeldung bis Mo 4. Mär • nur für Frauen ab 30

Bitte mitbringen: Standspiegel und vorhandenen Kosmetikpinsel.

Umlage für Verbrauchsmaterialien: 4,50 Euro direkt an die Dozentin zu zahlen

Schminken in Theorie und Praxis

für Ungeübte

21414 • FRAUEN • (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin

Sa 20. Apr • 9.30-12.45 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 15 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 119

Kleingruppenkurs • min 7 TN max 10 TN • keine Ermäßigung

Anmeldung bis Mo 8. Apr • nur für Frauen ab 30

Bitte mitbringen: Standspiegel und vorhandenen Kosmetikpinsel.

Umlage Verbrauchsmaterialien: 5 Euro bei Dozentin zu zahlen

Schminken in Theorie und Praxis

für Mutter und Tochter

21415 • FRAUEN • (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin

Sa 20. Apr • 14-16.30 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 12 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 119

Kleingruppenkurs • min 7 TN max 10 TN • keine Ermäßigung

Anmeldung bis Mo 8. Apr

Bitte mitbringen: Standspiegel und vorhandenen Kosmetikpinsel.

Umlage für Verbrauchsmaterialien: 4,50 Euro direkt an die Dozentin zu zahlen

Schminken in Theorie und Praxis

Lifting Make-up

Frauen können um Jahre jünger aussehen, wenn sie die richtigen Schminkeprodukte wählen und die Farben gekonnt kombinieren.

21416 • FRAUEN • (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin

Sa 27. Apr • 9.30-11.45 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 12 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 119

Kleingruppenkurs • min 7 TN max 10 TN • keine Ermäßigung

Anmeldung bis Mo 15. Apr

Bitte mitbringen: Standspiegel und vorhandenen Kosmetikpinsel.

Umlage für Verbrauchsmaterialien: 4,50 Euro direkt an die Dozentin zu zahlen



Nichts anzuziehen?
Dann näh dir was...
Wir fädeln es ein!

www.facebook.com/naehmaschinen

in unseren Nähkursen!
Maßfertigung - Schnitte selber machen

Dessous-Kurs Kinder-Kurs

... und viele mehr!





Nähmaschinen
Haupt

www.naehmaschinen-haupt.de ISERLOHN • von-Scheibler-Str. 1a ☎ 02371/ 2 44 66



Programmbereich 3 : Gesundheit

Serviceteam

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

Dieter Kaminski (bis 30. April)
Annegret Binger (ab 1. Mai)
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 – fit in den Frühling

Fasten ist die freiwillige Entscheidung, für eine begrenzte Zeit Verzicht zu üben. Der Körper verliert an 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. Regelmäßiges körperliches Fasten kann chronische Leiden wie Herzerkrankungen, Kreislaufbeschwerden, Diabetes, Allergien und Rheuma deutlich lindern. Die erfahrene Fastenleiterin Iris Rademacher und der Allgemeinmediziner Rene Rose bieten den Teilnehmenden umfassende Informationen zum Fasten nach Buchinger und geben Hinweise zum Ablauf der nachfolgenden VHS-Fastenwoche, siehe 33010.

30001 (Vortrag) Rene Rose, Facharzt für Allgemeinmedizin + Iris Rademacher, Coach ProC, Fastenleiterin UGB
Moderation: Nadja U. Pesch, Dipl.-Psychologin
Mi 13. Feb • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erforderlich

Ein- und Durchschlaf-Störungen – Ursachen klären und wirksam behandeln

Schlaf ist für uns lebenswichtig. Im Schlaf können sich Körper und Geist regenerieren. Doch immer mehr Menschen leiden unter Ein- und Durchschlafstörungen und berichten von empfindlichen Beeinträchtigungen hinsichtlich Energie und Leistungsfähigkeit, wie steter Müdigkeit, Konzentrationsproblemen, Nervosität aber auch Traurigkeit und Angstgefühlen. Länger andauernde Schlafstörungen können Auslöser sein für Verdauungsprobleme, Bluthochdruck, Migräne und Depression. Bei zu wenig Schlaf erhöht sich auch die Unfallgefahr im Verkehr (Sekundenschlaf) und am Arbeitsplatz. Der Referent vermittelt einen anschaulichen Überblick über die wesentlichen Ursachen von Schlafstörungen und informiert verständlich über aktuelle mögliche Therapiestrategien sowohl medikamentöser als auch nichtmedikamentöser Art.

30002 (Vortrag) Dr. med. Friedrich Fiegenbaum, Chefarzt Abt. Innere Medizin I Kardiologie - Intensivmedizin - Schlafmedizin / Abteilung Sport- und Präventivmedizin, Krankenhaus Bethanien, Iserlohn
Moderation: Nadja U. Pesch, Dipl.-Psychologin
Mi 27. Feb. • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht

Diabetes aktiv vorbeugen – Wunschgewicht erreichen

Der Vortrag befasst sich mit der Bedeutung der Ernährung bei der Entstehung von Diabetes mellitus und Metabolischem Syndrom. Von der Volkskrankheit Diabetes mellitus Typ 2 sind in Deutschland über acht Millionen Menschen betroffen. Vielfach tritt er zusammen mit Übergewicht, Bluthochdruck und Fettstoffwechsel-Störungen auf. Man spricht dann vom Metabolischen Syndrom. Das Übel an der Wurzel zu packen, hat allergrößten Stellenwert in der Behandlung. Aus ärztlicher Sicht werden Methoden vorgestellt, durch die der Stoffwechsel wieder ein Gleichgewicht erreicht, die Gesundheit durch Ernährungsumstellung gefördert wird und das Wunschgewicht – ganz nebenbei – erreicht werden kann.

30003 (Vortrag) Dr. med. Michael Bermes, Facharzt für Innere Medizin, Hausarzt, Diabetologe DDG – Ernährungsmedizin, Iserlohn
Moderation: Nadja U. Pesch, Dipl.-Psychologin
Mi 6. Mär. • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht

Resilienz statt Burnout – das Geheimnis der inneren Stärke und Vitalität

Die heutige Arbeits- und Lebenswelt ist geprägt von Zeitdruck, Hektik und stetigen Anpassungs- und Veränderungserfordernissen. Die Diagnose Burnout-Syndrom, als Sammelbegriff für psychische Erschöpfung, ist auf dem Vormarsch. Viele Menschen fühlen sich körperlich und seelisch ausgebrannt, dem Druck nicht mehr gewachsen. Was kann helfen, dem ständigen Leistungs- und Veränderungsdruck standzuhalten? Die Resilienzforschung liefert hierfür einen hilfreichen Ansatzpunkt. Sie erforscht, welche Faktoren und Strategien bedeutsam und günstig sind bei der Bewältigung von Belastungen und Krisen. Die Teilnehmenden erhalten interessante Einblicke, wie jeder Mensch seine Widerstandsfähigkeit (Resilienz) verbessern kann und welche Faktoren für die Weiter-Entwicklung von innerer Stärke und Vitalität bedeutsam sind.

30004 (Vortrag) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin und -Coach, Hemer
Moderation: Nadja U. Pesch, Dipl.-Psychologin
Mi 17. Apr. • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht

Frühzeitige Erkennung von Brustkrebs

In Zusammenarbeit mit der Gesellschaft zur Bekämpfung der Krebskrankheiten (GBK) NRW e.V.

Etwa jede neunte Frau erkrankt im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs. Am häufigsten sind Frauen zwischen 45 und 70 Jahren betroffen. Grundsätzlich gilt: Je früher die Erkrankung entdeckt wird, desto größer sind die Heilungschancen.

In ihrem Vortrag informiert die Iserlohner Frauenärztin über die verschiedenen Untersuchungsmethoden zur frühzeitigen Erkennung von Brustkrebs, die bei jüngeren oder älteren Frauen unterschiedlich angeboten und eingesetzt werden. Insbesondere wird die Möglichkeit der Selbstuntersuchung der Brust dargestellt und vermittelt. Ziel ist es, Ängste abzubauen und mit einem guten (Körper-)Gefühl für sich selbst die persönliche Eigenverantwortung zu stärken.

30005 (Vortrag) Dr. med. Sigrig Bergenthal, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Iserlohn
Moderation: Nadja U. Pesch, Dipl.-Psychologin
Mi 12. Jun. • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht

Gesund durch Wasser!?

Unbestritten: Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel. Die Frage, welches das richtige Wasser für uns ist, wird allerdings immer wieder kontrovers diskutiert.

Es gibt die unterschiedlichsten Meinungen über „richtiges“ bzw. „gesundes“ Wasser. Flaschenwasser oder Leitungswasser? Wasser aus Glas- oder aus PET-Flaschen? Brauchen wir „Mineralwasser“ zuhause? Und wenn wir uns für Leitungswasser entscheiden: Wie ist die Trinkwasserqualität bei mir zu Hause tatsächlich, und was sind ggf. die besten Reinigungsmethoden? Benötigen wir eine nachfolgende Energetisierung oder Strukturierung des Wassers? Der Referent aus Letmathe „gießt“ zu diesem grundlegenden Thema gesunder Lebensgestaltung jede Menge „anregendes Wasser auf unsere Wissens-, Denk- und Verhaltensmühlen“.

30006 (Vortrag) Dr. med. Harald Müller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilkunde, Sportmedizin, Akupunktur und Präventivmedizin
Moderation: Nadja U. Pesch, Dipl.-Psychologin
Mi 26. Jun. • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht

: Ausgleich – Entspannung

Veranstaltungen im Bereich „Ausgleich – Entspannung“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für gesundheitsfördernde Körperspannung. Im Zentrum steht die Vermittlung und Heranführung an bewährte Entspannungstechniken. Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden werden angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden ausgebildet. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen, ebenso wie zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber der Alltagsrealität. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke, kleines Kissen oder Nackenkissen

Autogenes Training – mit Entspannungsmusik

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

31001 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Prof. Dr. Ernest Pollok, Psychologischer Psychotherapeut
mi 18.30-20 Uhr • ab 27. Feb. • 8 Termine (16 Ustd) • 36,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

Autogenes Training – klassisch nach J. H. Schultz

Der Kurs vermittelt klassische Übungen des Autogenen Trainings nach J. H. Schultz zur Entspannung für Körper, Geist und Seele. Die konzentrierte Selbstentspannung führt zu innerer Ruhe, ausgeglichener vegetativem Nervensystem sowie neuer Kraft und hat einen positiven Effekt auf Gesundheit und Wohlbefinden.

31002 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Gerti Horstmann, Physiotherapeutin + Lehrerin für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
mi 19.30-20.30 Uhr • ab 13. Feb. • 9 Termine (12 Ustd) • 42 Euro
Medical-Center Südwestfalen, Rotehausstraße 36, 58642 Iserlohn
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

Progressive Muskelentspannung – nach E. Jacobsen

Ziel des Kurses ist die Entspannung für Körper, Geist und Seele. Mit der Methode Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobsen werden die Muskelgruppen isoliert maximal angespannt und entspannt. So kann einfach und schnell eine Tiefen-Entspannung erfolgen. Die PMR beugt Schlafstörungen, Spannungskopfschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und Schulter-Nacken-Beschwerden vor und hilft bei Stressbewältigung. Die Übungen werden auf Bodenmatten durchgeführt.

31004 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Gerti Horstmann, Physiotherapeutin + Lehrerin für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
mi 18.30-19.15 Uhr • ab 13. Feb. • 9 Termine (9 Ustd) • 31,50 Euro
Medical-Center Südwestfalen, Rotehausstraße 36, 58642 Iserlohn
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

Rund um die Uhr
buchen unter
www.vhs-iserlohn.de



vhs

: Ausgleich – Qigong + Taiji

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist, die Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin ist. In den Kursen werden Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen vermittelt, die nachhaltig zur Selbstausbildung befähigen. 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.

Veranstaltungen im Bereich „Ausgleich – Qigong + Taiji“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe. Im Zentrum steht die Vermittlung und Heranführung an traditionelle Entspannungstechniken. Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden werden angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln wird ausgebildet. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen, ebenso wie zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber der Alltagsrealität.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke.

Qigong – nach den 5 Elementen

Für Einsteiger/innen und Geübte

Grundlage sind die bewegten Übungen der „5 Elemente“. Diese Bewegungsbilder stellen den Zyklus der Jahreszeiten dar. Ergänzt werden die Übungen durch „Heilende Laute“, Massage der Sinnesorgane und das meditative „Stille Qigong“.

31101 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Brigitte Oelze, Qigonglehrerin

di 8.45-10.15 Uhr • ab 19. Feb • 11 Termine (22 Ustd) • 50,60 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro (bei Dozentin zu bezahlen)

Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

31102 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Brigitte Oelze, Qigonglehrerin

di 10.30-12 Uhr • ab 19. Feb • 11 Termine (22 Ustd) • 50,60 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro (bei Dozentin zu bezahlen)

Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

31103 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Brigitte Oelze, Qigonglehrerin

mo 17.30-19 Uhr • ab 18. Feb • 11 Termine (22 Ustd) • 55 Euro

Haus Letmathe, Hagener Straße 62, Clara-Deneke-Saal

Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro (bei Dozentin zu bezahlen)

Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

31104 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Brigitte Oelze, Qigonglehrerin

mo 19.30-21 Uhr • ab 18. Feb • 11 Termine (22 Ustd) • 55 Euro

Haus Letmathe, Hagener Straße 62, Clara-Deneke-Saal

Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro (bei Dozentin zu bezahlen)

Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

31105 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Brigitte Oelze, Qigonglehrerin

fr 10.30-12 Uhr • ab 15. Feb • 11 Termine (22 Ustd) • 55 Euro

Haus Letmathe, Hagener Straße 62, Clara-Deneke-Saal

Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro (bei Dozentin zu bezahlen)

Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

31106 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Brigitte Oelze, Qigonglehrerin

fr 15.30-17 Uhr • ab 15. Feb • 11 Termine (22 Ustd) • 55 Euro

Haus Letmathe, Hagener Straße 62, Clara-Deneke-Saal

Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro (bei Dozentin zu bezahlen)

Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

Taiji-Qigong mit 18 Folgen

Für Einsteiger/innen und Geübte. Neben dem 18-teiligen Taiji-Qigong erlernen die Teilnehmenden Übungen des „Stillen Qigong“ und die „6 Heilenden Laute“. Unterstützt werden die Übungen durch Meditation und Selbstheilmassage Akupressur sowie durch spezielle Atemübungen, die den Energiefluss anregen und die Entspannung vertiefen.

31108 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Bettina Mütze, Qigong-/Taijilehrerin

do 18-19.30 Uhr • ab 14. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 55,20 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

Wohlbefinden und innere Harmonie – Duft-Qigong

Die Übungsreihe des „Duft-Qigong“ erzielt mit ganz einfachen Bewegungen große Wirkungen und führt nach Entschlackung und Entgiftung zu gutem Körpergeruch. Das Prinzip beruht auf dem Gleichklang von Mensch und Natur. Es hilft, neue Lebensenergie zu schöpfen und innere Aktivität zu entfachen. Dehnungsübungen, Energiemassagen, „Die Fünf Sinne klären“, Atemübungen und Übungen aus dem „Stillen Qigong“ sowie kurze Theorieeinführung ergänzen das Seminar.

31111 (Seminar) Hilde Hunger,

Dipl.-Sozialpädagogin, Qigong-/Taijilehrerin

Sa 16. Mär • 10-14 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

zzgl. Seminarunterlagen: 2 Euro (bei Dozentin zu bezahlen)

Bitte mitbringen: siehe Einführungstext, Imbiss für die Mittagspause

und Wasser

keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Do 28. Feb

Stärkung weiblicher Kräfte mit Qigong

Qigong zur Stärkung der weiblichen Kräfte vor, in und nach den Wechseljahren. Damit diese Wandlungszeit ein „Wechsel in die Kraft“ werden kann, setzt das Seminar mithilfe unterschiedlicher Qigong-Übungen ruhende Körper-Kräfte frei. Zu diesen Übungen gehören Wirbelsäulen-Übungen aus dem „Chan-Mi-Qigong“, die Übung des „Schwimmenden Drachens“ und weitere Energie aufbauende Übungen, ausgeführt in bewegter, stehender, sitzender und liegender Position. Massage, Atemübungen und Meditation sowie kurze theoretische Ausführungen ergänzen das Seminar.

31112 • FRAUEN • (Seminar) Hilde Hunger,

Dipl.-Sozialpädagogin, Qigong-/Taijilehrerin

Sa 20. Apr • 10-16.30 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

zzgl. Seminarunterlagen: 2 Euro (bei Dozentin zu bezahlen)

Bitte mitbringen: Bitte mitbringen: siehe Einführungstext; sowie einen Imbiss für die Mittagspause und Wasser

keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Do 4. Apr

: Ausgleich – Yoga

Die Yoga-Kurse vermitteln Übungen (Asanas) aus dem „Hatha-Yoga“, einer Zusammenfassung von körperbetonten Yoga-Praktiken, erweitert durch Atemtechniken und Entspannungsübungen. Ebenso können Sie auch die dynamische Variante „Ashtanga-Yoga“ erlernen.

Die Übungsreihen sind für jedes Alter geeignet und verhelfen zu Wohlbefinden und Lebensfreude. Veranstaltungen im Bereich „Ausgleich – Yoga“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe. Im Zentrum steht die Vermittlung und Heranführung an traditionelle Yoga-Techniken. Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden werden angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden ausgebildet. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen, ebenso wie zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber der Alltagsrealität.

Besser ...

sehen

... seit über 60 Jahren

OPTIK & AKUSTIK
QUELLENBERG
Meisterbetrieb

Unnaer Str. 24 • 58636 Iserlohn

Besser ...

Hören

... seit über 25 Jahren

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte und Sitzkissen, Getränk; für Hatha-Yoga zusätzlich auch warme Socken, Wolldecke, Nackenkissen

Yoga

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

31201 • (Kurs) Susanne Buddruweit, Yogalehrerin BYV/BSY, Yogatherapeutin BYAT, Vinyasa Yoga Instructor
mo 19.15-20.45 Uhr • 18. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • 46 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

31202 • (Kurs) Jörg Buddruweit, Yogalehrer i. A.
mi 20.15-21.45 Uhr • 20. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • 46 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

31204 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs für Fortgeschrittene)
Karin Kaulisch, Yogalehrerin BDY / EYU
di 9-10.30 Uhr • ab 19. Feb (nicht am 7.+14.+21. 5.)
14 Termine (28 Ustd) • 64,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

31205 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs für Fortgeschrittene)
Karin Kaulisch, Yogalehrerin BDY / EYU
di 10.30-12 Uhr • ab 19. Feb (nicht am 7.+14.+21. 5.)
14 Termine (28 Ustd) • 64,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

Yoga aktiv

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

31208 • ENTSPANNTES LERNEN •
(Kurs) Elvira de Pasqua, Sportlehrerin, Yogalehrerin
di 20-21.30 Uhr • ab 19. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 55,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
zzgl. Kursunterlagen: 1 Euro (bei Dozentin zu bezahlen)
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

Entspannung durch Yoga

Ausgewählte Yoga-Übungen beleben die Wirbelsäule und den ganzen Körper und entspannen das Nervensystem.

31210 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)
Martina Kleinsorge, Yogalehrerin SKA
mi 9.30-11 Uhr • ab 13. Feb • 6 Termine (12 Ustd) • 27,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

31211 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)
Martina Kleinsorge, Yogalehrerin SKA
mi 9.30-11 Uhr • ab 10. Apr (nicht am 29.5.)
9 Termine (18 Ustd) • 41,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

31212 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)
Claudia Werthmann-Tairis, Yogalehrerin
do 10.30-12 Uhr • ab 14. Feb • 12 Termine (24 Ustd) 55,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

Yoga für Frauen

Körper-, Atem- und Entspannungsübungen unterstützen die äußere und die innere Balance.

31220 • FRAUEN • (Kurs) Martina Kleinsorge, Yogalehrerin SKA
do 16.45-18.15 Uhr • ab 14. Feb • 6 Termine (12 Ustd) • 27,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

31221 • FRAUEN • (Kurs) Martina Kleinsorge, Yogalehrerin SKA
do 16.45-18.15 Uhr • ab 11. Apr (nicht am 2.5.)
8 Termine (16 Ustd) • 36,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

Mit Hormon-Yoga zu natürlicher Balance

Im Hormon-Yoga sind Elemente aus verschiedenen Yoga-Richtungen vereint, die alle auf die weiblichen Organe und Drüsen wirken. Spezielle Übungen helfen u. a. in den Wechseljahren, die Hormone ins Gleichgewicht zu bringen. In dem Seminar werden Yoga-Haltungen, Atemtechniken und Entspannung geübt sowie Ernährungsgrundlagen thematisiert. Yoga-Kenntnisse sind nicht erforderlich.

31222 • ENTSPANNTES LERNEN FÜR FRAUEN • (Seminar)
Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU
Sa 27. Apr • 11.30-16.30 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 36 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 9. Apr

Kinder-Yoga – Eltern/Kind oder Großeltern/Enkel

Eltern oder Großeltern begleiten ihr Kinder 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. (Groß-)Eltern erhalten Tipps, wie sie beim Yoga mit dem Kind entspannen können. Die Erwachsenen begleiten die Kinder kostenfrei und übernehmen die Aufsichtspflicht.

31240 • JUNGE VHS • (Kurs)
Dirk Klunk, Erzieher + Kinder-Yoga-Lehrer VHS
di 17-17.45 Uhr • ab 19. Feb • 10 Termine (10 Ustd) • 30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Kleingruppe von 7-10 Kindern • zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro (bei Dozent zu bezahlen) • Bitte mitbringen: siehe Einführungstext
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 5. Feb

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. Geeignet auch für Einsteiger/innen.

31250 (Kurs) Dirk Klunk, Yogalehrer
mo 17-18.30 Uhr • ab 18. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • 46 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

31252 (Kurs) Sandra Odenhausen, Yogalehrerin i.A.
do 19.45-21.15 Uhr • ab 14. Feb
18 Termine (36 Ustd) • 82,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro (bei Dozentin zu bezahlen)
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

31254 (Kurs) Dirk Klunk, Yogalehrer
fr 9-10.30 Uhr • ab 15. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • 46 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro (bei Dozent zu bezahlen)
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

31256 (Kurs) Dirk Klunk, Yogalehrer
fr 20-21.30 Uhr • ab 15. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • 46 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext Yoga

Ashtanga-Yoga-Workshop – Praxis & Theorie

Ashtanga-Yoga ist die traditionelle Urform des dynamischen Yoga. Es ist die konsequente Verknüpfung aus Atmung, Bewegung sowie festgelegten Blickpunkten und ist für alle mit guter körperlicher Konstitution geeignet.

Inhalte des Workshops sind: Einführung in die Geschichte, Vorteile von Ashtanga Yoga, Acht Glieder des Yogas, Einführung in Ujjayi (die siegreiche Atmung), Bandhas (Verschlüsse) und Drishti (Blickpunkte), Haltungen und Entspannung. Für Interessierte auch mit wenig Erfahrung geeignet.

31258 (Workshop) Dirk Klunk + Diana Dambow, Yogalehrer/in
25. Mai • Sa 9.30-16.30 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 36 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit, + Raum 224
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mo 6. Mai

: Bewegung – Körpererfahrung

Veranstaltungen im Bereich „Bewegung – Körpererfahrung“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe. Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden werden angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden ausgebildet. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen, ebenso wie zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber der Alltagsrealität. Bitte jeweils mitbringen: lockere Sportkleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken oder saubere Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch, Getränk

Wirbelsäulen-Gymnastik

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

32001 (Kurs) Daniela Killas, Physiotherapeutin + Physio-Fitness-trainerin
mi 17.15-18.45 Uhr • ab 13. Feb
13 Termine (26 Ustd) • 59,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext + Theraband, Stärke je nach individueller Körperkraft, erhältlich im Sportgeschäft

32003 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)
Linda Bechatzek, Pilates-Trainerin, Gymnastiklehrerin
do 18-18.45 Uhr • 14. Feb • 15 Termine (15 Ustd) • 34,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

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.

32004 (Kurs) Karin Schnietz, Heilpraktikerin + Fitnesstrainerin
di 18-18.45 Uhr • ab 19. Feb • 18 Termine (18 Ustd) • 41,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

Lebensraum

Institut für Körper, Geist & Seele · Manuela Fink

• Engel Symbole
nach Ingrid Auer



Info und
Anmeldung:
01 51
26 87 13 36

Iserlohn · Letmather Str. 22 · www.lebensraum-manuela-fink.de



Hagener Straße 75
58642 Iserlohn
Tel.: 0 23 74/50 52 88

swing-fitness@web.de

Öffnungszeiten:

Mo.-Mi. 08.30-22.00 Uhr
Do.-Fr. 08.30-20.00 Uhr
Sa. 10.00-15.00 Uhr
So. 10.00-14.00 Uhr

Sonia Chirelli

Rückenfit

Der Rücken wird durch gezielte Muskelstärkung und durch Haltungstraining stabilisiert.

32005 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) • N. N.
mo 10.50-11.35 Uhr • 18. Feb • 15 Termine (15 Ustd) • 34,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

Problemzone Schulter – Nacken

Bedingt durch berufliche Belastungen leiden immer mehr Menschen unter Verspannungen und Schmerzen im Kopfbereich und in den Armen. Der „Tennis-Arm“ wird zum „Maus-Arm“. Das Seminar vermittelt Hintergrundwissen zu anatomischen Zusammenhängen von Schultergürtel, Wirbelsäule, Brustkorb und Kopf. Die Körperwahrnehmung wird in Bezug auf die Körperhaltung geschult, um muskuläre Dysbalancen zu erkennen. Übungen zur Haltungskosmetik (Kräftigung und Dehnung) werden geübt mit dem Ziel, sie täglich, auch am Arbeitsplatz, einzusetzen. Ein Entspannungstraining bildet den Abschluss.

32007 (Seminar) Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin
Sa 15. Jun • 9-12 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit + Raum 224
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext + Nackenrolle
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mo 27. Mai

Dehnung und Kräftigung – Gelenke im Gleichgewicht

Das Seminar beinhaltet neben dem Praxisteil auch einen Theorieanteil über das Zusammenspiel der Muskulatur und der Gelenke. Dabei steht die Frage im Mittelpunkt: Wie entstehen muskuläre Dysbalancen (Unausgewogenheiten), und wie können sie behoben werden? Jedes Gelenk sollte muskulär gesichert sein. Einseitig verkürzte oder schwache Muskeln können das Gelenk nicht optimal bewegen. Die Folgen sind: Gelenksfehlstellungen, Arthrose und Schmerzen in der Gelenkette, die andere Gelenke und den Rücken beeinflussen. Für die Nachhaltigkeit des Erlernten werden im Praxisteil individuelle Dehnungs- und Kräftigungsübungen angeleitet, um das Gleichgewicht in den Gelenken zu erhalten.

32008 (Seminar) Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin
Sa 20. Apr • 9-12 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit + Raum 224
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext + Nackenrolle
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 2. Apr

Starker Beckenboden – Gutes Bauchgefühl

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

32010 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)
Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin
mi 10.30-11.15 Uhr • ab 13. Feb • 9 Termine (9 Ustd) • 20,70 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext + Nackenrolle

32011 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)
Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin
mi 10.30-11.15 Uhr • ab 8. Mai • 11 Termine (11 Ustd) • 25,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext + Nackenrolle

Kraft aus dem Beckenboden – Fester Bauch

Wirbelsäulen-Fehlhaltungen und Organbeschwerden hängen oftmals mit einem zu schwachen Beckenboden und einer abgeschwächten Bauchmuskulatur zusammen. In diesem Seminar werden die anatomischen Grundlagen des Beckenbodens erläutert, die Zusammenhänge des Beckens mit der Wirbelsäule und der gesamten Haltung erklärt. Körperwahrnehmungs-Übungen für den Beckenboden unter Einbeziehung der Atmung sowie Kräftigungsübungen werden ausprobiert. Ein Entspannungstraining beugt Beschwerden im Iliosakralgelenk und in der tiefen Wirbelsäule vor.

32012 (Seminar) Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin
Sa 23. Feb • 9-12 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit + Raum 224
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext + Nackenrolle
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Fr 8. Feb

Luft zum Leben – Warum tief durchatmen wichtig ist

In diesem Seminar stehen die Komplexität und die Wichtigkeit der Atemfunktion im Mittelpunkt, die immerzu ganz von alleine (autonom) abläuft. Zu den Inhalten zählen anatomische Erläuterungen, Muskelkräftigungs- und Dehnungsübungen für die Atemhilfsmuskulatur, Trainingsanleitungen für verbessertes, kontrolliertes Atmen sowie Körperwahrnehmungs-Übungen.

Gezielte Tiefenentspannung ist nur mit bewusstem Atmen möglich. So erfahren die Teilnehmenden eine wohltuende und entspannende Wirkung auf den gesamten Organismus.

32020 (Seminar) Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin
Sa 4. Mai • 9-12 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit + Raum 224
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext + Nackenrolle
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mo 15. Apr

: Bewegung im Wasser

Veranstaltungen im Bereich „Bewegung im Wasser“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe. Das angenehm warme Wasser und der Wasserantrieb erleichtern auch wenig Geübten und Älteren den Zugang zum Bewegungslernen.

Das Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden wird angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden ausgebildet. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen, ebenso wie zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber der Alltagsrealität.
Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, -latschen, Fön

Aqua-Fitness

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

32100 (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin
di 16.10-16.55 Uhr • ab 19. Feb • 9 Termine (9 Ustd) • 45 Euro
Lehrschwimmbad Brabeckschule, Im Nordfeld 8
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

32101 (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin
di 16.10-16.55 Uhr • ab 7. Mai • 10 Termine (10 Ustd) • 50 Euro
Lehrschwimmbad Brabeckschule, Im Nordfeld 8
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

32102 (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin
mi 15.15-16 Uhr • ab 20. Feb • 8 Termine (8 Ustd) • 40 Euro
Lehrschwimmbad Brabeckschule, Im Nordfeld 8
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

32103 (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin
mi 15.15-16 Uhr • ab 8. Mai • 11 Termine (11 Ustd) • 55 Euro
Lehrschwimmbad Brabeckschule, Im Nordfeld 8
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

Aqua-Power-Fitness

Im 1,20 m tiefen Wasser kann man durchaus ins Schwitzen kommen. Durch schnelles Laufen im Wasser verbessert sich die Belastbarkeit. Unterschiedliche Hilfsmittel erhöhen den Wasserwiderstand zusätzlich. Muskelkräftigungs-Übungen dienen der Aufrichtung und der Stabilisation des Rumpfes und des Schultergürtels. Durch den Wasser-Auftrieb wird der Körper leichter. Die Übungen sind Gelenk schonend und regen zusätzlich optimal die Fettverbrennung an.

32104 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin
di 20-20.45 Uhr • ab 19. Feb • 9 Termine (9 Ustd) • 45 Euro
Lehrschwimmbad Brabeckschule, Im Nordfeld 8
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

32105 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin
di 20-20.45 Uhr • ab 7. Mai • 10 Termine (10 Ustd) • 50 Euro
Lehrschwimmbad Brabeckschule, Im Nordfeld 8
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

Aqua-Jogging – Gelenk schonende Bewegung

Die Teilnehmenden laufen im 1,80 m tiefen Wasser mithilfe von Auftriebsgürteln. Durch den Wasser-Widerstand wird die gesamte Körpermuskulatur gekräftigt. Durch die Gelenk schonenden Übungen können auch Teilnehmende trainieren, die an Land Geh- oder Lauf-Probleme haben. Die Fettverbrennung wird angeregt. Gezielte Kräftigungs-Übungen für Arme, Schultern, Rumpf und Beine runden das Ganzkörperprogramm ab.

32106 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)
Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin
di 15.15-16 Uhr • ab 19. Feb • 9 Termine (9 Ustd) • 45 Euro
Lehrschwimmbad Brabeckschule, Im Nordfeld 8
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

32107 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)
Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin
di 15.15-16 Uhr • ab 7. Mai • 10 Termine (10 Ustd) • 50 Euro
Lehrschwimmbad Brabeckschule, Im Nordfeld 8
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

32108 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)
Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin
mi 16.15-17 Uhr • ab 20. Feb • 8 Termine (8 Ustd) • 40 Euro
Lehrschwimmbad Brabeckschule, Im Nordfeld 8
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

32109 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)
Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin
mi 16.15-17 Uhr • ab 8. Mai • 11 Termine (11 Ustd) • 55 Euro
Lehrschwimmbad Brabeckschule, Im Nordfeld 8
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

Aqua-Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Gezielte Übungen im 1,25 m tiefen Wasser stärken die Muskulatur. Der Spaß im Wasser und die Leichtigkeit der Bewegungsmöglichkeiten fördern das Wohlbefinden. Die Gelenk-Entlastung durch den Wasser-Auftrieb kommt auch Übergewichtigen und Gelenk-Geschädigten entgegen.

32111 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)
Nicole Reichelt, Übungsleiterin
do 14-14.45 Uhr • ab 14. Feb • 18 Termine (18 Ustd) • 90 Euro
Lehrschwimmbad Saatschule, Saatweg 31
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

32112 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)
Nicole Reichelt, Übungsleiterin
do 15-15.45 Uhr • ab 14. Feb • 18 Termine (18 Ustd) • 90 Euro
Lehrschwimmbad Saatschule, Saatweg 31
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: siehe Einführungstext



Gesünder werden durch Ernährungsumstellung

Im **Herbst** wird der **Winterspeck** angelegt, Röcke, Blusen, Hemden, Hosen zwicken im **Frühling**, Bauch, Beine, Po sind im **Sommer** nicht in Form. Schon kommt der nächste **Herbst**...UND DANN?

Schnell aus der Puste? Schmerzende Gelenke? Schlechte Blutwerte?

Dies alles sind **ernstzunehmende Signale Ihres Körpers**. Höchste Zeit, den **Stoffwechsel** wieder **ins Gleichgewicht** zu **bringen**, **Blutdruck**, **Blutzucker**- und **Blutfettspiegel** zu **verbessern** und **auf gesundem Weg** zum **Wunschgewicht** zu kommen.

