



*SommerFrischen*

vhs

**Volkshochschule Iserlohn**  
: Programm  
Januar bis Juli  
2007

*KlangFüllen*



Verlags-Sonderveröffentlichung der Zeitungen  
Iserlohner Kreisanzeiger — Westfälische Rundschau

*TuchFühlen*



*SchlagZahlen*



*WindStärken*







Planen – für Sie! Mit Vergnügen.

## Liebe Leserin, lieber Leser,

Planen im Team ist eine spannende Sache, weil die Inhalte auf die Zukunft ausgerichtet sind, weil von vielen Alternativen die besten gewählt werden können und weil es einfach Spaß macht. Das Team der Volkshochschule Iserlohn hatte, wie Sie auf dem Foto sehen, sogar ein doppeltes Planungs-Vergnügen:

Zunächst einmal bei der Planung des vor Ihnen liegenden Programms für das erste Studienhalbjahr 2007. Wir hatten so viele hervorragende Angebote von Dozentinnen und Dozenten erhalten, dass wir gar nicht alle aufnehmen konnten und einige auf spätere Zeitpunkte verschieben mussten. Wir hoffen, dass die vorliegende Auswahl Ihren Interessen entspricht und dass Sie davon regen Gebrauch machen. Unsere Entgelte bleiben in diesem Semester unverändert - dank der Signale aus Politik und Verwaltung, die Kürzungen der Landesmittel auszugleichen. Iserlohn gibt damit ein positives Beispiel für die Förderung des lebenslangen Lernens für alle.

Eine weitere Planungsaufgabe hat uns herausgefordert und begeistert unser Team: die Planung der neuen VHS-Räume im Stadtbahnhof. Zurzeit ist zwar vom Neubau noch nicht viel zu sehen, aber die Planung ist schon bis zur letzten Steckdose fortgeschritten. In unseren Köpfen und auf den Plänen sieht alles schon sehr gut aus und wir freuen uns darauf, mit Ihnen zusammen diese Räume ab 2008 mit Leben zu füllen.

Nun wünschen wir Ihnen viele positive Impulse beim Blättern, Stöbern und Ausschauen der neuen Angebote. Buchen können Sie mit der Anmeldekarte im hinteren Heftteil oder online unter [www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de). Wenn Sie Fragen haben, kommen Sie vorbei oder rufen Sie uns an.

Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie.

*Lieselotte Berthold und das Team  
der Volkshochschule Iserlohn*



Seite

*Lageplan – Geschäftsstelle*

4

*MitarbeiterInnen*

5

Programmbereich 1  
*Politik – Gesellschaft – Umwelt*

6

Programmbereich 2  
*Kultur – Gestalten*

14

Programmbereich 3  
*Gesundheit*

22

Programmbereich 4  
*Sprachen*

34

Programmbereich 5  
*Beruf – EDV*

47

Programmbereich 6  
*Grundbildung – Schulabschlüsse*

56

Programmbereich 7  
*Qualifizierung – Management*

57

*Junge VHS*

61

*Aktiv ab 50 +*

62

*VHS in der JVA*

65

*Terminübersicht*

66

*Teilnahmebedingungen*

68

*Anmeldekarten*

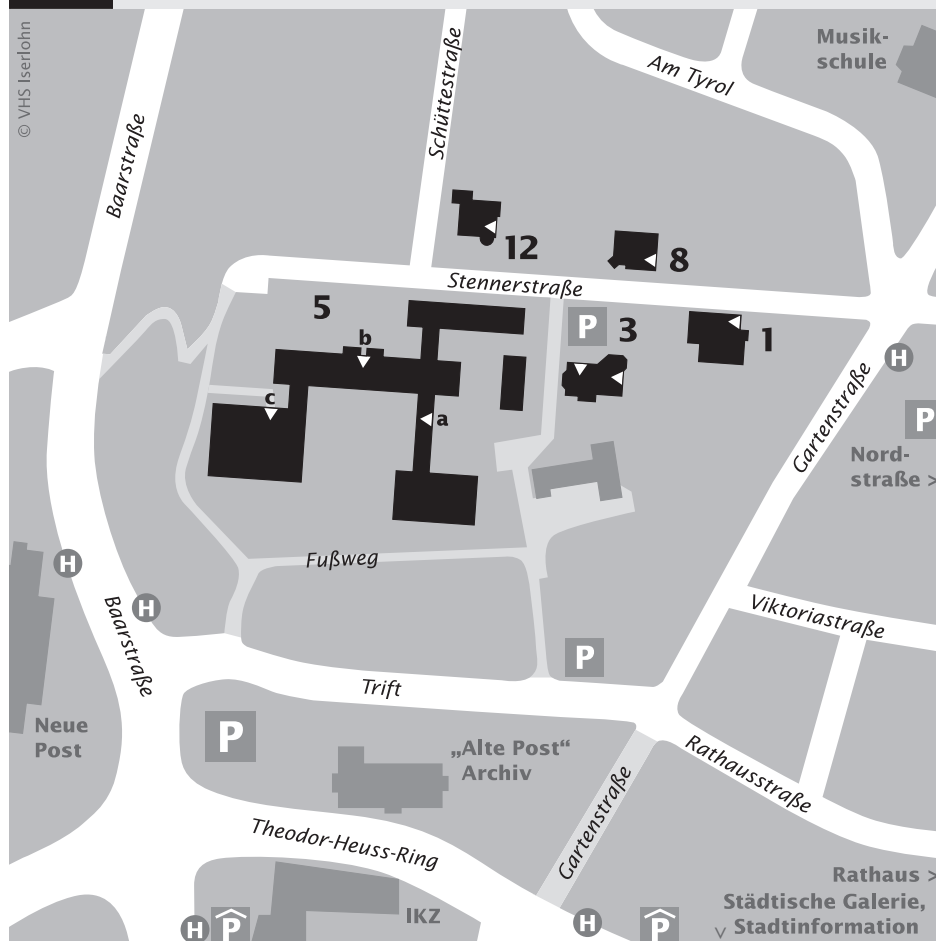
69

*Entgeltordnung*

73

*Stichwortverzeichnis – Impressum*

74



### < in der Stadtmitte

Die zentralen Unterrichtsorte  
in der Stennerstraße

- Nr. 1 Gymnasium an der Stenner
- Nr. 3 VHS-Haus/Geschäftsstelle
- Nr. 5 Gymnasium an der Stenner
  - a Eingang Kurse
  - b Eingang Musiksaal
  - c Eingang Sport-Gymnastik
- Nr. 8 VHS-Haus
- Nr. 12 VHS-Haus

Bitte benutzen Sie öffentliche  
Verkehrsmittel!

## Geschäftsstelle

VHS-Haus  
Stennerstraße 3  
58636 Iserlohn

Postanschrift:  
Postfach 2462  
58634 Iserlohn

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

E-Mail [vhs@iserlohn.de](mailto:vhs@iserlohn.de)

Homepage [www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de)

#### Öffnungszeiten

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

### weitere VHS-Einrichtung

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

### und zahlreiche Angebote...

in anderen Kulturinstituten  
und Einrichtungen



Dipl. Physikerin  
**Lieselotte Berthold**  
Leiterin der VHS  
Programmbereiche  
3 und 7  
Aktiv ab 50 +  
Fon 02371 . 217-1944

- 1 Politik – Gesellschaft – Umwelt
- 2 Kultur – Gestalten
- 3 Gesundheit
- 4 Sprachen
- 5 Beruf – EDV
- 6 Grundbildung – Schulabschlüsse
- 7 Qualifizierung – Management
- 8.1 Junge VHS
- 8.2 Aktiv ab 50 +
- 8.3 VHS in der JVA

**Mitwirkung**

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

Kursleiter-Versammlung	Mi 24. Jan 18.00 Uhr
Kurssprecher-Versammlung	Mi 21. Mär 17.00 Uhr
VHS-Konferenz	Di 24. Apr 17.30 Uhr
Ort der Versammlungen	Stennerstraße 3



**Claudia Weigel M.A.**

Programmbereich 4  
Aktiv ab 50 +  
VHS in JVA  
Fon 02371 . 217-1945



**Ulrike Eichholz**

Programmbereiche  
1 und 6  
Fon 02371 . 217-1940



Dipl. Päd., Ing. (grad.)  
**Bodo Mebes**

Programmbereiche  
2, 5 und 7  
Junge VHS  
Fon 02371 . 217-1946



Dipl. Verwaltungswirt  
**Sascha Reetz**  
stellv. Leiter der VHS  
Verwaltungsleiter  
und Leiter Ressortbüro  
Kulturinstitute  
Fon 02371 . 217-1041



**Irene Mesmann**

Veranstaltungs-  
organisation und  
Öffentlichkeitsarbeit  
Fon 02371 . 217-1947



**Claudia Freund**

Anmeldung  
Allgemeine Verwaltung  
Fon 02371 . 217-1943



Dipl. Verwaltungswirtin  
**Yvonne Weidlich**

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



**Dieter Kaminski**

Allgemeine Verwaltung  
Rechnungswesen  
Honorarabrechnungen  
Fon 02371 . 217-1942



**Kurt Geltsch**

Hausmeister  
der VHS-Häuser  
Fon 02371 . 217-1948



## Programmbereich 1 :Politik – Gesellschaft – Umwelt

Serviceteam

*Ulrike Eichholz*

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1940

Sprechzeiten nach Vereinbarung

*Dieter Kaminski*

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1942

Fax 02371 . 217-4414





## : Zeitgeschichte – Geschichte

### Kroatien – Zwischen römischer Vergangenheit und europäischer Zukunft

In Kooperation mit dem ESTA Europa Forum

Im März 2006 haben die Beitrittsverhandlungen der Europäischen Union mit Kroatien begonnen, Ende des Jahrzehnts kann Kroatien EU-Mitglied sein. Um dieses Land besser kennen zu lernen, begeben wir uns auf geschichtliche und kulturelle Spurensuche entlang der kroatischen Küste. Die in die Liste des UNESCO Weltkulturerbes aufgenommenen Stätten (Diokletian-Palast in Split, Altstadt von Dubrovnik, die Kathedrale des heiligen Jakov in Sibenik, Altstadt von Trogir) zählen zu den kulturellen Highlights der kroatischen Küste. Der historische Stadtkern von Zadar und die Insel Korcula gehören ebenfalls zum Besichtigungsprogramm.

Ein ausführliches Programm ist bei der VHS erhältlich.

**10101** (Studienreise) Thomas Richter, ESTA Europa Forum, Ulrike Eichholz, VHS Iserlohn

Termin: Do-Do • 4.-11. Okt • 8 Tage

Leistungen: Hinflug: Köln/Bonn - Split, Rückflug Split - Köln/Bonn, Bustransfer zum Flughafen und zurück, 7 Übernachtungen in zwei guten Mittelklassehotels inkl. Halbpension, Eintritte und Führungen laut Programm, dt. Reiseleitung

Preise und Reiserücktrittsbedingungen standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

Anfragen unter Tel. 02371/217-1940 oder 1942

keine Ermäßigung

Eine verbindliche Anmeldung bis Mi 28. Feb ist wegen der Buchung der Flüge unbedingt erforderlich

### Villen und Gärten im Bereich Bellevue und Tyrol

In Kooperation mit dem Stadtarchiv

Bis zur Bebauung mit gründerzeitlichen Villen war der Bereich Bellevue (Stennerstraße sowie mittlere Gartenstraße) und Tyrol vor allem durch Gärten geprägt. In den Sommermonaten standen hier aber auch für die Stadtbewohner die Ausflugslokale der Gastwirte Spelten, Hanebeck und Ostermann sowie der Bürgergesellschaft zur Verfügung. Nach 1867 veränderte sich mit dem Bau der ersten Villa durch Carl Witte das Bild dieses Naherholungsbereiches. In rascher Folge bauten nun Iserlohner Fabrikanten und Kaufleute in dieser bevorzugten Wohnlage ihre repräsentativen Villen in parkähnlichen Anlagen. Bis zu diesem Zeitpunkt wohnte der Fabrikbesitzer in der Innenstadt, häufig unmittelbar neben der eigenen Fabrik.

**10102** (Vortrag) Götz Bettge, Leiter des Iserlohner Stadtarchivs

Do 26. Apr • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei

Stadtarchiv, Theodor-Heuss-Ring 5, Benutzerraum

Anmeldung erwünscht bis Mi 18. Apr

### Rundgang zu „Villen und Gärten im Bereich Bellevue und Tyrol“

In Kooperation mit dem Stadtarchiv

Die Betrachtung des Villenviertels Bellevue/Tyrol vermittelt - trotz des Ausschnitts - einen beispielhaften Einblick in die Architektur und Wohnkultur des Iserlohner Bürgertums. Dem Betrachter begegnen hier alle Stilrichtungen des Historismus. Viele dieser Gebäude wurden inzwischen abgebrochen. Die dazu gehörenden Gärten wurden parzelliert und anschließend bebaut. Gewächs- und Gartenhäuser, Stallungen und Remisen, Felsimitationen und Laubengänge wurden bei dieser Gelegenheit mit beseitigt. Häufig weisen nur noch Mauerreste, Baumgruppen oder überwachsene Treppenstufen auf eine frühere gärtnerische Anlage hin.

**10103** (Rundgang) Götz Bettge, Leiter des Iserlohner Stadtarchivs

Do 10. Mai • 18-19.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 5 Euro

Treffpunkt: Vor der Musikschule, Gartenstr. 39

max 15 Teilnehmer/innen

Anmeldung erwünscht bis Di 24. Apr

### Himmelfahrtstag 1849 in Iserlohn

In Kooperation mit dem Stadtarchiv

Proteste und Demonstrationen – von Katzenmusiken und Streiks in der Zeit von 1830 bis 1849 – bilden diesmal den Schwerpunkt. Teile der Iserlohner Bevölkerung, ob Fabrikanten, Handwerker oder Arbeiter, schlossen sich in den Jahren vor der Revolution immer wieder zu unterschiedlichen Anlässen zusammen. Forderungen, z.B. für eine unzensurierte Presse, für die Einberufung der Nationalversammlung und für Lohnerhöhungen, wurden mit unterschiedlichen Mitteln öffentlich gemacht. Dabei kam es gelegentlich auch zu Ausschreitungen.