Weitere Informationen erhalten Sie hier:

Rufen Sie an bei Ihrem **geprüften metabolic balance®** - Betreuer:
Dr. med. Michael Bermes - Internist / Hausarzt
Ernährungsmedizin - Diabetologie
Piepenstockstraße 12 - 58636 Iserlohn - Tel. (02371) 8 24 30

: Körpererfahrung nach Pilates

Veranstaltungen im Bereich „Körpererfahrung nach Pilates“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe. Im Zentrum steht das Bewegungskonzept nach J. H. Pilates. Das Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden für den eigenen Körper wird angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden ausgebildet. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen ebenso zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber der Alltagsrealität. Bitte mitbringen: lockere Sportkleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, großes Handtuch, Getränk

Pilates

Das ganzheitliche Programm verbessert mit Dehn- und Kräftigungsübungen die Haltung, baut ein kräftiges Körperzentrum auf und zielt auf die tiefer liegende Bauchmuskulatur, die Beckenboden-Muskulatur, die untere Rücken- und die Gesäß-Muskulatur.

32201 (Kurs) • N. N.

mo 10-10.45 Uhr • ab 18. Feb • 15 Termine (15 Ustd) • 34,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

32202 (Kurs) • N. N.

mo 16.20-17.05 Uhr • ab 18. Feb
15 Termine (15 Ustd) • 34,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

32203 (Kurs) Linda Bechatzek, Pilates-Trainerin, Gymnastiklehrerin
mi 19.15-20 Uhr • ab 20. Feb • 15 Termine (15 Ustd) • 34,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

32204 (Kurs) Linda Bechatzek, Pilates-Trainerin, Gymnastiklehrerin
mi 20.10-20.55 Uhr • ab 20. Feb • 15 Termine (15 Ustd) • 34,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

32205 (Kurs) Linda Bechatzek, Pilates-Trainerin, Gymnastiklehrerin
fr 19.05-19.50 Uhr • ab 15. Feb • 15 Termine (15 Ustd) • 34,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

Pilates für Fortgeschrittene

Siehe Ausschreibungstext oben.

32209 (Kurs) Linda Bechatzek, Pilates-Trainerin, Gymnastiklehrerin
fr 18.15-19 Uhr • ab 15. Feb • 15 Termine (15 Ustd) • 34,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext



Geballte Kompetenz an 3 Standorten!
Ihre Gesundheit in besten Händen!

- großes Angebot an Präventionskursen
- Krankengymnastik • Manuelle Therapie
- Massagen • Lymphdrainage
- **EAP und ambulante Reha**
- Medizinische Trainingstherapie
- auch Hausbesuche

Wir beraten Sie gern unverbindlich und erarbeiten speziell für Sie ein individuelles Programm!

Präventionskurse werden zu 80 - 100 % von der Krankenkasse bezuschusst.

Reha-Zentrum Am Buschey Buscheystr. 15 a 58089 Hagen Tel. 0 23 31 - 78 80 70	Reha-Klinik Lüdenscheid Paulmannshöher Str. 14 58515 Lüdenscheid Tel. 0 23 51 - 46 50 00	Reha-Zentrum Iserlohn Hugo-Fuchs-Allee 3 58644 Iserlohn Tel. 0 23 71 - 8 29 80
--	--	--

: Entspanntes Bewegungslernen

Veranstaltungen im Bereich „Entspanntes Bewegungslernen“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe. Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden werden angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden ausgebildet. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen ebenso zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber der Alltagsrealität. Bitte mitbringen: lockere Sportkleidung, Gymnastikschuhe oder saubere Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch, Getränk

Haltungskosmetik für Seniorinnen und Senioren

Im Alter fällt es Menschen schwerer, den Bewegungs- und Stützapparat im Lot zu halten. Daher sind die Kurs-Inhalte wie Muskelaufbau, Dehnung zur Erhaltung der Beweglichkeit oder Elemente der Sturzprophylaxe besonders wichtig für höhere Lebensqualität. Ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm mit individuellen Haltungskorrekturen verbessert die Körperwahrnehmung. Kleine Entspannungsübungen sorgen für mehr Gelassenheit im Alltag.

32221 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin
mi 9.30-10.15 Uhr • ab 13. Feb • 9 Termine (9 Ustd) • 20,70 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext + Nackenrolle

32222 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin
mi 9.30-10.15 Uhr • ab 8. Mai • 11 Termine (11 Ustd) • 25,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext + Nackenrolle

Hockergymnastik – Bewegung im Sitzen

Menschen, für die ein gymnastisches Training auf der Matte ein Problem darstellt, sind hier willkommen. In der Hockergymnastik werden kräftigende und mobilisierende Übungen im Sitzen durchgeführt. Die Muskulatur wird durch gezieltes Training durchblutet und gestärkt. Dadurch reduzieren sich Schmerzen und schlechte Körperhaltung. Die Freude an der Bewegung soll im Vordergrund stehen. Eine kleine Einheit zum Thema Sturzprävention wird in jeder Stunde durchgeführt, um so Sicherheit im Stand zu geben.

32224 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin
mi 11.30-12.15 Uhr • ab 13. Feb • 9 Termine (9 Ustd) • 20,70 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

32225 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin
mi 11.30-12.15 Uhr • ab 8. Mai • 11 Termine (11 Ustd) • 25,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

Gleichgewichts-Training – Sturzgefahr vorbeugen – Sicherheit wiedererlangen

Nach einer Verletzung oder im Alter lässt der Gleichgewichtssinn nach und sollte durch entsprechende Übungen wieder verbessert werden. Nach einer theoretischen Einführung werden Übungen zur Schulung des Gleichgewichts und zum Muskelaufbau angeboten. Die Sturzprophylaxe bietet Elemente zur Stärkung des Selbstvertrauens und des Selbstbewusstseins. Dadurch kann der Körper mehr Spannung aufbauen, und die Sicherheit im Alltag wird gesteigert. Die Übungen sollen in den Alltag eingebaut werden.

32228 • ENTSPANNTES LERNEN • (Seminar)

Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin
Sa 8. Jun • 9-12 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit + Raum 224
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext + Nackenrolle
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 22. Mai

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.

32241 • FRAUEN • (Kurs)

Christa Wrede, Übungsleiterin
mo 9.30-10.15 Uhr • ab 18. Feb
16 Termine (16 Ustd) • 36,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

32242 • FRAUEN • (Kurs)

Christa Wrede, Übungsleiterin
mo 10.30-11.15 Uhr • ab 18. Feb
16 Termine (16 Ustd) • 36,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

Ausgleichsgymnastik – Fit im Alltag

Der Kurs bietet eine sanfte Ganzkörper-Gymnastik mit Musik. Dabei werden das Herz-Kreislauf-System gestärkt, vorbeugende Rückengymnastik erlernt und gezielte Muskelstärkung für eine bessere Haltung sowie Übungen zur Entspannung und Erholung angeboten. Geeignet auch für aktive Ältere.

32245 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Christa Wrede, Übungsleiterin
mi 17-17.45 Uhr • ab 13. Feb
16 Termine (16 Ustd) • 36,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

32246 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Christa Wrede, Übungsleiterin
mi 18-18.45 Uhr • ab 13. Feb
16 Termine (16 Ustd) • 36,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

: Bewegungslernen – Gymnastik

Veranstaltungen im Bereich „Bewegungslernen – Gymnastik“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe. Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden werden angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden angeregt. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen ebenso zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber der Alltagsrealität.

Bitte mitbringen: lockere Sportkleidung, saubere Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch, Getränk

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.

32300 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin

mi 9.30-10.15 Uhr • ab 13. Feb • 17 Termine (17 Ustd) • 39,10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

Fit und entspannt nach Feierabend

Unterschiedliche Themenreihen laden zu Bewegung und Entspannung ein: von Muskulatur-Stärkung, Ausdauerverbesserung, unterschiedlichen Entspannungstechniken (mit Elementen aus Zilgri, Feldenkrais, Progressiver Muskelrelaxation und Autogenem Training) und Bewegungsspielen bis hin zu Gedächtnis fördernden Bewegungsparcours.

32302 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin

mo 18.20-19.05 Uhr • ab 18. Feb
16 Termine (16 Ustd) • 36,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

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.

32304 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin

mo 17.25-18.10 Uhr • ab 18. Feb
16 Termine (16 Ustd) • 36,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

32305 (Kurs) Karin Schnietz, Fitnesstrainerin

do 11.15-12 Uhr • ab 14. Feb • 17 Termine (17 Ustd) • 39,10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

Fitness querbeet

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

32306 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin

mi 10.30-11.15 Uhr • ab 13. Feb
17 Termine (17 Ustd) • 39,10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

Bodyforming

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

32310 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin

mo 16.30-17.15 Uhr • ab 18. Feb
16 Termine (16 Ustd) • 36,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

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.

32320 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin

mo 19.10-19.55 Uhr • ab 18. Feb (nicht am 6./13./20./27.5.)
13 Termine (13 Ustd) • 29,90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

32321 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin

mo 20.50-21.35 Uhr • ab 18. Feb (nicht am 6./13./20./27.5.)
13 Termine (13 Ustd) • 29,90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

32322 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin

do 17.05-17.50 Uhr • ab 21. Feb (nicht am 16./23./30.5.)
13 Termine (13 Ustd) • 29,90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

Fatburner

Ein Kurs für alle, die eine Kombination aus leichtem Ausdauertraining und Kraft-Ausdauertraining 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.

32330 (Kurs) Martina Lersch, Fitnesstrainerin

fr 18-18.45 Uhr • ab 15. Feb • 8 Termine (8 Ustd) • 18,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

32331 (Kurs) Martina Lersch, Fitnesstrainerin

fr 18-18.45 Uhr • ab 26. Apr (nicht am 7.+14.6.)
8 Termine (8 Ustd) • 18,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

Aktives Bauchtraining

Nach einer kurzen Aufwärmphase richten sich die Übungen gezielt auf die gesamte Bauchmuskulatur. Der Körper wird straffer, Haltung und Ausstrahlung gewinnen. Der Kurs ist für Männer und Frauen geeignet.

32334 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
do 16.15-17 Uhr • ab 21. Feb (nicht am 9./16./23./30.5.)
13 Termine (13 Ustd) • 29,90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

Zumba® Fitness

Aus dem spanischen umgangssprachlichen Ausdruck für sich „schnell bewegen und Spaß haben“ machte der Fitnesstrainer Beto Perez den Markennamen des Fitnessprogramms. Lateinamerikanische Rhythmen und Bewegungen bringen das Herz-Kreislauf-System in Schwung.

32340 (Kurs) Silke Gebhardt, Zumba®-Instructor
mo 17.15-18 Uhr • ab 18. Feb • 8 Termine (8 Ustd) • 18,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

32341 (Kurs) Silke Gebhardt, Zumba®-Instructor
mo 17.15-18 Uhr • ab 29. Apr • 8 Termine (8 Ustd) • 18,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

32342 (Kurs) Silke Gebhardt, Zumba®-Instructor
di 17.30-18.15 Uhr • ab 19. Feb • 8 Termine (8 Ustd) • 18,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

32343 (Kurs) Silke Gebhardt, Zumba®-Instructor
di 17.30-18.15 Uhr • ab 30. Apr (nicht am 21.5.)
8 Termine (8 Ustd) • 18,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

32344 (Kurs) Miriam S. Kirchner, Zumba®-Instructor
di 17-17.45 Uhr • ab 19. Feb (nicht am 21.5.)
17 Termine (17 Ustd) • 39,10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

32345 (Kurs) Karin Schnietz, Zumba®-Instructor
do 10.15-11 Uhr • ab 14. Feb • 17 Termine (17 Ustd) • 39,10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

32346 (Kurs) Miriam S. Kirchner, Zumba®-Instructor
do 19-19.45 Uhr • ab 14. Feb • 17 Termine (17 Ustd) • 39,10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

Naturfarben aus Lehm oder Kalk	Zeitloses Parkett
kreatives	<i>wohliges</i>
Edler Kork	Exklusive Landhausdielen
gesundes	Wohnen
...Naturbauhaus	
mengler	
Baarstraße 121 58636 Iserlohn Telefon 0 23 71 / 49 42	

Vom Problem zur Lösung?
Aus der Krise ins Wohlbefinden?

Ich begleite Sie!

Supervision, Kunsttherapie, Psychotherapie

Dr. phil. Peter Bettzieche
Iserlohn, Brausestr. 1 Tel.: 0172/1650952
www.beratungsatelier.de

: Bewegung mit Geräten

Veranstaltungen im Bereich „Bewegung mit Geräten“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe unter Einsatz von unterstützenden Geräten. Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden werden angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden angeregt. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen, ebenso zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber der Alltagsrealität. Bitte mitbringen: lockere Sportkleidung, saubere Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch, Getränk

Step & more – Spaß auf dem Stepper

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

32401 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
mo 20-20.45 Uhr • ab 18. Feb (nicht am 6./13./20./27.5.)
13 Termine (13 Ustd) • 29,90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

32402 (Kurs) Martina Lersch, Fitnesstrainerin
fr 19-19.45 Uhr • ab 15. Feb • 8 Termine (8 Ustd) • 18,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

32403 (Kurs) Martina Lersch, Fitnesstrainerin
fr 19-19.45 Uhr • ab 26. Apr (nicht am 7.+14.6.)
8 Termine (8 Ustd) • 18,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

HOOPin® – Speck-weg-Kreisel

HOOPin® ist ein Fitnesskonzept, das mit dem Einsatz von Hula-Hoop-Reifen eine Ganzkörperaktivierung (Bauch, Po, Arme) garantiert und überschüssige Pfunde abbauen kann. Durch ein 2-Stufen-Intervall-Programm werden zu ausgewählter Musik (soft bis fetzig) Verkrampfungen im Rücken gelockert. Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt, was sich positiv auf die Stimmung auswirkt. Lockernde Atem-, Dehn- und Entspannungsübungen runden das Kursprogramm ab.

32410 (Kurs) Sigrid Kanthack-Leser, Tanzpädagogin
mi 20-21.30 Uhr • ab 20. Feb (nicht am 8. Mai)
12 Termine (24 Ustd) • 55,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
keine Ermäßigung
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

Langhantel-Fitness

Langhanteln werden zur Muskelstraffung des ganzen Körpers eingesetzt. Die Teilnehmenden bestücken die Hanteln individuell nach ihrem Kräfteniveau. Für Männer und Frauen geeignet.

32420 (Kurs) Karin Schnietz, Fitnesstrainerin
di 19-19.45 Uhr • ab 19. Feb • 17 Termine (17 Ustd) • 39,10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

Fitness mit Gerätetraining

In Zusammenarbeit mit MediVitalReha GmbH Mit Stations- und Zirkeltraining an Kraft-Trainings-Maschinen erhalten auch Ungeübte einen leichten, sicheren und individuell angepassten Einstieg in das Krafttraining.

32450 (Kurs) Team der MediVitalReha GmbH
di 18.30-19.30 Uhr • 19. Feb • 9 Termine (12 Ustd) • 66 Euro
Medical-Center Südwestfalen, Rotehausstraße 36, 58642 Iserlohn
keine Ermäßigung • 6-12 TN
Bitte mitbringen: Sportkleidung, -schuhe, Handtuch, Getränk

32451 (Kurs) Team der MediVitalReha GmbH
do 18.30-19.30 Uhr • ab 21. Feb • 9 Termine (12 Ustd) • 66 Euro
Medical-Center Südwestfalen, Rotehausstraße 36, 58642 Iserlohn
keine Ermäßigung • 6-12 TN
Bitte mitbringen: Sportkleidung, -schuhe, Handtuch, Getränk

: Bewegungslernen – Selbstverteidigung

Veranstaltungen im Bereich „Bewegungslernen – Selbstverteidigung“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für Körperreaktion und Bewegungsabläufe. Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden werden angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden ausgebildet. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen, ebenso zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber der Alltagsrealität.

Selbstverteidigung für Frauen

In Zusammenarbeit mit der Sportschule F. Schulte 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.

32500 • FRAUEN • (Seminar) Frank Schulte + Team
Sa 16. Mär • 14-17 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 20 Euro
Sportschule F. Schulte, Sporenstraße 51, Übungsraum
Bitte mitbringen: Sportkleidung, dicke Socken, Handtuch, Getränk
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 26. Feb

: Bewegungslernen nach Choreografie

Veranstaltungen im Bereich „Bewegungslernen – Choreografie“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für Körpererfahrung und gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe. Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden werden angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden ausgebildet. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen, ebenso zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber der Alltagsrealität. Bitte jeweils mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch, Gymnastikschuhe

Orientalische Choreografie

Für Anfängerinnen mit und ohne Vorkenntnis

32600 • FRAUEN • (Kurs)
Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalische Choreografie
do 20-21.30 Uhr • ab 21. Feb (nicht am 23.5.)
12 Termine (24 Ustd) • 55,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

Orientalische Choreografie

Mittelstufe

32601 • FRAUEN • (Kurs)
Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalische Choreografie
di 20-21.30 Uhr • ab 19. Feb (nicht am 21.5.)
14 Termine (28 Ustd) • 64,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

Orientalische Choreografie

Für leicht Fortgeschrittene

32602 • FRAUEN • (Kurs)
Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalische Choreografie
do 18.30-20 Uhr • ab 21. Feb (nicht am 23.5.)
12 Termine (24 Ustd) • 55,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

Orientalische Choreografie

Für weit Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen

32603 • FRAUEN • (Kurs)
Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalische Choreografie
di 18.30-20 Uhr • ab 19. Feb (nicht am 21.5.)
14 Termine (28 Ustd) • 64,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

Internationale Folkloretänze

Informationen siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Seminar **20901**

Klassischer Paartanz – per Express

Informationen siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Seminar **20902**

: Outdoor – Fitness

Veranstaltungen im Bereich „Outdoor – Fitness“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe. Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden werden angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln sowie der verantwortungsvolle Umgang mit der Natur werden angeregt. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen, ebenso zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber der Alltagsrealität.

Fasten-Wanderwoche

Beim Wandern fällt das Fasten leichter.

Leistungen: 6 geführte Wanderungen mit allen Sinnen, professionelle Fastenbetreuung, Fastenverpflegung (zzgl. 18 Euro/Tag/Person im Literaturhotel zu begleichen), eine Lesung und umfangreiche Seminarunterlagen. Auf Wunsch können Einzel- und Doppelzimmer direkt gebucht werden über www.literaturhotel-franzosenhohl.de. Die Anfahrten zu den Wanderrouten im Umkreis erfolgen auf eigene Verantwortung.

32900 (Wanderwoche) Iris Rademacher, Coach ProC, Fastenleiterin UGB

23. Mär • Sa 17-18.30 Uhr Entlastungstag
24.-29. Mär • So-Fr 8.15-19 Uhr Wandertage
30. Mär • Sa 8.30-10 Uhr Fastenbrechen
8 Termine (88 Ustd) • 295 Euro

Literaturhotel Franzosenhohl, Danzweg 25, 58644 Iserlohn
zzgl. Fastenverpflegung 18 Euro/Tag/Person (vor Ort)
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mo 4. Mär

Bogenschießen

In Kooperation mit dem Iserlohner Bogensportclub (BSC).

Bogenschießen ist ein ruhiger aber dynamischer Sport, der physikalische Grundlagen (Ballistik) und Materialkunde mit mentaler und körperlicher Konzentration sowie mit totaler Entspannung verbindet. Geübt werden die Grundtechniken.

32902 (Kurs) Claudia Heddrum, C-Lizenz-Bogensportlerin
mo 18-20.15 Uhr • ab 18. Feb • 5 Termine (15 Ustd) • 34,50 Euro
Märkisches Gymnasium, Alexander-Pfänder-Weg 7, BSC-Raum
Treffpunkt beim ersten Termin: Treppe zum Hembergparkplatz
Umlage für Ausrüstung: 5 Euro (bei Dozentin zu bezahlen).
Bitte mitbringen: eng anliegende Oberbekleidung

Sportbootführerschein

Binnen-Segel-Motor – Theorie

Der Kurs vermittelt die theoretischen Kenntnisse nach den Ausbildungsvorschriften 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. Für die praktische Prüfung eignen sich DSV-anerkannte Segelschulen bzw. Segelvereine.

32910 (Kurs) Rainer Kasulke, Segellehrer
mi 19-21.15 Uhr • ab 13. Feb • 9 Termine (27 Ustd) • 62,10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
keine Ermäßigung • zzgl. Material- und Prüfungskosten

Sportbootführerschein See – Theorie

Der Kurs beinhaltet die theoretischen Kenntnisse für den Sportbootführerschein See. Der Kursleiter vermittelt außerhalb der Zuständigkeit der VHS die Motorboot-Praxis und die Theorie- und Praxis-Prüfung vor der Prüfungskommission des Deutschen Motor-Yacht-Verbandes (DMYV).

32911 (Kurs) Rainer Kasulke, Segellehrer
mo 19-21.15 Uhr • ab 18. Feb • 9 Termine (27 Ustd) • 62,10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
keine Ermäßigung • zzgl. Material- und Prüfungskosten

: Körper und Seele

Veranstaltungen im Bereich „Körper und Seele“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für psychosomatische Erfahrungen. Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden werden angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden ausgebildet. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen, ebenso wie zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber der Alltagsrealität.

Die Angebote sind Lehrveranstaltungen, also weder Therapie noch Therapieersatz.

Ich pack das jetzt!

Ernährung – Bewegung – Entspannung

Ein professionelles Angebot mit Strategien, Training und Motivationsstricks unter ärztlicher Betreuung. Die Themen sind: Motivation ist alles, Fit und schlank mit Physioloates, Trainingskonzept Ernährung: Gesund in jedem Lebensalter. Die Iserlohner Experten/innen bieten die Erfolgsstrukturen für gesundes Essen, gezielte Bewegung und richtige Entspannung.

Einführungsvortrag „Ich pack das jetzt!“

33000 (Vortrag) Iris Rademacher, Coach ProC + Rene Rose, Facharzt für Allgemeinmedizin + Astrid Wunderlich, Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Physiotherapeutin
Mi 23. Jan • 19-20.30 Uhr • 1 Termin • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal

Angebotspaket „Ich pack das jetzt!“

33001 (Kurs) Koordinatorin: Iris Rademacher, Coach ProC
insgesamt 17 Termine (20 Ustd) • 395 Euro
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 23. Jan

Laboruntersuchungen

Rene Rose, Facharzt für Allgemeinmedizin
Wahltermine im Zeitraum Mo-Mi 4.-6. Feb
7-9 Uhr nach Absprache
Gemeinschaftspraxis Rose & Haselhorst, Wallstraße 31

Ärztliche Einzelgespräche

Rene Rose, Facharzt für Allgemeinmedizin
Wahltermine ab Do 7. Feb • 16-20 Uhr nach Absprache
pro Person 3 Termine in 10 Wochen
Gemeinschaftspraxis Rose & Haselhorst, Wallstraße 31

Motivation – Ernährung

Iris Rademacher, Coach ProC
Einführung: Do 14. Feb • 16.30-17.30 Uhr • 1 Termin
Kurs: do 16.30-17.30 Uhr
ab 14. Feb (nicht in den Osterferien) • 7 Termine
Gemeinschaftspraxis Rose & Haselhorst, Wallstraße 31

Bewegungstraining Physioloates

Astrid Wunderlich, Dipl.-Sportwissenschaftlerin, zertifizierte Physioloates-Trainerin im Team Physiotherapie Ekemen & Jandt
Kurs: do 17.30-18.30 Uhr
ab 14. Feb (nicht in den Osterferien) • 7 Termine
Praxis für Physiotherapie Ekemen & Jandt, Wallstraße 31

Pessimisten küsst man nicht

Informationen siehe Programmbereich Qualifizierung – Management, Seminar **70101**

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 entgiftet und strafft das Bindegewebe und wirkt hilfreich bei erhöhten Blutfettwerten, Rheuma, Allergien, Übergewicht, beginnender Arteriosklerose usw. Das Seminar beinhaltet Entspannungsübungen und vermittelt Kenntnisse und Informationen bezüglich des Fastens und der Ernährung. Einführungsvortrag, siehe 30001.

33010 (Seminar) Rene Rose, Facharzt für Allgemeinmedizin + Iris Rademacher, Coach ProC, Fastenleiterin UGB
Vorbereitungsabend: Do 14. Mär • 19.30-21.45 Uhr • Fastenwoche: 18.-23. Mär • Mo-Fr 19.30-20.30 Uhr • Sa 10-11 Uhr
insgesamt 7 Termine (11 Ustd) • 99 Euro
Gemeinschaftspraxis Rose & Haselhorst, Wallstraße 31,
zzgl. Kurshandbuch 5 Euro (bei Dozentin zu bezahlen)
keine Ermäßigung

Dynamische Entspannung – Ein neuer Weg

Die Teilnehmenden lernen kleine Entspannungsbewegungen, so genannte „Winning Moves“ kennen, die den Parasympathikus aktivieren. Diese unwillkürlich arbeitende Nerven-Komponente ist zuständig für Erholung und Loslassen, für den Selbstheilungsprozess, guten Schlaf, freudige Gedanken und maximale Potenzialentfaltung. Wird der Parasympathikus wach, dann passiert etwas im Inneren: Die guten Gefühle kommen zurück mit Wärme im Bauch und Klarheit im Kopf.

Diese kleinen Entspannungsbewegungen kann man unbemerkt überall einsetzen: mitten im Konflikt, bei Prüfungssituationen, beim Unterrichten oder Präsentieren, in Konferenzen, vor großen Aufgaben, in einer Krise, sogar auf dem Zahnarztstuhl. Die Winning Moves gehören zur Dynamischen Entspannung, die der Seminarleiter entwickelt und in Büchern beschrieben hat: „Dein Bauch ist klüger als du“ (Kreuz-Verlag), „Die Rossini-Methode“ (Trias) und „Dynamische Entspannung“ (2012, GU).

33020 (Seminar) Peter Bergholz, Diplom-Psychologe, Coach
Sa 9. Mär • 10-16 Uhr • 1 Termin (7 Ustd) • 49 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 19. Feb
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, evtl. Decke

Work-Life-Balance – Burnout vermeiden

Das Leben fordert oft einen Spagat zwischen den unterschiedlichen Lebensbereichen. Dieses Seminar richtet sich an alle, die diesen Spagat schaffen müssen und möchten. Vier Lebensbereiche rücken hinsichtlich Zeit- und Energieaufwand ins Blickfeld: Lebensbereich Arbeit, Lebensbereich Körper/Gesundheit (z.B. Stress und Stressbewältigung), Lebensbereich Kontakte (z.B. Freunde, Familie, Partner), Lebensbereich Sinn und Lebensziele. Die Teilnehmenden lernen, diese Lebensbereiche ggf. neu zu betrachten, zu gewichten und eine neue Lebensqualität daraus zu entwickeln.

33025 (Seminar) Regina Atiyeh, Psychotherapeutin DVPP, NLP-Master
Sa+So 27.+28. Apr • Sa 10-16 • So 10-13 Uhr
2 Termine (11 Ustd) • 66 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit + Raum 223
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 9. Apr
Bitte mitbringen: Schreibutensilien für Notizen

Hörprobleme – „Du verstehst mich einfach nicht...!“

Wenn jemand in der Familie langsam sein Gehör verliert, führt das oft zu Missverständnissen und Streit darüber, was gesagt und was verstanden wurde. In diesem Seminar erklärt die Hörakustikerin, wie und warum dies geschieht und welche einfachen Regeln und Maßnahmen das Miteinander wieder verbessern können.

33030 (Seminar) Katrin Kastaun, Hörakustikerin
Mi 12. Jun • 19.30-21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 8 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 22. Mai

Derwisch-Drehtanz

In diesem Schnupperseminar lernen die Teilnehmenden die alte Kunst der Lebensbalance kennen: das „Drehen, bis sich der Einklang ergibt“. Sie erhalten eine Einführung in die Sufi-Weisheit und in den „Weg des Herzens“. Nach einer meditativen Einstimmung erfahren sie Richtungswechsel, die den Geist weiten, schwindelfreies Drehen und Armbewegungen, unterstützt mit Sufi-Gesängen, die den besonderen Rhythmus vorgeben. Sie lernen die Form des Rituals, das Erleben erhabener Zustände, das Mitteilen in der Gemeinschaft und die Gebete der Sufis kennen.

33333 (Seminar) Gisela von Papp, Pädagogin, Körper- + Tanztherapeutin, Meditationslehrerin, Leiterin im internationalen Sufi-Orden Deutschland e.V.

So 24. Feb • 10-16 Uhr • 1 Termin (7 Ustd) • 42 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 5. Feb
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken (die zum Drehen geeignet sind), Sitzkissen, Getränk

: Alternative Heilmethoden

Veranstaltungen im Bereich „Alternative Heilmethoden“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für körperliche und psychosomatische Zusammenhänge. Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden werden angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden ausgebildet. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen, ebenso zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber der Alltagsrealität. Die Angebote sind Lehrveranstaltungen, also weder Therapie noch Therapieersatz.

Denken Sie sich gesund mit NLP

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer
Gewonnen wird im Kopf, nicht nur beim Sport. Immunsystem und Psyche sind eng miteinander verbunden. Mit den richtigen mentalen Strategien gelingt es, die Gesundheit zu stärken und Heilung zu unterstützen. Neurolinguistisches Programmieren (NLP) kann Denkstrategien optimieren und das Denken auf Heilung programmieren. Im Vortrag werden auch praktische Übungen angeboten, damit die Teilnehmenden eigene Erfahrungen mit mentalem Training zur Gesundheitsförderung machen können.

34000 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin DVNLP, NLP-Lehrtherapeutin DVNLPt, ProC-Lehrcoach
Mi 19. Jun • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 15 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 28. Mai

Angebote und Fortbildungen zu NLP

Informationen siehe im Programmbereich 7
Qualifizierung – Management

Energieblockaden lösen – Energetische Psychologie

Die energetische Psychologie wurde von dem Psychologen Dr. Fred Gallo entwickelt. Darin integrierte er Ansätze der angewandten Kinesiologie, des NLP (Neurolinguistischen Programmierens), des EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) und der Hypnotherapie. Die Grundannahmen stützen sich auf die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) mit ihrem Modell des Energiesystems der Meridiane und Akupunkturpunkte. Man geht davon aus, dass es im Körper ein Energiesystem gibt, das für die körperliche und seelische Gesundheit verantwortlich ist. Ist der freie Fluss dieser Energien blockiert, kommt es zu Störungen. Bei der gezielten Stimulierung durch Klopfen bestimmter Akupunktur-Punkte werden diese Energiefelder aktiviert und ausbalanciert. Auf diese Weise gelangt man zur schnellen Auflösung innerer Blockaden, einschränkender Glaubenssätze und zur positiven Veränderung von Gefühlen. In dem Vortrag erfahren die Teilnehmenden, wie sie innere Blockaden aufspüren und selbst auflösen können. Bitte eigene Themen und Lust auf „Klopf-Experimente“ mitbringen.

34001 (Vortrag) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, approbierte Psychotherapeutin, Lehrtrainerin DVNLP
Di 5. Mär • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 15 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 13. Feb

Gewicht gesund reduzieren

Gesunde Gewichtsreduktion durch fettarme und nährstoffreiche Ernährung. Innerhalb der ersten acht Wochen wird das Gewicht reduziert. In den 4 Wochen danach werden Strategien zur Gewichtserhaltung erarbeitet und umgesetzt. Bei jedem Kurstermin werden die Teilnehmenden auf Wunsch gewogen. Dazu gibt es neue Rezeptideen und viel Wissenswertes zur gesunden Ernährung.

34010 (Kurs) Karin Schnietz, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin
do 9.30-10.15 Uhr • ab 14. Feb • 12 Termine (12 Ustd) • 27,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221

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.

34100 • PAARE • (Seminar) Karin Schnietz, Heilpraktikerin
Fr 22. Feb • 18-20.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd)

15 Euro pro Person
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, 2 große Badetücher (die ölig werden können), Kuscheldecke, kleines Kissen
zzgl. 4 Euro pro Person für Johanniskrautöl
keine Ermäßigung • Anmeldung nur zu zweit bis Di 5. Feb

Anti-Stress-Partner-Massage

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

34102 • PAARE • (Seminar) Karin Schnietz, Heilpraktikerin
Fr 8. Mär • 18-20.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd)

15 Euro pro Person
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, großes Badetuch, 2 Kuscheldecken, kleines Kissen
keine Ermäßigung • Anmeldung nur zu zweit bis Di 12. Feb



Seit 1991

Naturheilpraxis Beate Quade

Heilpraktikerin und Physiotherapeutin

<p>Homöopathie Magnetfeld-Schmerztherapie Wirbel- und Gelenktherapie nach Dorn biol. Faltenunterspritzung</p>	<p>Akupunktur Augenakupunktur n. Prof. Boel Eigenblutbehandlung/H. O.T. Blutegeltherapie Hausbesuche möglich</p>
--	---

Iserlohn – Nußberg • Ackerweg 1h
☎ **02371/9741155**
Info: www.naturheilpraxis-iserlohn.de



**Finn
Comfort**
Made in Germany

Der Schuh zum Wohlfühlen



Modell
Oviedo

meyer
orthopädie schuhtechnik

CNC gefräste Einlagen
- modernste Vermessungstechnik -

Friedrichstr. 11
58636 Iserlohn ☎ 02371-24015

Klassische Partner-Massage

Die klassische Massage beinhaltet verschiedene Griff- und Massage-techniken 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 die Teilnehmenden verschiedene Dehnungs-, Zug- und Drucktechniken.

34104 • PAARE • (Seminar) Karin Schnietz, Heilpraktikerin
Fr 19. Apr • 18-20.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd)
15 Euro pro Person
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, 2 große Badetücher (die ölig werden können), Decke, kleines Kissen, Massageöl
keine Ermäßigung • Anmeldung nur zu zweit bis Fr 22. Mär

Ayurvedische Partner-Massage

Die 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.

34106 • PAARE • (Seminar) Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU, Ayurveda-Beraterin
Sa 16. Mär • 11.30-16.30 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 36 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216
Bitte jeweils mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, 1 Bettlaken ohne Gummizug, 1 großes Badetuch (das ölig werden kann), 1 kleines Handtuch, eine Decke, ein kleines Kissen
Materialumlage: 3 Euro pro TN, bei Dozentin zu bezahlen
keine Ermäßigung • Anmeldung nur zu zweit bis Di 26. Feb

Akupressur

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin gibt es im Körper Energie-Leitbahnen, die Meridiane, auf denen die Akupunkturpunkte liegen. Bei der Akupressur werden diese Punkte gedrückt oder gerieben - zur Schmerzlinderung oder zur Verbesserung der Organfunktionen. In diesem Kurzseminar lernen die Teilnehmenden das sichere Auffinden verschiedener Akupressurpunkte und die Selbstanwendung der Akupressur. Die Zusammenhänge mit psychosomatischen Befindlichkeiten werden thematisiert.

34110 (Seminar) Karin Schnietz, Heilpraktikerin
Fr 26. Apr • 18-20.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 15 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 219
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 9. Apr

Augen-Selbst-Massage

Am Kopf, im Gesicht und vor allem um die Augen herum liegen Bereiche, deren sanfte Massage sich positiv auf die Entspannung der Augen und auf die Sehkraft auswirken.

Im Seminar erfahren die Teilnehmenden, wo diese Bereiche zu finden sind und wie man die traditionellen chinesischen Massage-techniken bei sich selbst anwenden kann. Ergänzend werden Augen-Übungen aus dem Yoga vorgestellt.

34112 (Seminar) Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU, Ayurveda-Beraterin
Mo 17. Jun • 19.15-21.30 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 15 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
zzgl. Umlage für Unterlagen 1 Euro (vor Ort zu bezahlen)
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mo 27. Mai

Vietnamesische-Gesichts-Massage

Im Seminar wird die traditionelle vietnamesische Gesichtsmassage vorgestellt, die eine Reflexzonen-Beziehung zwischen verschiedenen Gesichtsbereichen und dem gesamten Körper samt Organen zugrunde legt. Zwölf Übungen für die Selbstanwendung werden vorgestellt und ausprobiert. Alle Übungen können im Sitzen durchgeführt werden.

34114 (Seminar) Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU, Ayurveda-Beraterin
Mo 4. Mär • 19.30-21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 219
zzgl. Umlage für Unterlagen 2,50 Euro (vor Ort zu bezahlen)
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 13. Feb

Meridian-Klopfmassage zur Selbstanwendung

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin verfügt jeder Mensch über ein tastbares Energiesystem, das direkt unter der Körperoberfläche liegt. Diese Energiebahnen (Meridiane) mit den darauf liegenden Akupunkturpunkten durchziehen den Körper. Jedem Organ wird ein bestimmter Meridian zugeordnet. Die Teilnehmenden lernen den Verlauf aller zwölf Energiebahnen kennen und das sanfte Ausstreichen der Meridiane, das die Selbstheilungskräfte unterstützen und den Energiefluss anregen soll. Dazu werden einige wichtige Punkte kennen gelernt, die mit Akupressur aktiviert werden können. Die Massage wird angezogen in Selbstanwendung durchgeführt und kann leicht in den Alltag integriert werden.

34116 • ENTSPANNTES LERNEN • (Seminar)
Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU, Ayurveda-Beraterin
Mo 15. Apr • 18.45-21 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 15 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit
Bitte jeweils mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken
Materialumlage: 2 Euro pro TN, bei Dozentin zu bezahlen
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Fr 22. Mär

: 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 werden im Herbstsemester 2013 fortgesetzt.

Weitere Auskünfte: Reinhold Werner, Werner-Jacobi-Platz 12, 58636 Iserlohn, Fon 217 . 2070, behindertenhilfe@iserlohn.de

www.diakonie-mark-ruhr.de

Diakonie 
Mark-Ruhr

**Diakoniestation
Iserlohn**

Waisenhausstraße 2
58644 Iserlohn
Tel. 0 23 71 - 15 76-0

Häusliche Pflege

Beratung

Alten- und Krankenpflege

Palliativpflege

Betreuungsdienste und Alltagshilfen

Vermittlung von 24-Stunden-Pflege

Essen auf Rädern

kostenlose Rufnummer: 08 00 - 3 63 83 74



: 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 und damit zur eigenen Gesundheitsprävention beitragen,
- 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 VHS-Kochstudio in Bezug auf Hygiene und Ausstattung stets auf dem erforderlichen Niveau zu halten.

Spritzige Sommerweine

Wir lernen frische Schaumweine, Seccos und Cavas sowie spritzige Weiß- und Roséweine aus verschiedenen Regionen kennen und verkosten sie. Die Teilnehmenden lernen, Aromen zu unterscheiden. Informationen zu Herstellungsverfahren und Speiseempfehlungen ergänzen den Probierabend.

Brot, Wasser und Wein sind in der Umlage enthalten.

37000 (Seminar) Michaela Wendel, Dipl.-Ökotrophologin, Sensorikgutachterin + Sven Schwarz, Weinfachberater
Fr 12. Apr • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 40,50 Euro (23 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 15 Euro Umlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, VHS-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 20. Mär

Die kleine Kochschule

Basics für Neu- und Wiedereinsteiger/innen

Damit Sie – in der ersten eigenen Wohnung oder plötzlich auf sich allein gestellt – nicht nur zur Dose oder zu Tiefkühlprodukten greifen müssen, lernen Sie in diesem Kurs an drei Abenden, wie sie schnell und einfach eine kleine Mahlzeit auf den Tisch zaubern können. Wir lernen Altbewährtes und passen es an die heutige Zeit an. Wir genießen Kurzgebratenes (Fisch und Fleisch) mit entsprechenden Soßen und jahreszeitlichem Gemüse, bereiten verschiedene Dressings für Salate und Rohkost zu und genießen Eintopf und Auflauf. Verschiedene kleine Desserts runden die Kochabende ab. Kochen kann gelingen, sogar ganz ohne Vorkenntnisse!

37010 (Seminar) Carmen Pichler, Diätassistentin
di 18-21.45 Uhr • ab 11. Jun • 3 Termine (15 Ustd) • 72 Euro (34,50 Euro + 7,50 Euro Nutzungspauschale + 30 Euro Lebensmittelumlage)

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, VHS-Kochstudio

keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 22. Mai

Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Reste-Gefäß

Schnell, einfach und doch 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 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 sehr einfachen Rezepten unter Verwendung von Tiefkühlkost und Lebensmitteln aus Dosen. Bestens für Kochanfänger/innen geeignet.

37012 (Seminar) Carmen Pichler, Diätassistentin
Di 9. Jul • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 24 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 10 Euro Lebensmittelumlage)

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, VHS-Kochstudio

keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 19. Jun

Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Reste-Gefäß

Die natürliche Vitamin-Kur – 5 am Tag

Vitamine und vitaminschonende Speisen-Zubereitung stehen im Mittelpunkt dieser Koch-Show. Welche Kocharten sind vitaminschonend? Ist Rohkost dem gekochten Gemüse vorzuziehen? Wie gesund sind Einkochtes, Säfte oder Smoothys (Ganzfruchtgetränke)? Was ist von Nahrungsergänzungs-Produkten wie Vitamin-Tabletten zu halten?

In der Koch-Show erklärt die Referentin die grundlegenden Zusammenhänge der Vitamin-Erhaltung und -Anreicherung. Dass dann alles auch noch lecker schmeckt, können die Teilnehmenden bei der Verkostung der frisch zubereiteten kleinen Gerichte, Snacks, Säfte oder Smoothys erfahren.

37014 (Koch-Show) Carmen Pichler, Diätassistentin
Di 12. Mär • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 24,50 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 10,50 Euro Lebensmittelumlage)

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, VHS-Kochstudio

keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 19. Feb

Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Reste-Gefäß

Köstliches mit Tee kochen

Tee ist als variantenreiches Getränk bekannt und beliebt. Die verschiedenen Teesorten, von Schwarz- bis Kräuter- und Früchte-tee, geben Fleisch-, Fisch- und vegetarischen Gerichten eine feine, außergewöhnliche Note und Geschmacksrichtung. Auch zum Verfeinern von Salat-Dressings und Desserts sind Tees bestens geeignet. Die Ergebnisse werden in einem 5-Gang-Menü verkostet.

37015 (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin
Do 25. Apr • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 23 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 9 Euro Lebensmittelumlage)

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, VHS-Kochstudio

keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 3. Apr

Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Frühlingserwachen – Feine vegetarische Gerichte

Die ersten zarten Kräuter sprießen. Zum Frühlingsanfang passt ein köstliches 3-Gang-Menü mit passenden Weinen. Zubereitet und verkostet werden: 9-Kräuter-Süppchen mit Gemüse-Chips, Bärlauch-Gnocchi mit Orangen-Butter, Frühlings-Lasagne mit Spinat und Spargel und ein köstliches Dessert. Alle Zutaten stammen aus biologischem Anbau.

37020 (Seminar) Michaela Wendel, Dipl.-Ökotrophologin
Mi 20. Mär • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 26 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 12 Euro Umlage)

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, VHS-Kochstudio

keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 27. Feb

Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Reste-Gefäß

Kochen mit der Jahreszeit – Frühling

Im Frühling stehen wieder frisches Obst und Gemüse aus der Region zur Verfügung, um ein leichtes, genussliches 3-Gang-Menü, begleitet von Geflügel- und Kalbfleisch, zuzubereiten.

37022 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo 13. Mai • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 29 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 15 Euro Lebensmittelumlage)

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, VHS-Kochstudio

keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 23. Apr

Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Juni – Erdbeerzeit

Die Teilnehmenden bereiten leckere Spezialitäten mit der beliebten Erdbeer-Frucht zu: als Dessert, Sorbet, Eis, Snacks und kombiniert mit süßen Mehlspeisen.

37024 (Seminar) Guido Schreiber, Küchenmeister
Mo 3. Jun • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 22 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 8 Euro Lebensmittelumlage)

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, VHS-Kochstudio

keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 15. Mai

Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Primavera – Mediterrane, vegane Frühlingküche

Frische Gemüse wie Spargel, Erbsen und Spinat stellen wir mit köstlichen Kräutern zu veganen Spezialitäten zusammen und genießen sie mit einem spritzigen Wein. Für alle, die auf tierische Produkte verzichten wollen oder müssen (z.B. auch bei Laktose-Intoleranz). Die Zutaten stammen aus biologischem Anbau.

37026 (Seminar) Michaela Wendel, Dipl.-Ökotrophologin
Mi 5. Jun • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 26 Euro
(11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 12 Euro Umlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, VHS-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 16. Apr
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Reste-Gefäß

Die Spargelzeit beginnt

„Königliches Gemüse“, „Frühlingsluft in Stangen“, „essbares Elfenbein“ – so vielfältig sind die Vergleiche für Spargel, der für Feinschmecker weltweit eine große Faszination ist. Diese Begeisterung wird in dem 3-Gang-Menü zu schmecken sein, das rund um Spargel-Variationen, ergänzt mit Schinken und Kalbfleisch, zubereitet wird.

37030 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo 6. Mai • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 29 Euro
(11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 15 Euro Lebensmittelumlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, VHS-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 16. Apr
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Spargel-Variationen

Die Spargelzeit ist zwar kurz, dafür aber kann das gesunde Gemüse in großer Vielfalt variiert werden. Drei Varianten, vegetarisch, mit Fisch und mit Fleisch, werden an dem Abend zubereitet und mit Suppe, Salat und Dessert in einem 5-Gang-Menü verkostet.

37035 (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin
Do 23. Mai • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 24 Euro
(11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 10 Euro Lebensmittelumlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, VHS-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 29. Apr
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Osterlamm

Ein Lammgericht zu Ostern hat eine lange Tradition. Gemeinsam bereiten die Teilnehmenden ein 3-Gang-Menü mit den passenden Gewürzen und Beilagen zu.

37040 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo 18. Mär • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 29 Euro
(11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 15 Euro Lebensmittelumlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, VHS-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mo 18. Feb
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Menü zum Muttertag

Mit einem leckeren Menü der Mutter Danke zu sagen, kommt bestens an! Ein klassisches 3-Gang-Menü, einfach zubereitet und raffiniert abgeschmeckt, ist das Ziel: Eine klare Suppe, ein Fleischgericht mit passenden Beilagen und ein Dessert werden erarbeitet.

37044 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo 29. Apr • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 29 Euro
(11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 15 Euro Lebensmittelumlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, VHS-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 9. Apr
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Das erotische Menü

Gutes Essen und Erotik sind eine angenehme Kombination. An diesem Abend wird ein 4-Gang-Menü mit Produkten zubereitet, denen man eine aphrodisierende Wirkung zuspricht, beziehungsweise deren Optik erotische Gedanken wecken kann.

37047 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo 27. Mai • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 29 Euro
(11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 15 Euro Lebensmittelumlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, VHS-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 7. Mai
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Lasagne & Canneloni

Die klassischen Zubereitungsarten von Lasagne und Canneloni sowie verschiedene Variationen (vegetarisch und mit Fleisch) dieser italienischen Nudel-Köstlichkeiten werden zubereitet und zu einem 3-Gang-Menü zusammengestellt.

37050 (Seminar) Guido Schreiber, Küchenmeister
Do 14. Feb • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 25,50 Euro
(11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 11,50 Euro Lebensmittelumlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, VHS-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mo 4. Feb
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Ravioli & Co.

Nicht nur in Italien gibt es Ravioli. Weltweit sind diese gefüllten Teigtaschen bekannt, wenn auch unter den unterschiedlichsten Namen. Mehrere Sorten mit unterschiedlichen Füllungen (u.a. auch vegetarisch) werden zubereitet und in einem 3-Gang-Menü zusammengestellt und verkostet.

37052 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo 11. Mär • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 26 Euro
(11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 12 Euro Lebensmittelumlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, VHS-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 19. Feb
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Snacks und Fingerfood

Snacks und Fingerfood passen zu jedem Büffet oder können bei Einladungen und Veranstaltungen gereicht werden. Diese Spezialitäten können sehr gut im Voraus hergestellt werden und bieten eine große Variationsmöglichkeit, von deftig bis exquisit, von scharf bis süß. Vor dem Verkosten werden die Ergebnisse zu einem ansprechenden Büffet komponiert.

37054 (Seminar) Guido Schreiber, Küchenmeister
Mo 18. Feb • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 26,50 Euro
(11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 12,50 Euro Lebensmittelumlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, VHS-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 5. Feb
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Heimat schmecken – Feldfrisches Gemüse und Fisch

In der Reihe „Heimat schmecken“ lernen wir Hersteller und Verarbeiter von regionalen, gesunden Lebensmitteln kennen. In der Fischzuchtanlage in Refflingsen erklärt Heike Droste die Aufzucht von Forellen, Stören und anderen Süßwasserfischen. Dort wird der Fisch eingekauft. Dann geht's einige Häuser weiter zum Staudenhof von Familie Koch, wo frisches Gemüse, Salate und Kräuter eingekauft werden, die dort in malerischer Umgebung biologisch angebaut werden. Dort wird aus dem feldfrischen Gemüse und dem Fisch ein kleines Mittagmahl gemeinsam zubereitet und verkostet.

37060 (Koch-Exkursion) Michaela Wendel, Dipl.-Ökotrophologin
Sa 8. Jun • 10-15.15 Uhr • 1 Termin (7 Ustd) • 20 Euro
Treffpunkt: Fischzuchtanlage, Refflingser Straße 87, 58640 Iserlohn
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 14. Mai
zzgl. 8 Euro Umlage + 3 Euro Nutzungspauschale, vor Ort zu bezahlen
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Fischgut Primus

Information siehe Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt, Führung **10504**

Fisch – Fangfrisch auf den Tisch

Die vielfältigen Möglichkeiten der Fischzubereitung werden besprochen und einige mit fangfrischer Ware ausprobiert. Die Varianten werden mit den passenden Beilagen zu einem 3-Gang-Menü zusammengestellt und verkostet.

37062 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo 8. Apr • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 29 Euro
(11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 15 Euro Lebensmittelumlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, VHS-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 19. Mär
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Surf'n Turf

Die nordamerikanische Küche kombiniert Fisch und Fleisch. Ob gegrillt oder frittiert, meist wird ein Steak mit Meeresfrüchten, vorzugsweise Hummerschwänzen oder Garnelen, zubereitet. Auch in Europa kennt man solche Kombinationen wie das Rumpsteak Mirabeau, das mit Sardellen belegt wird, oder das Leipziger Allerlei mit Krebsbuttersauce. Die passenden Beilagen ergänzen das 3-Gang-Menü, das anschließend verkostet wird.

37064 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo 15. Apr • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 29 Euro
(11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 15 Euro Lebensmittelumlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, VHS-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Do 21. Mär
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Das perfekte Steak

Um Steaks und Medaillons auf den Punkt zu braten, braucht man Wissen über die unterschiedlichen Fleischsorten und die nötigen Kniffe, so dass dies perfekt gelingt. Zusammen mit den passenden Beilagen wird ein 3-Gang-Menü zubereitet und anschließend verkostet.

37066 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo 22. Apr • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 29 Euro
(11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 15 Euro Lebensmittelumlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, VHS-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 2. Apr
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Rund ums Mittelmeer

Bei sommerlichen Temperaturen ist eine leichte, gesunde Küche angebracht. Die Rezepte aus den Mittelmeerländern auf der Grundlage von Gemüse, Fisch, Meeresfrüchten und Obst bieten eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung. An dem Abend werden Suppe, Salat, drei Varianten des Hauptgerichts (vegetarisch, mit Fleisch und mit Fisch) und ein Dessert in einem 5-Gang-Menü zusammengestellt und verkostet.

37070 (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin
Do 27. Jun • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 24 Euro
(11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 10 Euro Lebensmittelumlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, VHS-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 4. Jun
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Griechische Küche

Griechische Gerichte stehen auf dem Speisenplan. Neben Gyros, Pita und Tzaziki lernen die Teilnehmenden weitere Spezialitäten kennen, die nicht auf jeder griechischen Speisekarte stehen: Sagana-ki von der Garnele oder eine gespickte Lammkeule mit Schafskäse-Dip. Selbstverständlich werden hierzu die passenden Beilagen und ein typisch griechisches Dessert zubereitet. Ergänzt mit selbst gebackenem Pita-Brot und griechischem Wein wird das gemeinsam erarbeitete 3-Gang-Menü verkostet.

37072 (Seminar) Guido Schreiber, Küchenmeister
Mo 11. Jul • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 27 Euro
(11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 13 Euro Lebensmittelumlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, VHS-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 18. Jun
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Kochen wie in Kalabrien

Neue Rezepte aus der kalabresischen Küche mit Zucchini und Auberginen, selbstgemachter Pasta und süßer Crostata zum Dessert. Für alle, die sich an zwei Abenden von der Kochkunst süditalienischer Landfrauen inspirieren lassen wollen.

37074 (Kurs) Carmen Caputo
do 18-21.45 Uhr • ab 21. Feb • 2 Termine (10 Ustd) • 47 Euro
(23 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale + 19 Euro Lebensmittelumlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, VHS-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 5. Feb
Bitte mitbringen: Getränke, Reste-Gefäß, scharfes Messer, Schürze

Indische Küche

Kreuzkümmel und Kurkuma sind typische Gewürze in der indischen Küche. Kokos und Erdnüsse verleihen auch heimischen Lebensmitteln eine außergewöhnliche Geschmacksnote.

37080 (Kurs) Regina Gurram
do 18-21.45 Uhr • ab 7. Mär • 3 Termine (15 Ustd) • 63 Euro
(34,50 Euro + 7,50 Euro Nutzungspauschale + 21 Euro Lebensmittelumlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, VHS-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 13. Feb
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Reste-Gefäß

Russische Küche

Die bekanntesten Gerichte der russischen Küche, Bortschtsch (Rote-Beete-Suppe), Oliviersalat (Festtagsspeise, in Deutschland als „Russischer Salat“ bekannt) und Pelmeni (mit Hackfleisch gefüllte Teigtaschen), werden an diesem Abend zubereitet. Tschai (Tee) und süße Leckereien runden das Menü ab, das anschließend verkostet wird. Zusammen mit den russischen Fachbegriffe und Informationen über russische Essens-Gebräuche kommt ein Genuss des östlichsten Teils Europas nach Iserlohn.

37090 (Seminar) Diana Starostin, Russisch-Dozentin
Di 26. Feb • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 24 Euro
(11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 10 Euro Umlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, VHS-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Fr 8. Feb
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Reste-Gefäß

Zu Gast bei Monet – Ein Kunst- und Kocherlebnis

Informationen siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Seminar **20230**

FÜHLEN SIE DEN UNTERSCHIED



TEMPUR
MATRATZEN UND KISSEN

Ihr Bettenstudio in Iserlohn

SCHLAF
SYSTEME
BREIDEN

Baarstr. 108-112 • 58636 Iserlohn
☎ 02371 - 155445
www.guter-schlaf-aus-iserlohn.de



Gesundheitszentrum Marienhospital Letmathe

Umfassende Versorgung aus einer Hand

**Stationäre
Krankenversorgung**

- Innere Medizin
- Chirurgie
- Spezielle Schmerztherapie

**Ambulante
Krankenversorgung**

- Ambulantes Operieren
- Physikalische Therapie
- Dialyse

Hager Str. 121 • 58642 Iserlohn • Telefon 0 23 74 - 5 40



Programmbereich 4 : Sprachen

Serviceteam

Claudia Weigel M.A.

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1945

Sprechzeiten mi 11-12 Uhr und nach Vereinbarung

Claudia Freund

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1947

Fax 02371 . 217-4414

: Fremdsprachen lernen in der Volkshochschule

Mit einem Kursprogramm für 15 Sprachen bietet die Volkshochschule Iserlohn Fremdsprachenunterricht in Wohnortnähe 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 Wachhalten 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 Gewicht. In unseren Sprachkursen wird viel Wert gelegt auf die aktive Teilnahme am Unterricht, auf interkulturelles Lernen sowie auf die Vermittlung von Lernstrategien, um die Teilnehmenden in die Lage zu versetzen, selbstständig weiterzulernen. Wir geben Ihnen nicht nur den Fisch, sondern wir bringen Ihnen auch noch das Angeln bei.

: Einstufungsberatung

Zu den unten aufgeführten Beratungszeiten findet keine telefonische Beratung statt. Die Einstufungsberatung ist kostenlos.

Alle Sprachen (inkl. Einbürgerungstest):

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Raum 106

- mittwochs • 11-12 Uhr (nicht während der Schulferien)
- dienstags • 15-16 Uhr • 15.1., 22.1., 29.1., 5.2., 12.2., 19.2.
- donnerstags • 15-17 Uhr • 17.1., 24.1., 31.1., 7.2., 14.2., 21.2.

Englisch:

Christine Ueberacker-Evans, Marjorie Jürgens

Mo 28. Jan • 18-20.15 Uhr, Raum 118

Einstufung

Wenn Sie absolute/r Anfänger/in sind, ist eine Einstufungsberatung nicht erforderlich. Sie können sich ab dem 12. Januar online (www.vhs-iserlohn.de) und ab dem 14. Januar persönlich oder per Anmeldekarte für einen der 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 bei der Wahl eines für Sie geeigneten Kurses. Zur Vorbereitung können Sie zu Hause einen übersprachlichen Einstufungstest (XS-Test) nach den Kompetenzstufen des Europäischen Referenzrahmens ausfüllen und zur Beratung mitbringen. Diesen Einstufungstest finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-iserlohn.de unter dem Link „Formulardownload“. 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 bis 4 Semestern die Grundstufe (A1) ab, gefolgt von ca. 3 bis 4 Semestern der Aufbaustufe (A2). Die Abschlussstufe zielt in weiteren 3 bis 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: selbstständige 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 zehn Tage 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 wenn Sie Quereinsteiger/in sind, 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, Raum 213 (2. Etage, Cafeteria)

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 abzulegen. Die Termine und Prüfungsorte für das Jahr 2013 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 . 542141-12).

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 zu Programmereichsleiterin Claudia Weigel auf unter Fon 02371 . 217-1945 oder vhs@iserlohn.de.

: Tandem-Projekt

Vermittlung von Tandempartnerschaften für das Fremdsprachenlernen

Beim Tandemlernen treffen sich zwei Personen unterschiedlicher sprachlicher Herkunft regelmäßig, um die Sprache des anderen zu erlernen und mehr über seine Kultur zu erfahren. Die Volkshochschule Iserlohn hat sich zum Ziel gesetzt, möglichst viele deutsche Fremdsprachenlernende und ausländische Deutschlernende miteinander bekanntzumachen und so autonomes Fremdsprachenlernen – sei es kursbegleitend oder kursunabhängig – in der Stadt zu unterstützen. Unser Tandem-Flyer mit Anmeldeformular informiert darüber, was man vom Tandemlernen erwarten kann und was nicht. Er ist in der VHS (Eingangsbereich) oder online (www.vhs-iserlohn.de) unter der untenstehenden Kursnummer als pdf-Datei erhältlich. Interessierte geben bitte das Anmeldeformular ausgefüllt in der VHS ab. Sobald ein passender Tandempartner / eine passende Tandempartnerin gefunden ist, lädt die VHS beide zu einem ersten Tref-

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

fen ein, bei dem in die Prinzipien des Tandemlernens und die dafür hilfreichen Strategien eingeführt wird, damit die Zusammenarbeit auch längerfristig Bestand hat. Für die regelmäßige Tandemarbeit kann während des Frühjahrssemesters vom 13. Februar bis 12. Juli 2013 die Cafeteria in der VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 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

: Fortbildung für Sprachdozent/innen

Aufgabenorientierte Lernmaterialien auf der Niveaustufe A1/A2 selbst erstellen

Für Sprachdozent/innen der VHS Iserlohn entgeltfrei
Praxisorientierter Workshop zum „task-Ansatz“ wie er im Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen enthalten ist.

40003 (Einzelveranstaltung) Anna Timukova
Fr 15. Mär • 10.20-14.20 Uhr • 1x (4 Ustd) • 15 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129

: 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 Menschen des gesamten arabischen Sprachraums, die über eine Schulbildung verfügen, kommunizieren.

Arabisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1
Im Rahmen unseres VHS-Schnupperabends am 31. Januar haben Sie die Möglichkeit, ab 19 Uhr die Dozentin kennenzulernen und kostenlos an einer Schnupperstunde teilzunehmen.

40101 (Kurs) Frau Nadjat Schreiber
mi 18.45-21 Uhr • 20.2.-24.4.13 • 8x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Arabisch Grundkurs III

Lernziel A1
Die Kenntnis des arabischen Alphabets wird vorausgesetzt.

40102 (Kurs) Frau Nadjat Schreiber
mo 18.45 -21 Uhr • 18.2.-29.4.13 • 9x (27 Ustd) • 87,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
Salam! Arabisch für Anfänger. Lehrbuch und Arbeitsbuch (Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528830-0 und 978-3-12-528831-7), ab Lektion 5
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

: Chinesisch

In unseren Chinesischkursen wird das Mandarin in Wort und Schrift vermittelt.

Chinesisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1
Im Rahmen unseres VHS-Schnupperabends am 31. Januar haben Sie die Möglichkeit, ab 19 Uhr die Dozentin kennen zu lernen und kostenlos an einer Schnupperstunde teilzunehmen.

40201 (Kurs) Yi Li-Wiemers
mo 17.15-18.45 Uhr • 18.2.-29.4.13 • 9x (18 Ustd) • 36 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Chinesisch Grundkurs III

Lernziel A1

40202 (Kurs) Yi Li-Wiemers
mi 17.15-18.45 Uhr • 13.2.-17.4.13 • 8x (16 Ustd) • 76,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
Ni Xing. Chinesisch für Anfänger. Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-468-48123-9), ab Lektion 13
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

: Einbürgerung

Sie möchten gerne die deutsche Staatsangehörigkeit erwerben? Dann erkundigen Sie sich zunächst beim „Bereich Einbürgerungen“ der Stadt Iserlohn (Rathaus I, Schillerplatz 7, Zimmer 019, Erdgeschoss, Fon 02371 . 217-1660), ob Sie alle Voraussetzungen erfüllen.

Wenn Sie das Zertifikat Deutsch (B1) und/oder den Einbürgerungstest nachweisen müssen, kommen Sie zur Volkshochschule Iserlohn im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, in die Beratung. Die Beratungstermine (unter Einstufungsberatung) finden Sie auf der Eingangsseite des Programmbereichs Sprachen

Einbürgerungstest

Für die Anmeldung zum Einbürgerungstest kommen Sie bitte persönlich zur Volkshochschule Iserlohn (Raum 101) und füllen dort das Anmeldeformular des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge aus. Dies ist die Behörde, die die Einbürgerungstests erstellt, korrigiert und Ihnen nach ca. 5 bis 8 Wochen per Brief Ihr Ergebnis mitteilt. Bringen Sie bitte für die Anmeldung 25 Euro in bar mit. Sie suchen noch seriöses Vorbereitungsmaterial für den Einbürgerungstest? Dann schauen Sie bitte unter www.vhs-iserlohn.de (Link: Sprachen) in den Detailinfos der einzelnen Einbürgerungstesttermine nach.

40430 (Prüfung) Gabriele Winter
Di 12. Mär • 14.30-16 Uhr • 1x (2 Ustd) • 25 Euro (bar)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldeschluss: Mo 18. Feb

40431 (Prüfung) Gabriele Winter
Di 14. Mai • 14.30-16 Uhr • 1x (2 Ustd) • 25 Euro (bar)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldeschluss: Mo 22. Apr

40432 (Prüfung) Gabriele Winter
Mi 3. Jul • 14.30-16 Uhr • 1x (2 Ustd) • 25 Euro (bar)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldeschluss: Mo 10. Jun

: 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

Die Termine finden Sie auf der Eingangsseite des Programmbereichs Sprachen.

: Deutsch Grundstufe (A1)

Deutsch Grundkurs – am Vormittag

Lernziel A1

40451 (Kurs) Tatjana Burcev
do+fr 9-10.30 Uhr • 21.2.-7.6.13 • 24x (48 Ustd) • 96 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) Zafiroula Argiriadou
mi+do • mi 16-17.30 Uhr • do 17-18.30 Uhr
27.2.-27.6.13 (nicht am 2.5.+8.5.)
27x (54 Ustd) • 108 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
Berliner Platz 2, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag,
ISBN: 3-468-47850-5)

: Deutsch Abschlussstufe (B1)

Deutsch Abschlusskurs

Lernziel B1

40470 (Kurs) Ullrich-Peter Lehnert
mo+do 19-20.30 Uhr • 25.2.-24.6.13 • 28x (56 Ustd)
112 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
Berliner Platz NEU 3, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag,
ISBN: 978-3-468-47242-8)

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, beim 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 „Deutschttest 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) Zafiroula Argiriadou
mi 17.45-20 Uhr • 6.3.-29.5.13 • 10x (30 Ustd) • 85 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
Umlage für Kopien ca. 5 Euro
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung
Anmeldung erwünscht bis 27. Feb

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
Mo 22. Apr • 18-20.15 Uhr • 1x (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 219, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erforderlich

Prüfung Zertifikat Deutsch B1

Sprachprüfung für die Einbürgerung sowie international anerkanntes B1-Zertifikat nach ca. 600 Ustd Deutsch
Getestet werden das Leseverstehen, Wortschatz/Grammatik, Hörverstehen, schriftlicher Ausdruck (Brief) sowie die mündliche Ausdrucksfähigkeit auf Grundstufenniveau. Anmeldungen zu dieser Zertifikatsprüfung müssen bis Donnerstag, 25. April 2013, beim Prüfungszentrum der VHS Iserlohn erfolgt sein. Die Anzahl der Prüfungsplätze ist begrenzt. Anmeldungen nach diesem Termin werden nur noch mit einer zusätzlichen Nachmeldegebühr entgegengenommen. 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. Einen kostenlosen Modelltest finden Sie unter folgender Internetadresse: <http://www.telc.net/unser-angebot/deutsch/zertifikat-deutsch-telc-deutsch-b1/uebungsmaterial/>

40473 (Prüfung) N.N.
Sa 8. Jun • 9.30-17 Uhr • 1x • 110 Euro (bar)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldeschluss Do 25. Apr

Die Volkshochschule vermittelt Ihnen gerne deutsche Tandempartner/innen

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

: Deutsch Mittelstufe (B2)

Deutsch Mittelstufenkurs

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

Für Quereinsteiger/innen: Bitte bringen Sie zur Anmeldung eine Kopie Ihres B1-Zertifikats mit. Falls Sie keine B1-Prüfung abgelegt haben, vereinbaren Sie bitte einen Termin zwecks Einstufung unter Fon 02371 . 217-1945.

40481 (Kurs) Marianna Gosert-Medve
mo+mi 18.30-20.55 Uhr • 25.2.-29.5.13 • 22x (66 Ustd) • 132 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
Mittelpunkt B2, Lehrbuch und Arbeitsbuch (Klett Verlag,
ISBN: 978-3-12-676600-5 und 978-3-12-676001-2)
Anmeldeschluss 18. Feb

Prüfungsvorbereitung: telc Deutsch B2

Nur für Teilnehmende mit abgeschlossenen B2-Kenntnissen
Interessierte Teilnehmende, die nicht am Deutsch Mittelstufenkurs (40481) teilgenommen haben, vereinbaren bitte einen Termin zwecks Einstufung unter Fon 02371 . 217-1945. In diesem Prüfungsvorbereitungskurs wird ausschließlich das Testformat der telc Deutsch B2-Prüfung trainiert. Es findet keine B2-Grammatikvermittlung mehr statt.

40482 (Kurs) Marianna Gosert-Medve
mo+mi 18.30-20.45 Uhr • 10.6.-26.6.13 • 6x (18 Ustd) • 60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
Umlage für Kopien ca. 5 Euro
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung
Anmeldeschluss 27. Mai

Prüfung telc Deutsch B2

Allgemeinsprachliche Prüfung auf fortgeschrittenem Niveau nach ca. 800 Ustd Deutsch
Getestet werden das Leseverstehen, Wortschatz/Grammatik, Hörverstehen, Schriftlicher Ausdruck (Brief) sowie die mündliche Ausdrucksfähigkeit im Rahmen einer Paarprüfung mit Präsentation, Meinungsaustausch und einer Problemlösungsaufgabe. Anmeldungen zu dieser Zertifikatsprüfung müssen bis Donnerstag, 16. Mai 2013, beim Prüfungszentrum der VHS Iserlohn erfolgt sein. Die Anzahl der Prüfungsplätze ist begrenzt. Anmeldungen nach diesem Termin werden nur noch mit einer zusätzlichen Nachmeldegebühr von 14 Euro entgegengenommen. Eine Zulassung zur Prüfung erfolgt nur nach Barzahlung der Prüfungsgebühr in der VHS. Einen kostenlosen Modelltest finden Sie unter folgender Internetadresse: <http://www.telc.net/unser-angebot/deutsch/telc-deutsch-b2/uebungsmaterial/>

40483 (Prüfung) N.N.
Sa 29. Jun • 9.30-17 Uhr • 1x • 110 Euro (bar)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldeschluss Do 16. Mai

Online-Infoveranstaltung: Prüfung „telc Deutsch B2“

Wer im Herbst 2013 plant, die anspruchsvolle allgemeinsprachliche Prüfung „telc Deutsch B2“ abzulegen, sollte sich frühzeitig darüber informieren, wie die Prüfung abläuft und was genau abgeprüft wird. In diesem einstündigen Webinar, für das man lediglich einen Internetanschluss (mindestens DSL light 1000 bzw. 2000), Lautsprecher, Headset und Webcam benötigt, werden die einzelnen Prüfungsteile vorgestellt und Tipps gegeben, wie man sich am besten auf die Prüfung vorbereitet. Bitte melden Sie sich rechtzeitig vor dem Anmeldeschluss unter www.vhs-webinare.de an. Von dort erhalten Sie spätestens zwei Tage vor Beginn die Zugangsdaten und die Sitzungsnummer. Sie sollten sich schon 10 Minuten vor Kursbeginn anmelden, um den Technikcheck vorzunehmen.