**10104** (Gesprächskreis) Götz Bettge,

Leiter des Iserlohner Stadtarchivs

Mi 16. Mai • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei

Stadtarchiv, Theodor-Heuss-Ring 5, Benutzerraum

Anmeldung erwünscht bis Mo 7. Mai

### Die Iserlohner Bauernkirche – Pankratiuskirche

Bei der Bauernkirche handelt es sich um das älteste Gebäude der Stadt Iserlohn und zugleich um die älteste Taufkirche Südwestfalens. Die Gründung der Kirche geht vermutlich auf die Jahre 875 - 880 zurück, nachdem Herzog Wittekind sich Karl dem Großen unterworfen hatte und sich zum Christentum bekennen musste. Zumindest ein Teil des Kirchturmes (Wehrturm) stammt aus dieser Zeit. Auch der Name Pankratiuskirche lässt auf diese Jahreszahlen schließen. Erst durch den Bau dieser Kirche wurde Iserlohn gegründet.

**10105** (Führung) Henner Eggeling,

2. Vorsitzender des Fördervereins Bauernkirche e.V.

Fr 4. Mai • 15.30-17 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 5 Euro

Treffpunkt: Bauernkirche, Fritz-Kühn-Platz

max 20 Teilnehmer/innen

Anmeldung erwünscht bis Mo 23. Apr

### „Kampf an der Heimatfront“ – Iserlohn im 2. Weltkrieg

Der Vortrag befasst sich mit dem Verlauf des Weltkrieges, soweit Iserlohn und die Bewohner dieser Stadt davon betroffen sind, sowie mit den Auswirkungen des Krieges auf den heimischen Raum. Dabei sollen folgende Schwerpunkte gesetzt werden: Erfahrungen und Empfindungen der Menschen auf dem Kriegsschauplatz und daheim, Kriegspropaganda und Durchhalteappelle, Zwangsarbeit in Iserlohn, der Iserlohner Kessel, 50 Jahre Streit um das Kriegsende in Iserlohn, Kriegsschäden. Die Darstellung wird mit Bild- und Quellenmaterial illustriert. Eine informative und kritische Diskussion sollte sich anschließen.

**10106** (Vortrag mit Diskussion) Wolf R. Seltmann, Lehrer i.R.

Mo 23. Apr • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 5 Euro

VHS, Stennerstr. 1, Raum 2/8

keine Ermäßigung

Anmeldung erwünscht bis Mo 16. Apr

### Das Palais Lobkowitz – Ein Ort deutscher Geschichte in Prag

Im Jahre 1989 wurde das Palais Lobkowitz zu einem Ort deutscher und europäischer Geschichte, als für Tausende von Bürgern der damaligen DDR nach wochenlangem Ausharren im Garten des Botschaftsgeländes die Ausreise in die Bundesrepublik Deutschland möglich wurde.

In dem Vortrag werden die bewegten Tage dieser Flucht nachgezeichnet und die weitreichenden Folgen diskutiert.

Die Veranstaltung dient gleichzeitig der Nachbesprechung der Studienfahrt nach Prag.

**10107** (Vortrag) Thomas Richter, ESTA Europa Forum

Di 9. Jan • 18-19.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei

VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 03

**Nachgefragt**

Zeitgeschichtliche Ereignisse stehen im Blickpunkt dieses Kurses. Wie war das eigentlich noch mal vor 20, 30 oder 50 Jahren? Was sagte beispielsweise Ronald Reagan 1987 in Berlin - und was ist daraus geworden? Was geschah 1972 in München? An vier Vormittagen soll an Ereignisse, die die Welt bewegten, erinnert und ihre Auswirkungen diskutiert werden.

**10108** (Kurs nur für Frauen) Rudolf Neuhaus, Historiker  
di 9.30-11 Uhr • ab 17. Apr  
4 Termine (8 Ustd) • 18,40 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 03

**10109** (Kurs nur für Frauen) Rudolf Neuhaus, Historiker  
do 9.30-11 Uhr • ab 19. Apr  
4 Termine (8 Ustd) • 18,40 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

**Geschichtskreis Letmathe**

In Kooperation mit dem Letmather Heimatverein und dem Förderverein Haus Letmathe

Seine Fortsetzung findet der Arbeitskreis „Interessengemeinschaft Geschichte Letmathe“ auch in diesem Semester mit verändertem Titel, wobei verschiedene neue Themen (beispielsweise Letmather Firmen und die Schulgeschichte der Lennestadt) behandelt werden sollen. Es wird dabei in der Gemeinschaft, in Arbeitsgruppen oder auch einzeln gearbeitet. Neue Mitglieder sind jederzeit herzlich willkommen.

**10110** (Arbeitskreis) Katja Hofbauer, Historikerin  
do 18.30-20 Uhr • 15. Mär, 19. Apr, 24. Mai, 21. Jun  
4 Termine (8 Ustd) • entgeltfrei  
Letmathe, Kolpinghaus, Kolpingstr. 14, Letmather Stube

**: Sonderveranstaltung**

Vortragsreihe 2007 in Zusammenarbeit mit der Freimaurerloge „Zur Deutschen Redlichkeit“ Iserlohn

**Bürgerschaftliches Engagement – Geschichte, Einfluss und Selbstverständnis von Logen und Clubs im Wandel**

Freiwilliges, ehrenamtliches Engagement in der Bürger- oder Zivilgesellschaft ist am Beginn des 21. Jahrhunderts ein viel und kontrovers diskutiertes aktuelles Thema. Gesellschaftliche Gruppen, die dies angesichts vielfältiger Unsicherheiten und sozialer Probleme ernst nehmen, sollen mit dieser Reihe vorgestellt werden. Die Moderation für alle Veranstaltungen übernimmt Prof. Dr. Stambolis, Meister vom Stuhl der Iserlohner Freimaurerloge.

**Vorstellung der Vortragsreihe und Einführung in die Thematik**

**10200** (Vortrag) Prof. Dr. habil. Chris Stambolis  
Mo 26. Feb • 20.15-21.45 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

**Humanität, Toleranz und Brüderlichkeit – die Freimaurer zwischen Tradition und Moderne**

Der Freimaurerbund ist ein traditionsreicher, in seinen Zielen oft verkannter Zusammenschluss, dessen Mitglieder zwar in erster Linie an der Entwicklung ihrer Persönlichkeit arbeiten, die damit aber zugleich die Ideale der Aufklärung in die Gesellschaft einbringen wollen und sich auch philanthropisch betätigen.

**10201** (Vortrag) Axel Pohlmann,  
Senatsmitglied der Vereinigten Großlogen von Deutschland  
Mo 19. Mär • 20.15-21.45 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

**Rotary – weltweites Netzwerk der Freundschaft und Hilfe**

In über 100 Jahren ist Rotary International zu einem Freundeskreis mit Clubs in aller Welt gewachsen. Neben internationaler Freundschaft und Verständigung über Kulturkreise, Religionen, Ländergrenzen und Kontinente hinweg ist die Hilfe bei sozialen und kulturellen Projekten vor Ort sowie die Reduzierung von Armut, Analphabetismus und Seuchen weltweit Rotary's Ziel.

**10202** (Vortrag) J.-Christoph Reimann  
Mo 23. Apr • 20.15-21.45 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

**Lions-Clubs – Soziales Engagement im Wandel der Gesellschaft**

Der Lions-Club ist mit über 1,3 Millionen Mitgliedern aus 200 Nationen international tätig. Das Motto der Vereinigung lautet kurz aber verbindlich „Wir dienen“. Damit verpflichtet sich jedes Lions-Mitglied, den Dienst am Nächsten über seinen persönlichen Profit zu stellen und durch persönliches Engagement wohlthätige und gemeinnützige Projekte umzusetzen.

**10203** (Vortrag) Dr. Ulrich Wolff  
Mo 21. Mai • 20.15-21.45 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

**Soroptimist und Zonta – „a spirit of friendship and unity“ in weiblichen Serviceclubs**

Weibliche Serviceclubs sind in der Öffentlichkeit weniger bekannt als die männlichen Pendanten Rotary und Lions; sie machen besonders auf die Probleme von Frauen aufmerksam und unterstützen mit vielfältigen Initiativen soziale Projekte für Mädchen und Frauen.

**10204** (Vortrag) Prof. Dr. phil. habil. Barbara Stambolis,  
Universität Paderborn  
Mo 18. Jun • 20.15-21.45 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

**: Politische Bildung****Europatag**

Die Europäische Union feiert jährlich am 9. Mai ihren „Europatag“. An diesem Tag finden Veranstaltungen und Festlichkeiten statt, die Europa seinen Bürgern und die Völker der Union einander näher bringen sollen. Die Europawoche im Mai 2007 steht ganz im Zeichen des 50. Jahrestages der Unterzeichnung der Römischen Verträge und der deutschen EU-Ratspräsidentschaft. Im Rahmen der von der Stadt Iserlohn geplanten Veranstaltungen findet in der VHS am Europatag selbst eine 2-teilige Informationsveranstaltung statt:

**Wo steckt die EU in Iserlohn?**

In Kooperation mit dem Europabeauftragten der Stadt Iserlohn Schon mal darüber geärgert, dass wir dauernd für die EU zahlen, aber wenig davon profitieren? Wir wollen Sie an ganz konkreten Beispielen in der Stadt Iserlohn vom Gegenteil überzeugen. Oft zeigen sich die Vorteile, die Europa den Bürgerinnen und Bürgern auch auf kommunaler Ebene bringt, erst auf den zweiten Blick. Wie profitiert Iserlohn von Europa? Mit dieser Fragestellung laden wir Sie ein, an konkreten Orten in Iserlohn aus den Bereichen Politik, Wirtschaft, Soziales, Kultur und Bildung kompetente und bisher nicht gewusste Antworten zu finden. Letzte Station ist die Städtische Galerie.

**10205** (Stadtrundfahrt/-gang) Matthias Quaschnick,  
Europabeauftragter der Stadt Iserlohn  
Mi 9. Mai • 15-19.30 Uhr • 1 Termin (5 Ustd incl. Kaffeepause)  
entgeltfrei  
Treffpunkt: Ratssaal  
Anmeldung erforderlich bis Di 24. Apr



### Bürgerforum – Europa im Gespräch

In Kooperation mit dem Europabeauftragten der Stadt Iserlohn Aus Anlass des 50. Jahrestages der Unterzeichnung der Römischen Verträge werden im Mittelpunkt des Vortrags die Errungenschaften Freiheit, Frieden und Wohlstand stehen, die die EU ihren Bürgerinnen und Bürgern bis jetzt gebracht haben. Gleichzeitig wird in die Zukunft geblickt: Welches Europa wünschen sich seine Bürgerinnen und Bürger?

**10206** (Vortrag mit Diskussion) N.N.

Mi 9. Mai • 19.30-21.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd inkl. kl. Imbiss) entgeltfrei

Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

Anmeldung erwünscht bis Di 24. Apr

### Bedroht uns der Islam?

Es gilt in diesem religionssoziologischen Vortrag nicht nur ein von Ignoranz und Vorurteilen gespeistes westliches „Feindbild Islam“ aufzulösen, sondern auch auf einige wichtige Ungleichgewichte im Dialog mit Muslimen hinzuweisen, die auf Unkenntnis und Naivität der westlichen Christen beruhen. Nur so wird ein Dialog „in Augenhöhe“ möglich und sinnvoll.

**10207** (Vortrag) Peter Leifeld, Religionssoziologe

Mi 23. Mai • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 15 Euro

VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 03

keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 8. Mai

### Internationaler VHS – Treff

Für Deutsche und ausländische Mitbürger/innen

siehe Kurs Nr. 40440 im Programmbereich Sprachen

### Das chinesische Frühlingsfest

siehe Kurs Nr. 40203 im Programmbereich Sprachen

### Weltkulturerbe Museumsinsel Berlin – Das Bode Museum

In Kooperation mit dem ESTA Europa Forum Die Berliner Museumsinsel ist die nördliche Spitze der Spreeinsel im Zentrum Berlins. Sie ist historisch die Keimzelle der Berliner Museumslandschaft und heute ein viel besuchter touristischer Anlaufpunkt und einer der wichtigsten Museumskomplexe der Welt. Seit 1999 gehört die im Krieg schwer zerstörte Museumsinsel als weltweit einzigartiges bauliches und kulturelles Ensemble dem Weltkulturerbe der UNESCO an. Das im Oktober 2006 nach fast achtjähriger Renovierung wiedereröffnete Bode Museum ist nach der Alten Nationalgalerie das zweite von fünf Museen, das bereits saniert wurde. Sie erhalten Informationen über die zukünftige Gestalt der Museumsinsel, die Leitidee zum Masterplan und die Neustrukturierung der Museen, insbesondere die Geschichte des Bode Museums und seiner Sammlungen. Diese Veranstaltung dient gleichzeitig der Vorbesprechung der Studienreise nach Dresden/Berlin.

**10208** (Vortrag) Thomas Richter, ESTA Europa Forum

Mo 16. Apr • 16.30-18 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei

VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 03

Anmeldung erwünscht bis Do 29. Mär

### Dresden und Berlin – Glanzlichter aus Politik, Kultur und Geschichte

Nach der MoMa kommt das Metropolitan Museum in New York, das zu den bedeutendsten Museen der Welt zählt, mit seiner einzigartigen Abteilung zur französischen Malerei des 19. Jh. nach Berlin. Ab dem 1. Juni werden 140 herausragende Werke in der Neuen Nationalgalerie zu sehen sein. Berlin wird die einzige europäische Station der Ausstellung sein. Außerdem wird in Berlin das im Oktober 2006 wieder eröffnete Bode Museum besichtigt. Ein Gespräch mit MdB Dagmar Freitag, die Besichtigung des Denkmals für die ermordeten Juden Europas sowie eine 7-Seen-Rundfahrt gehören zum Berlin Programm.

Das ausführliche Programm ist bei der VHS erhältlich.

Bei der Anmeldung unbedingt das Geburtsdatum angeben!

Die Studienreise ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz als Bildungsurlaub anerkannt.

**10209** (Studienreise) Thomas Richter, ESTA Europa Forum und Ulrike Eichholz, VHS Iserlohn

So-Sa • 10.-16. Jun • 7 Tage • 498 Euro

Leistungen: Fahrt mit modernem Reisebus, Reise- und Seminarleitung, 6 x Übernachtung mit Frühstück im Doppelzimmer, Eintritte und Führungen

Einzelzimmerzuschlag: 114 Euro pro Person für die gesamte Reise

Abfahrt 8.15 Uhr • Parkplatz Neumarkt, Letmathe, Ecke

Reinickendorfer Straße/Von-der-Kuhlen-Straße

8.30 Uhr • Parkplatz Bethanien, Iserlohn, Hugo-Fuchs-Allee

Rückkehr ca. 20 Uhr

keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 17. Apr

Reiserücktrittsbedingungen: Stornokosten bis 5. Mai 20%, bis 18. Mai

55%, bis 30. Mai 75%, danach 100% des Reisepreises

### 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.

Materialien werden gestellt, Themenvorschläge sind willkommen.