40484 • (Webinar) Claudia Weigel
Di 9. Jul • 10-11 Uhr • 1x (1 Zeitstunde) • 10 Euro
Mindestens 7 TN
keine Ermäßigung • Anmeldeschluss Mo 24. Jun

: Deutsch Oberstufe (C1)

Die VHS Iserlohn bietet in diesem Semester **k e i n e** Deutschkurse auf C1-Niveau an. Folgende Internetadressen könnten für Interessierte, die ein Studium in Deutschland aufnehmen möchten, hilfreich sein:

Test Deutsch als Fremdsprache für die Hochschulzulassung:

www.testdaf.de

Informationsportal für ausländische Studienbewerber:

www.sprachnachweis.de

Online-Deutschkurse mit Studienvorbereitung:

www.deutsch-uni.com

: Englisch Grundstufe (A1)

In den Kursen der Grundstufe wird Englisch in kleinen Schritten von Anfang an vermittelt. Der Grundkurs I ist nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Für Interessierte mit Schulenglischkenntnissen sind diese Kurse **n i c h t** geeignet. Für diese Zielgruppe halten wir spezielle Auffrischkurse auf verschiedenen Kompetenzstufen bereit, über die die Einstufungsberatung informiert (Termine siehe Eingangsseite des Programmbereichs Sprachen).

Englisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

Dieser altersgemischte Kurs mit normalem Lerntempo ist für Interessierte mit Schulenglischkenntnissen nicht geeignet.

40600 (Kurs) Geevitha Wagner

do 17.15-18.45 • 14.2.-23.5.13 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 223

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben

Englisch Grundkurs I

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen,

Lernziel A1

Dieser Kurs mit gedrosseltem Lerntempo, der sich an eine Zielgruppe ab 60+ richtet, ist für Interessierte mit Schulenglischkenntnissen nicht geeignet.

40601 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Regina Nerenberg-Graf

mi 10-11.30Uhr • 6.3.-26.6.13 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 205

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Englisch Grundkurs II

Lernziel A1

40602 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Viola Sczepanski

di 16.30-18 Uhr • 19.2.-11.6.13 (nicht am 21.5.)

14x (28 Ustd) • 56 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 119

Sterling Silver 1 New Edition, Englisch für Senioren

(Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-464-02006-7), ab Lektion 7/8

Englisch Grundkurs IV

Lernziel A1

40603 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans

mo 17.30-19 Uhr • 18.2.-10.6.13 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 118

English Network Starter New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch

(Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-526-50425-3), ab Lektion 6

SPRACHSCHULE
seit **GABRIELE RÖLLECKE**
1996



Die Geschenkidee:
Gutschein für
einen Sprachkurs

Englisch für
Kinder und
Erwachsene

Playgroup,
English & Music,
Conversation,
Grammar,
Vor- und
Nachhilfe

Cambridge-
prüfungen,
ab Grund-
schule

www.sprachschuleroellecke.de • Tel. (0 23 71) 7 94 13 10

Englisch Grundkurs VIII

Lernziel A1

40604 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Ilka Würpel

mo 10-11.30 Uhr • 18.2.-17.6.13 (nicht am 11.3.)

14x (28 Ustd) • 56 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 205

Sterling Silver 2 New Edition, Englisch für Senioren

(Cornelsen Verlag, ISBN: 3-464-02009-6), ab Lektion 19

: Englisch Aufbaustufe (A2)

Englisch Aufbaukurs II

Lernziel A2

40610 (Kurs) Geevitha Wagner

di 16.45-18.15 Uhr • 19.2.-28.5.13 (nicht am 21.5.)

12x (24 Ustd) • 48 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 129

English Network 2 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch

(Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-526-50429-0), ab Lektion 3

Englisch Aufbaukurs III

Lernziel A2

40611 (Kurs) Geevitha Wagner

di 18.15-19.45 Uhr • 19.2.-28.5.13 (nicht am 21.5.)

12x (24 Ustd) • 48 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 129

English Network 2 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch

(Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-526-50429-0), ab Lektion 5

Englisch Aufbaukurs V

Lernziel A2

40612 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Marjorie Jürgens

mi 10-12.30 Uhr • 13.2.-24.4.13 • 9x (27 Ustd) • 54 Euro

Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14, Raum 3

English Next A2/1. Student's Book Paket (Hueber Verlag,

ISBN: 978-3-19-002932-7), ab Lektion 8

Englisch Aufbaukurs VI

Lernziel A2

40613 (Kurs) Charles W. Brooks

do 17.15-18.45 Uhr • 14.2.-13.6.13 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 118

English Network 3 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt

Verlag, ISBN: 3-526-50431-8), ab Lektion 3

Englisch Aufbaukurs XI

Lernziel A2

40614 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Charles W. Brooks

mo 15.30-17 Uhr • 18.2.-10.6.13 • 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 5

Englisch Aufbaukurs XII – am Vormittag

Lernziel A2

40615 (Kurs) Sara Wallberg-Worrall

mo 10 -11.30 Uhr • 18.2.-10.6.13 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 119

Lift Off 3, Student's Book, Gesamtausgabe (Cornelsen & Oxford

University Press, ISBN: 3-8109-2076-2), ab Lektion 7

Englisch Aufbaukurs XXI – am Vormittag

Lernziel A2

40616 (Kurs) Marjorie Jürgens

mo 9.30-12 Uhr • 18.2.-29.4.13 • 9x (27 Ustd) • 54 Euro

Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14, Raum 3

English Network 3 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt

Verlag, ISBN: 3-526-50431-8), ab Lektion 6

Englisch A2/B1-Brückenkurs – am Vormittag

Lernziel A2/B1

40617 (Kurs) Sara Wallberg-Worrall

do 8.45-10.15 Uhr • 14.2.-13.6.13 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 118

English Network Plus New Edition (Langenscheidt Verlag,

ISBN: 978-3-526-51301-8), ab Lektion 3/4

: Englisch Abschlussstufe (B1)

Mit dem Abschluss der Kompetenzstufe B1 gelten Fremdsprachenlernende als selbstständige Sprachanwender/innen auf Realschulniveau, d.h. sie können sich bereits in einfachen zusammenhängenden Sätzen äußern, aus Texten und Gesprächen die Hauptinformationen entnehmen sowie persönliche Briefe schreiben. Es lohnt sich deshalb, am Ende der B1-Stufe einen „Abschluss“ zu machen, also ein Sprachzertifikat zu erwerben, das die erreichte sprachliche Kompetenz dokumentiert, z.B. das Europäische Sprachzertifikat „telc Englisch B1“. Wir beraten Sie gern dazu unter Fon 02371 . 217-1945.

Englisch Abschlusskurs VI – am Vormittag

Lernziel B1

40620 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
di 10.30-12 Uhr • 19.2.-11.6.13 (nicht am 21.5.)
14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Umlage für Kopien ca. 2 Euro

Englisch Abschlusskurs XI – am Vormittag

Lernziel B1

40622 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
di 8.45-10.15 Uhr • 19.2.-11.6.13 (nicht am 21.5.)
14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
Key B1. Kurs- und Arbeitsbuch (Cornelsen Verlag,
ISBN: 978-3-06-020100-6), ab Lektion 3
Umlage für Kopien 2 Euro

: Englisch Auffrischkurse

Fremdsprachenkenntnisse aufzufrischen bedeutet, den Sprachstand wiederzuerlangen, den man in der Vergangenheit schon einmal erreicht hat, und den eigenen Wortschatz zu aktualisieren, denn Sprache verändert sich ständig. Wir bieten je nach Vorkenntnissen Auffrischkurse auf drei Niveaustufen an.

- Auffrischkurs mit dem Lernziel A2: Sie haben Englisch in der Volkshochschule gelernt und mehrere Kurse belegt. Oder Sie hatten Englisch auf der Hauptschule.
- Auffrischkurs mit dem Lernziel B1: Sie haben vor einigen Jahren Englisch auf der Realschule erlernt (ca. 5 bis 6 Jahre).
- Auffrischkurs mit dem Lernziel B2: Sie haben Englisch auf dem Gymnasium (bis zur Oberstufe) erlernt (ca. 8 Jahre) oder haben vielleicht einen längeren Auslandsaufenthalt im englischsprachigen Raum verbracht.

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 Selbstteststufung.

Englisch A2-Wiederholung – am Nachmittag

Lernziel A2

Für Interessierte, die vor längerer Zeit an der VHS Englisch gelernt und Band 2 eines gängigen Lehrwerksystems durchgearbeitet haben und gern wieder auffrischen möchten.

40650 (Kurs) Marjorie Jürgens
di 15-17.30 Uhr • 19.2.-30.4.13 • 9x (27 Ustd) • 54 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14, Raum 3
Fairway Refresher A2, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 CDs (Klett Verlag,
ISBN: 978-3-12-501470-1), ab Lektion 6

Englisch A2-Wiederholung

Lernziel A2

Für Interessierte ab 60+, die vor längerer Zeit an der VHS Englisch gelernt und Band 2 eines gängigen Lehrwerksystems durchgearbeitet haben und gern wieder auffrischen möchten.

40651 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Marjorie Jürgens
mo+mi 15-16.30 Uhr • 18.2.-29.4.13 • 17x (34 Ustd) • 68 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14, Raum 3
Fairway Refresher A2, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 CDs (Klett Verlag,
ISBN: 978-3-12-501470-1), ab Lektion 6

Englisch-Auffrischung für Wiedereinsteiger/innen

Für Teilnehmende mit Hauptschul- oder länger zurückliegenden Realschulkenntnissen, Lernziel A2

40652 (Kurs) Geevitha Wagner
do 19-20.30 Uhr • 14.2.-23.5.13 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223
A New Start Refresher A2. Coursebook mit Home Study Section, Home Study CD, Class CDs (Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-464-20238-8), ab Lektion 3

Intensivwoche / Bildungsurlaub: Englisch Fitness-Training

Auffrischkurs 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.

40653 (Bildungsurlaub) Gaby Bald-Varnholt
Mo bis Fr 9-14 Uhr • 1.7.-5.7.13 • 5x (30 Ustd) • 135 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
keine Ermäßigung • 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.

Anmeldeschluss Mo 10. Juni

Brush up your English

Für Teilnehmende mit Realschulkenntnissen, Lernziel B1

40654 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
do 18.30-20 Uhr • 21.2-20.6.13 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
A New Start Refresher B1. Lehr- und Arbeitsbuch mit Home Study CD und Class CDs (Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-464-20239-5), ab Lektion 9

BILDUNGSSCHECK

Der Bildungsscheck – berufliche Weiterbildung mit finanzieller Unterstützung des Landes NRW und der Europäischen Union.
Eine Investition in Ihre Zukunft!
www.bildungsscheck.nrw.de

 EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

 **NRW.**
Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes
Nordrhein-Westfalen

Beratung in der VHS Iserlohn

Terminvereinbarung unter
02371 . 217-1042

**Eine Menge
lernen.
Aber nicht
in der Masse.**

☎ 0 23 71/2 57 24

58636 Iserlohn
Erich-Nörrenberg-Str. 5
info@inlingua-iserlohn.de
www.inlingua-iserlohn.de

Wer Sprachen spricht,
hat schon gewonnen.

 inlingua®

: Englisch Konversationskurse

Spotlight on Communication

Lernziel A2/B1

40681 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Charles W. Brooks
di 9-10.30 Uhr • 19.2.-11.6.13 (nicht am 21.5.)
14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
English Network Connection New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-526-50448-1), ab Lektion 6

READ ON and Conversation

Lernziel B1

Im Unterricht wird die Sprachzeitung READ ON mit vereinfachten Zeitungsartikeln und Vokabel-Erklärungen zugrunde gelegt. Ein kostenloses Probeexemplar kann unter www.sprachzeitungen.de bestellt werden.

40682 (Kurs) Gillian Berndt
mi 9-10.30 Uhr • 13.2.-5.6.13 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221

Conversation & More – in the morning

Lernziel B2

40683 (Kurs) Gillian Berndt
di 9-10.30 Uhr • 19.2.-11.6.13 (nicht am 21.5.)
14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
Umlage für Kopien 1 Euro

Advanced Conversation Course

Lernziel B2

Let's talk about anything and everything under the sun - have fun... in English!

40684 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
do 20.15-21.45 Uhr • 21.2.-20.6.13 • alle 14 Tage • 8x (16 Ustd)
32 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224

Say it in English

Lernziel B2/C1

40685 (Kurs) Hilary König
di 17.45-19.15 Uhr • 19.2.-28.5.13 (nicht am 21.5.)
12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204



Wir sind Heimat

Wenn Sie wissen wollen, was in Ihrer Stadt passiert, dann testen Sie uns für **14 Tage KOSTENLOS.**

Denn wir sind Heimat!

Probeflieferung auf Anfrage:
0800 - 88 22 111

Wir kennen uns

English Language Buffet – All You Can Speak for € 4 per Session

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

Let's practice and learn English the easy way. Join us for a good meal of English language. Appetizer: individual involvement – participants pick subjects for use in class and decide on method of conversation – small talk, discussion, conversation, question-answer. Main Menu: conversation, small talk, discussion, question-answer, grammar and quizzes. Dessert: humorous stories, jokes etc.

40686 (Kurs) Charles W. Brooks
di 19-20.30 Uhr • 19.2.-11.6.13 (nicht am 21.5.)
14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201

: Englisch Prüfungsvorbereitung

Improve your Writing Skills

Für Teilnehmende mit 6-7 Jahren Schulenglisch, Lernziel B2

Egal für welche Englischprüfung ihr euch gerade vorbereiten müsst, sei es für die Schule oder als Vorbereitung auf das Studium, hier lernt ihr die Tricks, um gute englischsprachige Texte (Textanalysen, Berichte, Briefe und E-Mails) zu verfassen. Die Kleingruppe garantiert euch ein Höchstmaß an individueller Betreuung.

40691 • JUNGE VHS • (Kurs) Elke Oelmann
mo 18.30-20 Uhr • 8.4.-17.6.13 • 10x (20 Ustd) • 81 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201
Umlage für Kopien 3 Euro
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

: Englisch für den Beruf

Business English: Focus on your CV

Gute allgemeinsprachliche B1/B2-Kenntnisse erforderlich, Lernziel B1/B2

This course is aimed at office personnel, students and engineers etc. who need English for their job. Topics to be discussed will include letter writing and paper flow within a company. Emphasis will be placed on optimising your CV (Curriculum Vitae) or resume together with a job application layout.

40692 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
mo 19.15-20.45 Uhr • 15.4.-10.6.13 • 8x (16 Ustd) • 84 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
zzgl. 2 Euro für Kopien
Anmeldeschluss Do 21. Mär
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

: Englisch Spezialangebote

Englische Matinee:

Good News from Africa or How to Fight against the Negative Image of this Continent

Vortrag in englischer Sprache

Die bunten und ermutigenden Seiten des afrikanischen Kontinents zu zeigen und die Deutschen von ihrem negativen Afrikabild zu befreien, dies hat sich die englischsprachige Kamerunerin und Informatikerin Veye Tatah zur Lebensaufgabe gemacht. Als Begründerin und Herausgeberin des deutschsprachigen Magazins „AFRICA POSITIVE“ informiert sie die Öffentlichkeit über die Lebenswelt der afrikanischen Länder und berichtet auch Positives. Gleichzeitig unterstützt ihr gleichnamiger Verein mit Sitz in Dortmund Afrikaner/innen bei der Integration in Form von Elternberatung, Sprachförderung und Hausaufgabenbetreuung. Für dieses herausragende soziale Engagement im Bereich Integration und Völkerverständigung erhielt sie im Jahre 2010 das Bundesverdienstkreuz am Bande.

40695 • (Vortrag) Veye Tatah
So 21. Apr • 10.30-12 Uhr • 1x (2 Ustd) • 5 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis 9. Apr

Englisch für das Auslandsjahr

Erst die sprachliche Vorbereitung, dann das Abenteuer, Lernziel B1/B2

Ein Jahr im Ausland zu verbringen, stellt immer eine sprachliche und persönliche Bereicherung dar, die einem niemand mehr nehmen kann. Doch vor dem großen Abenteuer in den USA, Kanada oder anderen englischsprachigen Ländern sollte eine gute Vorbereitung stehen. Oder wisst ihr vielleicht, wie ihr euch mit eurem Schulenglisch für einen Auslandsaufenthalt bewirbt, euch vor Ort bei der Ausländerbehörde meldet, euch eine Wohnung sucht etc. Dozentin Christine Ueberacker-Evans wird mit euch gemeinsam genau die Themenfelder und das entsprechende Vokabular besprechen, das für euren persönlichen Auslandsaufenthalt wichtig ist.

40696 • JUNGE VHS • (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
do 20.15-21.45 Uhr • 18.4.-27.6.13 • alle 14 Tage • 5x (10 Ustd)
42 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
Umlage für Kopien 2 Euro
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

The Good Old British Pie

Kochen und Plaudern auf Englisch

40697 (Einzelveranstaltung) Gillian Berndt
Di 5. Mär • 18-21.45 Uhr • 1x (5 Ustd) • 23,50 Euro
(12 Euro + 2,50 Nutzungspauschale + 9 Euro Umlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, VHS-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis 22. Feb

**: Französisch
Grundstufe (A1)**

Der nächste Französisch Grundkurs I für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse wird im September 2013 starten.

Französisch Grundkurs II

Lernziel A1

40801 (Kurs) Thérèse Fourmestraux
mi 17-18.30 Uhr • 20.2.-15.5.13 • 10x (20 Ustd) • 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
Couleurs de France Neu 1, Lehr- und Übungsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-468-45441-7), ab Lektion 3/4

Französisch Grundkurs IV

Lernziel A1

40802 (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann
di 19.40-21.10 Uhr • 19.2.-28.5.13 (nicht am 21.5.)
12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221
Couleurs de France Neu 1, Lehr- und Übungsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-468-45441-7), ab Lektion 7/8

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

Lernziel A2

40810 (Kurs) Francine Gruber
do 17.15-18.45 Uhr • 14.2.-23.5.13 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Französisch Aufbaukurs VI

Lernziel A2

40811 (Kurs) Francine Gruber
do 19-20.30 Uhr • 14.2.-23.5.13 • 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 5/6

Französisch Aufbaukurs VII

Lernziel A2

40812 (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann
di 18-19.30 Uhr • 19.2.-28.5.13 (nicht am 21.5.)
12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221
Couleurs de France Neu 2, Lehr- und Übungsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-468-45451-6), ab Lektion 7/8

Französisch A2/B1-Brückenkurs – am Vormittag

Lernziel A2/B1

40813 (Kurs) Christiane Karhoff-van Rampæy
mi 10.35-12.05 Uhr • 13.2.-5.6.13 • 14x (28 Ustd) • 56 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 Lektion 8/9

**: Französisch
Abschlussstufe (B1)****Französisch Abschlusskurs II**

Lernziel B1

40821 (Kurs) Régine-Marcelle Hessling
mo 17.30-19 Uhr • 18.2.-10.6.13 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204
Couleurs de France Neu 3, Lehr- und Übungsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-468-45464-6), ab Lektion 2/3

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

Lernziel B2

Auffrischung und Vertiefung vorhandener Französischkenntnisse ohne Lehrwerk mit der Möglichkeit, das freie Sprechen zu üben. Auch für Schüler/innen und Student/innen geeignet.

40850 (Kurs) Thérèse Fourmestraux
mi 14.30-16 Uhr • 20.2.-15.5.13 • 10x (20 Ustd) • 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118

Conversation française

Lernziel C1

Conversation avec révision de grammaire et thèmes actuels.

40851 (Kurs) Christiane Karhoff-van Rampæy
mi 17.55-19.25 Uhr • 13.2.-5.6.13 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221

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

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

Im Rahmen unseres VHS-Schnupperabends am 31. Januar haben Sie die Möglichkeit, ab 19 Uhr die Dozentin kennenzulernen und kostenlos an einer Schnupperstunde teilzunehmen.

40901 (Kurs) Annette Petereit
do 17.15-18.45 Uhr • 28.2.-27.6.13 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Italienisch Grundkurs II

Lernziel A1

40902 (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein
di 18-19.30 Uhr • 19.2.-18.6.13 (nicht am 30.4.+21.5.)
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 3

Italienisch Grundkurs III

Lernziel A1

40903 (Kurs) Livia Rasmussen
mi 19.30-21 Uhr • 20.2.-12.6.13 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 219
Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag,
ISBN: 978-3-19-005438-1), ab Lektion 6
Umlage für Kopien 1 Euro

Italienisch Grundkurs IV – am Vormittag

Lernziel A1

40904 (Kurs) Livia Rasmussen
fr 9-10.30 Uhr • 22.2.-7.6.13 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag,
ISBN: 978-3-19-005438-1), ab Lektion 8
Umlage für Kopien 1 Euro

Italienisch Grundkurs IV – am Abend

Lernziel A1

40905 (Kurs) Annette Petereit
di 17.15-18.45 Uhr • 19.2.-11.6.13 (nicht am 21.5.)
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 10

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

Lernziel A2

40910 (Kurs) Annette Petereit
mi 17.15-18.45 Uhr • 13.2.-5.6.13 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
Espresso 2, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag,
ISBN: 978-3-19-005439-8), ab Lektion 2/3

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

Lernziel B1

40920 (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein
di 19.30-21 Uhr • 19.2.-18.6.13 (nicht am 30.4.+21.5.)
14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223
Espresso 3, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag,
ISBN: 978-3-19-005440-4), ab Lektion 1

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

Lernziel B1

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 • 14.2.-13.6.13 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201
Espresso 3, Lehr- und Arbeitsbuch, erweiterte Ausgabe (Hueber Verlag,
ISBN: 978-3-19-005440-4), ab Lektion 6
Umlage für Kopien 2 Euro

Italienisch Konversationskurs: In giro per l'Italia

Lernziel B2

In giro per l'Italia é un corso in cui viene fatto un po' di tutto. Conversazione, lettura di un giallo, approfondimento della grammatica e tutto ciò che ci fa imparare e divertire.

Nuovi partecipanti sono benvenuti.

40941 (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein
mo 18-19.30 Uhr • 18.2.-3.6.13 (nicht am 29.4.)
12x (24 Ustd) • 94,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

: Japanisch**Japanisch Grundkurs II**

Lernziel A1

41001 (Kurs) Dr. Atsuko Takahara
di 19.30-21 Uhr • 19.2.-11.6.13 (nicht am 21.5.)
14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
Japanisch, bitte! Band 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag,
ISBN: 3-468-48830-6 und 3-468-48831-3), ab Lektion 7

Japanisch Aufbaukurs VI

Lernziel A2

41012 (Kurs) Dr. Atsuko Takahara
di 17.45-19.15 Uhr • 19.2.-11.6.13 (nicht am 21.5.)
14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
Japanisch, bitte! Band 2, Lehrbuch (Langenscheidt Verlag,
ISBN: 978-3-468-48840-5), ab Lektion 23



Wir haben genau das Richtige gegen Stress und Hektik. In unseren abwechslungsreichen Saunalandschaften können Sie u. a. wählen zwischen 0°C am Eisbrunnen, 45°C im Dampfbad und 90°C in der Finnsauna. Lassen Sie es sich gut gehen! Mehr unter www.seilerseebad.de und www.aquamathe.de.

SEILERSEEBADE
Sportbad · Sole · Sauna · Wellness

AQUAMATHE
Sportbad · Freizeitbad · Sauna

: Neugriechisch

Neugriechisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

41201 (Kurs) Panagiota Michou
mi 19.35-21.05 Uhr • 13.2.-5.6.13 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Umlage für Kopien 2 Euro

Neugriechisch Grundkurs IV

Lernziel A1

41202 (Kurs) Panagiota Michou
mi 18-19.30 Uhr • 13.2.-5.6.13 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201
Pame! A1, Kursbuch (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005404-6)
ab Lektion 5
Umlage für Kopien 2 Euro

Neugriechisch Aufbaukurs IV

Lernziel A2

41210 (Kurs) Panagiota Michou
di 19.40-21.10 Uhr • 19.2.-11.6.13 (nicht am 21.5.)
14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
Kalimera. Griechisch für Anfänger (Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-468-49326-3), ab Lektion 13
Umlage für Kopien 2 Euro

Neugriechisch Aufbaukurs V

Lernziel A2

41211 (Kurs) Panagiota Michou
di 18-19.30 Uhr • 19.2.-11.6.13 (nicht am 21.5.)
14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
Kalimera. Griechisch für Anfänger (Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-468-49326-3), ab Lektion 13
Umlage für Kopien 2 Euro

: Niederländisch Grundstufe (A1)

Niederländisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

Im Rahmen unseres VHS-Schnupperabends am 31. Januar haben Sie die Möglichkeit, ab 19 Uhr die Dozentin kennenzulernen und kostenlos an einer Schnupperstunde teilzunehmen.

41401 (Kurs) Joke Steiner-Knigge
di 19.35-21.05 Uhr • 19.2.-11.6.13 (nicht am 21.5.)
14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

Niederländisch Grundkurs III

Lernziel A1

41402 (Kurs) Joke Steiner-Knigge
di 18-19.30 Uhr • 19.2.-11.6.13 (nicht am 21.5.)
14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
Welkom! Niederländisch für Anfänger (Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528880-5), ab Lektion 4
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

Niederländisch Grundkurs V

Lernziel A1

41403 (Kurs) Joke Steiner-Knigge
mi 19.15-20.45 Uhr • 20.2.-12.6.13 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204
Welkom! Niederländisch für Anfänger (Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528880-5), ab Lektion 6
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

: Niederländisch Aufbaustufe (A2)

Niederländisch Aufbaukurs III

Lernziel A2

41411 (Kurs) Joke Steiner-Knigge
mi 17.30-19 Uhr • 20.2.-12.6.13 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204
Welkom! Niederländisch für Anfänger (Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528880-5), ab Lektion 8
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

: Niederländisch Konversationskurse

Nederlandse lichte conversatie in de ochtend

Lernziel B2

Ein Kurs für Fortgeschrittene, die das Lesen, Sprechen und Schreiben der niederländischen Sprache sowie die Grammatik weiter üben wollen. Die Grammatik wird situationsbezogen wiederholt und vertieft. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

41440 (Kurs) Joke Steiner-Knigge
di 9-10.30 Uhr • 19.2.-11.6.13 (nicht am 21.5.)
14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204
Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

: Polnisch

Polnisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

Im Rahmen unseres VHS-Schnupperabends am 31. Januar haben Sie die Möglichkeit, ab 19 Uhr die Dozentin kennenzulernen und kostenlos an einer Schnupperstunde teilzunehmen.

41701 (Kurs) Jolanta Lorenz
di 19-20.30 Uhr • 19.2.-11.6.13 (nicht am 21.5.)
14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
Lehrbuch wird im Unterricht bekannt gegeben
Umlage für Kopien 3 Euro

Polnisch Grundkurs II

Lernziel A1

41702 (Kurs) Jolanta Lorenz
mi 17.30-19 Uhr • 13.2.-5.6.13 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
Witam! Kursbuch. Der Polnischkurs (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005369-8), ab Lektion 3
Umlage für Kopien 3 Euro

Polnisch A2/B1-Brückenkurs

Lernziel A2/B1

41710 (Kurs) Jolanta Lorenz
mi 19.15-20.45 Uhr • 13.2.-5.6.13 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Umlage für Kopien 3 Euro

: Russisch

Russisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1
Im Rahmen unseres VHS-Schnupperabends am 31. Januar haben Sie die Möglichkeit, ab 19 Uhr die Dozentin kennenzulernen und kostenlos an einer Schnupperstunde teilzunehmen.

41901 (Kurs) Dinara Starostin
mi 18-19.30 Uhr • 13.2.-22.5.13 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Umlage für Kopien 2 Euro

Russisch Grundkurs IV

Lernziel A1

41902 (Kurs) Dinara Starostin
do 19.45-21.15 Uhr • 14.2.-23.5.13 • 12x (24 Ustd) • 79 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201
Otlitschno! A1 Kursbuch (Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-004477-1), ab Lektion 5/6
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

Russisch Abschlusskurs V

Lernziel B1

41920 (Kurs) Dinara Starostin
do 18-19.30 Uhr • 14.2.-23.5.13 • 12x (24 Ustd) • 79 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201
MOCT 2 Neue Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD
(Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-527560-7), ab Lektion 6
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

: Schwedisch

Der nächste Schwedisch-Grundkurs I startet im September 2013.

Schwedisch Grundkurs III

Lernziel A1

42001 (Kurs) Maike Winkler
mo 19.30-21 Uhr • 18.2.-10.6.13 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223
Javisst! Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag,
ISBN: 3-19-005405-3 und ISBN: 3-19-015405-0), ab Lektion 8

Schwedisch A2/B1-Brückenkurs

Lernziel A2/B1

42010 (Kurs) Maike Winkler
mi 19.30-21 Uhr • 20.2.-12.6.13 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201
Javisst! Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag,
ISBN: 3-19-005405-3 und ISBN: 3-19-015405-0), ab Lektion 20

: Spanisch Grundstufe (A1)

Spanisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1
Im Rahmen unseres VHS-Schnupperabends am 31. Januar haben Sie die Möglichkeit, ab 19 Uhr die Dozentin kennenzulernen und kostenlos an einer Schnupperstunde teilzunehmen.

42200 (Kurs) Romina Ojedal Cenzano
mi 17.45-19.15 Uhr • 20.2.-12.6.13 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223
Caminos neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett Verlag,
ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 1

Spanisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

42201 (Kurs) Angélica Geson
mi 19.30-21 Uhr • 13.2.-5.6.13 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
Caminos neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett Verlag,
ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 1

Spanisch Grundkurs II

Lernziel A1

42202 (Kurs) Romina Ojeda Cenzano
mi 19.35-21.05 Uhr • 20.2.-12.6.13 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223
Caminos neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett Verlag,
ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 3A

42203 (Kurs) María Teresa Fernández
mi 16.30-18 Uhr • 13.2.-5.6.13 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
Caminos neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett Verlag,
ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 3A

Spanisch Grundkurs III

Lernziel A1

42204 (Kurs) Thomas Opperbeck
mo 19.30-21 Uhr • 18.2.-10.6.13 • 14x (28 Ustd) • 96 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221
Caminos neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett Verlag,
ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 7
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

Spanisch Grundkurs IV

Lernziel A1

42206 (Kurs) Thomas Opperbeck
mo 17.45-19.15 Uhr • 18.2.-10.6.13 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223
Caminos neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett Verlag,
ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 8

42207 (Kurs) Romina Ojeda Cenzano
do 18-19.30 Uhr • 21.2.-20.6.13 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221
Caminos neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett Verlag,
ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 6B

Spanisch Grundkurs V

Lernziel A1

42208 (Kurs) María Josefa Agel
di 19.30-21 Uhr • 19.2.-28.5.13 (nicht am 21.5.)
12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
Caminos neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett Verlag,
ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 10

Spanisch Grundkurs V

Lernziel A1

42209 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)
Adriana María Düllberg-Gómez
do 8.30-10 Uhr • 14.2.-23.5.13 (nicht am 21.3.)
11x (22 Ustd) • 74,10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
El curso en vivo A1. Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag,
ISBN: 978-3-468-48235-9), ab Lektion 10
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

: Spanisch Aufbaustufe (A2)

Spanisch Aufbaukurs I

Lernziel A2

42211 (Kurs) Angélica Geson
mi 17.55-19.25 Uhr • 13.2.-5.6.13 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 219
Caminos neu 2. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett Verlag,
ISBN: 3-12-514956-4), ab Lektion 1

Spanisch Aufbaukurs IV

Lernziel A2

42212 (Kurs) Thomas Opperbeck
do 19-20.30 Uhr • 14.2.-13.6.13 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204
Caminos neu 2. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett Verlag,
ISBN: 3-12-514956-4), ab Lektion 3

Spanisch Aufbaukurs V

Lernziel A2

42213 (Kurs) Thomas Opderbeck
do 17.30-19 Uhr • 14.2.-13.6.13 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204
Caminos neu 2. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett Verlag, ISBN: 3-12-514956-4), ab Lektion 5

Spanisch Aufbaukurs V

Lernziel A2

42214 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)
Adriana María Düllberg-Gómez
do 10-11.30 Uhr • 14.2.-23.5.13 (nicht am 21.3.) • 11x (22 Ustd)
74,10 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 7
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

: Spanisch Abschlussstufe (B1)**Spanisch B1-Auffrischung:
Repaso, lecturas y conversación**

Lernziel B1

Besonders – aber nicht nur – für Interessierte mit Schulspanisch-
kenntnissen geeignet.

42225 (Kurs) Thomas Opderbeck
fr 18-19.30 Uhr • 15.2.-14.6.13 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben

**: Spanisch
Konversationskurse****Spanisch – Leichte Konversation**

Für Teilnehmende mit abgeschlossenen A2-Grundkenntnissen,
Lernziel A2/B1

42230 (Kurs) María Josefa Agel
di 17.45-19.15 Uhr • 19.2.-28.5.13 (nicht am 21.5.)
12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
Umlage für Kopien 2 Euro

: Türkisch**Türkisch Grundkurs I**

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1
Im Rahmen unseres VHS-Schnupperabends am 31. Januar haben
Sie die Möglichkeit, ab 19 Uhr die Dozentin
kennenzulernen und kostenlos an einer Schnupperstunde teilzuneh-
men.

42401 (Kurs) Iris Icoglu
mo 17.30-19 Uhr • 18.2.-27.5.13 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Türkisch Grundkurs II

Lernziel A1

42402 (Kurs) Iris Icoglu
di 19-20.30 Uhr • 19.2.-28.5.13 (nicht am 21.5.)
12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
Kolay gelsin! Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,
ISBN: 978-3-12-528860-7 und 978-3-12-528861-4), ab Lektion 3

Türkisch Grundkurs III

Lernziel A1

42403 (Kurs) Iris Icoglu
mo 19-20.30 Uhr • 18.2.-27.5.13 • 12x (24 Ustd) • 77,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
Kolay gelsin! Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,
ISBN: 978-3-12-528860-7 und 978-3-12-528861-4), ab Lektion 5
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

: Ungarisch**Ungarisch für (Wieder-)Einsteiger/innen**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, Lernziel A1

42501 (Kurs) Andrea Kürti
do 18-19.30 Uhr • 28.2.-25.4.13 • 7x (14 Ustd) • 54,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 219
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

© WDR 2 / J. G. GmbH

WDR 2

LIGALIVE

HIER SCHLÄGT
DAS HERZ
DES FUSSBALLS

FREITAGS AB 19 UHR
SAMSTAGS UND SONNTAGS AB 14 UHR



Programmbereich 5 : EDV – Medienkompetenz

Serviceteam

Rainer Danne

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1946

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Claudia Freund

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1947

Fax 02371 . 217-4414

: EDV – Medienkompetenz

Allgemeine Hinweise zu den PC-Kursen

- Die EDV- und Medienangebote gliedern sich in Grundlagen- bzw. Einsteiger- sowie Fortsetzungs- und Fortgeschrittenenkurse. Darüber hinaus gibt es Angebote für spezielle Zielgruppen mit angepasstem Lerntempo, Kurse, die sich mit Spezialthemen beschäftigen, und Seminare im Rahmen von Bildungsurlaub. Bitte beachten Sie die verschiedenen Veranstaltungsformen. Kleingruppenkurse und -seminare setzen eine geringere Mindestteilnehmerzahl voraus.
- Sie haben jederzeit die Möglichkeit, sich persönlich oder telefonisch beraten zu lassen. Allgemeine Auskünfte erhalten Sie unter Fon 02371 . 217-1943. Eine persönliche Beratungsmöglichkeit besteht während des Semesters donnerstags von 15 bis 17 Uhr in der VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Zimmer 107, oder telefonisch unter Fon 02371 . 217-1946. Andere Termine nach Vereinbarung.
- Die jeweils angegebene Nutzungspauschale wird gemäß der Entgeltordnung erhoben und dient dazu, die Hard- und Software auf dem neuesten Stand der Technik zu halten.
- Mit dem Bildungsscheck und der Bildungsprämie bietet die VHS zwei Möglichkeiten zur Förderung von beruflicher Weiterbildung an. Beratung und Information unter Fon 02371 . 217-1042 oder 217-1948.
- Firmenkurse und Sonderschulungen sind nach Absprache zu buchen. Wir unterbreiten Ihnen gerne ein Angebot.

ECDL – European Computer Driving License

Der europäische Computerführerschein, kurz ECDL, ist ein internationales Zertifikat für Computeranwender, das in 148 Ländern anerkannt wird und in 38 Sprachen erworben werden kann. Weltweit haben bereits rund 9 Millionen am ECDL-Zertifizierungsprogramm teilgenommen. Über 1200 Prüfungszentren bieten allein in Deutschland den ECDL an. In 2013 wird auch die VHS Iserlohn akkreditiertes Prüfungszentrum werden. Der ECDL setzt sich aus 7 Wahlmodulen zusammen, in denen Einzelprüfungen abgelegt werden.

Wahlmodule:

- Grundlagen der Informationstechnologie
- Computerbenutzung und Dateiverwaltung mit MS Windows
- Textverarbeitung mit MS Word
- Tabellenkalkulation mit MS Excel
- Datenbanken mit MS Access
- Präsentation mit MS PowerPoint
- Internet und Kommunikation
- IT-Sicherheit

Prüfungsablauf:

Zugangsvoraussetzung zur ersten ECDL-Teilprüfung ist der Besitz einer so genannten Skillcard, die wir Ihnen bei der ersten Prüfungsanmeldung zuweisen. Für die Skillcard entstehen einmalige Kosten in Höhe von 53 Euro, auf denen die Teilprüfungen eingetragen werden. Für die Einzelprüfungen fallen noch einmal 22 Euro pro Modul an.

Sie können die sieben Teilprüfungen in einem Zeitraum von max. drei Jahren in beliebiger Reihenfolge in einem akkreditierten Prüfungszentrum im In- und Ausland ablegen.

Sie können auch den ECDL-Start anstreben, für den Sie vier bestandene Teilprüfungen nach Wahl benötigen.

Weitere Informationen zum ECDL finden Sie auf der deutschen ECDL-Seite: www.ecdl.de

Prüfungstermine:

Die genauen Prüfungstermine werden nach der Akkreditierung der Volkshochschule Iserlohn bekannt gegeben. Es werden voraussichtlich 3 Prüfungstermine pro Halbjahr festgelegt. Darüber hinaus sind aber auch individuell abgestimmte Prüfungstermine möglich. Bitte nutzen Sie unsere Beratungsmöglichkeiten.

Prüfen Sie auch, ob Sie mit einer Bildungsprämie oder einem Bildungsscheck die Kosten senken können. Gerade der Erwerb eines qualifizierten Zertifikats bietet sich hierfür an. Grundsätzlich können alle PC- und Softwarekurse, die in Beziehung zu den o.a. Wahlmodulen stehen, zur Prüfungsvorbereitung genutzt werden.

Umfassendes Schulungsmaterial zum ECDL ist im Herdt-Verlag erschienen.

: PC – Grundlagen

PC-Grundlagen 1

Der Grundlagenkurs 1 vermittelt einsteigenden Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse und Teilnehmenden mit geringen Vorkenntnissen Schritt für Schritt das Basiswissen rund um den PC.

Lernen Sie die Hardware und die Funktionsweise des Betriebssystems kennen. Wie ist die Tastatur belegt? Wie bediene ich die Maus? Wie lassen sich Einstellungen vornehmen, und wie reagiert man richtig auf Fehlermeldungen?

Die anwendungsorientierte Einführung hilft Ihnen beim richtigen Umgang mit Dateien, Ordnern, Fenstern und Programmen. Einfache Textverarbeitungs-Beispiele, Übungen und Informationen zu Internet und E-Mail runden das Spektrum ab. Lernziel ist der sichere Umgang mit den beschriebenen Grundfunktionen, so dass Sie einen Computer ohne Probleme selbstständig bedienen können.

51100 • FRAUEN • (Kurs) Andrea Koller, EDV-Dozentin
mo 17.30-19.45 Uhr • ab 25. Feb • 5 Termine (15 Ustd)
48 Euro + 15 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

51101 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin
do 9-12.15 Uhr • ab 25. Apr • 6 Termine (24 Ustd)
81,60 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
inkl. Übungsstunde • Notebooks können mitgebracht werden
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

51102 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Werner Jentsch, IT-Fachmann
mi 15-17.15 Uhr • ab 10. Apr • 6 Termine (18 Ustd)
60,30 Euro + 18 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

51103 (Kurs) Werner Jentsch, IT-Fachmann
do 8.15-10.30 Uhr • ab 14. Feb • 10 Termine (30 Ustd)
100,50 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

51104 (Kurs) Reinhard Schmöckel, IT-Koordinator
mi 19.30-21.45 Uhr • ab 20. Feb • 5 Termine (15 Ustd)
48,30 Euro + 15 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

PC-Grundlagen 2

Der Grundlagenkurs 2 vermittelt Teilnehmenden mit Vorkenntnissen Schritt für Schritt das Aufbauwissen rund um den PC.

Sie vertiefen Ihre Erfahrungen und lernen die Funktionsweise eines Computers, seines Betriebssystems und der Software intensiver kennen. Eine gute Dateiverwaltung, der sichere Umgang mit Speichermedien und das Zusammenspiel von Programmen helfen Ihnen bei der Organisation Ihrer täglichen Arbeit. Wie lassen sich Texte für unterschiedliche Zwecke erstellen und formatieren, Grafiken, Bilder und Tabellen einfügen sowie Internet und E-Mail effizient nutzen? Die anwendungsorientierten Übungen helfen, Ängste abzubauen und Ihnen die nötige Sicherheit zu vermitteln.

Lernziel ist die Beherrschung der PC-Routinen und der risikolose Umgang mit den Grundfunktionen ausgewählter Standardsoftware wie z.B. Word.

51110 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Bodo Domsgen, System-Entwickler
mo 19.30-21.45 Uhr • ab 25. Feb • 10 Termine (30 Ustd)
104,50 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

51111 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Werner Jentsch, IT-Fachmann
mi 15-17.15 Uhr • ab 20. Feb • 5 Termine (15 Ustd)
50,30 Euro + 15 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

51112 (Kurs) Reinhard Schmöckel, IT-Koordinator
mi 19.30-21.45 Uhr • ab 17. Apr • 5 Termine (15 Ustd)
48,30 Euro + 15 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

: PC – Spezial

PC-Spezial 1 – Allgemein

Sie stoßen zu Hause oder im Büro auf Probleme, für die Sie keine Lösung haben, oder Sie möchten etwas ausprobieren und brauchen den Rat eines Experten? Dann könnte dieses inhaltsoffene Angebot genau richtig sein. Sie erhalten konkrete Hilfestellungen zu den verschiedensten Themen und lernen Tricks und Kniffe kennen, die die tägliche PC-Praxis und den Umgang mit Programmen erleichtern. Mögliche Schwerpunkte wie Windows 7, Office 2010, Dateimanagement oder Bildbearbeitung werden gemeinsam abgesprochen und richten sich ebenso wie das Arbeitstempo nach den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmenden. Profitieren Sie von den Anregungen und Fragen der anderen Teilnehmenden.

Lernziele sind das gemeinsame Vertiefen von Vorkenntnissen, das Kennenlernen neuer Funktionen und Programme sowie die Fehlerbehebung und Fehlervermeidung.

51120 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Werner Jentsch, IT-Fachmann
mi 8.15-10.30 Uhr • ab 20. Feb • 10 Termine
(30 Ustd) • 75,30 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

51121 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Werner Jentsch, IT-Fachmann
do 11-12.30 Uhr • ab 14. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • 51,60 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

PC-Spezial 2 – Windows

Fortsetzungskurs für Teilnehmende des vorangegangenen Seminars und Neueinsteiger/innen mit Vorkenntnissen. Themenschwerpunkt des inhaltsoffenen Angebotes bildet die Windowswelt. Neue Entwicklungen wie Windows 8 und andere aktuelle Tendenzen im Bereich von Hard- und Software werden vorgestellt, diskutiert und in praktischen Übungen ausprobiert.

Lernziel ist die Vertiefung des Wissens über Windows.

51122 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Werner Jentsch, IT-Fachmann
mo 11-12.30 Uhr • ab 18. Feb • 10 Termine
(20 Ustd) • 51,60 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

Wer hilft Ihnen bei EDV-Problemen?

IT-Competence-Center

MedienService
Gloerfeld

Vor-Ort-Service mit Besuch durch Techniker ab 29,- Euro pro Einsatz

Von-der-Kuhlen-Straße 1a – 58642 Iserlohn
Tel.: 0 23 74 / 1 64 64 – Fax: 0 23 74 / 17 77
eMail: info@ms-g.de

Mo.-Fr. von 9:00 Uhr bis 19:00 Uhr, Sa. von 9:00 Uhr bis 13:00 Uhr

PC-Spezial 3 – Club

Der PC-Club richtet sich an Seniorinnen und Senioren mit PC-Grundkenntnissen. Treffen Sie sich mit anderen Interessierten, und lernen Sie in diesem inhaltsoffenen Angebot viele weitere Einsatzmöglichkeiten Ihres Computers kennen. Wie schreibt man Briefe und längere Texte? Wie gestaltet man Einladungen oder Glückwünsche? Wie lädt man Digitalbilder und Grafiken, oder wie verschickt man eine E-Mail? Es gibt unendlich viele Anwendungsmöglichkeiten. Tauschen Sie Erfahrungen aus, und lernen Sie Neuigkeiten kennen. Gemeinsame Übungen erleichtern das Verstehen. Lernziel ist Sicherheit im Umgang mit dem PC.

51123 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Werner Jentsch, IT-Fachmann
mi 11-12.30 Uhr • ab 20. Feb • 10 Termine (20 Ustd)
47,60 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

: Windows

Dateimanagement mit dem Windows-Explorer

Wer sucht, der findet... trotzdem nicht immer seine Dateien auf dem PC wieder. Zur systematischen Datenorganisation der eigenen Texte, Tabellen und Bilder auf dem PC ist der Windows-Explorer unbedingt notwendig. Entwickeln Sie 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.

Lernziel in diesem Kompaktseminar ist die sichere Verwaltung und Organisation größerer Datenmengen und Dateien.

51200 (Wochenendseminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Fr 15. Mär • 17-20.15 Uhr • 1 Termin (4 Ustd.)
17,20 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

Windows 7 – Office 2010 für Umsteiger

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen in den Vorgängerversionen von Windows, Word, Excel.

Windows 7 und Office 2010 enthalten umfangreiche Neuerungen und eine völlig andere Benutzeroberfläche. Die Menüleiste ist verschwunden, alle Funktionen sind „versteckt“, denken Sie?

Lernziel dieses Seminars ist es, vertraute Befehle und Funktionen aus vorhergehenden Windows- und Office-Versionen wiederzufinden, die neuen Funktionen von Word und Excel kennenzulernen und die richtigen Grundeinstellungen vorzunehmen.

Bitte beachten: Kein kompletter Windows- und Office-Grundlagenkurs; es werden nur die Neuerungen und Veränderungen aufgezeigt.

51201 (Wochenendseminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Sa 2. Mär • 8.45-13 Uhr (Inkl. 30 Min. Pause) • 1 Termin (5 Ustd)
17,80 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

Windows 8 – Grundlagen

Für Teilnehmende mit PC-Grundkenntnissen.

Mit Windows 8 hat Microsoft sein Betriebssystem zukunftsfähig gemacht, um den wachsenden Anforderungen des Marktes Rechnung zu tragen. Mobile Geräte werden in Zukunft immer wichtiger werden. Windows 8 hat dafür viele wichtige Funktionen an Bord. Lernen Sie in diesem Kompaktkurs die wesentlichen Neuerungen leicht und verständlich kennen. Wichtige Informationen und praktische Tipps zu Installation, Einrichtung und Bedienung von Windows 8 sowie zum Umgang mit den Zubehörprogrammen erleichtern Ihnen den Um- und Einstieg.

Lernziel ist die Kenntnis über die neuen Funktionen und Änderungen des Windows-Betriebssystems.

51202 (Kurs) Ralf Vedder, Programmierer
mi 19.30-21.45 Uhr • ab 8. Mai • 4 Termine (12 Ustd)
26 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

Windows PCs – Schwachstellen und Bedrohungen

Für Teilnehmende mit PC-Grundkenntnissen.

Am gespielten Beispiel eines Live-Angriffs auf einen Windows-PC wird die Aufmerksamkeit auf die aktuellen IT-Sicherheitsprobleme in unserer vernetzten Welt gelenkt. Welche Bedrohungen und Risiken sich für den Nutzer des angegriffenen PCs ergeben und welche Gegenmaßnahmen die Risiken minimieren können, wird im Rahmen dieses Kurses beschrieben.

Lernziel ist die Sensibilisierung für den wichtigen Aspekt der Computer-Sicherheit.

51203 (Kurs) Klaus Luttmann, Dipl.-Informatiker
do 17.15-19.30 Uhr • ab 14. Feb • 2 Termine (6 Ustd)
19,60 Euro + 6 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

: Mac – iPhone – iPad

iPad – Grundlagen

Tablet-Computer wie Apples iPad haben ein Marktsegment geschaffen, das sich aufgrund der perfekten Mobilität immer größerer Beliebtheit erfreut. In diesem Kurs werden die Grundlagen der Benutzung des iPads vorgestellt und erläutert. Inhalte sind u.a.: Einrichtung und Konfiguration, WLAN und UMTS, Verwaltung von Inhalten (iTunes/iCloud), die Arbeit mit „Apps“, Ordnung auf dem Bildschirm, Tastatur, Sicherheits- und Schutzfunktionen und der Web-Browser Safari. Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Interessierte, die sich über das iPad näher informieren wollen, wie an Ein- und Umsteiger, die ihr iPad näher kennenlernen wollen. Eigene Geräte können mitgebracht werden.

Lernziel ist der sichere Umgang mit dem iPad.

51211 (Kurs) Ralf Vedder, Programmierer
mi 19.30-21.45 Uhr • ab 27. Feb • 3 Termine (9 Ustd)
32,40 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

iPhone & Co – Grundlagen

Das Seminar beinhaltet das Kennenlernen des iPads oder iPhones von Grund auf. Die verschiedenen Tasten am Gerät und deren Funktion werden erklärt und deren Anwendung geübt. Die ersten Schritte bei der Benutzung des iPads oder iPhones werden dem Anwender näher gebracht und anhand von Praxisbeispielen erläutert. Dazu gehören u.a. das Laden, Nutzen und Beenden von „Apps“. Das Erstellen von weiteren Home-Bildschirmen sowie von Ordnern wird geübt und erklärt. Seminarinhalte sind u.a.: Einführung iPhone/iPad, allgemeine Einstellungen und Konfigurationen, Kalender, Kontakte, Notizen, Karten, Touchscreen-Funktionen, Cut&Paste und E-Mail-Konten. Eigene Geräte können mitgebracht werden.

Lernziel ist der sichere Umgang mit iPad bzw. iPhone.

51220 (Seminar) Reinhard Schmöckel, IT-Koordinator
Di 19. Feb 18-20.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 12,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
Kleingruppenseminar • keine Ermäßigung

iPhone, iPad, iPod Touch – Grundlagen

Sie haben Ihr iPhone, iPad oder Ihren iPod Touch noch nicht so lange oder wollen einfach nur wissen, welche Möglichkeiten sich Ihnen bieten? Lernen Sie unter anderem Ihr Gerät mit iTunes zu konfigurieren, Texte zu bearbeiten, WLAN im In- und Ausland zu nutzen und „Apps“ nach Ihren Bedürfnissen auszuwählen. Eigene Geräte können mitgebracht werden. Lernziel ist der sichere Umgang mit iPad, iPhone oder iPod Touch.

51221 (Seminar) Reinhard Schmöckel, IT-Koordinator
Mi 10. Apr 18-20.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 12,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
Kleingruppenseminar • keine Ermäßigung

Mit iPhone und iPad in den Urlaub

In diesem Seminar lernen Sie alles, was Sie wissen müssen, um Ihr iPhone oder iPad auf Reisen perfekt zu nutzen. Erfahren Sie, wie Sie sich noch daheim vorbereiten können, um z.B. auch im Ausland die Kosten im Griff zu behalten, und welches Zubehör unterwegs unentbehrlich ist. Sie bekommen alle wichtigen Einstellungen gezeigt, die den Stromverbrauch reduzieren und die Sicherheit erhöhen. Einen großen Raum nimmt die Vorstellung von Anwendungen ein, die Ihnen die Wartezeit auf den Urlaub verkürzen oder den Aufenthalt vor Ort erleichtern, wie Reiseführer, Sprachlern-Programme und die unterschiedlichen Informationsquellen. Eigene Geräte können mitgebracht werden. Lernziel ist der sichere Umgang mit iPad, iPhone oder iPod Touch.

51222 (Seminar) Reinhard Schmöckel, IT-Koordinator
Mi 3. Jul 18-20.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 12,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
Kleingruppenseminar • keine Ermäßigung

Apple/Mac-Welt mit OS X Lion – Grundlagen 1

Kompakte anwendungsorientierte Einführung in den Umgang mit einem Mac für Teilnehmende ohne und mit geringer Vorkenntnis. Inhalte des Kurses sind: grundlegende Informationen zum Mac, Texte schreiben mit TextEdit, speichern, wiederfinden, Datenträger und Festplatten, ausgewählte System-Einstellungen, Schreibtischhintergrund und Bildschirmschoner, das Trackpad, Tastaturübersicht, mit dem Mac ins Internet, das Dashboard, Kontakte, Termine, E-Mail, Adressen verwalten, Terminplanung mit iCal, das Mailprogramm, Bilder aufnehmen, betrachten und bearbeiten, Musik und Filme mit iTunes, Cloud-Computing. Geschult wird auf MacBook Pro-Rechnern. Eigene Apple-Notebooks der jüngeren Generationen können mitgebracht werden. Lernziel ist das grundlegende Verständnis der Funktionsweise eines Apple-Rechners.

Der Erwerb von Schulungsmaterial ist optional.

51230 (Kurs) Ralf Vedder, Programmierer
mi 19.30-21.45 Uhr • ab 10. Apr • 3 Termine (9 Ustd)
32,40 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

Apple/Mac-Welt mit OS X Lion – Grundlagen 2

Kompakte anwendungsorientierte und vertiefende Einführung in den Umgang mit einem Mac für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Inhalte des Kurses sind: weiterführende Informationen zum Umgang mit einem Mac und dem Arbeiten mit TextEdit, Safari, Mail, Adressbuch, iCal, Photo Booth, iPhoto und iTunes. Lernziel ist der sichere Umgang mit einem Apple-Rechner.

Der Erwerb von Schulungsmaterial ist optional.

51231 (Kurs) Ralf Vedder, Programmierer
mi 19.30-21.45 Uhr • ab 10. Jun • 3 Termine (9 Ustd)
32,40 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

iTunes – Multimedia-Verwaltung

Das kostenlose Programm iTunes kann nicht nur Musik wiedergeben und organisieren. Lernen Sie iTunes auch als Schnittstelle zum iPod, iPhone, iPad und zum Mac kennen. Filme leihen und kaufen, Internetradio hören, Podcasts abonnieren oder Bücher kaufen – auch hier stellt iTunes die Verbindung her. Bringen Sie zum Ausprobieren zwei Lieblings-CDs mit.

Eigene Geräte können mitgebracht werden.

Lernziel ist die Nutzung von iTunes als Schnittstelle zur Medienverwaltung.

51240 (Seminar) Reinhard Schmöckel, IT-Koordinator
Do 2. Mai 18-20.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 12,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
Kleingruppenseminar • keine Ermäßigung

: Büroanwendungen – MS Office 2010 Programme

Office 2010 für Umsteiger

s. Kurs 51102

Word 2010 – Grundlagen

Für Teilnehmende mit EDV-Kenntnissen, wie sie in den PC-Grundlagenkursen erworben werden können.

Lernen Sie die Word-Arbeitsoberfläche kennen, arbeiten Sie mit Anwendungsfenstern und beginnen Sie mit der Texteingabe, -ausgabe und -gestaltung. Sie werden Ihre eigenen Texte erfassen, Korrekturen vornehmen, mit verschiedenen Formatierungsebenen arbeiten und die geschriebenen Dokumente verwalten. Lernziel ist der umfassende Einblick in die Grundlagen der Textverarbeitung mit Word 2010. Informationen und Übungen zu anderen Office-Anwendungen können zusätzliche Lerninhalte sein. Der Erwerb von Schulungsunterlagen ist optional.

51300 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin

do 9-12.15 Uhr • ab 28. Feb • 6 Termine (24 Ustd)
50,40 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
inkl. Übungsstunde • eigenes Notebook kann mitgebracht werden • zusätzlicher Schwerpunkt „E-Mail“

51301 (Kurs) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
di 18-20.15 Uhr • ab 9. Apr • 5 Termine (15 Ustd)
53,80 Euro + 15 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

51302 (Wochenendseminar) Reinhard Schmöckel, IT-Koordinator
22.+23.Feb • 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
Kleingruppenseminar • keine Ermäßigung

Word 2010 – Serienbriefe und Dokumentvorlagen

Für Teilnehmende mit Word-2010-Grundlagenkenntnissen. Die Serienbrief-Funktion in Word erlaubt die rationelle Verarbeitung von Textdokumenten wie Standardbriefen, Rundschreiben, Rechnungen, Formularen oder Etiketten: eine klassische Büroanwendung. Dokumentvorlagen erlauben ein ähnlich effizientes Arbeiten bei wiederkehrenden Routinen. Ziel ist die sichere Anwendung der Serienbrief-Funktion und die Nutzung von Dokumentvorlagen.

51303 (Wochenendseminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Sa 16. Mär • 8.45-13 Uhr (inkl. 30 Min. Pause) • 1 Termin (5 Ustd)
17,80 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
Kleingruppenseminar • keine Ermäßigung

Excel 2010 – Grundlagen 1

Für Teilnehmende mit PC- und Textverarbeitungs-Grundkenntnissen. Im Kurs wird das Erstellen, Formatieren und Gestalten von Arbeitsblättern gezeigt. Wie verwende ich Formeln innerhalb der Tabellenkalkulation, wie arbeite ich mit Diagrammen, wie stelle ich Verknüpfungen her, wie passe ich die Oberfläche meinen Bedürfnissen an, und welche Filterfunktionen stehen mir zu Verfügung? Excel ist ein mächtiges Werkzeug zur Optimierung von Arbeitsvorgängen. Lernen Sie das Programm Schritt für Schritt kennen. Lernziel ist der sichere Umgang mit den Grundfunktionen von Excel. Der Erwerb von Schulungsunterlagen ist optional.

51310 (Kurs) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
di 18-20.15 Uhr • ab 28. Mai • 5 Termine (15 Ustd)
53,80 Euro + 15 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

51311 (Wochenendseminar) Detlef Uerpmann, DV-Leiter
8.+ 9. 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 121, EDV-Raum
Kleingruppenseminar • keine Ermäßigung

51312 (Wochenendseminar) Detlef Uerpmann, DV-Leiter
3.+4. 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 121, EDV-Raum
Kleingruppenseminar • keine Ermäßigung

Excel 2010 – Grundlagen 2

Für Teilnehmende der vorangegangenen Seminare (Grundlagen 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 Wunsch Themenschwerpunkte gebildet. Inhalte: Formeln (mit Berechnungsbeispielen), Funktionen (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.

Lernziel ist die Lösung komplexerer Aufgabenstellungen mit Excel 2010. Der Erwerb von Schulungsunterlagen ist optional.

51313 (Wochenendseminar) Detlef Uerpmann, DV-Leiter
15.+16. 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
Kleingruppenseminar • keine Ermäßigung

51314 (Wochenendseminar) Detlef Uerpmann, DV-Leiter
17.+18. 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 121, EDV-Raum
Kleingruppenseminar • keine Ermäßigung

Excel 2010 – Formeln für den Berufsalltag

Für Teilnehmende der vorangegangenen Seminare (Grundlagen 1) und Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen. Die 30 wichtigsten Formeln von Excel, die man im Berufsalltag gut gebrauchen kann, werden exemplarisch erklärt und geübt.

Z.B. Wenn-Dann-Sonst, SVERWEIS, zählenwenn, summewenn, min, max, mittelwert, Häufigkeit, Rechnen mit Datum, Einstieg in Pivot-Tabellen usw.

Lernziel ist die sichere Anwendung der wichtigsten Formeln in Excel 2010. Der Erwerb von Schulungsmaterial ist optional.

51315 (Wochenendseminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Sa 15. Jun • 8.45-13 Uhr (inkl. 30 Min. Pause) • 1 Termin (5 Ustd)
17,80 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
Kleingruppenseminar • keine Ermäßigung

Access 2010 – Grundlagen

Für Teilnehmende mit PC- und Textverarbeitungs-Grundkenntnissen.

Das Office-Programm für die Datenverwaltung gewinnt im beruflichen Alltag zunehmend an Bedeutung. Lernen Sie die Grundlagen im Anlegen und Bearbeiten von Datenbanken kennen. Weitere Themen sind die Übersetzung von Datenbank-Abfragen, der Entwurf von Berichten, Listen und Diagrammen und die Datenpräsentation.

Lernziel ist der sichere Umgang mit den Grundfunktionen von Access 2010. Der Erwerb von Schulungsunterlagen ist optional.

51320 (Wochenendseminar) Ralf Vedder, Programmierer
19.+20. Apr • Fr 17.15-19.30 Uhr • Sa 9-16 Uhr
2 Termine (12 Ustd) • 40,60 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
Kleingruppenseminar • keine Ermäßigung

PowerPoint 2010 – Grundlagen

Für Teilnehmende mit PC- und Textverarbeitungs-Grundkenntnissen.

Wie wird eine Präsentation erstellt, die für das Publikum bzw. die Zuhörenden oder Gäste zu einem Erlebnis und für den Referenten zum Erfolg wird? Die dazu notwendigen und wertvollen Tipps zum Präsentieren in Kombination mit wichtigen PC-Skills in PowerPoint werden in diesem Seminar vermittelt. Neben den Grundlagen sind die weiteren Themenschwerpunkte: allgemeine Präsentationstech-

niken, Einführung in PowerPoint, Erstellen von Vorlagen mit dem Folienmaster, Foliendesign und -layout gestalten, Textgestaltung, Grafiken und Bilder, Tabellen, Einbinden von Videos und Smart-Arts, Einbau von Animationen. Zuletzt erstellen die Teilnehmenden, je nach Wunsch, eine selbst gewählte Präsentation. Lernziel ist der sichere Umgang mit den Grundfunktionen von PowerPoint 2010. Der Erwerb von Schulungsunterlagen ist optional.

51330 (Wochenendseminar) Dipl.-Ing. Svenja Roch, DV-Organisatorin
19.+20. 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
Kleingruppenseminar • keine Ermäßigung

51331 (Wochenendseminar) Dipl.-Ing. Svenja Roch, DV-Organisatorin
21.+22. Jun • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr
2 Termine (12 Ustd) • 39,60 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
Kleingruppenseminar • keine Ermäßigung

PowerPoint 2010 – Präsentationstechniken

Für Teilnehmende mit PC- und Textverarbeitungs-Grundkenntnissen. PowerPoint ist dazu geschaffen worden, schnell und einfach wirkungsvolle Präsentationen zu erstellen. Allerdings ist die Präsentation als solche nicht ohne Fallstricke. Lampenfieber ist noch eines der kleineren Übel. Nutzt man alle Hilfsmittel, die dieses überaus leistungsfähige Programm bereitstellt, und beachtet man bei der sorgfältigen Vorbereitung einfache Tricks und Techniken, kann eine Präsentation für alle Beteiligten eine erfolgreiche Angelegenheit werden. Dazu noch eine Prise Rhetorik, und es erschließen sich ganz neue Welten.

Lernziel ist das wirkungsvolle Erstellen, Vorbereiten und auch Durchführen von Präsentationen mit PowerPoint 2010. Der Erwerb von Schulungsunterlagen ist optional.

51332 (Kurs) Boris Langanke, IT-Kaufmann
di 18.15-20.30 Uhr • ab 26. Feb • 4 Termine (12 Ustd)
39,60 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
Kleingruppenseminar • keine Ermäßigung

Outlook 2010 – Grundlagen

Für Teilnehmende mit PC- und Textverarbeitungs-Grundkenntnissen. Outlook erleichtert die Organisation und Verwaltung täglicher Aufgaben sowie den Nachrichtenaustausch mit Kolleginnen und Kollegen. Kursinhalte sind die 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 sowie die Termingestaltung und Aufgabenverteilung mit der Kalenderfunktion. Lernziele sind das Kennenlernen der Funktionen von Outlook und die praxisbezogene Anwendung.

Der Erwerb von Schulungsunterlagen ist optional.

51340 (Kurs) Andrea Koller, EDV-Dozentin
di 17-19.15 Uhr • ab 26. Feb • 4 Termine (12 Ustd)
38,40 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
Kleingruppenseminar • keine Ermäßigung

Microsoft Publisher 2010 - Grundlagen

Für Teilnehmende mit PC- und Textverarbeitungs-Grundkenntnissen. Erstellen Sie ansprechende Publikationen wie Einladungen, Grußkarten und Urkunden, mit denen Sie Eindruck machen. Behalten Sie mit zeitsparenden Tools den Überblick über Ihre Publikationen und geben Sie diese zuverlässig weiter. Mit MS-Publisher können Sie auch Webseiten, E-Mail-Kopfzeilen und Produktpräsentationen erstellen. Lernziel ist der sichere Umgang mit den Grundfunktionen des Microsoft Publishers 2010 und das Gestalten eigener Publikationen. Der Erwerb von Schulungsmaterial ist optional.

51350 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Werner Jentsch, IT-Fachmann
mo 8.15-10.30 Uhr • ab 18. Feb • 6 Termine (18 Ustd)
57 Euro + 18 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
Kleingruppenseminar • keine Ermäßigung

Wir machen ITK sicherer ...



Preiswerter Service, speziell für kleine und mittlere Unternehmen aus dem regionalen Umfeld, im Bereich der Informations- und Kommunikationslösungen ...

+49 2336 9386 30

+49 2371 462 196



: Adobe Creative Programme

Acrobat XI Pro – Grundlagen

Für Teilnehmende mit PC- und Textverarbeitungs-Grundkenntnissen. Das Funktionsspektrum von Adobe Acrobat ist so breit gefächert, dass Sie die Software bei vielen Aufgaben entlastet und unterstützt. Das PDF-Format hat sich längst als internationaler Standard durchgesetzt. Kursinhalt ist das Erstellen von PDF-Dokumenten, die Bearbeitung mit Acrobat-Tools, die Strukturierung, die Formularerstellung und das Anlegen von Index- und Stichwort-Verzeichnissen. Lernziele sind das Einüben der Grundfunktionen von Adobe Acrobat Pro und das eigenständige Gestalten und Erstellen von PDF-Dokumenten. Der Erwerb von Schulungsunterlagen ist optional.

51400 (Wochenendseminar) Reinhard Schmöckel, IT-Koordinator
26.+27. Apr • Fr 17-19.15 Uhr • Sa 9-13.30 Uhr
2 Termine (8 Ustd) • 31,20 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

InDesign CS 6 – Grundlagen

Für Teilnehmende mit PC- und Textverarbeitungs-Grundkenntnissen. InDesign ist ein vielseitiges DTP-Programm, das Ihnen pixelgenaue Kontrolle über Layout und Typografie gibt. Erstellen Sie Designs für Print- und digitale Publikationen. Mit Tools für adaptives Design lassen sich Layouts ganz einfach an unterschiedliche Seitenformate, Ausrichtungen und Endgeräte anpassen. Lernen Sie Ihre ersten digitalen Publikationen selbst zu gestalten. Lernziele sind das Einüben der Grundfunktionen von Adobe InDesign und das eigenständige Gestalten von Publikationen. Geschult wird auf MacBook Pro-Rechnern. Der Erwerb von Schulungsunterlagen ist optional.