Ein Treffpunkt für politisch interessierte Frauen aller Altersstufen.

**10210** (Frauengesprächskreis) Rudolf Neuhaus, Historiker

di 9.30-11 Uhr • ab 23. Jan • 10 Termine (20 Ustd) • entgeltfrei

VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 03

### Politik – ganz einfach

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. Materialien werden gestellt, Themenvorschläge sind willkommen.

Ein Treffpunkt für politisch interessierte Frauen aller Altersstufen.

**10211** (Frauengesprächskreis) Rudolf Neuhaus, Historiker

do 9.30-11 Uhr • ab 25. Jan • 10 Termine (20 Ustd) • entgeltfrei

Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

## : Gesellschaft

### Zu Tisch, bitte ... Gäste zu Hause bewirten

In Kooperation mit dem Business Hotel Campus Garden, Restaurant á la carte

So angenehm ein Restaurantbesuch auch ist: Eine Essenseinladung in die eigene Wohnung bleibt die persönlichste Art, Gäste zu empfangen. Das ist arbeitsintensiver, aber gut geplant ist halb gewonnen. Dieser Kurs zeigt an zwei Abenden in Theorie und Praxis, auch mit kleinen Rollenspielen, von der Einladung bis zur Verabschiedung alles, damit sich Ihre Gäste bei Ihnen gut aufgehoben fühlen.

Das 4-Gänge-Menü wird beim ersten Termin aus 3 Menüvorschlägen des Chefkochs vom Campus Garden ausgewählt und bestellt.

**10220** (Vortrag + Praxisteil) Rosemarie Becker,

Hauswirtschaftsmeisterin

Di 27. Mär • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 15 Euro

VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 03

Do 29. Mär • 19-ca 21Uhr • 1 Termin (2 Ustd)

Campus Garden Businesshotel Restaurant á la carte,

Reiterweg 36

Das reservierte 4-Gänge-Menü (max 35 Euro) + Getränke sind im Restaurant zu bezahlen

max 10 Teilnehmer/innen

keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 13. Mär

### Nie wieder peinlich – Ess- und Tischkultur im Restaurant

In Kooperation mit dem Business Hotel Campus Garden, Restaurant á la carte

Stilvolle Tischmanieren kommen nie aus der Mode. Die Etikette bei Tisch zu kennen war schon vor 4.500 Jahren eine Tugend. Da niemand mit der Fähigkeit auf die Welt kommt, ein Vier-Gänge-Menü gekonnt zu genießen, und der Anblick eines festlich gedeckten Tisches sehr verunsichern kann, können Sie an zwei Abenden in Theorie und Praxis den sicheren Umgang mit Gläsern, Besteck & Co erlernen.

Das 4-Gänge-Menü wird beim ersten Termin aus 3 Menüvorschlägen des Chefkochs vom Campus Garden ausgewählt und bestellt.

**10221** (Vortrag + Praxisteil) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin  
Mo 23. Apr • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 15 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 10  
Do 26. Apr • 19-ca 21Uhr • 1 Termin (2 Ustd)  
Campus Garden Businesshotel Restaurant á la carte, Reiterweg 36  
Das reservierte 4-Gänge-Menü (max 35 Euro) + Getränke sind im Restaurant zu bezahlen  
max 10 Teilnehmer/innen  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Do 29. Mär

### Ethik und die Frage nach dem Sinn des Lebens

Hat das Leben einer Komapatientin, deren Lebensfunktionen durch medizinische Hochtechnologie jahrelang künstlich aufrechterhalten werden, noch einen Sinn? Ist es nicht sinnvoller, die Geräte einfach abzuschalten? Was hat die Frage nach dem richtigen Handeln mit dem Sinn unseres Lebens eigentlich genau zu tun?

In dem Kurs sollen verschiedene ethische Grundpositionen vorgestellt und Sinn- und Grenzfragen erörtert werden, die uns alle als endliche Wesen angehen: nach dem Umgang mit unseren technischen Möglichkeiten zu Beginn und am Ende menschlichen Lebens.

Fachkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

**10223** (Kurs) Thomas Engel, wiss. Mitarbeiter Fernuni Hagen, Magister in Philosophie und Soziologie  
do 19.30-21 Uhr • ab 15. Feb • 6 Termine (12 Ustd) • 25,50 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 08  
max 15 Teilnehmer/innen  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 6. Feb

### Identität – Wer sind wir eigentlich?

Die zunehmende Zergliederung des Alltags führt dazu, dass sich unser Leben in vielen verschiedenen Bereichen abspielt, in denen wir uns jeweils anders erleben. Wer bin ich wirklich? Müssen wir überhaupt wissen oder zumindest erahnen, wer wir sind?

Brauchen wir ein Bewusstsein oder Gefühl für eine einheitliche Identität? Antworten geben psychologische, soziologische, philosophische Theorien, die in dem Kurs vorgestellt und gemeinsam diskutiert werden sollen – von Freud über Habermas und Bloch hin zu postmodernen Kritikern einer einheitlichen Vernunft-, Sinn- oder Identitätskonzeption. Der Kurs versteht sich als Fortsetzung der Reflexionen um die Sinnfrage, setzt aber keine Fachkenntnisse, sondern allein jene Offenheit voraus, die nötig ist, um sich mit unterschiedlichen Meinungen auseinanderzusetzen und eigene zu bilden.

**10224** (Kurs) Thomas Engel, wiss. Mitarbeiter Fernuni Hagen, Magister in Philosophie und Soziologie  
do 19.30-21 Uhr • ab 19. Apr • 6 Termine (12 Ustd) • 25,50 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 08  
max 15 Teilnehmer/innen  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 28. Mär

### Altersvorsorge macht Schule

Wie viel Rente bekomme ich später eigentlich? Soll ich zusätzlich privat vorsorgen? Wie wähle ich aus der Vielzahl der Angebote das für mich geeignete aus? Dieser Kurs macht Sie zum Experten in Sachen Altersvorsorge. Lernen Sie, Ihre finanzielle Situation im Alter richtig einzuschätzen. Informieren Sie sich über zusätzliche Vorsorgemöglichkeiten wie die Riester-Rente. Lassen Sie sich aufzeigen, wie Sie dank staatlicher Förderung bereits mit kleineren Beträgen sinnvoll vorsorgen können. Durch die Kurse führen Beraterinnen und Berater der Deutschen Rentenversicherung – kompetent, verständlich und unabhängig. In dem Entgelt von 20,00 Euro sind ausführliche Informationsmaterialien enthalten.

„Altersvorsorge macht Schule“ ist eine Initiative der Bundesregierung, der Deutschen Rentenversicherung, des Deutschen Volkshochschulverbandes, des Verbraucherzentrale Bundesverbandes und der Sozialpartner. Mehr Informationen unter [www.altersvorsorge-macht-schule.de](http://www.altersvorsorge-macht-schule.de).

**10225** (Seminar) Andreas Raßmann, Dipl. Verwaltungswirt  
16.+17. Mär • Fr 18-22 Uhr + Sa 9-15 Uhr  
2 Termine (12 Ustd inkl. Pausen) • 20 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 03  
max 20 Teilnehmer/innen  
Anmeldung erforderlich bis Do 1. Mär

### Bauen – kaufen – finanzieren – umschulden, aber wie?

Dieses Seminar soll hausbau- oder kaufwillige Bürgerinnen und Bürger, in erster Linie natürlich junge Familien, mit den Besonderheiten der Baufinanzierung und den Fördermöglichkeiten durch Bundes- und Landesmittel vertraut machen. Es vermittelt - bankenunabhängig - Basiswissen zur Baufinanzierung, das den Familien hilft, existenzbedrohende Fehler bei der Darlehensgestaltung zu vermeiden.

**10226** (Seminar) Werner Groß-Heitfeld, Referent für Baufinanzierungswesen  
2.+3. Mär • Fr 17-21.15 Uhr, Sa 9.30-13 Uhr  
2 Termine (9 Ustd inkl. Pausen) • 39 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 08  
zzgl. 3 Euro Materialkosten • max 15 Teilnehmer/innen  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 14. Feb

SüßwasserPerlen

vhs

Lernen Sie beim Kurs  
„Sportboot Binnen“ das Skippern  
oder lassen Sie beim Kochkurs  
den Sekt perlen.

## : Pädagogik – Psychologie

### Ziele beharrlich verfolgen

Wer kennt es nicht? Häufig steht man sich selbst bei der Verfolgung seiner Ziele im Weg und weiß nicht warum.

Hilfestellung leistet eine Theorie aus der psychologischen Forschung:

Die Theorie der „Persönlichkeit System Interaktionen“ gibt Hinweise, welche Rolle die Persönlichkeit dabei spielt und wie man eine Gestaltermentalität entwickeln kann.

Sie erklärt auch, warum eine solche Entwicklung Zeit braucht und die „Motivation aus der Dose“ keinen langfristigen Erfolg verspricht. Das Seminar soll u. a. Mut machen, seine Intuitionen zu beachten. Sie sind keine Randerscheinung, sondern spielen für das Erreichen von Zielen eine wichtige Rolle.

**10601** (Wochenendseminar) Carsten Jäker, Diplom Psychologe  
12.+13. Mai • Sa+So jeweils 10-14 Uhr • 2 Termine (8 Ustd inkl. Pausen) • 17 Euro

VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 03

zzgl. 2,50 Euro Materialkosten • max 12 Teilnehmer/innen  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 25. Apr

### Pessimisten küsst man nicht ...

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

Das Seminar richtet sich an alle, die nicht gerne hinter Ihren eigenen Möglichkeiten zurückbleiben, sondern finden, das Leben könnte ruhig noch ein bisschen schöner sein.

Bitte Schreibunterlagen mitbringen.

**10602** (Wochenendseminar) Regina Atiyeh,  
Psychotherapeutin DVPP und NLP-Master  
24.+25. Feb • Sa 10-16 Uhr, So 10-13.30 Uhr  
2 Termine (12 Ustd inkl. Pausen) • 57 Euro

VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 08

max 12 Teilnehmer/innen

keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 13. Feb

### NLP für Singles

Sind Sie Single und auf der Suche nach einer neuen Beziehung? Dann sind Sie hier richtig! Sie können lernen, den richtigen Partner, die richtige Partnerin kennen zu lernen. Sie können lernen, am anderen Menschen das zu entdecken, was Sie suchen. Sie können erfahren, warum Sie bisher keinen Erfolg hatten. Sie können erfahren, was Sie wollen und wie Sie es erreichen. Die Methode des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) gibt Ihnen das Handwerkszeug, schauspielerische Übungen liefern die spielerische Komponente der Selbstwahrnehmung.

Bitte bequeme Kleidung anziehen, Schreibmaterial mitbringen.

**10603** (Wochenendseminar) Heike Graefe,  
NLP-Master und Schauspielerin

24.+25. Mär • Sa+So jeweils 11-16 Uhr

2 Termine (12 Ustd inkl. Pausen) • 30 Euro

VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 01 + 02

max 12 Teilnehmer/innen • zzgl. 3 Euro Materialkosten

keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Do 8. Mär

### Nicht auf den Mund gefallen – Nie wieder sprachlos

Schlagfertigkeit bedeutet, erwidierungsfähig in jeder Situation zu sein und handlungsfähig zu bleiben. Wenn Sie das Bedürfnis haben, direkt zu kontern und nicht erst im Nachhinein mit einer schlagfertigen Antwort aufzuwarten, dann gilt es, eine evtl. Reaktionskette aus Ärger, Wut und innerer Blockade zu durchbrechen. Mit Witz garniert verlangt das Improvisationstalent Kreativität und viel kommunikative Kompetenz. Bitte Schreibunterlagen mitbringen.

**10604** (Wochenendseminar) Regina Atiyeh,  
Psychotherapeutin DVPP und NLP-Master  
24.+25. Mär • Sa 10-16 Uhr, So 10-13.30 Uhr  
2 Termine (12 Ustd inkl. Pausen) • 57 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 03  
max 12 Teilnehmer/innen

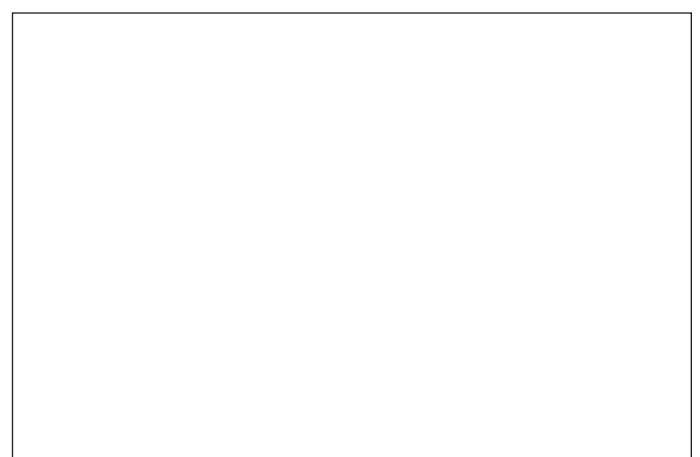
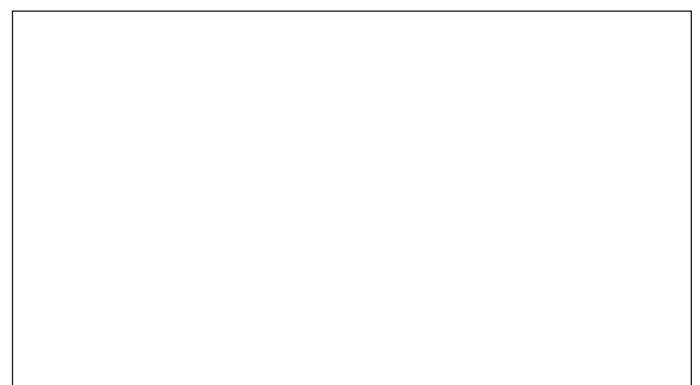
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Do 8. Mär

### Smalltalk – Rhetorik – Stimme – Körpersprache

siehe Seminare 70100ff im Programmbereich Qualifizierung – Management

### NLP- und Coaching-Qualifizierungen

siehe Seminare 70310ff im Programmbereich Qualifizierung – Management



## : Umwelt

### Route der Industriekultur per Rad

In Kooperation mit dem Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC)

Tourverlauf: Startpunkt Radstation Bf. Herdecke (RevierRad) – RuhrtalRadweg (zunächst Ri. Bommern - neue Bahntrassenwege) - Zeche Nachtigal (ohne Besichtigung) - Radlerfähre Hardenstein - Kemnader Stausee - Henrichshütte (Besichtigung) - Eisenbahnmuseum Dahlhausen (Besichtigung, Eintrittsgeld) - Regionaler Radweg R 25 Richtung Landschaftspark Mechtenberg - Halde Rheinelbe - Erzbahntrasse - Bochum Hbf - Rückfahrt ab Bo Hbf. Ca 50 Tour-Kilometer. Weitere Informationen auf Anfrage.

**11501** (Fahrradexkursion) Werner Kroll, ADFC  
Harald Spiering, Regionalverband Ruhrgebiet (RVR)  
Sa 4. Aug • 7-19.30 Uhr • 1 Tag • 37 Euro  
Treffpunkt Bahnhof-Iserlohn 7 Uhr, Bahnfahrt über Hagen bis Herdecke, Rückfahrt ab Bo Hbf um 19.22 Uhr über Hagen  
Rückkehr in Iserlohn ca. 20.25 Uhr  
Leistungen: Leitung, Bahnfahrt, Transport + Leihgebühr für Fahrrad  
max 24 Teilnehmer/innen  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 12. Jun

### Energiewende jetzt und hier

Der Arbeitskreis Energiewende wird weitergeführt, neue Teilnehmer/innen sind willkommen. Ziel des Arbeitskreises ist es, erneuerbare Energien (Energie aus Wind, Sonne, Wasser und Biomasse), die effektive Energienutzung und das Energiesparen in Iserlohn zu fördern.

Ein wesentlicher Schwerpunkt liegt in der Information und Beratung der Bürger/innen. Bei den Treffen kann sich jeder über neue Entwicklungen informieren, aber auch sein Wissen und seine Ideen weitergeben. Die Themen zu den Treffen werden jeweils mit den Teilnehmenden abgesprochen und in der Presse bekannt gegeben.

**11502** (Arbeitskreis) Rüdiger Hiltawsky, Physiker  
di 19-21.15 Uhr • 27. Feb, 20. Mär, 17. Apr, 15. Mai  
4 Termine (12 Ustd) • entgeltfrei  
VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 03  
max 25 Teilnehmer/innen

### Energiepass

In Kooperation mit der Energieagentur NRW

Der Energiepass für Gebäude wird Pflicht. Ab 2008 wird jeder Mieter/in bei einem Wohnungswechsel und jeder Käufer/in einer Immobilie das Recht haben den Energiepass einzusehen. Doch was wird der Energiepass für Gebäude beinhalten und aussagen und wer stellt ihn aus? Es wird aufgezeigt, worauf sich Haus- und Wohnungseigentümer/innen und Mieter/innen einstellen müssen, wenn der Energiepass konkrete Gestalt annimmt. Das Ziel der EU Gebäuderichtlinie ist es, die Vermietbarkeit von Wohnungen zu verbessern, den Wert von Gebäuden zu erhalten und dabei gleichzeitig die Umwelt und das Klima zu schützen. Die Veranstaltung beschreibt den aktuellsten Stand der Diskussion zum Energiepass. Für jeden/jede Veranstaltungsteilnehmer/in hat die Energieagentur NRW die wichtigsten Fakten in einer kompakten Broschüre zusammengestellt.

**11503** (Vortrag) Martin Rabe, Dipl. Biologe, Umwelt- und Energieberater  
Mi 14. Mär • 19.30-21.45 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 10 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 03  
max 16 Teilnehmer/innen  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 28. Feb

### Sanierung – Altes Haus wird wieder jung

In Kooperation mit der Energieagentur NRW

Wenn mehr als nur der Putz bröckelt, die Heizung nicht mehr heizt und die richtige Dämmung fehlt, dann handelt es sich bei dem Patienten wahrscheinlich um ein altes Haus. Die Gebrechen sind zum Glück heilbar: Das Seminar zeigt, wie man ein Bestandsgebäude optimal saniert und erläutert die Grundlagen, wie ein Haus unter Wirtschafts- und Umweltaspekten sowie unter Berücksichtigung der geltenden Gesetzgebung saniert werden kann und wie sich dadurch Energie und Geld sparen lassen. Wer durch den bald gesetzlich vorgeschriebenen Energiepass für Gebäude auf das Thema Gebäudesanierung aufmerksam wurde, erhält in diesem Seminar die notwendigen Grundinformationen. Zu den Seminarinhalten gehören neben bautechnischen Grundbegriffen auch Fachinformationen zu Wärmeschutz und zur Energieeinsparverordnung.

**11504** (Vortrag) Martin Rabe, Dipl. Biologe, Umwelt- und Energieberater  
Mi 18. Apr • 19.30-21.45 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 12,50 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 03  
max 16 Teilnehmer/innen  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Do 29. Mär

### Gartengestaltung mit Feng Shui

Feng Shui wird seit über 3.000 Jahren in China zur Gestaltung des menschlichen Lebensraumes angewandt. Im Feng Shui wird besonders die Dynamik der Chi-Energie, die Kraft des Lebens, und die Wirkung der feinstofflichen Aspekte unserer Umwelt auf den Menschen berücksichtigt. Besonders bei der Gartengestaltung bietet das Feng Shui zahlreiche Möglichkeiten, den äußeren Lebensraum des Menschen zu harmonisieren und „glücksbringender“ zu gestalten.

Dieser Vortrag vermittelt erste Einblicke in die Gedankenwelt des Feng Shui und stellt die verschiedenen Dimensionen des Feng Shui für eine optimale Gartengestaltung vor. Anhand des Beispiels des vom Referenten mit entworfenen Feng Shui-Gartens „Garten der erwachenden Lebensblüte“ der Landesgartenschau 2005 in Leverkusen wird darüber hinaus die Bedeutung des angewandten Feng Shui bei der praktischen Gestaltung eines Gartens konkret vorgestellt.

**11505** (Vortrag) Reiner Padliger, Feng Shui Berater  
Do 24. Mai • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 15 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 03  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 8. Mai

### Schöne Bäume in Iserlohn – Ein Spaziergang durch Iserlohner Straßen

In der Waldstadt Iserlohn stehen viele, z.T. sehr alte und schöne Bäume in Straßen, Parks und Gärten. Diese besonderen Bäume im Stadtbild bewusst wahrzunehmen und näher kennen zu lernen ist Sinn dieses Stadtrundgangs.

**11506** (Rundgang) Patricia White, Diplom Biologin, Abteilung Natur und Umwelt der Stadt Iserlohn  
Do 24. Mai • 16.30-18 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 7,50 Euro  
Treffpunkt: VHS-Haus, Stennerstr. 3, Parkplatz  
max 15 Teilnehmer/innen • Anmeldung erforderlich bis Mi 9. Mai

### Kräuter und Giftpflanzen in der heimischen Natur

Was kann ich essen und was bringt mich um? Heimische Gift- und Heilpflanzen sollen an ihrem natürlichen Standort kennen gelernt werden. Der jahreszeitliche Aspekt des Frühlommers mit Blüten und Jungtrieben, z.B. von Holunder, Frauenmantel und Weißdorn, steht im Vordergrund. Anregungen zur Verwendung von Kräutern und Samen in der Küche spielen eine Rolle.

**11507** (Exkursion) Patricia White, Diplom Biologin, Abteilung Natur und Umwelt der Stadt Iserlohn  
Sa 9. Jun • 9-12 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 7,50 Euro  
Treffpunkt: Asbecker Weg/Ecke Kesberner Straße (Parkplatz)  
max 10 Teilnehmer/innen • Anmeldung erforderlich bis Mi 23. Mai



**Bäume kennen lernen im Park –****Ein Spaziergang durch den Volksgarten Letmathe**

Wer schon immer wissen wollte, welche Baumarten im Volksgarten stehen, wie sie ihren Weg nach Letmathe gefunden haben und welche Besonderheiten sie auszeichnen, der kann sich diesem Rundgang anschließen. Antworten gibt es z.B. auf die Fragen, ob der Ginkgo wirklich ein exotischer Laubbaum ist, was die Rosskastanie mit Pferden zu tun hat und warum die Platane ihre Rinde abwirft.

**11508** (Rundgang) Patricia White, Diplom Biologin, Abteilung Natur und Umwelt der Stadt Iserlohn  
Do 14. Jun • 16-17.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 7,50 Euro  
Treffpunkt: Haupteingang Volksgarten, Berliner Allee  
max 20 Teilnehmer/innen • Anmeldung erforderlich bis Mi 30. Mai

**Botanische Wanderung durch den Helmke Steinbruch**

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

**11509** (Exkursion) Heinz Kirchheiner  
Sa 9. Jun • 15-17.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 9 Euro  
Treffpunkt: Bahnhof Letmathe  
max 15 Teilnehmer/innen • Anmeldung erforderlich bis Di 22. Mai

**Wintervogelwelt an der Ruhr**

Nicht nur am Niederrhein überwintern Graugänse, auch bei uns an der Ruhr sind in den Wintermonaten große Scharen von Grau-, Bläss- und Kanadagänsen zu beobachten. Auch Gänsesäger und eine Vielzahl von Entenarten geben sich im Ruhrtal ein Stelldichein. Seltene Beobachtungen waren bisher u.a. Kurzschnebelgans, Pfeifente, Löffelente, Kolbenente sowie Schellente und Zwergsäger.

Wer teilnehmen möchte, sollte sich warm anziehen, da erfahrungsgemäß im Ruhrtal ein kalter Wind weht. Ferngläser sollten auf jeden Fall mitgebracht werden.

**11510** (Exkursion) Heinz Kirchheiner  
Sa 27. Jan • 14.30-17 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 9 Euro  
Treffpunkt: Is-Drüpplingsen, unterhalb von Gut Bimberg an der Schoofbrücke, Lenninghauser Weg  
max 20 Teilnehmer/innen • Anmeldung erforderlich bis Fr 19. Jan

**Maiblüte auf dem Sonderhorst**

Der Sonderhorst ist das Deckgebirge der Dechenhöhle. Im Rahmen des Landschaftsplanes Nr. 4 Iserlohn wurde der Sonderhorst am 18.04.1997 als Naturschutzgebiet ausgewiesen. Die Schutzausweisung dient zur Erhaltung und Wiederherstellung der kalktypischen Biotope mit seltenen und gefährdeten Pflanzen- und Tierarten. Eine interessante Pflanzenvielfalt erwartet den Pflanzenfreund schon im Mai auf dem Sonderhorst mit seiner schön strukturierten Landschaft mit Wald und offenen Wiesenflächen. Auf einem Rundgang lernen wir die Lebensräume und ihre Pflanzen kennen.

**11511** (Exkursion) Heinz Kirchheiner  
Sa 12. Mai • 14.30-17 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 9 Euro  
Treffpunkt: Wegeschanke Sonderhorstweg in Letmathe-Oestrich (Parkmöglichkeit auf dem Kuhlen-Stück)  
max 20 Teilnehmer/innen • Anmeldung erforderlich bis Do 26. Apr





## Programmbereich 2 : Kultur – Gestalten

Serviceteam

*Dipl.-Päd., Ing. (grad.) Bodo Mebes*

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1946

Sprechzeiten do 15-17 Uhr und nach Vereinbarung



*Claudia Freund*

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1943

Fax 02371 . 217-4414



## : Sonderveranstaltungen

In Zusammenarbeit mit der Städtischen Galerie Iserlohn

### Aktfotografie - Workshop

In Kooperation mit dem Fotostudio Tölle setzt sich dieser Workshop mit der fotografischen Darstellung des menschlichen Körpers auseinander. Das ästhetische Herausarbeiten von Details unter Einsatz professioneller Kamera- und Lichttechnik steht im Mittelpunkt. Es werden Aufnahmesituationen gezeigt und fotografiert. Anschließend wird in Gruppenarbeit das Gezeigte vertieft und die Teilnehmer/innen erarbeiten eigene Aufnahmesituationen und setzen diese um. Die Ergebnisse werden in der Bildbearbeitung nachbereitet und jede/r Teilnehmer/in erhält eine CD mit den gesamten Workshopergebnissen.

**2010** (Workshop) Lutz T. Tölle, Fotograf  
Sa 21. Apr • 10-17 Uhr • 1 Termin (8 Ustd)  
• 40 Euro inkl. Modellhonorar  
Fotostudio Tölle, Corunnastr. 14b  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Fr 30. Mär

## : Literatur – Theater

In Zusammenarbeit mit der Städtischen Galerie Iserlohn

### Seelenkunde und Dichtkunst in Adalbert Stifters „Brigitta“

„Brigitta“ ist eine Erzählung in deren Mittelpunkt der älter werdende Mensch steht. Seine innere Schönheit wird immer offenkundiger. Aber erst ein dramatischer Zwischenfall bringt sie zur Wirkung. „Die Dichtkunst“, so sagt Stifter einleitend, „lüftet den unermesslichen Abgrund der Seele“.

Und das geschieht in einer höchst modernen objektiven Erzählhaltung.

Im Lesen und im Gespräch gilt es, dem Seelenleben der Figuren nachzuspüren und die Erzählhaltung des Dichters zu ermitteln.

**2010** (Kurs) Gunther Kingreen, Studiendirektor i.R.  
do 10-11.30 Uhr • ab 8. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • 36 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 03  
Literaturtipp: „Brigitta“ Hamburger Lesehefte Nr.58

### Richard Wagner – Der Ring des Nibelungen

In Kooperation mit dem Förderverein des Parktheaters Iserlohn

Die Welt der germanischen Götter nimmt Wagner als Vorlage für eine kritische Deutung der menschlichen Gesellschaft. Ring und Gold symbolisieren Macht und Kapital. Die Rheintöchter verheißten Alberich, einem Angehörigen des Zwergenvolkes der Nibelungen, die Weltmacht, wenn er sich der Macht der Liebe entzieht, das Rheingold dem Strom entwendet und es zu einem Ring schmiedet. Davor hatten sie Alberich, der hässlich ist, frivol geneckt und seine sexuelle Begierde aufgestachelt, ihn dann aber höhnisch verstoßen. Der Gepeinigte greift die Verheißung auf, verflucht die Liebe, schmiedet den Ring und will sich fortan mit uneingeschränkter Macht für die Entbehrung an Liebe schadlos halten. Die nun folgende Handlung über vier Opernabende beschreibt den Kampf um den Besitz des Ringes. Er führt schließlich zum Untergang der Götterwelt. Am Ende wird der Ring dem Strom zurückgegeben. Das Gold kehrt zur Natur zurück. In dieser Einführung, die sich als Vorbereitung auf den Dortmunder Ring-Zyklus anbietet, werden die Ideen und die musikalischen Besonderheiten von Wagners Hauptwerk erläutert.