51410 (Kurs) Katja Oelmann, Grafikdesignerin
fr 18-20.15 Uhr • ab 17. Mai (nicht am 31. Mai)
4 Termine (12 Ustd) • 46,80 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

Photoshop CS 6

Siehe „Medien - Bild, Video, Audio und Druck“

: Medien – Bild, Video, Audio und Druck

Fernseh-Schnupperseminar für Einsteiger

Das TV-Schnupperseminar ist ein Angebot der Landesanstalt für Medien, das zwei Medientrainer und professionelles TV-Equipment zur Verfügung stellt. Produzieren Sie unter Anleitung eine eigene Fernsehsendung mit Beiträgen und Moderation. Die produzierten Beiträge sollen dann im digitalen Kabelnetz über nrwvision, den TV-Lensender für Nordrhein-Westfalen, verbreitet werden. Sie werden damit vor einem landesweiten Publikum ausgestrahlt.

51500 (Kurs) Benedikt Borchers, Medientrainer
27.+28. Apr • Sa + So 10-18 Uhr
2 Termine (20 Ustd) • 5 Euro + Umlage Datenträger
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny van Hees
keine Ermäßigung

Photoshop CS 6 – Grundlagen

Für Teilnehmende mit PC-Grundkenntnissen. Photoshop ist der Profi-Standard in der Bildbearbeitung und in der neuen Version noch einmal deutlich leistungsfähiger geworden. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Bildbearbeitung mit dieser Software. Eine Auswahl der wichtigsten Werkzeuge und die richtige Technik der Anwendung erzeugen bereits in wenigen Schritten eine deutlich bessere Bildqualität der Ausgangsvorlage. Lernziele sind der sichere Umgang mit den Grundfunktionen von Photoshop CS 6 und die eigenständige Bildbearbeitung. Der Erwerb von Schulungsunterlagen ist optional.

51510 (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer
di 17.15-19.30 Uhr • ab 9. Apr • 4 Termine (12 Ustd)
30,90 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

Photoshop CS 6 – Ebenen und Masken

Für Teilnehmende mit Photoshop-Grundkenntnissen. Der Kreativität sind durch die unterschiedlichen Bildbearbeitungsmöglichkeiten von Photoshop keine Grenzen gesetzt. In diesem Kurs werden anhand von Beispielprojekten die Möglichkeiten von Ebenen, Ebeneneffekten, Einstellungsebenen und Masken vermittelt. Die Auswahl- und Freistellwerkzeuge gehören weiterhin zu den wichtigsten Werkzeugen bei der Bildmontage und -collage. Mit ihnen bestimmt man den exakten Ausschnitt für die weitere Bearbeitung. Lernziele sind die Wahl des passenden Werkzeuges und seine optimale Anwendung.

Der Erwerb von Schulungsmaterial ist optional.

51511 (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer
di 17.15-19.30 Uhr • ab 7. Mai (nicht am 21. Mai)
3 Termine (9 Ustd)
23,20 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

Photoshop CS 6 – Tonwerte, Kontraste, Farben

Für Teilnehmende mit Photoshop-Grundkenntnissen. Die richtige Steuerung der Gradationen und Kontraste ist so etwas wie die hohe Schule der Fotografie. Der Tonwertumfang zwischen Licht und Schatten hat eine entscheidende Bedeutung. In diesem Kurs werden die verschiedenen Möglichkeiten der Kontraststeuerung von der Tonwertautomatik über Licht/Schatten-Filter und Gradationskurven bis hin zur HDR- und DRI-Technik untersucht und getestet.

Lernziele sind die sichere Einschätzung der Tonwerte und deren exakte Abstimmung im Prozess der Bildbearbeitung. Der Erwerb von Schulungssoftware ist optional.

51512 (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer
di 17.15-19.30 Uhr • ab 4. Jun • 3 Termine (9 Ustd)
37,10 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

Fotografieren lernen, heißt sehen lernen

Informationen siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Seminare **21100ff**

Photoshop CS 6 – Auswahlen, Freisteller

Für Teilnehmende mit Photoshop-Grundkenntnissen. Die Auswahl- und Freistellungswerkzeuge gehören zu den wichtigsten Werkzeugen bei der Bildbearbeitung. Mit ihnen bestimmt man die genauen Bereiche und Ausschnitte für die weitere Bearbeitung. Ihre Anwendung erfordert gerade am Anfang etwas Geduld und Übung.

Lernziel ist der sichere Umgang mit den Auswahl- und Freistellungswerkzeugen in Photoshop CS 6.

Der Erwerb von Schulungssoftware ist optional.

51513 (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer
di 17.15-19.30 Uhr • ab 25. Jun • 3 Termine (9 Ustd)
37,10 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

Photoshop CS 6 – Bildretusche

Für Teilnehmende mit Photoshop-Grundkenntnissen. Warum nur sehen die Bilder professioneller Fotografen so viel besser aus, obwohl die Kamera doch augenscheinlich eine ähnliche ist? Es bedarf oftmals nur ein wenig Bearbeitung, um einem Foto den letzten Schliff zu geben. Ob Landschaft, ob Porträt, ob Sachaufnahme – mit Hilfe von Photoshop als professionellem Werkzeug, werden die mitgebrachten Bilder subtil optimiert. Lernziel ist der richtige Einsatz von Photoshop, um zu einem optimalen Bildergebnis zu gelangen. Der Erwerb von Schulungssoftware ist optional.

51514 (Kurs) Boris Langanke, IT-Kaufmann
do 18.15-20.30 Uhr • ab 11. Apr • 4 Termine (12 Ustd)
47,60 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

Gimp – Grundlagen

Für Teilnehmende mit PC-Grundkenntnissen. GIMP ist ein frei zugängliches Bildbearbeitungsprogramm, das sich als kostenlose Alternative zu vergleichbaren Produkten etabliert hat. Die Bildbearbeitung erledigt so ziemlich alle Basisaufgaben, um Digitalfotos stilvoll aufzuhübschen oder effektiv zu verfremden. Gimp ist inzwischen zu einem Programm herangereift, das sich intuitiv und leicht bedienen lässt. Lernziel ist die eigenständige Bildbearbeitung mit Gimp.

51520 (Kurs) Werner Jentsch, IT-Fachmann
mo 15-17.15 Uhr • ab 18. Feb • 10 Termine (30 Ustd)
95 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

Das digitale Fotobuch

Für Teilnehmende mit PC-Grundkenntnissen. Mit dem Siegeszug der digitalen Foto-Technik wird das klassische Album 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. Lernziel ist das eigenständige Gestalten eines Fotobuchs.

51530 (Kurs) Michael May, Bildredakteur
do 19-21.15 Uhr • ab 18. Apr • 2 Termine (6 Ustd)
18,80 Euro + 6 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

Magix – Diashow auf CD und DVD

Für Teilnehmende mit PC- und Windows-Grundkenntnissen. Schluss mit langweiligen Dia-Abenden. Kreieren Sie eine Multimediale Diashow mit Ihren Bildern auf CD/DVD. In diesem Kurs erlernen Sie mit Hilfe des Programms „Magix Fotos auf CD und DVD“, Ihre Bilder als multimediale Diashow auf eine CD/DVD zu brennen. Sie erstellen einen Vorspann, interaktive Menüs zur Steuerung, Auswahlmenüs, das Ganze mit Musikuntermalung, Kommentaren, Zoom-Effekten, Untertiteln und 3D-Übergangseffekten. Geeignet für die Erstellung von Fotoalben, Einladungen oder als Geschenk. Lernziel ist die Gestaltung einer eigenen Diashow mit Magix.

51540 (Kurs) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
do 17.30-20.30 Uhr • ab 28. Feb • 3 Termine (12 Ustd)
51,30 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

Videobearbeitung am PC – Grundlagen

Für Teilnehmende mit PC-Grundkenntnissen. Erst bei der Betrachtung eines selbst gedrehten Videos entdeckt man unerwünschte Fehler oder Schwachstellen. Die Teilnehmenden erlernen Techniken, wie Aufnahmen kreativ bearbeitet werden können. Gearbeitet wird mit der preiswerten Version der Software Adobe Premiere Elements 10.0. Inhalte: Einstellungen, Import von Videomaterial, Storyboards, Videobearbeitung (Schnittmöglichkeiten, Überblendungen, Bildnachbearbeitung, Spezialeffekte, Titel und Abspann), Audiobearbeitung, Export auf CD/DVD. Lernziel ist die eigenständige Nachbearbeitung von Videos am PC.

51550 (Kurs) Christian Penn, Video- und DVD-Produzent
mo 17.30-19.45 Uhr • ab 22. Apr • 6 Termine (18 Ustd)
71 Euro + 18 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

Der eigene Flyer mit einfachen Mitteln

Für Teilnehmende mit PC- und Textverarbeitungs-Grundkenntnissen. In der heutigen mediengeprägten Zeit ist es mehr als nützlich, professionell aussehende Drucksachen und Info-Materialien erstellen zu können. Die Drucktechniken und das dazugehörige Preisgefüge sind nicht mehr den auflagenstarken Massendrucksachen großer Unternehmen vorbehalten. Nur wie kann man technisch brauchbare Drucksachen selber erstellen? Braucht es dazu nicht teure und spezialisierte Software? Für Vereine, Kunstschaffende, Kleinunternehmer fast nicht zu bezahlen, verbunden mit aufwendiger Einarbeitung? Oft ist die Lösung bereits da. Wenn man weiß wie, lassen sich

mit oft vorhandener Office-Software oder auch leicht zu beschaffender Freeware anspruchsvolle Drucksachen erstellen. Lernziel ist es, mit vorhandener Software eigene Flyer und Infomaterialien zu erstellen.

51560 (Kurs) Boris Langanke, IT-Kaufmann
do 18.15-20.30 Uhr • ab 16. Mai • 4 Termine (12 Ustd)
47,60 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

: Internet – Social Media – Sicherheit

Internet – Grundlagen

Für Teilnehmende mit PC- und Textverarbeitungs-Grundkenntnissen.

Das Internet ist wahrscheinlich die größte Errungenschaft des digitalen Zeitalters. Der sekundenschnelle Austausch von Informationen und Daten rund um den Globus hat die Welt verändert. Faszinierenden Möglichkeiten stehen aber auch gewisse Risiken gegenüber. Lernen Sie in diesem Kurs, wie man im Internet Informationen sucht, Einkäufe erledigen kann und sich dabei sicher bewegt. Lernziele sind eigenständige Internetrecherchen, die Einstellungen im Internet-Browser und die Internet-Sicherheit.

51600 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin
do 9-12.15 Uhr • ab 20. Jun • 5 Termine (20 Ustd)
80,20 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
inkl. Übungsstunde • Notebooks können mitgebracht werden
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

51601 (Wochenendseminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Sa 13. Apr • 9-16 Uhr (inkl. 1 Stunde Pause) • 1 Termin (8 Ustd)
33,90 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
Kleingruppenseminar • keine Ermäßigung

Eigene Homepage – Analyse und Suchmaschinenoptimierung

Für Teilnehmende mit PC-Kenntnissen. Man hat viel Geld und Mühe in eine Webseite gesteckt, aber in den Suchmaschinen wird sie nicht gefunden. Es werden die aktuellen Möglichkeiten vorgestellt, wie man seine Seite optimal für die Suchmaschinen vorbereitet. Dies wird auch praktisch erprobt. Meta Keywords verwenden Suchmaschinen nicht mehr, also was tun? Besprochen werden die Goggle und Bing Webmastertools, Analytics, AdWords, Google Shopping und Google Places / Local. Lernziel ist die optimale Vorbereitung von Webseiten für die Internet-Suchmaschinen.

51610 (Kurs) Frank Bigge, IT-Kaufmann
mo 19-21.15 Uhr • ab 27. Mai • 2 Termine (6 Ustd)
24 Euro + 6 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

CMS (Content Management System) und Social Media

Für Teilnehmende mit PC-Kenntnissen. Der Kurs beinhaltet den Umgang mit einem CMS (Content Management System) und den neuen Social Media Komponenten. Zunächst wird das CMS Drupal vorgestellt, mit dem eine Internet-Präsenz erstellt wird. U.a. werden auch rechtliche Aspekte betrachtet und wie man die Webseite sichern und aktualisieren kann. Mittlerweile haben viele neben der eigentlichen Webseite auch Präsenzen bei Facebook und Google+. Es wird gezeigt, wie man Webseite und Facebook bzw. Google+ miteinander verbinden kann und welche Möglichkeiten dafür zur Verfügung stehen. Lernziel ist der Umgang mit dem Content Management System Drupal und darauf aufbauend die Gestaltung einer eigenen Webseite und deren Erweiterung mit Social Media Komponenten.

51611 (Kurs) Frank Bigge, IT-Kaufmann
mi 19-21.15 Uhr • ab 29. Mai • 4 Termine (12 Ustd)
48 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

Joomla und Photoshop – Dynamische Homepage-Gestaltung – Grundlagen

Für Teilnehmende mit PC-Kenntnissen.
Dynamische Webseiten der Web 2.0 Generation sind in der heutigen Zeit Standard beim Auftritt im WWW. Von der ersten groben Skizze über einen statischen Entwurf bis hin zur komplett lauffähigen Webseite bietet dieser Kurs alle notwendigen Grundlagen. Was muss ein Webserver bieten? Wie funktioniert die Datenübertragung, und welche Programme brauche ich sonst noch? Mit Photoshop werden passgenau grafische Elemente entworfen und erstellt. Mit dem etablierten CMS (Content Management System) Joomla 2.5 und anderen Hilfsmitteln, die z.T. bereits in Windows integriert sind, wird die Seite aufgebaut und fertiggestellt.
Lernziel ist die eigenständige Realisierung einer anspruchsvollen Webseite mit Joomla und Photoshop.

51612 (Kurs) Boris Langanke, IT-Kaufmann
mi 18.15-20.30 Uhr • ab 29. Mai • 7 Termine (21 Ustd)
95,10 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

eBay – Kaufen und Verkaufen im Internet

Für Teilnehmende mit PC-Kenntnissen.
Alle 50 Sekunden eine Digitalkamera, jede Minute ein Auto, täglich ein Kühlschranks – nirgends in Europa wird soviel online ersteigert wie bei eBay. Die Teilnehmenden lernen, wie die Auktionsplattform funktioniert, wie man als Käufer oder auch Verkäufer bei eBay tätig werden kann und welche Tipps und Tricks zum sicheren und erfolgreichen Handeln führen. Eine bereits erfolgte Anmeldung bei eBay ist von Vorteil. Inhalte: Grundsätze für das Handeln bei eBay, Anmeldung, Angebote suchen, Auktionen, Bieten, Kaufen, Handeln, Artikel bei eBay anbieten und verkaufen, Zahlungs- und Versandarten, wie man alles im Blick mit „Mein eBay“ hat, Sicherheit und Verbraucherschutz beim Handeln im Internet.
Lernziel ist das sichere Handeln auf der eBay-Plattform.

51620 (Wochenendseminar) Christoph Niemeier,
Leiter IT-Schulungen
Sa 9. Mär • 9-16 Uhr (inkl. 1 Stunde Pause) • 1 Termin (8 Ustd)
33,90 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
Kleingruppenseminar • keine Ermäßigung

Erstellung eines eigenen Internet-Shops

Für Teilnehmende mit PC-Kenntnissen.
Ein eigener Internet-Shop scheint schnell erstellt zu sein. Es gibt aber einige technische Hürden. Anhand des Oxid-Shops wird die Installation, Konfiguration und Inbetriebnahme eines Shops praktisch durchgeführt. Wie geht es dann weiter? Wie pflegt man die Artikel, wie sichert man den Shop? Was für rechtliche Aspekte müssen beachtet werden? Abschließend wird die automatisierte Anbindung an Google Shopping erörtert. Wie analysiert man das Benutzerverhalten, und wie reagiert man darauf? Wie funktioniert die Anbindung an Social Media Komponenten (Facebook, Google+)? Alle Fragen werden ausführlich im Kurs beantwortet. Lernziel ist die Installation und Konfiguration des Oxid-Internet-Shops.

51621 (Wochenendseminar) Frank Bigge, IT-Kaufmann
Sa 2. Mär • Sa 9-12.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
19,60 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
Kleingruppenseminar • keine Ermäßigung

Cloud, Dropbox und Co.

Für Teilnehmende mit PC-Kenntnissen.
Daten können auf unterschiedliche Medien transportiert werden. Meist ist es ein Stick oder eine CD, die man aber auch schnell mal vergisst oder verliert. Anhand einer praktischen Einführung in das Programm Dropbox wird gezeigt, wie Daten dort gespeichert, gesichert und von überall abrufbar sind. Wie werden die Daten über den Browser aufgerufen? Wie mache ich Teile meiner Daten für andere zugänglich? Zusätzlich wird das Programm BoxCryptor besprochen, das in Kombination mit Dropbox die Daten verschlüsselt. Lernziel ist die praktische Einführung in die Datenvorhaltung mit der Cloud.

51631 (Seminar) Frank Bigge, IT-Kaufmann
Do 11. Apr • 19-21.15 • 1 Termin (3 Ustd)
12 Euro + 3 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
Kleingruppenseminar • keine Ermäßigung

Social Media – Facebook, Google+ und Co.

Für Teilnehmende mit PC-Kenntnissen.
Die Sozialen Medien bieten nun eine weitere Möglichkeit, Informationen auszutauschen. Dabei bündeln sie viele Medien (Bilder, Sprache, Videos etc.) und stellen die Infos schnell zur Verfügung. Dabei geht oft auch die Übersicht verloren, was überhaupt möglich ist, was rechtlich ein Muss ist, welche Informationen für die breite Masse sind und welche in einem begrenzten Kreis ausgetauscht werden sollen. Wir werden praktisch, anhand von Facebook und Goggle+, Präsenzen einrichten (oder bestehende überprüfen), diese rechtskonform aufbauen, uns die Möglichkeiten anschauen, welche Einstellungen für die Privatsphäre wichtig sind, welchen Nutzen man aus diesen Diensten ziehen kann und wie man auf negative Ereignisse reagiert (Shitstorm). Lernziel ist der sichere und verantwortungsbewusste Umgang mit sozialen Medien.

51630 (Wochenendseminar) Frank Bigge, IT-Kaufmann
Sa 27. Apr • 9-12.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
19,60 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
Kleingruppenseminar • keine Ermäßigung

IT Security und Forensic

Für Teilnehmende mit PC-Kenntnissen.
Das Internet ist aus dem täglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Aber fast täglich kommen Meldungen, dass Programme Sicherheitslücken haben, automatische Knackprogramme den heimischen PC entern oder der Mensch schlicht durch einfache Methoden ausge-trickst wird. In diesem Seminar sollen die aktuelle Entwicklung erörtert werden sowie die nötigen Schutzmechanismen. Was macht man, wenn trotz Schutz der Ernstfall eingetreten ist? Wie sichert man Beweise? Verblüffende Fälle werden dargestellt. Haben Sie in letzter Zeit eine Maus geschenkt bekommen? Wissen Sie, was sich in der Maus befindet?
Lernziel ist das Erkennen von Sicherheitslücken und deren Vermeidung und der Einblick in das spannende Feld der IT-Forensic.

51632 (Seminar) Frank Bigge, IT-Kaufmann
Di 19. Feb • 19-21.15 • 1 Termin (3 Ustd)
12 Euro + 3 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
Kleingruppenseminar • keine Ermäßigung

Bezahlen im Internet – Welche Methode ist sicher?

Für Teilnehmende mit PC-Grundkenntnissen.
Online-Shopping macht vielen Internet-Nutzern Spaß – doch welches Bezahlsystem ist so sicher, dass die Freude im Nachhinein nicht getrübt wird?

Die Mehrheit der Online-Händler bietet sowohl herkömmliche als auch elektronische Bezahlfverfahren an. Grundsätzlich gilt: Alle Bezahlsysteme haben ihre Vor- und Nachteile. Wägen Sie im Einzelfall Komfort und Sicherheit gegeneinander ab, bevor Sie sich für eine Zahlungsmethode entscheiden.

Um Sie bei der Entscheidung zu unterstützen, stellen wir Ihnen zunächst die Gefahren im Internet vor. Anschließend werden die verschiedenen Bezahl-Methoden und deren Abläufe beschrieben. Lernziel ist der richtige Umgang mit den Bezahlmethoden im Internet.

51633 (Kurs) Klaus Luttmann, Dipl.-Informatiker
do 17.15-19.30 Uhr • ab 16. Mai • 2 Termine (6 Ustd)
19,60 Euro + 6 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

Windows PCs – Schwachstellen und Bedrohungen

siehe „Windows“

: Programmierung

Speicherprogrammierbare Steuerungen (SPS) auf Basis der Simatic STEP7 – Grundlagen

Für Teilnehmende mit PC-Kenntnissen

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 Transportstrecken, 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. Dazu gehören u. a. 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 Teilnehmenden das Erlernte während der Woche zuhause aufarbeiten und vertiefen. Lernziel sind Grundkenntnisse in der Programmierung von SPS-Steuerungen.

51700 (Kurs) Martin Hemmecke, Dipl.-Ing.
mo 17.30-19 Uhr • ab 8. Apr • 6 Termine (12 Ustd.)
46,80 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

Java Programmierung – Grundlagen

Für Teilnehmende mit PC-Kenntnissen.

Java ist eine einfache, objektorientierte Programmiersprache, die plattformunabhängig eine weite Verbreitung gefunden hat. In diesem Kurs wird Java von Grund auf erklärt. Neben einer theoretischen Einführung stehen vor allem die praktischen Übungen im Mittelpunkt. Lernziele sind anwendungsorientierte Grundkenntnisse in der Programmierung mit Java.

51701 (Wochenendseminar) Christian König, Anwendungsentwickler
4.+5. Mai • Sa+So 10-15 Uhr • 2 Termine (12 Ustd.)
45,80 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

: Buchführung

Buchführung – Intensiv – Grundlagen

Interessierte ohne Vorkenntnisse erlernen in diesem Kurs am Beispiel eines Industriebetriebes die für eine kaufmännische Buchhaltung allgemein notwendigen Grundkenntnisse. Interessierte mit Vorkenntnissen können ihre Kenntnisse – auch für den Beruf – auffrischen. Inhalte: Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung, Inventar und Bilanz, Bestands- und Erfolgskonten, Eröffnungs- und Abschlussarbeiten, Umsatzsteuer, Privatkonten. Lernziele sind die allgemeinen Grundlagen der kaufmännischen Buchführung.

51800 (Kurs) Andrea Löhr, Dipl.-Finanzwirtin
do+sa • do 17.45-20, sa 9.30-11.45, Uhr • ab 14. Feb
7 Termine (21 Ustd.) • 50,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
Zusatzkosten ca. 3 Euro für Kopien

Lexware financial office – Grundlagen

Für Teilnehmende mit PC- und Buchführungs-Grundkenntnissen. Sie erarbeiten die Grundlagen im Modul Finanzbuchhaltung und stellen einen fiktiven Betrieb auf die Lexware-Buchhaltung 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. Die Teilnehmenden erhalten ein kostenloses Exemplar der Software zu Übungszwecken. Lernziele sind die anwendungsorientierten Grundlagen der betrieblichen Buchführung mit Lexware financial office.

51801 (Kurs) Renate Weigel, Dipl.-Finanzwirtin
do 18-21.15 Uhr • ab 21. Feb • 5 Termine (20 Ustd.)
68 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

: Tastschreiben am PC

Tastschreiben am PC – Grundlagen

Für Teilnehmende mit PC- und Textverarbeitungs-Grundkenntnissen.

Sie erlernen das Tastschreiben am PC nach einer modernen Methode, die die Erkenntnisse der Gehirnforschung beachtet. In entspannter Atmosphäre erlernen Sie das Tastschreiben anhand von Bildern und Farben. Natürlich üben Sie das Erlernte direkt am PC. Am Ende des Kurses können Sie durch eine Abschreibprobe Ihre Schreibgeschwindigkeit testen, die bei ca. 60-100 Anschlägen pro Minute liegen wird. Auf Wunsch kann Ihnen darüber eine Bescheinigung ausgestellt werden.

Lernziel ist das sichere Anwenden der 10-Finger-Tastschreibmethode.

51850 • ENSPANNTES LERNEN • Sabine Totzauer, EDV-Trainerin
fr 17-19.15 Uhr • ab 24. Mai (nicht am 31. Mai)
5 Termine (15 Ustd.)
61,20 Euro + 15 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung
zzgl. 4 Euro Kosten für Bescheinigung

: 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. Die Weiterbildungsangebote der Volkshochschule Iserlohn sind vom Regierungspräsidenten in Arnsberg anerkannt im Sinne des AWbG. 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/innen an den Veranstaltungen teilnehmen.

Nähere Informationen zum Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (z.B. Rechtsanspruch, Anmeldefristen, Anmeldeverfahren) erhalten Interessierte unter Fon 02371 . 217-1943.

ECDL – European Computer Driving License Workshop

Für Teilnehmende mit PC-Erfahrungen.

Der einwöchige ECDL-Workshop soll intensiv auf die Skills (Fachkönnen) für die Erlangung des Europäischen Computerführerscheins vorbereiten. Der ECDL ist inzwischen das internationale Standardzertifikat, das in 150 Ländern als Nachweis kompetenter EDV-Kenntnisse anerkannt ist. Das Programm umfasst die Module: PC-Grundlagen, Betriebssysteme, Textverarbeitung, Präsentation, Tabellenkalkulation, Datenbanken, Internet und Kommunikation sowie IT-Sicherheit. Geschult und geprüft wird mit Microsoft Windows und den Office Programmen Word, Excel, PowerPoint, Access, Outlook. Ziel ist es innerhalb eines festen Zeitraums, zu sieben Wahlmodulen Prüfungen abzulegen, die in Summe zur Ausstellung des ECDL-Zertifikates berechtigen.

Die Prüfungen finden online in der VHS Iserlohn statt. Die Prüfungstermine werden nach der Akkreditierung der VHS als Prüfungszentrum bekannt gegeben.

Der Erwerb von Schulungsmaterial ist im Preis inbegriffen.

51900 (Bildungsurlaub) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Mo-Fr 24.-29. Jun • 8-13 Uhr • 5 Tage (30 Ustd.)

140 Euro + 40 Euro Material
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

Wichtig: Wollen Sie Bildungsurlaub beanspruchen, dann müssen Sie Ihrem Arbeitgeber die Teilnahme an diesem Bildungsurlaub spätestens bis Mo 13. Mai schriftlich (inkl. der VHS-Bescheinigung) mitgeteilt haben. Die Bescheinigung wird Ihnen nach Eingang der Anmeldung zugeschickt.

Programmbereich 6 : Grundbildung – Schulabschlüsse

Serviceteam

Ulrike Eichholz, Assessorin des Lehramts
Programmbereichsleitung
Fon 02371 . 217-1940
Sprechzeiten nach Vereinbarung

Heike Schorlemmer
Programmbereichsverwaltung
Fon 02371 . 217-1943
Fax 02371 . 217-4414



: Schulabschlüsse

60101 HSA/FOSR 2013/14/15 1. Semester

Vorankündigung

Nach den Sommerferien 2013 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 2014. 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 2014 und dauert bis zum Juni 2015.**

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 5 Euro berechnet.

Anmeldung zum Hauptschulabschlusslehrgang (HSA)

Zur Anmeldung für den Lehrgang ist ein persönliches Gespräch erforderlich.

Termine: Do 4. Juli und Di 9. Juli
jeweils 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 an unter der Telefonnummer 02371/217-1942 für die obigen Termine, um Wartezeiten zu vermeiden.

Folgende Unterlagen bitte mitbringen:

1. Tabellarischer Lebenslauf
2. Passfoto
3. Original und Kopie des letzten Schulzeugnisses
4. 5 Euro für Unterrichtsmaterialien

60201 HSA/FOSR 2011/12/13 4. Semester

Die VHS Iserlohn führt seit September 2012 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 2013 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 14. 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 hingegen 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 • 14.2.-23.5.13 (nicht am 21.3.)
11x (33 Ustd) • 66 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
Umlage für Kopien 9 Euro
max 10 Teilnehmende



Programmbereich 7 : Qualifizierung – Management

Serviceteam

Programmbereichsleitung

Ulrike Eichholz, Assessorin des Lehramts

Fon 02371 . 217-1940

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 vor allem 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 und wird von uns in Kooperation mit der AgenturMark und der Gesellschaft für Wirtschaftsförderung Iserlohn an Sie weitergegeben.

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 einen festgelegten Höchstbetrag nicht übersteigt. Aktuelle Informationen dazu erhalten Sie unter www.bildungspraemie.info oder telefonisch bei der Service- und Programmstelle Bildungsprämie unter Fon 0800 2623-000. Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) und aus dem Europäischen Sozialfonds der EU gefördert.

„TalentKompass NRW“ hilft die eigenen Fähigkeiten und Interessen zu erkennen und einzusetzen. Entgelte auf Anfrage.

70000 Norbert Merkel, Dipl.-Ingenieur + Elvira de Pasqua, Betriebswirtin, Sportlehrerin + Beraterteam der VHS Iserlohn
VHS im Stadtbahnhof, Raum 125
Termine nach Vereinbarung Fon 02371. 217-1948, -1042, -1944

: Rhetorik – Körpersprache

Pessimisten küsst man nicht

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

70101 (Wochenendseminar) Regina Atiyeh,
Psychotherapeutin DVPP und NLP-Master
23.+24. Feb • Sa 10-16 Uhr (inkl. Pause) • So 10-13 Uhr
2 Termine (11 Ustd) • 66 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
Kleingruppenkurs • min 7 TN max 12 TN • keine Ermäßigung
Anmeldung bis Mo 18. Feb
Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Körpersprache – überzeugend und souverän im Beruf

Der Körper lügt nie! Die Kunst, Menschen zu überzeugen und für sich zu gewinnen, hängt stark von der Körpersprache ab. Wie kann dieses Instrument gezielt im beruflichen Miteinander erfolgreich eingesetzt werden? Welche Rolle spielen die biologischen Unterschiede zwischen Frau und Mann? Durch gezielten körpersprachlichen Einsatz kann man lernen, die eigene Präsenz zu verbessern und die persönliche Wirkung und Ausdruckskraft zu steigern. Die Kommunikation wird verbessert und der Umgang mit Kunden/innen, Kolleginnen/innen und Geschäftspartner/innen/n optimiert.

70102 (Seminar) Iris Rademacher, NLP-Coach
Do 25. Apr • 19-21.30 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 18 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
Kleingruppenkurs • min 7 TN max 12 TN • keine Ermäßigung
Anmeldung bis Do 11. Apr

Erfolgsfaktor Glück – erfolgreich im Beruf

Keine Zeit um positiv zu denken? Durch beruflichen Stress überfordert? Den Herausforderungen der Arbeitswelt nicht mehr gewachsen? Lebenskompetenz und Lebensfreude sind wichtige Zielkategorien beruflichen Handelns. Dieses Seminar zeigt Strategien auf, wie mehr Selbstsicherheit und Ausstrahlung erreicht werden kann. Viele praktische Anwendungs-Beispiele werden aufgezeigt, wie vorhandene Quellen genutzt werden, um „einfach“ glücklich zu sein, und der Arbeitsalltag gemeistert werden kann.

70103 (Seminar) Iris Rademacher, NLP-Coach
Do 11. Apr • 19-21.30 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 18 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
Kleingruppenkurs • min 7 TN max 12 TN • keine Ermäßigung
Anmeldung bis Do 7. Mär

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 (Ausprache, 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).

70104 (Wochenendseminar) Regina Atiyeh, Psychotherapeutin DVPP, NLP-Master
20.+21. Apr • Sa 10-16 Uhr (inkl. Pause) • So 10-13 Uhr
2 Termine (11 Ustd) • 66 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
Kleingruppenkurs • min 7 TN max 11 TN • keine Ermäßigung
Anmeldung bis Mo 8. Apr
Bitte mitbringen: Schreibutensilien

: Kommunikation

Schlagfertigkeit

Die Behandlung von Einwänden und Gegenargumenten wird in diesem Seminar trainiert. Dadurch werden die Teilnehmenden in schwierigen Verhandlungen sicherer, überzeugender und selbstbewusster. Der aktive Wortschatz wird erweitert, damit einem auch in Stresssituationen bei 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: 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.

70111 (Seminar) Dahms GmbH Privatinstitut
Sa 2. Mär • 9-17 Uhr • 1 Termin (9 Ustd) • 36 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
Kleingruppenkurs • min 7 TN max 12 TN • keine Ermäßigung
Anmeldung erwünscht bis Mo 18. Feb
Bitte mitbringen: Schreibutensilien
Materialkosten von 14 Euro bitte vor Ort zahlen

Mit sozialer Kompetenz zum Ziel

Im Arbeitsleben wird ständig kommuniziert: Sei es im Small Talk, zum Austausch von Informationen, zur gemeinsamen Lösung von Problemen oder in „schwierigen“ Situationen. Dabei stellt sich oft die Frage: Wie bleibe ich souverän und gelassen, wenn Missverständnisse oder Widerstände Ursache schwieriger Kommunikation sind? Grundlage aller Kommunikationsprozesse ist in jedem Fall eine genaue und sichere Wahrnehmung.

70112 (Seminar) Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin (DVNLP / Society of NLP), ProC-Lehrcoach
Do 7. Mär • 9-17 Uhr • 1 Termin (9 Ustd) • 120 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
Kleingruppenkurs • min 5 TN max 12 TN • keine Ermäßigung
Anmeldung erwünscht bis Do 21. Feb

Beruflicher Erfolg mit Small-Talk

Die Angst, im Kundengespräch etwas Unpassendes zu sagen, von anderen Menschen negativ bewertet zu werden oder ein begonnenes Gespräch nicht in Gang halten zu können, ist weit verbreitet. Small-Talk-Gespräche haben die Funktion, mit (fremden) Menschen erstmals in Kontakt zu treten, Vertrauen entstehen zu lassen und Spannungen abzubauen, so dass sich alle Beteiligten wohl fühlen, Sprechbarrieren können überwunden werden. Das Seminar macht mit Strategien vertraut, mit deren Hilfe eine Unterhaltung souverän gestaltet werden kann.