**2011** (Kurs) Dr. Walter Ossenkop  
do 19-20.30 Uhr • ab 26. Apr • 2 Termine (4 Ustd) • 10 Euro  
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

### Richard Wagner – Der Ring-Zyklus Theater Dortmund

In Kooperation mit dem Förderverein des Parktheaters Iserlohn  
Das Theater Dortmund bietet in diesem Jahr die einzigartige Möglichkeit an, Wagners kompletten Ring-Zyklus – Rheingold – Walküre – Siegfried – Götterdämmerung – in 9 Tagen zu erleben. Christine Mielitz hat einen „geschlossenen“ Ring inszeniert, der von etlichen, spannungsreichen Querbezügen lebt. Zur ersten Aufführung wird es im Theater Dortmund noch eine dramaturgische Einführung in den Ring-Zyklus geben.

**2012** (Opernbesuch) Dr. Walter Ossenkop  
**Rheingold** – Fr 11. Mai • 19.30 Uhr  
**Walküre** – Sa 12. Mai • 19.30 Uhr  
**Siegfried** – Fr 18. Mai • 19.30 Uhr  
**Götterdämmerung** – So 20. Mai • 19.30 Uhr  
ab 11. Mai • 4 Termine • 95 Euro  
Theater Dortmund, Opernhaus, Platz der Alten Synagoge  
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Fr 2. Mär

### VHS-Theaterworkshop – Theater für Einsteiger/innen

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

**2013** (Wochenendseminar) Heike Graefe  
10.+11. Mär • Sa + So 11-15.30 Uhr • 2 Termine (12 Ustd) • 30 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 02  
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 28. Feb

## : Kunst – Kulturgeschichte

In Zusammenarbeit mit der Städtischen Galerie Iserlohn

### Picasso – Malen gegen die Zeit Düsseldorf K20 Kunstsammlung NRW

Kaum einem Künstler wurde je soviel Aufmerksamkeit zuteil wie Pablo Picasso (1881-1973), dessen epochales Werk immer wieder zur Auseinandersetzung herausfordert. Im Zentrum dieser Ausstellung steht das furiose Spätwerk des Künstlers. Dem „wildem“, rastlosen Picasso, dessen Gemälde die zunehmende Geschwindigkeit und Offenheit des Malprozesses verraten, stand immer ein reflektierender Picasso gegenüber. Die offensichtliche Trennung zwischen dem Stil des Malers und dem des Zeichners versteht Werner Spies, Kurator der Ausstellung, als Zeichen der panischen Angst vor der verrinnenden Zeit, als Aufstand gegen die Zeitlichkeit und das Verschwinden. Sechzig Bilder, sechzig Zeichnungen, sechzig grafische Blätter und einige „Klappskulpturen“ werden diese Widersprüchlichkeit in einer einzigartigen Ausstellung vor Augen führen.

**2010** (Studienfahrt) Karin Heyltjes, Kunsthistorikerin +  
Museumsmitarbeiter (Führung)  
Sa 21. Apr • 9.30 -18 Uhr • 1 Termin • 39 Euro  
Abfahrt 9 Uhr Parkplatz Bethanien, Iserlohn • 9.45 Uhr Parkplatz  
Neumarkt, Letmathe • Rückkehr ca. 18 Uhr  
Leistungen: Leitung, Busfahrt, Eintritt und Führung  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Fr 30. Mär

## Gastrollen

Seien Sie für einen Tag Gast im Berliner Bundestag oder rollen Sie beim „Inline-Skating“ durchs Zöpidrom.

vhs

### Auguste Rodin – Der Kuss – Die Paare Folkwang Museum Essen

Ausgangspunkt für diese Ausstellung ist Rodins Hauptwerk „Der Kuss“ – eine Ikone körperlicher und sinnlicher Liebe. Die Essener Schau wirft einen neuen Blick auf das Werk Rodins, indem erstmals das Thema des Paares ausgiebig untersucht wird. Rodins Verhältnis zur Frau als Muse und Inspirationsquelle erscheint wesentlich vielschichtiger als bisher dargestellt. Neben Mann und Frau, Mutter und Kind, Künstler und Muse und Frauenpaaren ist Rodins Werk reich an allegorischen, mythologischen und literarischen Paaren. Meditative wie ekstatische Zustände werden von Rodin beleuchtet und bildhauerisch sensibel umgesetzt. Neben etwa 35 Skulpturen in Stein, Marmor oder Bronze aus allen Schaffensphasen werden Vorzeichnungen und Fotografien zu sehen sein.

**2012** (Studienfahrt) Karin Heyltjes, Kunsthistorikerin + Museumsmitarbeiter (Führung)

Sa 10. Mär • 9-16 Uhr • 1 Termin • 39 Euro  
Abfahrt 9 Uhr Parkplatz Bethanien, Iserlohn • 9.15 Uhr Parkplatz Neumarkt, Letmathe • Rückkehr ca. 16-17 Uhr  
Leistungen: Leitung, Busfahrt, Eintritt, Führungen  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 28. Feb

### Venner Moor - Fotoexkursion

Das Moorgebiet im Bereich der Gemeinde Senden im Münsterland ist ein faszinierendes Naturschutzgebiet, das den Besucher einlädt, mit offenen Sinnen die Schönheit dieses besonderen Naturraumes zu erkennen und zu erleben. Auf der gemeinsamen Exkursion soll versucht werden, sich dem Reiz der Moorlandschaft fotografisch zu nähern. Technische und organisatorische Fragen und Details werden im Vorfeld besprochen, die Ergebnisse werden im Anschluss präsentiert und diskutiert.

**2013** (Exkursion) Michael May, Bildredakteur  
Do 1. Mär (Vorbesprechung) • 19.30-21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd.)

Städtische Galerie  
Sa 3. Mär (Exkursion) • 7-19 Uhr • 1 Termin • 10 Euro  
Anreise mit eigenen PKW  
Do 8. Mär (Nachbesprechung) • 19.30-21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd.)  
Städtische Galerie  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Fr 16. Feb.

### Peter Schlör – Deep Black

Mit seiner unverwechselbaren Schwarzweißfotografie hat sich der Künstler Peter Schlör (\*1964) international einen Namen gemacht. Menschenleere Landschaften, verlassene Häuser und Ortschaften: In seinem Werk beschäftigt sich Schlör mit Archetypen, wie etwa dem Baum, dem Fluss, dem Berg oder dem Haus, die als zeitlose Symbole für Menschen jeder Epoche und aller Kulturen einen Sinn tragen. Geprägt von einer großen kompositorischen Strenge und einem starken Kontrast zwischen Hell und Dunkel erreichen Schlörs Bilder dabei eine bemerkenswerte Spannung.

**2014** (Ausstellungsführung) Rainer Danne, Galerieleiter  
Mi 14. Mär • 10-11.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd.) • 4 Euro  
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24  
Anmeldung erwünscht bis Mo 5. März

**2015** (Ausstellungsführung) Rainer Danne, Galerieleiter  
Di 27. Mär • 19.30-21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd.) • 4 Euro  
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24  
Anmeldung erwünscht bis Mo 19. Mär  
Literaturtipp: Peter Schlör. Deep Black. Ostfildern: Hatje Cantz, 2006

### Beratung in der VHS Iserlohn

Terminvereinbarung unter

02371 . 217 - 1042  
02371 . 217 - 1940  
02371 . 217 - 1944

### BILDUNGSHECK

Der Bildungsscheck – berufliche Weiterbildung mit finanzieller Unterstützung des Landes NRW und der Europäischen Union.

Eine Investition in Ihre Zukunft!

[www.bildungsscheck.nrw.de](http://www.bildungsscheck.nrw.de)



### Henri Cartier-Bresson – Leben und Werk

Henri Cartier-Bresson gilt als der größte Fotograf des 20. Jahrhunderts. Ausgehend von einer künstlerischen Ausbildung im Atelier André Lhotes und unter dem Einfluss des Surrealismus in den 30er Jahren begann H.C.B die Kleinbild-Leica für eine spontane Straßenfotografie zu entdecken. Seine Bilder und seine Theorien zum „Entscheidenden Augenblick“ wurden für eine ganze Epoche der Fotografie Stil prägend. Seine zeitlosen Aufnahmen haben an Faszination nichts eingebüßt. Anhand der Bilder und begleitender Filmsequenzen sollen Leben, Werk und Meisterschaft Cartier-Bressons nachgezeichnet werden.

**2016** (Kurs) Rainer Danne, Galerieleiter  
di 19.30-21 Uhr • ab 24. Apr • 3 Termine (6 Ustd.) • 12 Euro  
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24  
Anmeldung erforderlich bis Mo 16. Apr

### Die Geschichte des Hot Clubs Iserlohn Ausstellung im Stadtmuseum

1952 gegründet zählt der Hot Club Iserlohn, auch Henkelmann genannt, zu den ältesten Jazz-Clubs Deutschland. Der faszinierenden Geschichte des Clubs von den Anfängen bis in die Gegenwart ist diese Ausstellung des Stadtmuseums gewidmet. Eingebettet in eine große Kooperation mit dem Hot Club und der Städtischen Galerie und zahlreichen Veranstaltungen rund um den Jazz, bietet sich an diesem Abend die Gelegenheit, ein Stück gelebte Vergangenheit in Augenzeugenberichten auferstehen zu lassen.

**2017** (Gesprächskreis) Werner Geck, Jazzmusiker u.a.  
Do 10. Mai • 19.30-21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd.) • entgeltfrei  
Stadtmuseum, Fritz-Kühn-Platz 1

## : Malen – Zeichnen – Drucken

### Caspar David Friedrich – Aquarelle und Acrylarbeiten von Teilnehmer/innen

Inspiriert von der Ausstellung Caspar David Friedrichs „Die Erfindung der Romantik“ im Museum Folkwang in Essen haben sich Teilnehmer/innen aus Aquarell- und Acrylkursen mit ausgewählten Bildern Friedrichs auseinandergesetzt. Eine Auswahl der Arbeitsergebnisse werden in der Ausstellung zu sehen sein. Als interessanten Vergleich werden in einer Gegenüberstellung auch Arbeiten in Aquarell gezeigt, die sich mit deutschen Romantikern auseinandersetzen.

**20500** (Ausstellung) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin und Teilnehmer/innen  
Ausstellungseröffnung: Sa 27. Jan • 11 Uhr  
Zeitraum: Sa 27. Jan - Fr 23. Mär  
VHS-Haus, Stennerstr. 3, Treppengalerie

### Die Welt neu sehen und zeichnen – Grundkurs

Der Kurs ist für Teilnehmer/innen, die das Zeichnen (wieder-) entdecken möchten – als eine Art der bewussteren Wahrnehmung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Von der Linie zum Bildaufbau, von der Skizze zur genauen Kontur, werden die verschiedenen Techniken erkundet und erprobt. Genaues Beobachten sowie fantasievolles Einfühlen in Formen und Situationen stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Über die notwendigen Materialien wird am ersten Kurstag gesprochen.

**20510** (Kurs) Gustav Müller, Grafik-Designer  
do 18-19.30 Uhr • ab 22. Feb • 10 Termine (20 Ustd.) • 42,50 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 02, Außeneingang links  
keine Ermäßigung • zzgl. Materialkosten

## Landschaft – Stilleben – Portrait Kreatives Zeichnen

Die Lust am Experiment und das Spiel mit Linie und verschiedenen Zeichentechniken stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Mit Blei- und Farbstiften, Kohle und Pastellkreiden, Feder, Pinsel und Tusche, Marker und Filzstift lassen sich Landschaften, Pflanzen, Stilleben, Menschen und Karikaturen hervorzaubern. Über die notwendigen Materialien wird am ersten Kurstag gesprochen.

Vorkenntnisse sind hilfreich.

**20511** (Kurs) Gustav Müller, Grafik-Designer  
do 20-21.30 Uhr • ab 22. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • 42,50 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 02, Außeneingang links  
keine Ermäßigung • zzgl. Materialkosten

## : Aquarell

### Aquarell- und Gouachemalerei

Fortgeschrittene Aquarellmaler/innen experimentieren mit Formen und Farben. Die besonderen Techniken z.B. Emil Noldes bilden einen Schwerpunkt. Weiterhin erhalten die Teilnehmenden einen Einstieg in die Gouache-Malerei.

**20520** (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin  
do 9.30-11.45 Uhr • ab 1. Mär • 8 Termine (24 Ustd) • 45,60 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 02, Außeneingang links

**20521** (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin  
do 19.15-21.30 Uhr • ab 1. Mär • 8 Termine (24 Ustd) • 45,60 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

### Aquarell-Treff

#### Techniken, Motive, Erfahrungsaustausch

Geeignet für Fortgeschrittene. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit zwischen vorgegebenen Themen und selbst eingebrachten Motivwünschen und Ideen zu wählen. Eine Zeit für Kreativität und Erfahrungsaustausch.

**20522** (Kurs) Christine Georg, Illustratorin  
di 17.45-20 Uhr • ab 13. Feb • 9 Termine (27 Ustd) • 51,30 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 02, Außeneingang links

### Rot wie Mohn

Geeignet für Fortgeschrittene und Anfänger/innen mit Vorkenntnissen. Das flammende Rot des hauchzarten Mohns symbolisiert Sommer, Wärme und Lebensfreude. An diesem Tag widmen wir uns malerisch einer faszinierenden Blume und Farbe. Bringen Sie bitte Ihre Malutensilien und etwas für das leibliche Wohl mit.

**20523** (Wochenendseminar) Christine Georg, Illustratorin  
Sa 2. Jun • 10-15.15 Uhr • 1 Termin (7 Ustd) • 16,50 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 02, Außeneingang links  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 23. Mai

## : Acryl

### Acrylmalerei – Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs beschäftigen sich die Teilnehmer/innen mit den Gestaltungsprinzipien und Maltechniken ausgewählter bekannter Künstler in der Malerei. Claude Monet mit seinen Gartenimpressionen steht diesmal im Mittelpunkt des Malkurses. Die Kompositionslehre wird entsprechend aus dem jeweiligen kunsthistorischen Hintergrund vermittelt. Die daraus gewonnenen künstlerischen Erkenntnisse werden später in eigenen individuellen Arbeiten umgesetzt.

**20530** (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin  
mi 9.30-11.45 Uhr • ab 21. Feb • 8 Termine (24 Ustd) • 45,60 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 02, Außeneingang links

### Freie Malerei in Acryl mit spannenden Strukturen

Es werden spielerisch-experimentelle Konzepte zu Bildgestaltungen und Techniken der freien Malerei vermittelt. Wir können interessante Farbstrukturen sowohl mit klassischen als auch ungewöhnlichen Werkzeugen und Zuschlagstoffen entwickeln. Zusätzlich lassen sich verschiedene Materialien collagieren, Kleinobjekte montieren und gestalterisch ins Bild integrieren. Der kreative Prozess wird individuell begleitet. Grundlegende Informationen für Einsteiger/innen werden gegeben. Bitte mitbringen: Keilrahmen oder Malkartons, Acrylfarben in Gelb, Rot, Blau, Schwarz und Weiß, Alleskleber, Borstenflachpinsel, Spachtel, Malmesser, Schwämme, Lappen, Zeitungen, weißer Teller, zwei Gläser, Krepp-Klebeband und Frischhaltefolie. Weitere Gestaltungsmaterialien werden beim ersten Treffen benannt und aus „Küche und Keller“ mitgebracht.

**20531** (Wochenendseminar) Gabriele Kaiser, Dipl.-Designerin  
17.+18. Mär • Sa + So 10.15-15 Uhr  
2 Termine (12 Ustd) • 29,20 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 02, Außeneingang links  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 7. Mär

### Blütenräume – experimentelle Malerei in Acryl

Beispielsweise als „Blütenmeer“, „Einzelblüte“ oder Stilleben werden Farbklänge mittels wirkungsvoller Farbkontraste und Kompositionen entwickelt und variiert. Es kann formal abstrahiert werden, um den Klang und Rhythmus der Farbgestaltungen in den Vordergrund zu stellen. Mit wenigen Farben lassen sich nuancierte Farbharmonien kreieren. Eine individuelle Beratung wird angeboten. Einsteiger/innen erhalten grundlegende Informationen. Bitte mitbringen: Bleistift, Schreibpapier, Radiergummi, Schere, Lappen, Schwamm, Krepp-Klebeband, Zeitungen, Frischhaltefolie, weißer Teller, zwei Gläser, Borstenpinsel, Acrylfarben (z.B. 200ml-Tuben in Gelb, Rot, Blau, Schwarz, Weiß), Acrylmalblock (Stärke ca. 400g / qm), Keilrahmen oder andere stabile Bildträger.

**20532** (Wochenendseminar) Gabriele Kaiser, Dipl.-Designerin  
21.+22. Apr • Sa + So 10.15-15 Uhr  
2 Termine (12 Ustd) • 29,20 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 02, Außeneingang links  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 11. Apr

## : Pastellkreide

### Pastellkreide-Malerei – Grundkurs

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet. Der seidige, weiche Charakter und die zarte Farbgebung der Pastellmalerei soll anhand von Beispielen des Genres „Stilleben“ und an Umsetzungen kleiner Kohle- und Bleistiftskizzen erfahren und ausprobiert werden. Sowohl fotografische Vorlagen, die im Rasterverfahren vergrößert werden, wie 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 18 - 20.15 Uhr • ab 26. Feb • 10 Termine (30 Ustd) • 57 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3





## : Mischtechnik

### Kunst-Experimente

Große Kunst für Anfänger/innen und Kunstfreund/e/innen mit einigen Vorkenntnissen. Möchten Sie auf den Spuren großer Maler und Grafiker wandeln und die künstlerischen Techniken und vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten kennen lernen? Im Stil beliebter großer Künstler können Sie jeweils ausdrucksstarke kreative Arbeiten erstellen, die Ihren Lieblings-Originalen sehr nahe kommen, jedoch Ihre persönliche Handschrift tragen. Dabei erhalten die Teilnehmer/innen individuelle Hilfe um einen eigenen Stil zu finden. Je nach speziellen Erfordernissen arbeiten wir mit den verschiedensten Materialien, z.B. Papieren, Leinwänden, Hartfaserplatten, Farbstiften, Kohle, Acrylfarben etc. Begonnen wird mit einem generellen Einblick in die spannende Welt der Kunst und Gestaltung. Am Schluss des Seminars nehmen Sie Ihre ersten Bilder mit nach Hause. Eine Fortsetzung ist möglich, bei der z. B. ausgewählte Künstler wie Klimt, van Gogh, Kandinsky oder Marc im Mittelpunkt stehen.

**20550** (Kurs) Maria-Ilona Mathes, Kunstpädagogin  
 mi 17.30 - 20.30 Uhr • ab 21. Feb • 5 Termine (20 Ustd) • 38 Euro  
 VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 02, Außeneingang links  
 zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch

## : Plastik – Skulptur

### Lass die Steine sprechen – Steinbildhauerei

Für Teilnehmer/innen ohne und mit Erfahrungen in der Steinbearbeitung. Das Bildhauerseminar findet wegen des Umzuges der VHS ein letztes Mal im Park des jetzigen VHS-Standortes in der Stennerstraße statt. Sie können zwischen Speckstein, Alabaster und Sandstein wählen. Der Speckstein ist ein relativ weicher Stein und dementsprechend leicht zu bearbeiten, gegenüber dem etwas griffigeren Alabaster und dem rauen Sandstein. Während Speckstein und Alabaster vorwiegend mit Riffelraspeln und Feilen bearbeitet werden, wird Sandstein mit Spitz- und Zahneisen und Bildhauerknüpfel bearbeitet.

Jeder Stein hat seine Geschichte und sein Herkunftsland. Wir erwecken ihn zu etwas, indem wir ihn bearbeiten. Bei diesem Prozess gibt es immer wieder Überraschendes zu entdecken. Es ist ein Prozess der Annäherung, der Suche und der Findung, ein Erlebnis der besonderen Art. Es werden in entspannter Atmosphäre, mitten in der Natur wie von selbst Skulpturen entstehen, indem wir uns Zeit nehmen, den Steinen ihr Geheimnis zu entlocken. Gruppengespräche über die entstehenden und entstandenen Arbeiten werden das Seminar begleiten. Zur Lockerung der Gelenke werden zwischendurch Qigongübungen angeboten. Werkzeuge werden gestellt, falls vorhanden, bitte mitbringen. Bitte auch an Verpflegung denken.

**20600** (Wochenendseminar) Brigitte Oelze  
 15.-17. Jun • Fr 16.15-22 Uhr • Sa+So 10-17 Uhr • 3 Termine  
 (25 Ustd) • 47,50 Euro zzgl. Materialkosten  
 VHS-Haus, Stennerstr. 3, Bildhauer-Werkstatt  
 keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 5. Jun

## : Musik – Musikalische Praxis

### Gitarrenkurs – Anschlagstechniken – Anfänger

Der Kurs ist für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse geeignet. Die Teilnehmenden erhalten Hilfe und Anleitungen zu einem leichten Einstieg in die weite Welt des Rock, Pop, Folk oder des Volkslieds. Vermittelt werden Grundakkorde und einfache Anschlagstechniken zur Liedbegleitung. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Instrument, Plektrum und Schreibmaterial

**20801** (Kurs) Kay Wrede, Musiker  
 mo 17.30-19 Uhr • ab 5. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • 38 Euro  
 Gymnasium An der Stenner, Stennerstr. 5, Raum 25

### Fingerpicking und Barrégriffe

#### für Songs, die ich immer schon mal spielen wollte

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen. Aufbauend auf den im Einstiegskurs vermittelten Kenntnissen wird das "Vokabular" auf der Gitarre erweitert. Dazu zählen zum einen das Erlernen von Barrégriffen, zum anderen werden weitere Techniken für die rechte Hand vermittelt wie zum Beispiel leichte Fingerpickings. Gerne werden Songwünsche der Kursteilnehmer/innen in Absprache mit der Gruppe berücksichtigt.

**20802** (Kurs) Kay Wrede, Musiker  
 mo 19.15-20.45 Uhr • ab 5. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • 38 Euro  
 Gymnasium An der Stenner, Stennerstr. 5, Raum 25

### Congas & Co –

#### Trommel- und Percussionworkshop

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

**20803** (Seminar) Jürgen Fischer, Dipl.-Pädagoge und Percussionist  
 So 18. Mär • 10-17 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 32 Euro  
 VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 02  
 keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Do 7. Mär  
 Instrumente werden für 8 Euro pro Teilnehmer/in zur Verfügung gestellt

### Mundharmonika-Workshop

#### Vom einfachen Spiel zum Folk

Mit sanftem Luftstrom vibrieren die kleinen Metallzungen und schon bald erklingt eine Melodie. Auch Anfänger/innen lernen die Mundharmonika schnell kennen und lieben. Beim Einsteiger-Workshop werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Freude am Klang des Instrumentes und der Wille, einen Abend zu investieren, reichen aus. Da das gemeinsame Spiel harmonisch klingen soll, ist eine diatonische Mundharmonika in C-Dur unbedingt erforderlich (Ungeeignet sind: ECHO-Harmonikas, "Unsere Lieblinge" oder chromatische Mundharmonikas). Weitere Infos unter: [www.chris-kramer.de](http://www.chris-kramer.de)

**20804** (Seminar) Chris Kramer, Musiker  
 Mo 26. Mär • 18-22 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 19,50 Euro  
 Gymnasium An der Stenner, Stennerstr. 1, Raum 2/8  
 keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Fr 16. Mär  
 professionelle Markeninstrumente können für 18 Euro im Seminar erworben werden.



## : Tanz

### Orientalischer Tanz,

siehe Kurse 30250 - 30258

### Tango Argentino für Anfänger/innen

Ein Kurs für Anfänger/innen ist für den Herbst 2007 geplant. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem Programmheft für Herbst 2007

### Tango Argentino – Mittelstufe

In diesem Kurs werden wir weiter die tänzerischen Grundlagen wie Haltung, Umarmung und gemeinsame Bewegung im Paar verfeinern und neue Schrittvariationen lernen. Mögliche Themenschwerpunkte können zum Beispiel Giros (Drehungen) oder Sacadas sein. Die Schwerpunkte werden in vorheriger Absprache mit den Teilnehmenden festgelegt. Bitte Schuhe mit glatter Sohle mitbringen. Anmeldung paarweise, Einzelanmeldung nur nach Rücksprache.

**20900** (Wochenendseminar) Corinna Roeber, Choreografin, + Angel Landro

5.-6. Mai • Sa 14-17 Uhr • So 11-14 Uhr • 2 Termine (8 Ustd) • 31 Euro

Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 25. Apr

### Hinweis: Tango – vertiefen, üben

Regelmäßig jeden 1. Samstag, 18 Uhr, Städtische Galerie in Iserlohn. Infos unter 02371 . 217-1946.

### Latino Dance – Tanzen wie Shakira

Angesprochen werden in diesem Seminar (wegen der beckenbetonten Bewegungen) vor allem Frauen, doch sind natürlich auch Männer willkommen, die sich darin üben wollen, den Salsa beispielsweise zukünftig mehr „hip“ tanzen zu können. Stars wie Shakira beleben mit ihrer feurigen Ausstrahlung und den ansprechenden Hüftschwüngen die Latino Dance-Szene. Die Teilnehmer/innen erlernen Choreographien auf der Basis aktueller Hits von Shakira, ein außergewöhnliches Feuerwerk an lateinamerikanischen Bewegungselementen aus Salsa, Samba, Cha Cha, Mambo und Merengue. Weitere Seminarinhalte: spezielle Muskeldehn- und Lockerungsübungen, lateinamerikanische Grundrhythmen. Bitte geeignete Fitness-Hallenschuhe mit sauberer, elastischer Sohle, ausreichend Erfrischungsgetränke und ein Handtuch mitbringen.

**20901** (Seminar) Sigrid Kanthack-Leser, Tanzpädagogin

Sa 3. Mär • 11-16.30 • 1 Termin (7 Ustd) • 17 Euro

VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 02  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 21. Feb

### Videoclip Dancing / Street Dance

Insbesondere für jüngere Teilnehmer/innen aber auch für ältere geeignet. Videoclip Dancing ist der ideale Einstieg in eine völlig unkonventionelle Art zu tanzen, die das „Funky Feeling“ auslöst und einfach Spaß macht. Die „Moves“ der Pop-Stars auf VIVA oder MTV zeigen animierende Beispiele. Zur leichten Einführung werden zunächst Rhythmus- und Koordinationsgefühl bezogen auf die speziellen Bewegungen des Videoclip Dance vermittelt, im Tempo gesteigert und durch neue Bewegungselemente wie z.B. Kicks, Hips, Turns (Drehungen), Jumps (kleine Sprünge) aus Funk, Hip Hop und Street Jazz erweitert. Auf dieser Grundlage erlernen die Teilnehmer/innen eine funkig-fetzig Choreographie. Bitte geeignete Hallenfitness-Schuhe mit sauberen, elastischen Sohlen sowie ausreichend Getränke mitbringen.

**20902** (Seminar) Sigrid Kanthack-Leser, Tanzpädagogin

Sa 17. Mär • 11-15.45 • 1 Termin (6 Ustd) • 14,90 Euro

VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 02  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 7. Mär

### Lateinamerikanische Tänze

Die mitreißenden Tanzfilme „Dirty Dancing 2“ und „Dance with me“ haben der Latino-Bewegung wieder neue Impulse gegeben. Genießen Sie in diesem Workshop ein außergewöhnliches Feuerwerk an lateinamerikanischen Bewegungselementen aus Salsa, Samba, Cha Cha, Mambo, Merengue, Rhumba und Cumbia welche durch ihren lebensfrohen Charakter einfach zum Mitmachen auffordern. Inhalte: spezielle Muskeldehn- und Lockerungsübungen, elementare Grundrhythmen und -bewegungen, Choreographien auf der Basis der o.g. Filmmusik. Das Programm ist für den Paartanz zugeschnitten; doch ist auch die Teilnahme für Singles problemlos möglich. Bitte geeignete Fitness-Hallenschuhe mit sauberer, elastischer Sohle oder, falls vorhanden, Latino-Schuhe mit Absatz sowie ausreichend Erfrischungsgetränke mitbringen.