70113 (Seminar) Iris Rademacher, NLP-Coach
Mi 17. Apr • 19-21.30 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 18 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
Kleingruppenkurs • min 7 TN max 15 TN • keine Ermäßigung
Anmeldung erwünscht bis Mi 3. Apr

: Kompetenz-Management

Professionelle Gesprächsführung

Vortragen, Verhandeln, Diskutieren und Argumentieren – im Berufsleben kommt es bei Verhandlungen, Konferenzen und Diskussionen darauf an, klar und verständlich zu sprechen, schnell gute Argumente zu finden, zu formulieren und damit zu überzeugen. Kompetenzen wie Selbstpräsentation und Selbstsicherheit im Beruf werden ebenso geschult wie der richtige Umgang mit Konfliktsituationen und Schlagfertigkeit gegenüber Mitarbeiter/n/innen oder Kolleg/innen/en.

70201 (Wochenendseminar) Regina Atiyeh, Psychotherapeutin DVPP, NLP-Master
9.+10. Mär • Sa 10-16 Uhr (inkl. Pause) • So 10-13 Uhr
2 Termine (11 Ustd) • 66 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
Kleingruppenkurs • min 7 TN max 11 TN • keine Ermäßigung
Anmeldung erwünscht bis Mo 25. Feb
Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Der kleine Anfang – in Teilzeit selbstständig

In Kooperation mit dem Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe „Geld und Haushalt“. Das Wagnis Selbstständigkeit geschieht mit steigender Tendenz in Teilzeit, oft neben der Anstellung oder aus der Familie. So unterschiedlich die Startbedingungen und Geschäftsideen auch sein mögen – die Herausforderungen sind oftmals ähnlich und müssen gemeistert werden. Die selbstständige Arbeit mit der eigenen Lebenssituation in Einklang zu bringen, bedarf umsichtiger Planung und flexibler Lösungen. Wer auf die Besonderheiten der Selbstständigkeit gut vorbereitet ist, dem kann der kleine Start gelingen. Themen des Vortrages sind: Chancen und Risiken der Gründung in Teilzeit, Besonderheiten der Teilzeitgründung, mögliche Zielkonflikte.

70202 (Vortrag) Birgit Torbrügge, Unternehmensberaterin, Sachbuchautorin
Mi 24. Apr • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis Mi 10. Apr

Konflikte lösen

Konflikte sind Teil des täglichen Lebens und lassen sich auch im Berufsleben selten vermeiden. Wichtig ist es, sie zu erkennen, zu analysieren und angemessen zu reagieren. Ziel des Seminars ist die Sensibilisierung für Konflikte und das Aufzeigen und Trainieren von Reaktionsmöglichkeiten in interaktiven Übungen. Inhalte: Konfliktkompetenz, Entwicklung des eigenen Konfliktverhaltens, lösungsorientierter Umgang mit Konflikten im Berufsalltag, Konflikte und Gefühle, Blockaden.

70203 (Wochenendseminar) Regina Atiyeh, Psychotherapeutin DVPP, NLP-Master
8.+9. Jun • Sa 10-16 Uhr (inkl. Pause) • So 10-13 Uhr
2 Termine (11 Ustd) • 66 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
Kleingruppenkurs • min 7 TN max 11 TN • keine Ermäßigung
Anmeldung erwünscht bis Do 23. Mai
Bitte mitbringen: Schreibutensilien für Notizen

: NLP – Qualifizierung

NLP (vom Einführungsvortrag bis zum Trainerseminar)

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 mehr eine innere Haltung als das Erlernen von Techniken und besonders geeignet, eigene Potenziale 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: Fon 02371 . 217-1042. Alle NLP-Fortbildungen werden in Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer angeboten. Weitere Informationen zu Inhalten sowie zu Frühbucherrabatten erhalten Sie unter <http://www.nlp-impulse.com>, Fon 02372 . 2497.

Was ist NLP?

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer

Der Vortrag bietet erste Einblicke in die Methoden des Neurolinguistischen Programmieren (NLP). Bringen Sie bitte Spaß am Experimentieren mit.

U 70400 (Info-Veranstaltung) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Lehrtrainerin DVNLP, ProC-Lehrcoach
Mi 6. Feb • 19-21.30 • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222

NLP-Basiskurs DVNLP

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Weitere Informationen unter <http://www.nlp-impulse.com>, Fon 02372 . 2497.

Der NLP-Basiskurs ermöglicht es Ihnen, Basiskenntnisse in den NLP-Kommunikationsmethoden zu erwerben. NLP (Neurolinguistisches Programmieren) bietet Fragetechniken und Methoden, die Ihnen helfen, die Kommunikation mit sich und anderen effektiv zu gestalten. NLP unterstützt Sie beim Abbau von Lampenfieber und beim Umgang mit Stress. Sie gewinnen mehr Einfluss auf Ihre Stimmung und entwickeln Wahlmöglichkeiten.

Der NLP-Basiskurs ist bereits ein erster Teil folgender Qualifizierungen, die bei der VHS Iserlohn angeboten werden: NLP-Practitioner, DVNLP / Ressourcenorientierter Coach (ProC) / Lerncoach, nlpaed.

U 70411 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar)
Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Lehrtrainerin DVNLP, ProC-Lehrcoach + Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin (DVNLP / Society of NLP), ProC-Lehrcoach + Team
25. Feb-1. Mär • Mo-Fr 9-17 • 5 Termine (45 Ustd) • 345 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
keine Ermäßigung • 6-15 TN
Anmeldung erwünscht bis Mo 4. Feb


V 70411 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar)
Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Lehrtrainerin DVNLP, ProC-Lehrcoach + Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin (DVNLP / Society of NLP), ProC-Lehrcoach + Team
2.-6. Dez • Mo-Fr 9-17 • 5 Termine (45 Ustd) • 345 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
keine Ermäßigung • 6-15 TN
Anmeldung erwünscht bis Mo 11. Nov

NLP-Practitioner-Aufbaukurs DVNLP

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Frühbücher werden belohnt. Weitere Informationen zu Inhalten und zum Frühbucherrabatt erhalten Sie unter <http://www.nlp-impulse.com>, Fon 02372 . 2497.

Teilnahmevoraussetzung: NLP Basiskurs.
Im Practitioner erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Anwenden von NLP (Neurolinguistisches Programmieren). Sie beschäftigen sich u. a. mit motivierenden Zielformulierungen, effektiven Gesprächsstrategien, Umgang mit Widerständen sowie der Optimierung des eigenen Verhaltens. Sie erlernen, wie Sie unterschiedliche Veränderungstechniken bei sich und anderen Menschen anwenden. Die Ausbildung ist offen für alle Berufsgruppen. Wir setzen eine regelmäßige Teilnahme voraus sowie die Bereitschaft, sich auf Selbsterfahrungs-Prozesse einzulassen (inkl. 1 Tag Supervision). Sie schließen die zertifizierte Ausbildung mit einer Hausarbeit und einem praktischen Testing ab.
Die Inhalte entsprechen den Richtlinien des DVNLP und der Society of NLP.

U 70412 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar)
Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Lehrtrainerin DVNLP, ProC-Lehrcoach + Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin (DVNLP / Society of NLP), ProC-Lehrcoach + Team
2.-5. Mai + 5.-9. Jun + 11.-13. Sep + 7.-8. Okt + 29.-30. Nov
Mi-Fr 9-17 Uhr • Sa-So 9-16 Uhr • 16 Termine (139 Ustd)
1580 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
keine Ermäßigung • 6-15 TN
zzgl. 26 / 50 Euro Zertifikat-Siegelgebühr DVNLP / Society of NLP
Anmeldung erwünscht bis Mo 8. Apr



**EDV-Lösungen für Handel,
Handwerk und Fertigung**

Karl-Arnold-Str. 91
58644 Iserlohn
www.ese-it.de
info@ese-it.de
Fon 02371/82 04 0
Fax 02371/82 04 29

- branchenspezifische IT-Konzepte
- Netzwerktechnik
- Warenwirtschaftssysteme
- Soft- und Hardware
- Mobile Datenkommunikation
- Webdesign und Webhosting
- Sicherheits- & Überwachungslösungen
- IT-Dienstleistungen / Outsourcing
- IT Sachverständiger

Analyse • Planung • Installation • Anpassung • Schulung • Betreuung



**WESTFÄLISCHE
RUNDSCHAU**

www.wr.de



**Jetzt 14 Tage WR testen.
Kostenlos und unverbindlich!
Rufen Sie uns an:
08 00 / 8 82 21 11 (kostenfrei)**



NLP-Master DVNLP

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Frühbucher werden belohnt. Weitere Informationen zu Inhalten und zum Frühbucherrabatt erhalten Sie unter <http://www.nlp-impulse.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 Selbsterfahrungs-Prozesse einzulassen.

Sie schließen die Qualifizierung mit einer schriftlichen Hausarbeit (Modeling-Projekt) und einer praktischen Demonstration ab.

U 70420 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar)

Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Lehrtrainerin DVNLP, ProC-Lehrcoach + Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin (DVNLP / Society of NLP), ProC-Lehrcoach + Team

23.-28. Apr + 22.-26. Mai + 10.-14. Jul + 4.-6. Sep + 11.-12. Okt + 7.-8. Nov • Mo-Fr 9-17 Uhr • Sa-So 9-16 Uhr

23 Termine (198 Ustd) • 1980 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 222

keine Ermäßigung • 6-15 TN

zzgl. 26 / 50 Euro Zertifikat-Siegelgebühr DVNLP / Society of NLP

Anmeldung erwünscht bis Mo 2. Apr

Advanced NLP-Master DVNLP Führungskompetenz

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Frühbucher werden belohnt. Weitere Informationen zu Inhalten und zum Frühbucherrabatt erhalten Sie unter <http://www.nlp-impulse.com>, Fon 02372 . 2497.

Teilnahmevoraussetzung: NLP-Master

Diese Ausbildung richtet sich an (zukünftige) Führungskräfte und Berater von Führungskräften. Sie werden sich auf NLP-Master-Niveau mit dem Thema Führung beschäftigen. Hierzu gehören u. a. Inhalte wie Rolle einer Führungskraft, Konflikte, Stressmanagement, Führen von Mitarbeitergesprächen (Zielvereinbarungen / Kritik / Konflikte / Beurteilungen) und Moderation (inkl. 10 Std. Supervision).

Die Ausbildung ist offen für alle Berufsgruppen. Wir setzen eine regelmäßige Teilnahme voraus sowie die Bereitschaft, sich auf Selbsterfahrungs-Prozesse einzulassen. Sie schließen die Qualifizierung mit einem Projekt in Form einer schriftlichen Hausarbeit und einer Präsentation ab.

U 70425 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar)

Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Lehrtrainerin DVNLP, ProC-Lehrcoach + Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin (DVNLP / Society of NLP), ProC-Lehrcoach + Team

18.-22. Mär + 12.-16. Jun + 23.-24. Nov

Mo-Fr 9-17 Uhr + Sa-So 9-16 Uhr

12 Termine (104 Ustd) • 1150 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 222

keine Ermäßigung • 6-15 TN

zzgl. 26 Euro Siegelgebühr für Zertifikat

Anmeldung erwünscht bis Fr 22. Feb

Advanced NLP-Master, DVNLP – Gesundheit

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Weitere Informationen zu Inhalten und zum Frühbucherrabatt erhalten Sie unter <http://www.nlp-impulse.com>, Fon 02372 . 2497.

Teilnahmevoraussetzung: NLP-Master

Mit dieser Ausbildung richten wir uns an Menschen, denen das Thema Gesundheit am Herzen liegt, und an Menschen, die andere zum Thema Gesundheit beraten möchten. Sie werden sich auf NLP-Master-Niveau mit dem Thema beschäftigen. Hierzu gehören u. a. theoretische Inhalte wie Salutogenese, Epigenetik, Psychoneuroimmunologie, Placebo- / Nocebo-Effekt sowie praktische Vorgehensweisen zu den Themen: Stressmanagement und Work-Life-Balance, Unterstützung bei unterschiedlichen körperlichen und psychischen Problemen wie Angst, Trauer, Allergien, Tumoren, Demenz, Wundheilung, Körper-Gewicht und Gestalt etc. (inkl. 10 Std. Supervision).

Die Ausbildung ist offen für alle Berufsgruppen. Wir setzen eine regelmäßige Teilnahme voraus sowie die Bereitschaft, sich auf Selbsterfahrungs-Prozesse einzulassen.

Sie schließen die Qualifizierung mit einem Projekt in Form einer schriftlichen Hausarbeit und einer Präsentation ab.

V 70426 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar)

Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Lehrtrainerin DVNLP, ProC-Lehrcoach + Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin (DVNLP / Society of NLP), ProC-Lehrcoach + Team

25.-29. Sep + 11.-15. Dez + 21.-22. Feb 2014

Mo-Fr 9-17 Uhr • Sa-So 9-16 Uhr

12 Termine (104 Ustd) • 1150 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 222

keine Ermäßigung • 6-15 TN

zzgl. 26 Euro Siegelgebühr für Zertifikat

Anmeldung erwünscht bis Mo 2. Sep

NLP-Trainer DVNLP

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Weitere Informationen zu Inhalten und zum Frühbucherrabatt erhalten Sie unter <http://www.nlp-impulse.com>, Fon 02372 . 2497.

Teilnahmevoraussetzung: NLP-Master

Mit dieser Ausbildung richten wir uns an Menschen, die als Trainer nicht nur Sachthemen, sondern auch Werthaltungen durch ihr eigenes Vorbild vermitteln möchten. Sie üben und erhalten praktische Tipps für unterschiedliche Trainingssituationen (inkl. 2 Tage Supervision).

Die Ausbildung ist offen für alle Berufsgruppen. Wir setzen eine regelmäßige Teilnahme voraus sowie die Bereitschaft, sich auf Selbsterfahrungs-Prozesse einzulassen. Sie schließen die Qualifizierung mit einem Seminar- oder Trainingsprojekt und dessen praktischer Umsetzung ab.

U 70430 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar)

Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Lehrtrainerin DVNLP, ProC-Lehrcoach + Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin (DVNLP / Society of NLP), ProC-Lehrcoach + Team

11.-15. Mär + 26.-30. Jun + 18.-22. Sep + 13.-17. Nov +

7.-9. Feb 2014 • Mo-Fr 9-17 Uhr • Sa-So 9-16 Uhr

23 Termine (196 Ustd) • 2280 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 222

keine Ermäßigung • 6-15 TN

zzgl. 26 Euro Siegelgebühr für Zertifikat

Anmeldung erwünscht bis Fr 15. Feb

Silhouette
SEHEN OHNE GRENZEN

**FARBE
in Bewegung**

O · P · T · I · K

KLINGSPORN

Sie werden sehen!
58636 Iserlohn · Friedrichstraße 16
Telefon: (0 23 71) 2 28 10 · Telefax: (0 23 71) 1 45 28

Fachbetrieb für

- Beschriftungen
- Schilder
- Stempel
- Visitenkarten
- Firmenpapiere
- Außenwerbung
- Sicherheits-Kennzeichnung
- Flucht- und Rettungspläne
- Feuerwehrpläne nach DIN 14095

Bauwa-Werbung Jünger
C.&O. Jünger GbR

Büro und Verkauf:
Mendener Str. 57
58636 Iserlohn
Tel. 0 23 71/2 44 95
Fax 0 23 71/2 89 79
bauwawerbung@t-online.de

Werkstatt
Schleddenhofer Weg 3-5
58636 Iserlohn
Tel. 0 23 71/83 58 94
Fax 0 23 71/83 58 95
Mobil: 0172/270 29 49
info@bauwa.net

www.bauwa.net



: Junge VHS

Serviceteam
Claudia Weigel M. A.
 Programmbereichsleitung
 Fon 02371 . 217-1945
Mareike Schülting
 Programmbereichsverwaltung
 Fon 02371 . 217-1948

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. Die genauen Kursdaten der hier aufgelisteten Angebote befinden sich jeweils in den angegebenen Programmbereichen.

: Politik – Gesellschaft

Faszination Flughafen Düsseldorf

Information siehe Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt, Exkursion **10500**

Besuch des Düsseldorfer Landtags

Information siehe Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt, Exkursion **10201**

Iserlohner Frauenpower

Information siehe Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt, Podiumsdiskussion **10203**

(K)ein Platz für die Jüngsten?

Information siehe Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt, Podiumsdiskussion **10202**

: Kultur – Gestalten

Unterwelten – Fotowettbewerb des LWL

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Exkursion **20010**

Hipstamatic – Fotografie

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Wochenendseminar **20012**

Das andere Ich entdecken – Theaterworkshop

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Wochenendseminar **20130**

Flotte Linie, lockerer Strich – Skizzieren lernen

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurs **20512**

Gitarre und Gesang

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurs **20802**

Cajón Total – Percussion mit der „Wunderkiste“

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Workshop **20805**

Fotografieren lernen heißt sehen lernen

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurse **21100ff**

Kinderkleidung selbst genäht

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurs **21403**

Schminkberatung für Mutter und Tochter

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Seminar **21415**

: Gesundheit

Kinder-Yoga – Eltern/Kind oder Großeltern/Enkel

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **31240**

Power-Yoga – Ashtanga-Yoga

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **31250ff**

Aktives Bauchtraining

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **32334**

Zumba® Fitness

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **32340ff**

Step & more – Spaß auf dem Stepper

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **32401ff**

Hoopin® – Speck-weg-Kreisel

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **32410**

Selbstverteidigung für Frauen

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **32500**

Bogenschießen

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **32902**

Derwisch Drehtanz

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **33333**

Die kleine Kochschule

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **37010**

Schnell, einfach und doch gesund

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **37012**

: EDV – Medienkompetenz

iPad – Grundlagen

Information siehe Programmbereich EDV – Medienkompetenz, Kurs **51211**

iPhone, iPad, iPod Touch – Grundlagen

Information siehe Programmbereich EDV – Medienkompetenz, Kurs **51221**

iTunes – Multimedia-Verwaltung

Information siehe Programmbereich EDV – Medienkompetenz, Kurs **51240**

Fernseh-Schnupperseminar für Einsteiger

Information siehe Programmbereich EDV – Medienkompetenz, Kurs **51500**

Videobearbeitung am PC – Grundlagen

Information siehe Programmbereich EDV – Medienkompetenz, Kurs **51550**

Social Media – Facebook, Google+ und Co.

Information siehe Programmbereich EDV – Medienkompetenz, Kurs **51630**

IT Security und Forensic

Information siehe Programmbereich EDV – Medienkompetenz, Kurs **51632**

Windows PCs – Schwachstellen und Bedrohungen

Information siehe Programmbereich EDV – Medienkompetenz, Kurs **51203**

: 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 15 Fremdsprachen genügend Auswahl. Für Jugendliche empfehlen wir besonders die folgenden Angebote:

Arabisch Grundkurs I

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40101**

Chinesisch Grundkurs I

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40201**

Improve your Writing Skills

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40691**

Englische Matinee: Good News from Africa

Information siehe Programmbereich Sprachen, Vortrag **40695**

Englisch für das Auslandsjahr

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40696**

Cercle Français

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40850**

Italienisch Grundkurs I

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40901**

Neugriechisch Grundkurs I

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **41201**

Niederländisch Grundkurs I

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **41401**

Polnisch Grundkurs I

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **41701**

Russisch Grundkurs I

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **41901**

Spanisch Grundkurs I

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurse **42200f**

**Spanisch B1-Auffrischung:
Repaso, lecturas y conversación**

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **42225**

Türkisch Grundkurs I

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **42401**

: Qualifizierung – Management**Der kleine Anfang – in Teilzeit selbstständig**

Information siehe Programmbereich Qualifizierung – Management, Vortrag **70202**

**: VHS in
der JVA**

Serviceteam

Claudia Weigel M.A.

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1945

Heike Schorlemmer

Programmbereichsverwaltung

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

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 ist 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 sozial-pädagogischen Sports
- Berufskolleg des Märkischen Kreises Iserlohn
- Kirchen und Glaubensgemeinschaften

In Zusammenarbeit mit der Justizvollzugsanstalt bietet die Volkshochschule Iserlohn in diesem Semester 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



: Aktiv im Alter

Serviceteam

Ulrike Eichholz
Kommissarische Programmbereichsleitung
Fon 02371 . 217-1940,
Sprechzeiten nach Vereinbarung

Dieter Kaminski (bis 30. April)
Mareike Schülting (ab 1. Mai)
Programmbereichsverwaltung
Fon 02371 . 217-1942, Fax 02371 . 217-4414

: 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. Die aufgeführten Weiterbildungsangebote finden Sie in dem jeweiligen Programmbereich. Sie sind dort mit dem Zusatz **• ENTSPANNTES LERNEN •** gekennzeichnet.

: Politik – Gesellschaft

Erben und vererben

Information siehe Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt, Vortrag **10220**

Seniorenkreis Letmathe

Information siehe Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt, Vorträge **10251-10255**

Seniorenkreis Hennen

Information siehe Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt, Vorträge **10261-10265**

Gedächtnistraining

Information siehe Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt, Kurs **10227**

: Kultur – Gestalten

Internationale Folkloretänze

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurs **20901**

Blockflöte

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurs **20803f**

Schminkberatung Lifting Make-up

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Seminar **21417**

BRUNNERT Gartengestaltung GmbH
Alles im grünen Bereich

- Neugestaltung & Modernisierung
- Ideen & Fachberatung
- Gartenpflege & Baumschnitt
- Pflasterungen & Mauerwerke

Teutoburger Str. 18 • 58636 Iserlohn
Tel. 0 23 71 - 789 44 85
Fax 0 23 71 - 789 44 86
info@gartengestaltung-brunnert.de

Auch unter neuer Adresse sind wir weiter gerne für Sie da!



: Gesundheit 50 +

Ein- und Durchschlaf-Störungen – Ursachen klären und wirksam behandeln

Diabetes aktiv vorbeugen – Wunschgewicht erreichen

Gesund durch Wasser!?

Informationen siehe Programmbereich Gesundheit, Vorträge **31001ff**

Autogenes Training

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **31001-2**

Progressive Muskelentspannung

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **31004**

Qigong

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **31101ff**

Yoga

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **31201ff**

Starker Beckenboden

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **32030ff**

Aqua-Kurse – Bewegung im Wasser

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **32100ff**

Haltungskosmetik für aktive Seniorinnen und Senioren

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **32221-2**

Hockergymnastik – Bewegung im Sitzen

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **32224-5**

Gleichgewichts-Training – Sturzgefahr vorbeugen – Sicherheit wiedererlangen

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **32228**

Gymnastik für flotte Seniorinnen

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **32241-2**

Ausgleichsgymnastik – Fit im Alltag

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **32245-6**

Fit am Morgen

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **32300**

Fasten-Wanderwoche

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Wanderwoche **32900**

Ich pack das jetzt! Ernährung – Bewegung – Entspannung

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Seminar **33000-1**

Hörprobleme – „Du verstehst mich einfach nicht...!“

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Seminar **33030**

Gewicht gesund reduzieren

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **34010**

Meridian-Klopfmassage zur Selbstanwendung

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **34116**

: Sprachen 50+, 60+, 70+

Hinweise zu den Sprachkursen

Im Allgemeinen zeichnen sich die Sprachkurse des Bereichs 50+, 60+ und 70+ durch ein angepasstes Lerntempo und altersgerechte Themen aus. Sie befinden sich im Programmbereich 4 (Sprachen) und sind nach der Kursnummer mit dem Zusatz **• ENTSPANNTES LERNEN •** gekennzeichnet. Elemente aus dem Gedächtnistraining werden in den Unterricht eingeflochten. Auf die aktive Anwendung beim Sprechen wird besonderer Wert gelegt. Ein Tipp: Die meisten Interessierten für Englischkurse verfügen heutzutage über Vorkenntnisse, so gering sie auch sein mögen, deshalb ist ein Grundkurs I, also ein Kurs „von Anfang an“ häufig **n i c h t** die richtige Wahl. Nutzen Sie deshalb im eigenen Interesse die Einstufungsberatung (Termine siehe Einstiegsseite Programmbereich 4). Weitere, allerdings altersgemischte Sprachkurse, finden Sie im Programmbereich Sprachen.

Englisch Grundkurs I

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40601**

Englisch Grundkurs II

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40602**

Englisch Grundkurs VIII

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40604**

Englisch Aufbaukurs V

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40612**

Englisch Aufbaukurs XI

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40614**

Englisch A2-Wiederholung

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40651**

Spotlight on Communication

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40681**

Spanisch Grundkurs V

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **42209**

Spanisch Aufbaukurs V

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **42214**

: PC-Kurse

Allgemeine Hinweise zu den PC-Kursen

Die EDV- und Medienangebote gliedern sich in Grundlagen- bzw. Einsteiger- sowie Fortsetzungs- und Fortgeschrittenenkurse. Darüber hinaus gibt es Angebote für spezielle Zielgruppen mit angepasstem Lerntempo, Kurse, die sich mit Spezialthemen beschäftigen, und Seminare im Rahmen von Bildungsurlaub. Bitte beachten Sie die verschiedenen Veranstaltungsformen. Kleingruppenkurse und -seminare setzen eine geringere Mindestteilnehmerzahl voraus. Weitere Hinweise für die Beratung finden Sie am Anfang des Programmbereichs EDV – Medienkompetenz. Die aufgeführten Weiterbildungsangebote finden Sie im jeweiligen Programmbereich. Die Kurse für „Aktiv im Alter“ sind mit dem Zusatz **• ENTSPANNTES LERNEN •** gekennzeichnet.

PC-Grundlagen 1

Information siehe Programmbereich EDV – Medienkompetenz, Kurs **51101, 51102**

PC-Grundlagen 2

Information siehe Programmbereich EDV – Medienkompetenz, Kurs **51110, 51111**

PC-Spezial 1 – Allgemein

Information siehe Programmbereich EDV – Medienkompetenz, Kurs **51120, 51121**

PC-Spezial 2 – Windows

Information siehe Programmbereich EDV – Medienkompetenz, Kurs **51122**

PC-Spezial 3 – Club

Information siehe Programmbereich EDV – Medienkompetenz, Kurs **51123**

Word 2010 – Grundlagen

Information siehe Programmbereich EDV – Medienkompetenz, Kurs **51300**

Microsoft Publisher 2010 – Grundlagen

Information siehe Programmbereich EDV – Medienkompetenz, Kurs **51350**

Internet – Grundlagen

Information siehe Programmbereich EDV – Medienkompetenz, Kurs **51600**

Tastschreiben am PC – Grundlagen

Information siehe Programmbereich EDV – Medienkompetenz, Kurs **51850**

!!! E-Bikes jetzt Probe fahren !!!

Kalkhoff my bike... **KETTLER** **PEGASUS**

GIANT **KTM** **RIXE** **BULLS** **FahRad Schwarz**

THE RIDE YOU WANT Inhaber: Andreas Schwarz

Iserlohn-Grüne • Untergrüner Str. 169 • Tel. 0 23 74 / 1 60 54

THOMAS
BAUELEMENTE
FENSTER & TÜREN

Manfred Thomas
Tischlermeister
Im Hasenwinkel 23
58638 Iserlohn
Tel. 02371/5974
Fax 02371/51105

„Angebot: Aluminium-Aktionshaustüren!“

Zimmertüren - Holzdecken - Fertigparkett
Laminatböden - Dachausbau - Trockenbau

weru
Fenster und Türen fürs Leben

Fenster - Rollläden - Haustüren
Insektenschutz - Markisen - Überdachungen
www.thomas-bauelemente.de

Akademie Mark

Ein gemeinsames Angebot der Volkshochschulen

Hagen Iserlohn Lennetal
Lüdenscheid Menden-Hemer-Balve Volmetal

Konfliktmanagement für Führungskräfte

Als Führungskraft haben Sie die Aufgaben, Ihre Mitarbeiter durch Ihr Vorbild zu leiten, Aufträge zu delegieren und die Ergebnisse zu kontrollieren und zu bewerten. Das sind alles konfliktträchtige Aufgaben. Hinzu kommt die Fürsorgepflicht für die Mitarbeiter/innen, die es von Zeit zu Zeit erfordert, Konflikte zwischen Beschäftigten zu schlichten.

77001 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), ProC-Lehrcoach
Mo+Di 15.+16. Apr • 9-16.30 Uhr • 2 Termine (16 Ustd) • 490 Euro
VHS Iserlohn im Stadtbahnhof, Raum 219
keine Ermäßigung • Kleingruppe 2-5 TN
Anmeldung erforderlich bis Fr 22. Mär
Auskunft: Fon 02371 . 217-1042

Burnout-Prophylaxe für Führungskräfte

Ein gesunder Betrieb braucht gesunde Menschen. Neuere Forschungsergebnisse belegen, dass Körper und Geist eine Einheit bilden, d.h. dass sich körperliches Wohlbefinden auf die seelische Verfassung auswirkt, aber auch die seelische Verfassung das körperliche Wohlbefinden entscheidend steuert. Im Seminar erfahren und trainieren Sie, wie Sie als Führungskraft Ihre eigene Gesundheit erhalten und die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter/innen durch Ihr Führungsverhalten positiv beeinflussen können.

77005 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), ProC-Lehrcoach
Mo+Di 13.+14. Mai • 9-16.30 Uhr • 2 Termine (16 Ustd) • 490 Euro
VHS Iserlohn im Stadtbahnhof, Raum 219
keine Ermäßigung • Kleingruppe 2-5 TN
Anmeldung erforderlich bis Fr 19. Apr
Auskunft: Fon 02371 . 217-1042

Bermuda-Dreieck „Schreibtisch“

Ein aufgeräumter Arbeitsplatz hält den Kopf frei für das Wesentliche. In diesem Seminar zeige ich Ihnen das in der Praxis bewährte 8-Plätze-Prinzip, mit dem Sie fast alles, was mit Papier zu tun hat, sinnvoll ablegen können und jederzeit wiederfinden.

113/3444 (Seminar) Katja Dittmar, Dipl.-Pädagogin, Trainerin
Di 5. Feb • 13.30-17 Uhr • 1 Termin • 78 Euro
VHS Menden-Hemer-Balve, Werringser Straße 4, Menden
Anmeldungen: www.vhs-menden-hemer-balve.de
Auskunft: Fon 02373 . 909614

Apple iPhone & iPad – Einsatz im Beruf

In diesem Seminar lernen Sie neben den Grundlagen wichtige Funktionen für den beruflichen Einsatz von Apple iPhones und iPad kennen: Anbindung an Firmennetzwerke, so dass auch von unterwegs auf E-Mails, Kalender und Kontakte zurückgegriffen werden kann, Einsatz von iPhone und iPad zu Präsentationszwecken sowie Business-Apps. Bitte das eigene iPad bzw. iPhone mit aktuellem IOS inkl. Netzteil + Ladekabel mitbringen.

113/3730 (Seminar) Sedat Ali Cengiz, EDV-Trainer
Sa 19. Jan • 9-16 Uhr • 145 Euro
VHS Menden-Hemer-Balve, Werringser Straße 4, Menden
Anmeldungen: www.vhs-menden-hemer-balve.de
Auskunft: Fon 02373 . 909614

Geschäftskontakte nach Polen erfolgreich vorbereiten

Investoren finden in Polen sehr gute Rahmenbedingungen. Das Seminar bietet eine Einführung in die polnische Sprache und Informationen zu kulturellen Besonderheiten im Umgang mit polnischen Geschäftspartnern.

41700 (Seminar) Krystyna Neuberger, Dipl.-Physikerin, Sprachlehrerin
Fr-Sa 19.-20. + 26.-27. Apr
fr 18-21.15 • sa 10-13.15 Uhr • 195 Euro
Veranstaltungsort: VHS Lennetal, Brüderstraße 33, 58791 Werdohl
Anmeldung erforderlich bis 12. Apr unter www.vhs-lennetal.de
Auskunft: Fon 02352 . 913343

Cultural Awareness

Durch die Globalisierung entstehen Kontakte auch zu englischsprachigen Geschäftspartnern außerhalb Großbritanniens und der USA (Japan, China, Asien, Mittlerer Osten, Afrika etc.) Hier gibt es zahlreiche Fallstricke hinsichtlich der Sprache und des Verhalten. Im Kurs lernen Sie, sich auf internationalem Parkett zu bewegen.

W6314 (Seminar) Sian Taylor, Dolmetscherin, liz. Sprachtrainerin
Sa 13. Apr • 8.30-15.45 Uhr • 230 Euro
VHS Hagen, Villa Post, Wehringhauser Straße 38
Anmeldungen: www.vhs-hagen.de_Auskunft: Fon 02331 . 2073622

„Soft Skills“ mit Methoden der Kunst entwickeln

Neue Fähigkeiten entdecken – neue Lösungen finden. Der Kurs richtet sich an Menschen, die beruflich auf der Suche nach eigenen, kreativen Impulsen sind und sich etwas Neues (zu-)trauen wollen.

W2000 (Seminar) Cornelia Regelsberger, Künstlerin
Fr 19. Apr • 14-19 Uhr • 89 Euro
VHS Hagen, Villa Post, Wehringhauser Straße 38
Anmeldungen: www.vhs-hagen.de, Auskunft: Fon 02331 . 2073622

Kommunikation und Gesprächsführung

In diesem Seminar für Führungskräfte und leitende Mitarbeitende werden theoretische Grundlagen der Kommunikation und Gesprächsführung vermittelt. Praktische Übungen ermöglichen einen Eindruck von der Wirkungsweise ihrer Umsetzung.

50850 (Seminar) Hildegard Falterbaum, Dipl.-Pädagogin, Supervisorin
Sa 16. Mär • 9.30-17 Uhr • Entgelt auf Nachfrage
Veranstaltungsort: VHS Lennetal, Lennestraße 93, 58762 Altena
Anmeldung erforderlich bis 9. Mär unter www.vhs-lennetal.de
Auskunft: Fon 02352 . 913343

Erfolgreicher in Geschäftsverbindungen mit arabischen Ländern

Auch wenn die arabischen Partner Englisch sprechen, trägt es wesentlich zum gemeinsamen geschäftlichen Erfolg bei, wenn auch die Partner aus Deutschland interkulturelle Kompetenz und grundlegende Kenntnisse über den arabisch-islamischen Raum mitbringen.