**20903** (Seminar) Sigrid Kanthack-Leser, Tanzpädagogin

Sa 5. Mai • 11-16.30 • 1 Termin (7 Ustd) • 17 Euro

VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 02

keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 25. Apr

## : Foto – Video

### Iserlohn – Ein lohnendes Motiv II

Abschluss des Fotografie-Projekts und Buchgestaltung. Da das Projekt bereits weit fortgeschritten ist und vor dem Abschluss steht, werden keine neuen Teilnehmer/innen mehr zugelassen.

**21100** (Kurs) Michael May, Bildredakteur

und Rainer Danne, Galerieleiter

ab Do 15. Feb • 19-20.30 Uhr • weitere Termine

nach Vereinbarung • 10 Termine (20 Ustd) • entgeltfrei

Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

### Das digitale Fotobuch

Mit dem Siegeszug der modernen digitalen Foto-Technik wird auch das klassische Album zunehmend von selbst gestalteten Fotobüchern verdrängt. Zahlreiche Anbieter stellen kostenlose Software zur Verfügung, mit der man seiner eigenen Kreativität bei der Gestaltung von Büchern freien Lauf lassen kann. Im Anschluss werden diese geprintet und professionell gebunden. In diesem Kurs werden die Grundlagen für dieses interessante neue Medium Schritt für Schritt erläutert, von der Auswahl der Fotos, über die Bildbearbeitung bis zu Gestaltung und Druck.

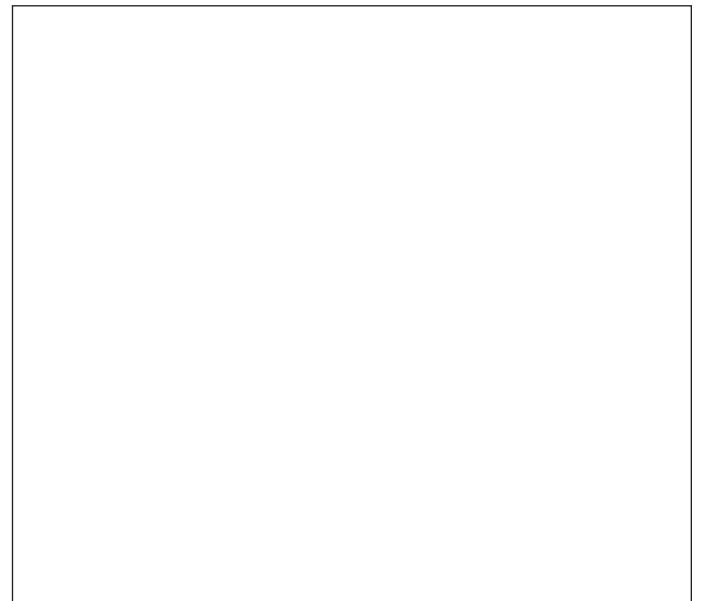
**21101** (Kurs) Michael May, Bildredakteur

di 19.30-21 Uhr • ab 17. Apr • 5 Termine (10 Ustd) • 22 Euro

+ 10 Euro Nutzungspauschale

VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 07

keine Ermäßigung



### Fotografieren lernen heißt sehen lernen analog / digital – ganz egal

Wer möchte nicht in jeder Situation ein möglichst gelungenes Foto schießen, ob Landschaft, Portrait oder andere Objekte? Einige grundlegende Hinweise und Tipps werden in diesem Seminar vermittelt und praktisch in Übungen umgesetzt.

Inhalte: Fototechnische Grundlagen (Belichtungszeit, Blende, Zeit-/ Blendenwahl automatisch oder manuell, Tiefenschärfe, Blitztechniken) Grundregeln der Bildgestaltung, Aufteilung nach Vorder- und Hintergrund, Größenverhältnis, Fluchtlinie, Beleuchtung.

**21102** (Wochenendseminar) Thomas Emde, Grafik-Designer  
10. + 11. Mär • Sa + So 10-17 Uhr • 2 Termine (16 Ustd) 37,50 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 11  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 28. Feb

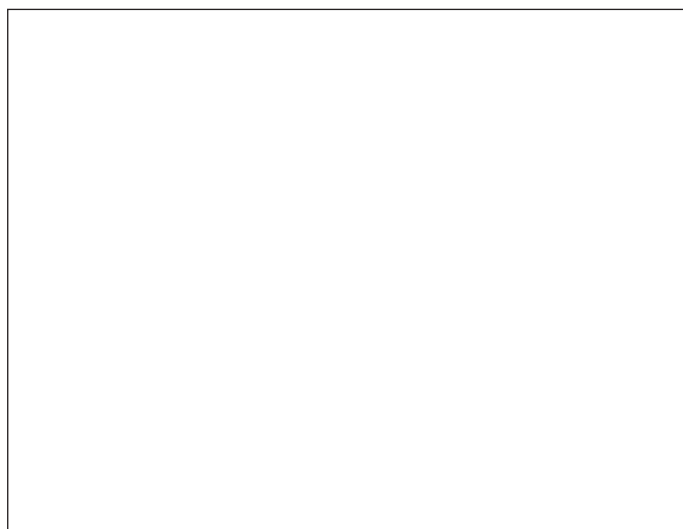
**21103** (Kurs) Thomas Emde, Grafik-Designer  
di 18-21 Uhr • ab 8. Mai • 5 Termine (20 Ustd) • 51,20 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 11

### Digitale Fotografie und Bildbearbeitung am PC

Digitale Kameras und die Bearbeitung der Bilder am PC eröffnen völlig neue Möglichkeiten für die Fotografie. In diesen Angeboten werden digitale Aufnahmetechniken vorgestellt, deren Einsatzmöglichkeiten erprobt und die Bildbearbeitung am PC mit Adobe Photoshop geschult. Die Angebote sind auch für Fotografie- bzw. Computerneulinge geeignet.

**21104** (Kurs) Thomas Emde, Grafik-Designer  
di 18.30-20.45 Uhr • ab 20. Feb • 6 Termine (18 Ustd) • 48,60 Euro  
+ 18 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 07

**21105** (Seminar) Thomas Emde, Grafik-Designer  
5.+12. Mai • sa 10-17 Uhr • 2 Termine (16 Ustd)  
37,50 Euro + 16 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 07  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 25. Apr



### Sonne und Blitz – Fotografieren und Licht

Sanfteste Beleuchtung bei bedecktem Himmel, lebendige Stimmung bei Sonne aber harter Schatten, hoch stehende Mittags-sonne ergibt tiefe Augenhöhlen, Aufhellen durch Blitz, diese und andere typische Beleuchtungssituationen werden analysiert und technische Möglichkeiten der Korrektur gezeigt. Praktische Übungen zu Fotos im Innen- und Außenbereich werden durchgeführt.

**21106** (Wochenendseminar) Thomas Emde, Grafik-Designer  
24.+25. Mär • Sa+So 10-17 Uhr • 2 Termine (16 Ustd) • 37,50 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 11  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 14. Mär

### Reise-Fotografie

Besonderheiten, die man auf Urlaubsfahrten oder längeren Reisen erlebt, möchte man gerne festhalten. Dazu gehören Landschaften, Gebäude, Personen, Tiere oder auch Stimmungen, die fotografisch eingefangen werden sollen. In dem Seminar erhalten die Teilnehmenden Hinweise, Vorschläge und Tipps zur Motivauswahl und Bildgestaltung.

**21107** (Wochenendseminar) Thomas Emde, Grafik-Designer  
28.+29. Apr • Sa+So 10-17 Uhr • 2 Termine (16 Ustd) • 37,50 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 11  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 18. Apr

### Fotos auf CD und DVD

Schluss mit langweiligen Dia-Abenden. Kein lästiges Aufbauen mehr von Leinwand und Projektor, kein langes Suchen und Sortieren. Nur noch genießen, schnell, bequem und überall mit Ihrer Multimediashow und Ihren Bildern auf CD/DVD. In diesem Kurs erlernen Sie die Fähigkeit, Ihre Bilder als multimediale Diashow auf eine CD/DVD zu brennen. Sie erstellen einen Vorspann, interaktive Menüs zur Steuerung, Auswahlmenüs, das Ganze mit Musikuntermalung, Kommentaren, Zoomeffekten, Untertiteln und 3D- Übergangseffekten. Geeignet für die Erstellung von eigenen Photoalben, Einladungen oder als originelles Geschenk. Solide Windowskenntnisse werden vorausgesetzt.

**21108** (Wochenendseminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen  
2.+3. Mär • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr • 2 Tage (12 Ustd)  
34 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 07  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 20. Feb

### Videobearbeitung am PC – Grundlagen

Für Teilnehmer/innen mit PC-Grundkenntnissen. Erst bei der Betrachtung eines selbst gedrehten Videos entdeckt man häufig unerwünschte Fehler oder Schwachstellen, die sich nur durch nachträgliche Bearbeitung beseitigen lassen. Die Teilnehmer/innen erlernen Techniken, wie Aufnahmen kreativ bearbeitet werden. Gearbeitet wird mit der preiswerten Version der Software Adobe Premiere Elements 2.0. Inhalte: Programmoberfläche, Einstellungen, Import von Videomaterial, Entwurf eines Storyboards, Möglichkeiten der Videobearbeitung (Schnittmöglichkeiten, Überblendungen, Bildnachbearbeitung, Spezialeffekte, Titel und Abspann), Möglichkeiten der Audibearbeitung, Vorbereitung für den Export (Speichern auf CD/DVD). Die Teilnehmer/innen arbeiten an vorgegebenem und eigenem Videomaterial.

**21109** (Kurs) Christian Dittel  
mi 19.30-21.45 Uhr • ab 7. Feb • 8 Termine (24 Ustd) • 51 Euro  
+ 24 Euro Nutzungspauschale • keine Ermäßigung  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 07

### „Wie kommen Oma und Opa in den Ferrari“ – Digital Fotografieren und Bilder bearbeiten für Seniorinnen und Senioren

Siehe Kurse 80252-80254, Programmbereich "Aktiv ab 50 +"

## : Werken – Kunsthandwerk

### Faszination Filzen – Workshop

Das Wochenendseminar eignet sich für Anfänger/innen und Teilnehmer/innen, die bereits Filz-Erfahrungen gemacht haben. Das Filzen ist eine jahrhundertealte Technik, bei der in Handarbeit mit den natürlichen Materialien Wolle, Wasser, Seife, dazu Wärme und Bewegung z.B. Stoffe und textile Gebilde wie einzigartiger Schmuck hergestellt werden können. Vermittelt wird die Technik des Vollformfilzens als Kugel, Olive oder Schnur. Daraus entstehen in Verbindung mit Edlstahlschnüren, Lederbändern oder Glasperlen individuelle Schmuckstücke. Sie können außerdem die junge Technik des Nadelfilzens ausprobieren, eine Fläche oder Blüte filzen und einen Hohlkörper herstellen. Bitte zwei alte Handtücher, einen Imbiss und Getränke mitbringen. Vor dem Seminar findet eine Vorbesprechung statt.

**21200** (Seminar) Susanne Wolter-Leo, Erzieherin  
Do 26. Apr • 20-20.45 Uhr • Vorbesprechung  
5.-6. Mai • Sa 13-17.15 Uhr • So 11-15.15 Uhr • 3 Termine  
(11 Ustd) • 20,90 Euro  
Wohnhof Iserlohn, Oestricher Str. 57, Gemeinschaftshaus  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mo 16. Apr  
zzgl. Materialkosten

## : Textiles Gestalten

### Moderne und pfiffige Wollsocken stricken

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Die Teilnehmer/innen erlernen die vielfach vergessene Technik des Sockenstrickens. Die besondere Technik der Bumerangferse wird dabei vermittelt. Es ist eine neue Art des Sockenstrickens, mit der andere Ideen für Form und Design möglich werden. Weiterhin können Socken ohne Ferse sowie die Patchworktechnik erlernt werden. Die einzelnen Arbeitsschritte werden erklärt und in die Praxis umgesetzt. Grundkenntnisse des Strickens sind von Vorteil. Bringen Sie bitte vorhandene Strumpfwolle und fünf Nadeln (Stärke 2,5) zum ersten Abend mit. Arbeitsmaterialien können auch bei der Kursleiterin erworben werden.

**21300** (Kurs) Christiane Liefänder  
di 19.15-21.30 Uhr • ab 6. Mär • 4 Termine (12 Ustd) • 28,20 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 01  
keine Ermäßigung • zzgl. Materialkosten

### Patchwork für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

Patchwork ist eine alte amerikanische Volkskunst, die auch bei uns immer mehr Interesse findet. Dieses Seminar umfasst alle Details, die für das Kunsthandwerk "Patchwork" wichtig sind: Stoffauswahl, Farbkombinationen, Stoffzuschnitt mit Schablonen und Schnellmethoden, verschiedene Näh- und Applikationstechniken bis zur Fertigstellung eines "Quilts" (gesteppte Decke). Die Größe und Art der Arbeit, die Auswahl der Stoffe und Farben richten sich nach den jeweiligen persönlichen Wünschen. Bei der Vorbesprechung werden Modelle und Techniken vorgestellt, damit die Teilnehmenden sich danach die passenden Stoffe und notwendigen Materialien besorgen können. Zum Seminar bitte eigene Nähmaschine mitbringen, um eine Justierung für die gesamte Näharbeit zu garantieren.