13F-95715S (Seminar)
Christina Wetter El Sayed-Auf + Hosny El Sayed-Auf
Fr-Sa 8.- 9.Mär • 10-17.30 Uhr • 188 Euro
VHS Lüdenscheid, Alte Rathausstraße 1, 58507 Lüdenscheid,
Anmeldungen: www.vhs-luedenscheid.de
Auskunft: Fon 02351 . 171449

Business Knigge

Umgangsformen sind wahrnehmbare Verhaltensweisen gegenüber anderen. Gute Umgangsformen garantieren nicht den Erfolg, sie ermöglichen ihn.

13F-9702 (Seminar) Regina Atiyeh, Personalcoach
Sa 2. Mär • 10-17 Uhr • 130 Euro
VHS Lüdenscheid, Alte Rathausstraße 1, 58507 Lüdenscheid,
Anmeldungen unter: www.vhs-luedenscheid.de
Auskunft: Fon 02351 . 171449

Chancen der betrieblichen Gesundheitsförderung

Dieses Seminar bietet einen Überblick über die Möglichkeiten der betrieblichen Gesundheitsförderung, Analyseinstrumente, Selbstbewertungsbögen, Umsetzungsszenarien und Kosten-Nutzen-Analysen.

5001K (Seminar) Heike Siepermann
Sa 2. Mär • 10-16.45 Uhr • 230 Euro
Unterrichtsort: Haus Nordhelle, Am Koppenkopf 3, 59540 Meinerzhagen-Valbert • Anmeldungen: www.vhs-volmetal.de
Auskunft: Fon 02359 . 4644

ProfilPASS

Seminar zur Erarbeitung eines persönlichen Profils. Der ProfilPASS wurde im Rahmen eines Projektes der Bund-Länder-Kommission für Bildungsplanung und Forschungsförderung (BLK) zur Förderung des lebenslangen Lernens entwickelt und erprobt. Zielgruppe sind Menschen in beruflichen Umbruchsituationen

5101 (Seminar) Kathleen Müller, ausgebildete Profilpass-Trainerin.
Fr 7. + Sa 8.+22. Jun • fr 18-20.15 Uhr • sa 10-16 Uhr
3 Termine • 200 Euro
VHS Volmetal, Geschäftsstelle, Friedrich-Ebert-Straße 380
58566 Kierspe • Anmeldung: www.vhs-volmetal.de
Auskunft: Fon 02359 . 4644

Beratungen – Prüfungen

	Seite	
Di 15. Jan	Einstufungsberatung (alle Sprachen inkl. Einbürgerungstest)	38
Do 17. Jan	Einstufungsberatung (alle Sprachen inkl. Einbürgerungstest)	38
Di 22. Jan	Einstufungsberatung (alle Sprachen inkl. Einbürgerungstest)	38
Do 24. Jan	Einstufungsberatung (alle Sprachen inkl. Einbürgerungstest)	38
Mo 28. Jan	Einstufungsberatung (Englisch)	38
Di 29. Jan	Einstufungsberatung (alle Sprachen inkl. Einbürgerungstest)	38
Do 31. Jan	Einstufungsberatung (alle Sprachen inkl. Einbürgerungstest)	38
Di 05. Feb.	Einstufungsberatung (alle Sprachen inkl. Einbürgerungstest)	38
Do 07. Feb.	Einstufungsberatung (alle Sprachen inkl. Einbürgerungstest)	38
Di 12. Feb.	Einstufungsberatung (alle Sprachen inkl. Einbürgerungstest)	38
Do 14. Feb.	Einstufungsberatung (alle Sprachen inkl. Einbürgerungstest)	38
Di 19. Feb.	Einstufungsberatung (alle Sprachen inkl. Einbürgerungstest)	38
Do 21. Feb.	Einstufungsberatung (alle Sprachen inkl. Einbürgerungstest)	38
Di 12. Mär	Einbürgerungstest	40
Mo 22. Apr	Informationsveranstaltung Zertifikat Deutsch B1	41
Di 14. Mai	Einbürgerungstest	40
Sa 8. Jun	Zertifikat Deutsch B1 (Prüfung)	41
Sa 29. Jun	Prüfung telc Deutsch B2	41
Mi 3. Jul	Einbürgerungstest	40
Di 9. Jul	Online-Infoveranstaltung: „Prüfung telc Deutsch B2“	41

Einzelveranstaltungen

Mo 14. Jan	Streiflichter der mittelalterlichen Geschichte	6
Mi 23. Jan	Ich pack das jetzt! – Einführungsvortrag	32
Di 29. Jan	Iserlohn und die preußischen Könige	6
Mi 6. Feb	Was ist NLP? (Info-Veranstaltung)	62
Mi 13. Feb	Fasten für Körper und Seele – fit in den Frühling	22
Do 14. Feb	Seniorenkreis Letmathe – Wissen ist die beste Medizin	68
Sa 16. Feb	Jahresausstellung mit Arbeiten aus den Kreativkursen	13
Sa 16. Feb	Verdi – Rigoletto (Opern-/Kinobesuch)	15
Mo 18. Feb	Seniorenkreis Hennen – Wissen ist die beste Medizin	68
Di 19. Feb	IT Security und Forensic	57
Di 19. Feb	iPhone & Co – Grundlagen	52
Fr 22. Feb	Farbberatung für Männer	21
Fr 22. Feb	Breuss-Partner-Massage	33
Sa 23. Feb	Kraft aus dem Beckenboden	26
So 24. Feb	Derwisch-Drehtanz – Schnupperseminar	33
Mi 27. Feb	Ein- und Durchschlaf-Störungen	22
Sa 2. Mär	Farbberatung für Frauen	21
Sa 2. Mär	Das neue Gesicht der alten Stadt	7
Sa 2. Mär	Wagner – Parsifal (Opern-/Kinobesuch)	15
Sa 2. Mär	Windows 7 – Office 2010 für Umsteiger	52
Mo 4. Mär	Erwerbsgemindert oder berufsunfähig – Was wäre wenn?	10
Mo 4. Mär	Seniorenkreis Hennen – Helgoland	12
Mo 4. Mär	Vietnamesische Gesichts-Massage	34
Di 5. Mär	The Good Old British Pie	45
Di 5. Mär	Energieblockaden lösen	33
Mi 6. Mär	Diabetes aktiv vorbeugen	23
Do 7. Mär	Erben und vererben	68
Do 7. Mär	Mit sozialer Kompetenz zum Ziel	61
Fr 8. Mär	Anti-Stress-Partner-Massage	33
Sa 9. Mär	Selbst ist die Frau – Bohren und Dübeln	11
Sa 9. Mär	Dynamische Entspannung – Ein neuer Weg	32
Do 14. Mär	Seniorenkreis Letmathe – Kleider machen Leute	11
Fr 15. Mär	Aufgabenorientierte Lernmaterialien selbst erstellen	40
Fr 15. Mär	Dateimanagement mit dem Windows-Explorer	52
Sa 16. Mär	Schminken in Theorie und Praxis „Natürlich ich“	21
Sa 16. Mär	Schminken in Theorie und Praxis – Augenpartie	21
Sa 16. Mär	Sanitärinstallationen vor der Wand	11
Sa 16. Mär	Wohlbefinden und innere Harmonie – Duft-Qigong	24
Sa 16. Mär	Ayurvedische Partner-Massage	34
Sa 16. Mär	Selbstverteidigung für Frauen	31
Sa 16. Mär	Word 2010 – Serienbriefe und Dokumentenvorlagen	53
Mo 18. Mär	Maximilian Nohl – Ein Iserlohner Baumeister	7
Di 19. Mär	Burgen und Schlösser im märkischen Sauerland	8
Mi 20. Mär	(K)ein Platz für die Jüngsten	9
Mo 8. Apr	Seniorenkreis Hennen – Begegnungen	12
Mi 10. Apr	iPhone, iPad, iPod – Grundlagen	52
Do 11. Apr	1968 in Iserlohn	9
Do 11. Apr	Erfolgsfaktor Glück – erfolgreich im Beruf	61
Sa 13. Apr	Internet-Grundlagen	56
Mo 15. Apr	Die Garten- und Parklandschaft Südwestfalen	7
Mo 15. Apr	Altersrenten – Wer? Wann? Wie(viel)?	10

Mo 15. Apr	Meridian-Klopfmassage zur Selbstanwendung	34
Mi 17. Apr	Beruflicher Erfolg mit Smalltalk	61
Mi 17. Apr	Resilienz statt Burnout	23
Do 18. Apr	Seniorenkreis Letmathe - Kaiserroute Aachen/Paderborn	11
Fr 19. Apr	Iserlohner Straßennamen	7
Fr 19. Apr	Klassische Partner-Massage	34
Sa 20. Apr	Schminken in Theorie und Praxis für Ungeübte	21
Sa 20. Apr	Schminken in Theorie und Praxis für Mütter und Töchter	21
Sa 20. Apr	Selbst ist die Frau – Kleinreparaturen im Haushalt	11
Sa 20. Apr	Stärkung weiblicher Kräfte mit Qigong	24
Sa 20. Apr	Hipstamatic & Co	14
Sa 20. Apr	Dehnung und Kräftigung – Gelenke im Gleichgewicht	26
So 21. Apr	Englische Matinee: Good News from Africa	44
So 21. Apr	Klassischer Paartanz – per Express	19
Mi 24. Apr	Der kleine Anfang – in Teilzeit selbstständig	61
Do 25. Apr	Körpersprache – überzeugend und souverän im Beruf	60
Do 25. Apr	Das kalte Herz – eine Erzählung	14
Fr 26. Apr	Akupressur-Kurzseminar	34
Sa 27. Apr	Schminken in Theorie und Praxis – Lifting Make-up	21
Sa 27. Apr	Händel – Giulio Cesare in Egitto (Opern-/Kinobesuch)	15
Sa 27. Apr	Mit Hormon-Yoga zu natürlicher Balance	25
Do 2. Mai	iTunes – Multimedia-Verwaltung	53
Sa 4. Mai	Cajón Total – Percussion mit der „Wunderkiste“	19
Sa 4. Mai	Warum tief durchatmen wichtig ist	27
Mo 6. Mai	Seniorenkreis Hennen – Andalusien	12
Do 16. Mai	Seniorenkreis Letmathe – Mein Teddybär hat Bauchschmerzen	11
Do 16. Mai	Jakob von Hoddis oder: Beginn der Moderne	14
Do 23. Mai	Iserlohner Frauenpower	9
Sa 25. Mai	Ashtanga-Yoga (Workshop)	25
Di 28. Mai	Iserlohner Gartenkultur im 19. Jahrhundert	7
Mo 3. Jun	Seniorenkreis Hennen – Heute schon die Brille gesucht?	12
Fr 7. Jun	Spurensuche zur Iserlohner Gartenkultur	7
Sa 8. Jun	Gleichgewichts-Training	28
Mi 12. Jun	Frühzeitige Erkennung von Brustkrebs	23
Mi 12. Jun	Hörprobleme – „Du verstehst mich einfach nicht...“	32
Do 13. Jun	Seniorenkreis Letmathe – Aufstehen, Bücken, Lasten heben	12
Sa 15. Jun	Problemzone Schulter-Nacken	26
Sa 15. Jun	Excel 2010 – Formeln für den Berufsalltag	54
Mo 17. Jun	Augen-Selbst-Massage	34
Di 18. Jun	Ein Iserlohner zwischen Wörlitzer Gartenreich und Afrika	7
Mi 19. Jun	Denken Sie sich gesund mit NLP	33
Mi 26. Jun	Gesund durch Wasser	23
Mi 3. Jul	Mit iPhone und iPad in den Urlaub	53

Exkursionen

Do 14. Feb	Medice Arzneimittel, Führung	9
Do 21. Feb	Medice Arzneimittel, Führung	9
Sa 20. Apr	Faszination Flughafen Düsseldorf	8
Mi 24. Apr	Besuch des Düsseldorfer Landtages	9
Sa 4. Mai	„Unterwelten“ – Fotowettbewerb des LWL	13
Mi 15. Mai	Trauer- und Bestattungskultur – Waldbestattung	11
Sa 25. Mai	Ein Stück vom Himmel – Kloster Corvey	8
Di 28. Mai	Komfortabel, sicher, barrierefrei (Ausstellungsbesuch)	11
Di 28. Mai	Max Scheler – Retrospektive des großen Stern-Fotografen	16
Sa 13. Jul	Das Ruhrgebiet – Europameister des Strukturwandels	10
Sa 8. Jun	Historische Parkanlagen im Münsterland	12
Sa 8. Jun	Das Wallraf-Richartz-Museum & Fondation Corboud, Köln	15
Sa 15. Jun	Botanische Wanderung durch den Helmke-Steinbruch	12
Fr 21. Jun	Wie steht es um den Iserlohner Stadtwald?	12
Di 25. Jun	Fischgut Primus	36

Studienreise

ab Do 9. Mai	Auf den Spuren Ottos des Großen (4 Tage)	8
--------------	--	---

Bildungsurlaub

ab Mo 25. Feb	NLP-Basiskurs DVNLP	62
ab Mo 11. Mär	NLP-Trainer DVNLP	63
ab Mo 18. Mär	Advanced NLP-Master DVNLP Führungskompetenz	63
ab Di 23. Apr	NLP-Master DVNLP	63
ab Do 2. Mai	NLP-Practitioner-Aufbaukurs DVNLP	62
ab Mo 24. Jun	ECDL – European Computer Driving License Workshop	58
ab Mo 01. Jul	Englisch-Fitness-Training B1, Intensivwoche	43
ab Mi 25. Sep	Advanced NLP-Master, DVNLP-Gesundheit	63
ab Mo 2. Dez	NLP-Basiskurs DVNLP	62

Anmeldung ab Samstag, 12. Januar 2013

- **online über www.vhs-iserlohn.de**
- **per Post mit vollständig ausgefüllter Anmeldekarte und Einzugsermächtigung**
- **persönlich ab Montag, 14. Januar 2013**

Online-Buchung

Der einfachste und schnellste Weg, sich für einen Kurs/eine Veranstaltung anzumelden, ist die Online-Buchung über

www.vhs-iserlohn.de

Bei einer Online-Buchung erhalten Sie eine Anmelde-Bestätigung per Mail, was bei anderen Buchungsarten aus organisatorischen Gründen nicht möglich ist.

Per Post

Sie können die Anmeldeunterlagen per Post an die Volkshochschule senden. Die Adresse ist bereits aufgedruckt, passend für einen DIN-lang-Umschlag mit Fenster.

Persönlich

In der VHS-Geschäftsstelle, Bahnhofplatz 2, nehmen wir Ihre Anmeldeunterlagen ab 14. 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.

Zahlungsmodalitäten

Sie haben die Wahl zwischen folgenden Zahlungswegen:

- **Bankeinzugsverfahren**
Bitte geben Sie bei kostenpflichtigen Veranstaltungen einfach Ihre Bankverbindung an.
- **Barzahlung**
Für Barzahlungen bieten wir zwei Barzahlertage an, an denen Sie die Entgelte ohne Bankeinzugsverfahren an die Volkshochschule entrichten können.
Barzahlertage
Do 31. Januar 9-12 Uhr und 14-17 Uhr
Do 7. Februar 9-12 Uhr und 14-17 Uhr
- **Electronic Cash**
Sie haben auch die Möglichkeit, mit Ihrer EC-Karte bargeldlos zu bezahlen. Bitte halten Sie dazu Ihre Geheimzahl bereit.
- **Rechnung**
Eine Rechnung wird nur auf Wunsch ausgestellt. Hierfür wird eine Verwaltungspauschale von 3 Euro erhoben.

Weitere Hinweise zur Anmeldung finden Sie auf den Anmeldekarten auf den folgenden Seiten.

**Bei Fragen steht Ihnen unser Serviceteam 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 NRW 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 Teilnehmenden und Kursleitenden sind in allen benutzten Räumen dafür verantwortlich, dass Räume und Inventar nicht beschädigt werden. Das Rauchverbot gilt für alle VHS-Räume. An den Unterrichtsorten 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 Teilnehmenden geregelt. Die Satzung ist kostenlos in der VHS-Geschäftsstelle, Bahnhofplatz 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 Teilnehmende in allen pädagogischen und inhaltlichen Fragen, die mit dem Besuch von VHS-Weiterbildungsmaßnahmen zusammenhängen.

„Widerrufsbelehrung**Widerrufsrecht**

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gem. Artikel 246 § 2 i. V. m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gem. § 312 g Abs. 1 Satz 1 BGB i. V. m. Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an: VHS Iserlohn, Bahnhofplatz 2, 58644 Iserlohn, Fax: 02371/217-4414, E-Mail: vhs@iserlohn.de.

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogenen Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z. B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren bzw. herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung.“

Anmeldung

Hiermit melde ich mich für folgende Veranstaltung verbindlich an. (Es erfolgt keine Anmeldebestätigung durch die VHS!)



Halbjahr	1.		2.		
Veranstaltungs-Nr.					
Entgelt			,		EUR
Nutzungspauschale			,		EUR
Kurztitel der Verantst.					
Name					
Vorname					
Straße, Hausnr.					
PLZ, Wohnort					
Telefon privat					
Telefon tagsüber					
E-Mail					

Einzugsermächtigung

Ich ermächtige die Stadtkasse Iserlohn, das Entgelt für die nebenstehende Veranstaltung bei Fälligkeit zu Lasten meines Girokontos einzuziehen.

Bankinstitut										
Bankleitzahl (BLZ)										
Kontonummer										
Name des Kontoinhabers										

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										
Unterschrift Kontoinhaber										
Ges. Vertreter (bei Minderjährigen)										

Bitte beachten Sie die Rückseite!

Anmeldung

Hiermit melde ich mich für folgende Veranstaltung verbindlich an. (Es erfolgt keine Anmeldebestätigung durch die VHS!)



Halbjahr	1.		2.		
Veranstaltungs-Nr.					
Entgelt			,		EUR
Nutzungspauschale			,		EUR
Kurztitel der Verantst.					
Name					
Vorname					
Straße, Hausnr.					
PLZ, Wohnort					
Telefon privat					
Telefon tagsüber					
E-Mail					

Einzugsermächtigung

Ich ermächtige die Stadtkasse Iserlohn, das Entgelt für die nebenstehende Veranstaltung bei Fälligkeit zu Lasten meines Girokontos einzuziehen.

Bankinstitut										
Bankleitzahl (BLZ)										
Kontonummer										
Name des Kontoinhabers										

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										
Unterschrift Kontoinhaber										
Ges. Vertreter (bei Minderjährigen)										

Bitte beachten Sie die Rückseite!

Anmeldung

Hiermit melde ich mich für folgende Veranstaltung verbindlich an. (Es erfolgt keine Anmeldebestätigung durch die VHS!)



Halbjahr	1.		2.		
Veranstaltungs-Nr.					
Entgelt			,		EUR
Nutzungspauschale			,		EUR
Kurztitel der Verantst.					
Name					
Vorname					
Straße, Hausnr.					
PLZ, Wohnort					
Telefon privat					
Telefon tagsüber					
E-Mail					

Einzugsermächtigung

Ich ermächtige die Stadtkasse Iserlohn, das Entgelt für die nebenstehende Veranstaltung bei Fälligkeit zu Lasten meines Girokontos einzuziehen.

Bankinstitut										
Bankleitzahl (BLZ)										
Kontonummer										
Name des Kontoinhabers										

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										
Unterschrift Kontoinhaber										
Ges. Vertreter (bei Minderjährigen)										

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 oder unter www.vhs-iserlohn.de, Geschäftsbedingungen.

Ich beantrage Entgeltermäßigung und füge den Ermäßigungsnachweis / gültigen Leistungsbescheid 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. / 4. Kapitel, AsylG
 Schüler/-innen Auszubildende
 Studenten/-innen
 Bundesfreiwilligendienstleistende

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 oder unter www.vhs-iserlohn.de, Geschäftsbedingungen.

Ich beantrage Entgeltermäßigung und füge den Ermäßigungsnachweis / gültigen Leistungsbescheid 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. / 4. Kapitel, AsylG
 Schüler/-innen Auszubildende
 Studenten/-innen
 Bundesfreiwilligendienstleistende

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 oder unter www.vhs-iserlohn.de, Geschäftsbedingungen.

Ich beantrage Entgeltermäßigung und füge den Ermäßigungsnachweis / gültigen Leistungsbescheid 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. / 4. Kapitel, AsylG
 Schüler/-innen Auszubildende
 Studenten/-innen
 Bundesfreiwilligendienstleistende

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 02.10.2012 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-Medienkompetenz und Kurse in Fachräumen mit erhöhtem Medieneinsatz: 2,10 Euro.
3. für Weiterbildungsmaßnahmen im Gesundheitsbereich oder mit GEMA-Pflicht: 2,30 Euro.
4. eine zusätzliche Nutzungspauschale für den Unterricht an EDV-Anlagen von 1,00 Euro pro Unterrichtsstunde und im Kochstudio von 0,50 Euro pro Unterrichtsstunde.
5. für Einzelveranstaltungen mindestens 3,00 Euro.
6. für Kleingruppen, Seminare, Exkursionen, Studienreisen und Studienfahrten ist mindestens eine Kostendeckung anzustreben.
7. für die Ausstellung einer ausführlichen Teilnahmebescheinigung mit Angabe der vermittelten Inhalte 6,00 Euro.

Abweichungen hiervon kann die VHS-Leitung bei Weiterbildungsveranstaltungen anordnen, die einen überdurchschnittlichen Kostenaufwand erfordern, um eine höhere Kostendeckung zu erreichen.

(2) Wird die Mindestteilnehmerzahl nach § 6 Abs. 4 der Satzung der VHS 10 Tage vor der Veranstaltung bzw. nach dem ausgeschriebenen Anmeldedatum nicht erreicht (in der Regel 10 Personen), kann die Veranstaltung von der Volkshochschule abgesetzt werden oder die Durchführung der Veranstaltung von einer angemessenen Erhöhung des Entgeltes oder einer Verkürzung der Veranstaltungsdauer nach Absprache mit den interessierten Teilnehmenden (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 5,00 Euro zur Deckung von Kopierkosten und Ähnlichem erhoben.

Des Weiteren sind von der Entgeltzahlung befreit TN von VHS-Werbeanstaltungen, Weiterbildungsmaßnahmen der politischen Bildung sowie die Insassen der JVA.

(2) Eine 50%ige Entgeltermäßigung für Weiterbildungsveranstaltungen der VHS, außer für solche mit dem Zusatz „Keine Ermäßigung“, erhalten auf schriftlichen Antrag auf der Anmeldekarte und nach Vorlage der Nachweise:

1. Personen, die Arbeitslosengeld I (Bundesagentur), Arbeitslosengeld II (Jobcenter), Leistungen aus der Grundsicherung oder vergleichbare Sozialleistungen (SGB XII 3. oder 4. Kapitel) oder Leistungen nach AsylbLG beziehen, gegen Vorlage aktueller Leistungsbescheide,
2. Schülerinnen und Schüler gegen Vorlage eines aktuell gültigen Schülerausweises bis zum vollendeten 27. Lebensjahr,
3. Vollzeitstudierende bei Vorlage eines Studienausweises oder einer Immatrikulationsbescheinigung für das laufende 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 Bundesfreiwilligendienstleistende gegen Vorlage eines aktuell gültigen Dienstnachweises.

Darüber hinaus erhalten Personen, die Arbeitslosengeld II (Jobcenter), Leistungen aus der Grundsicherung oder andere vergleichbare Sozialleistungen (SGB XII 3. oder 4. Kapitel) oder Leistungen nach AsylbLG beziehen, für eine Weiterbildungsmaßnahme pro Semester eine 100%ige Entgeltermäßigung.

(3) In wirtschaftlichen oder sozialen Notlagen kann unter Vorlage der Einkommensnachweise eine Entgeltermäßigung oder eine Befreiung gewährt werden. Die Entscheidung hierüber trifft die VHS-Leitung 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 Nutzungspauschalen und Umlagen 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-Leitung 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 entgeltspflichtigen 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.

Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

(3) Bei Studienreisen (= mehrtägige Studienfahrten) hat die VHS die Stellung eines Reisevermittlers. Das Rechtsverhältnis des TN zum Reiseveranstalter richtet sich nach dessen Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die dem TN vor Buchung der Reise zugänglich gemacht werden. Die VHS empfiehlt in jedem Fall den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung.

Bei eintägigen Studienfahrten wird bei Rücktritt das volle Entgelt bereits ab der ausgeschriebenen Anmeldefrist fällig, sofern der Platz nicht anderweitig besetzt werden kann.

§ 5 Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gem. Artikel 246 § 2 i. V. m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gem. § 312 g Abs. 1 Satz 1 BGB i. V. m. Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an: VHS Iserlohn, Bahnhofspatz 2, 58644 Iserlohn, Fax: 02371/217-4414, E-Mail: vhs@iserlohn.de.

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogenen Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z. B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren bzw. herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung.

§ 6 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.

§ 7 Ausschluss von TN von Veranstaltungen

TN, denen gegenüber die VHS offene Forderungen aus vorhergehenden Semestern hat, sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Mit Begleichung der offenen Forderungen wird die Veranstaltungsteilnahme wieder zugelassen.

§ 8 Inkrafttreten

Diese Entgeltordnung tritt am 01.01.2013 in Kraft; sie tritt an die Stelle der Entgeltordnung vom 01.01.2010.

	Seite	Seite	Seite	Seite			
Access 2010	54	Englisch, Entspanntes Lernen	67	InDesign CS6	55	Schulabschlüsse	59
Acrobat XI pro	55	Englisch, Junge VHS	44, 45	Internet	56-57	Schwedisch	48
Acrylmalerei	17, 18	Englisch, Kochen	45	Internet-Shop	57	Segeln, Theorie	31
Adobe Creative	55	Englische, Matinee	44	Iserlohn kontrovers	9	Selbstverteidigung	31
Afrika	44	English, Business	44	IT Sicherheit	57	Spanisch	48-49
Akademie Mark	68	Entspannung	23-25	Italienisch	45-46	Spanisch, Entspanntes Lernen	48-49
Alltagskompetenzen	11	Entspannung, dynamische	32	Jahresausstellung	13	Sportboot	31
Alphabetisierung	61	Ernährung	35-37	Jakob von Hoddis	14	Sprachen	40-49
Apple	52-53	Excel 2010	53-54	Japanisch	46	Sprachenberatung	38
Aqua-Fitness	27	Exkursionen	8, 9-12	Java	58	SPS	58
Aquarell und		Fasten	22, 31, 32	Junge VHS	64	Step-Aerobic	30
Mischtechniken	16, 17	Faszination Oper	15	Justizvollzugsanstalt	70	Stressmanagement	33, 68
Arabisch	40	Fernseh-Seminar	55	Klassischer Paartanz	19, 31	Studienreise	8
Autogenes Training	23	Fitness	29-30	Kloster Corvey	8	Sturzprophylaxe	28
Bauchtraining	30	Flughafen Düsseldorf	8	Kochen	35-37	Tabellenkalkulation	53-54
Beckenbodengymnastik	26	Flyer	56	Kommunikation	61	Taiji/Qigong	24
Beratung	60	Folklore-Tänze	19, 31	Kompetenz-Management	61	Talentkompass	60
Betriebsbesichtigungen	8, 9	Fortbildung Fremdsprachen-		Konfliktmanagement	61	Tandempartner-	
Bildungsprämie	60	lehrkräfte	40	Körper und Seele	32-33	vermittlung	39-41
Bildungsscheck	60	Fotografie-Club	13	Körpersprache	32, 60	Tastschreiben	59
Biologie	12	Fotografisches Gestalten		Kunst-Gestalten	16-18	Textiles Gestalten	20
Blockflöte	19	19-20, 56		Landtag Düsseldorf	9	Theaterworkshop, Einsteiger	15
Bogenschießen	31	Französisch	45	Langhanteln	30	Trommeln	19
Buchführung	58	Frauen, Angebote für		Lexware	58	Typgestaltung	21
Burnout-Prophylaxe	68	8, 20-21, 24-25, 29, 31, 51		Mac-iPhone-iPad	52-53, 68	Ungarisch	49
Chinesisch	40	Führungen	7, 9, 11	Massagen	33-34	Unterwelten Fotowettbewerb	13
Choreographie	31	Führungskräfte	68	Max Scheler	16	Verdi-Rigoletto	15
Cloud, Dropbox	57	Gedächtnistraining	11	Medice	9	Video	56
CMS	56	Gegenwartsliteratur	14	Monet, Zu Gast bei	15, 37	Wagner-Parsifal	15
Datenbank	54	Gerätetraining	30	MS Office 2010	53-55	Wallraf-Richartz-Museum	15
DeLiA Liebesromantage	14	Geschichte/Zeitgeschichte	7-8	MS Publisher 2010	54	Wassergymnastik	27
Derwisch-Drehtanz	33	Gesellschaft	10-11, 68	Musik	18-19	Webinar, telc Deutsch B2	
Deutsch, Fremdsprache	40, 41	Gesundheitsforum	22-23	Nähen	20-21	Prüfung	41
Deutsch, Prüfungen	41	Gimp	56	Neugriechisch	47	Weinseminar	35
Digitales Fotobuch	56	Gitarre	18	Niederländisch	47	Wilhelm Hauff	14
Dropbox, Cloud	57	Gymnastik	26-30	NLP	62ff.	Windows	52
eBay	57	Haltungskosmetik	28	NLP + Gesundheit	33, 63	Wirbelsäulengymnastik	26
ECDL	58	Händel-Giulio Cesare	15	Orientalische Choreographie	31	Word 2010	53
Effi Briest	14	Heilmethoden, alternative	33-34	Outlook 2010	54	Work-Life-Balance	32
Einbürgerung	40	Heimwerken	11	Parkanlagen	12	Yoga	24-25
Energetische Psychologie	33	Hipstamatic	14	Partner-Massage	33-34	Zeichnen	16
Englisch	42-45	Hockergymnastik	28	Pastellkreidemalerei	18	Zeitgeschichte/Geschichte	6-8
Englisch, Bildungsurlaub	43	Homepage	56	Patchwork	21	Zumba®	30
		HOOPin®	30	PC-Grundlagen	51	Grüne	
				PC-Spezial	51-52	Aqua-Fitness	27
				Photoshop CS 6	55-56	Wassergymnastik	27
				Pilates	28	Hennen	
				PMR	23	Seniorenkreis	12
				Politische Bildung	9-10	Letmathe	
				Polnisch	47	Aqua-Fitness	27
				PowerPoint 2010	54	Aquarellmalerei	16
				Programmierung	58	Englisch	42-43
				Qigong/Taiji	24	Helmke Steinbruch	12
				Qualifizierung	60ff.	Nachgefragt	8
				Recht	10	Nähen	20
				Rente	10	Politikkurs	10
				Rhetorik	32, 60ff.	Qigong	24
				Rückengymnastik	26	Seniorenkreis	11
				Ruhrgebiet	10	Wassergymnastik	27
				Russisch	48		
				Schlagfertigkeitstraining	61		

Impressum

Herausgeber Stadt Iserlohn – Der Bürgermeister

Gesamtherstellung IKZ-AV, Iserlohn

Auflage 22.300 Exemplare

Anzeigen Leo Plattes, Daniel Poerschke

Gestaltung Julia Kleineberg

Koordination Andreas Drees

Fotos Ewa Ruschkowski, Rainer Danne, (Motive aus Veranstaltungen der VHS Iserlohn)

Design

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.

Ihre Heimatzeitung bekommen Sie täglich...

... entweder gedruckt...



Abo + Prämie

Werden Sie IKZ-Abonnent und sichern Sie sich eine exklusive Prämie.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- 15 % gegenüber Einzelkauf sparen!
- nur 26,90 € im Monat inkl. Botenzustellung
- mit attraktiver Wunschprämie
- Zeitung bis 6 Uhr in Ihrem Briefkasten

Jetzt bestellen:
www.ikz-online.de/abo

...oder digital.

Die IKZ-Plus-App

Das Wichtigste aus Ihrer Zeitung und dem Online-Auftritt, für Sie aufbereitet in einer interaktiven multimedialen Darstellung. Alle Inhalte stehen Ihnen exklusiv bereits am Vorabend zur Verfügung.

Und das alles ab

19,99 Euro im Monat

Exklusiv für

IKZ-Abonnenten nur

4,99 Euro im Monat



Jetzt
14 Tage
kostenlos
testen!

Jetzt bestellen:
www.ikz-online.de/IKZ-Plus



Die Lokalzeitungen, Ihr täglicher Vorteil.

Drei Dinge sollte ein Mann bekanntlich im Leben vollbringen:

Ein Kind zeugen, ein Haus bauen und **einen Baum pflanzen**. Daher machen Sie sich und Ihrem Baby zur Geburt ein einzigartiges Geschenk.



Pflanzen Sie Ihren persönlichen Baum im Iserlohner Babywald



Schaffen Sie für Ihr Kind etwas Bleibendes, das von Herzen kommt.

Wählen Sie zwischen Ahorn, Buche, Eiche und Esche. Jeder Baum erhält ein bedrucktes Schild mit dem Namen und Geburtsdatum Ihres Kindes, Ihres Enkels oder Patenkindes. Gepflanzt wird stets gemeinsam mit der ganzen Familie beim großen Pflanzfest im Frühjahr jeden Jahres. Für eine Zuzahlung von 35 Euro zu einer Geburtsanzeige in Ihrer Heimatzeitung bekommen Sie neben dem Baum Ihrer Wahl die nötigen Schutzmaterialien, fachliche Pflanzhilfe und das Namensschild. Außerdem laden wir Sie beim großen Pflanzfest zu Erbsensuppe und Getränken ein.



Weitere Informationen erhalten Sie in den Service-Geschäftsstellen Ihrer Zeitung.





Das Sparkassen-Finanzkonzept: Beratung auf Augenhöhe statt 08/15.

Menschlich. Persönlich. Verlässlich.



Geben Sie sich nicht mit 08/15-Beratung zufrieden – machen Sie jetzt Ihren individuellen Finanz-Check bei der Sparkasse. Wann und wo immer Sie wollen, analysieren wir gemeinsam mit Ihnen Ihre finanzielle Situation und entwickeln eine maßgeschneiderte Rundum-Strategie für Ihre Zukunft. Mehr dazu in Ihrer Geschäftsstelle oder unter www.sparkasse-iserlohn.de. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

**WEITER
BILDEN.**



Wir Iserlohner sind neugierig. Deshalb gehört die Volkshochschule seit jeher zu den festen Institutionen der Waldstadt. Wir wünschen allen Wissenshungrigen viel Lern-Energie und erhellende Erlebnisse mit dem neuen VHS-Programm.



Einfach nah. Einfach fair.