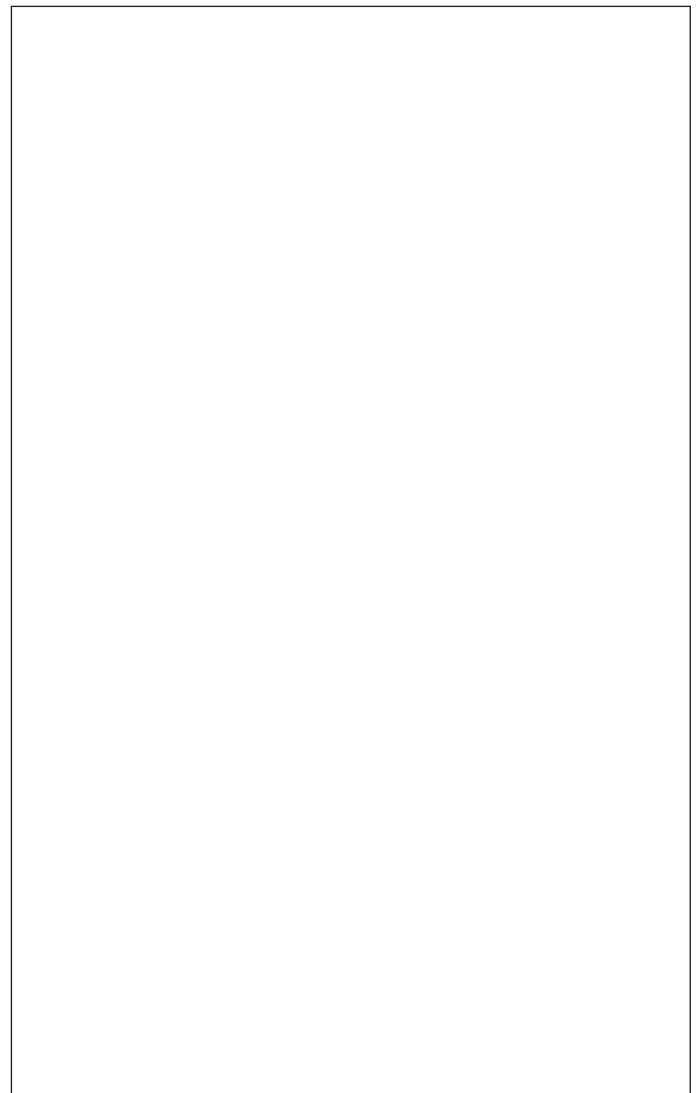
**21301** (Wochenendseminar) Ursula Wolf  
Fr 23. Mär • 19-19.45 Uhr • Vorbesprechung  
20.-21. Apr • Fr 17-21.30 Uhr • Sa 13-19.45 Uhr • 3 Termine  
(15 Ustd) • 28,50 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 03  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 13. Mär

## : Mode – Nähen

### Frühjahrs- und Sommermode – Nähen für Fortgeschrittene

Der neuen Mode folgend, kann Kleidung für Frühjahr und Sommer nach eigenen Wünschen gestaltet und genäht werden. Bitte beim ersten Mal die erforderlichen Materialien mitbringen.

**21400** (Kurs) Gerda Hoffmann, Schneidermeisterin  
di 9.30-11.45 Uhr • ab 6. Feb • 6 Termine (18 Ustd) • 34,20 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3





## Programmbereich 3 : Gesundheit

Serviceteam

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



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



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

Die Volkshochschule Iserlohn ist Mitglied im bundesweiten „vhs-Qualitätsring Gesundheit“, einem Zusammenschluss der Volkshochschulen zur Qualitätssicherung in der Gesundheitsbildung.



## : Gesundheitsforum

### Herz-Kreislauf-Fitness durch Ausdauersport

In Kooperation mit der Sportmedizinischen Abteilung des Krankenhauses Bethanien

Wann und warum wird Ihr Herz-Kreislauf-System durch Bewegungsarmut geschwächt? Wie können Sie es sinnvoll stabilisieren und stärken? Das erfahren Sie in diesem Vortrag. Sie lernen die Trainingssteuerung kennen. Deren Kernelement ist die individuell ermittelte persönliche Herzfrequenz, die einen langsamen, anstrengungsarmen, aufbauenden Einstieg in den Laufsport (alternativ Walken) ermöglicht. Dieser Vortrag ist gleichzeitig die Information zum Kurs 30260.

**30001** (Vortrag) Dr. med. Friedrich Fiegenbaum  
Chefarzt, Internist, Kardiologe, Sportmediziner, Somnologe  
Moderation: Dr. Martina Hahn-Hübner  
Do 1. Feb • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 03  
Anmeldung wegen begrenzter Platzzahl erforderlich

### Sicher fühlen – Selbstuntersuchung der Brust

In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Iserlohn  
Im Rahmen der „Konzertierten Aktion gegen Brustkrebs in NRW“ sind alle interessierten Frauen zu diesem Seminar eingeladen. An Brustmodellen aus Silikon können Knoten in verschiedenen Stadien ertastet werden.

**30002** (Vortrag) Dr. med. Sigrid Bergenthal, Frauenärztin  
Moderation: Dr. Martina Hahn-Hübner  
Mi 7. Mär • 19-20.30 • 1 Termin (2 Ustd) • 7 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 03  
Anmeldung wegen begrenzter Platzzahl erforderlich

### Strahlen fürs Leben

Die meisten Menschen verknüpfen mit Strahlen etwas Unheimliches oder Bedrohliches. Jeder Strahlentherapeut, der mit Tumorpatienten arbeitet, macht täglich die Erfahrung, dass viele Patienten mit falschen Vorstellungen, oft auch mit Vorurteilen zur Strahlentherapie kommen. Dieser Vortrag soll dazu beitragen, dies zu ändern. Ängste sollen abgebaut werden, es werden die Vorgänge bei einer Strahlentherapie verständlich gemacht. Nach dem Vortrag erfolgt ein Rundgang durch die strahlentherapeutische Abteilung der Lungenklinik Hemer; die Veranstaltung eignet sich daher sowohl für Interessenten als auch für Menschen mit medizinischen Berufen.

**30003** (Vortrag) Dr. med. Nicole-Sophie Consdorf,  
Fachärztin für Strahlentherapie und Diagnostische Radiologie  
Moderation: Dr. Martina Hahn-Hübner  
Mi 28. Mär • 16.30-18 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
Lungenklinik Hemer, Theo-Funccius-Straße 1  
Anmeldung wegen begrenzter Platzzahl erforderlich

### Grüner Star und Glaukom

In Kooperation mit den Iserlohrner Augenärzten  
Sind Grüner Star oder Glaukom nur Begriffe für hohen Augen-  
druck oder was bedeuten sie für die Betroffenen? In den letzten  
Jahren hat sich das Verständnis dieser Augenerkrankung, die  
ungefähr 5 % der Bevölkerung betrifft, grundlegend gewan-  
delt. Der Referent erläutert die Ursachen und erklärt eingehend  
die neuen Möglichkeiten bei der Erkennung und Behandlung.  
Darüber hinaus erläutert er auch die Vorsorge und die Risiko-  
faktoren.

**30004** (Vortrag) Dr. med. Uwe Breitrück, Facharzt für Augenheilkunde  
Moderation: Dr. Martina Hahn-Hübner  
Mi 25. Apr • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 03  
Anmeldung wegen begrenzter Platzzahl erforderlich

### Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin

Bei der TCM, der Traditionellen Chinesischen Medizin, handelt  
es sich um ein Jahrtausende altes, ganzheitliches Diagnose- und  
Therapiekonzept. Aber was versteht man unter dieser Art der  
Behandlung? Der Vortrag gibt Ihnen einen Überblick über die  
TCM. Sie erfahren, welche Diagnose- und Behandlungsmöglich-  
keiten es gibt und lernen den Unterschied zur westlichen Schul-  
medizin kennen.

**30005** (Vortrag) Silvia Schnitzler, Ärztin und TCM-Therapeutin  
Moderation: Dr. Martina Hahn-Hübner  
Mi 9. Mai • 19.30-21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 03  
Anmeldung wegen begrenzter Platzzahl erforderlich

## : Ausgleich – Entspannung

### Autogenes Training

Der Kurs vermittelt psychologische und physiologische Grund-  
lagen der Entspannung und vermittelt Übungen zur eigenen  
Anwendung, beginnend von Ruhe, Schwere, Wärme bis hin zu  
inneren Bildern und der Einbeziehung von Musik.

**30111** (Kurs) Prof. Dr. Ernest Pollok,  
Psychologischer Psychotherapeut  
mi 20.15-21.45 Uhr • ab 14. Mär • 8 Termine (16 Ustd) • 30,40 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Giebel-Raum  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Kissen

### Entspannung belebt

Um den vielfältigen Anforderungen im Beruf und Alltag gerecht  
zu werden, sind ausreichende Energie und Entspannungspausen  
notwendig. Der Kurs vermittelt verschiedene Entspannungs-  
methoden aus Qigong, Yoga, Meditation, Kinesiologie und Atem-  
therapie sowie Strategien zur Stressbewältigung.

**30115** (Kurs) Hilde Hunger, Diplomsozialpädagogin,  
Qigong-/Taijilehrerin  
di 16.30-18 Uhr • ab 6. Feb (nicht am 20.2.) • 10 Termine  
(20 Ustd) • 38 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Giebel-Raum  
zzgl. Kursunterlagen: 2,50 Euro  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke





### Shiatsu – Entspannung durch Berührung

Shiatsu bedeutet Fingerdruck und ist das „Handwerkszeug“ für eine entspannende, wohltuende Ganzkörperarbeit und wird am bekleideten Körper im Liegen bzw. im Knien angewendet. Mit Fingern, Ellbogen oder Knie wird leichter Druck auf die Energiebahnen ausgeübt. Außerdem wird der Körper bewegt und gedehnt. Die Kunst des Berührens und Berührt-Werdens gleicht das Energiesystem aus und führt zu Ruhe und Gelassenheit.

**30120** (Seminar) Sabine Bruchmann-Allek, Dipl. Sozialarbeiterin, Shiatsu-Lehrerin  
Sa 24. Feb • 14-19 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 24 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Giebel-Raum  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mo 12. Feb  
Anmeldung jeweils zu zweit erforderlich  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Kissen, Getränk

**30121** (Kurs) Sabine Bruchmann-Allek, Dipl. Sozialarbeiterin, Shiatsu-Lehrerin  
mo 19.30-21.00 Uhr • ab 5. Mär • 6 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Giebel-Raum  
Anmeldung jeweils zu zweit erforderlich  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Kissen

### Traumstunde für Frauen mit Shiatsu und Hot-Stone

Dieses Seminar bietet eine Kombination von Shiatsu (vgl. voran stehendes Seminar) und Hot-Stone-Massage mit heißen Steinen und warmem Sesamöl. Die Berührung – auf bekleidetem Körper wie auf nackter Haut – ist entspannend und wohltuend für die „Gebende“ wie für die „Nehmende“.  
Weitere Infos: [www.shiatsu-in-schwerte.de](http://www.shiatsu-in-schwerte.de).

**30122** (Seminar) Sabine Bruchmann-Allek, Dipl. Sozialarbeiterin, Shiatsu-Lehrerin  
Sa 24. Mär • 14-19 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 24 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Giebel-Raum  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mo 12.3.  
Anmeldung jeweils zu zweit • nur für Frauen  
Steine und Öl werden für 5 Euro zur Verfügung gestellt  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke, kleines Kissen, 3 große Badetücher, 2 Handtücher, Getränk

### Qigong + Taiji im VHS-Unterricht

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist, die auch Teil der traditionellen Chinesischen Medizin ist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen. Die Übungen dienen zur Anreicherung und Harmonisierung der Lebensenergie „Qi“.  
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, wie „5 Elemente“, „6 heilende Laute“, „Stilles Qigong“, „18-teiliges Taiji-Qigong“. Die Titel geben an, wo die Schwerpunkte liegen.

### Qigong

Für Einsteiger/innen und Geübte. Siehe voran stehenden, allgemeinen Einführungstext.

**30131** (Kurs) Brigitte Oelze, Qigonglehrerin  
mo 10.30-12 Uhr • ab 5. Feb (nicht am 16.4.) • 12 Termine (24 Ustd)  
45,60 Euro  
Letmathe, Iserlohner Gewerbe-Zentrum, Reinickendorfer Str. 2, Aula  
zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke

**30132** (Kurs) Brigitte Oelze, Qigonglehrerin  
mo 19.30-21 Uhr • ab 5. Feb (nicht am 16.4.) • 12 Termine (24 Ustd)  
45,60 Euro  
Letmathe, Iserlohner Gewerbe-Zentrum, Reinickendorfer Str. 2, Aula  
zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke

### Qigong

Für Teilnehmende mit Übungserfahrung. Siehe voran stehenden, allgemeinen Einführungstext.

**30133** (Kurs) Brigitte Oelze, Qigonglehrerin  
mo 15.30-17 Uhr • ab 5. Feb (nicht am 16.4.) • 12 Termine (24 Ustd)  
45,60 Euro  
Letmathe, Iserlohner Gewerbe-Zentrum, Reinickendorfer Str. 2, Aula  
zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke

### Qigong und Taiji

Für Einsteiger/innen und Geübte. Siehe voran stehenden, allgemeinen Einführungstext.

**30141** (Kurs) Hilde Hunger, Dipl. Sozialpädagogin, Qigong-/Taijilehrerin  
di 9.30-11 Uhr • ab 6. Feb (nicht am 20.2.) • 10 Termine (20 Ustd)  
38 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 02  
zzgl. Kursunterlagen: 2,50 Euro  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke

### Taiji-Qigong und Akupressur

Für Einsteiger/innen und Geübte. Siehe voran stehenden, allgemeinen Einführungstext. Unterstützt werden die Übungen durch Meditation und durch die Selbstheilungsmassage Akupressur.

**30151** (Kurs) Bettina Mütze, Qigong-/Taijilehrerin und Shiatsu-Therapeutin  
do 18-19.30 Uhr • ab 8. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 45,60 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Giebel-Raum  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke  
**30152** (Kurs) Bettina Mütze, Qigong-/Taijilehrerin und Shiatsu-Therapeutin  
do 19.30-21 Uhr • ab 8. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 45,60 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Giebel-Raum  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke

### Yoga im VHS-Unterricht

Alle angebotenen Yoga-Kurse vermitteln Übungen (Asanas) aus dem so genannten Hatha-Yoga, einer Zusammenfassung von Körper betonten Yoga-Praktiken, erweitert durch Atemtechniken und Entspannungsübungen. Die Übungsreihen sind für jedes Alter geeignet und verhelfen zu Wohlbefinden und Lebensfreude. Bei Gesundheitsproblemen sprechen Sie vorher mit dem behandelnden Arzt / der behandelnden Ärztin.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke, Kissen, Getränk

### Yoga – Balance

Für Anfänger/innen und Geübte. Für Rücken gerechte Haltungen, allgemeine Beweglichkeit von Wirbelsäule, Schulterregion, Gelenken und Kräftigung der Muskulatur.

**30171** (Kurs) Frauke Ilg-Möllers, Pädagogin, Yogalehrerin  
mo 18.15-19.00 Uhr • ab 5. Feb • 8 Termine (8 Ustd) • 15,20 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Giebel-Raum  
Mitzubringen: siehe „Yoga im VHS-Unterricht“

## Yoga

Für Anfänger/innen und Geübte. Elementare Yoga-Haltungen in Verbindung mit bewusster Atemführung.

**30172** (Kurs) Karin Kaulisch, Yogalehrerin BDY / EYU  
di 9-10.30 Uhr • ab 6. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 45,60 Euro  
Studio für Tanz und Gymnastik, Echelnteichweg 110  
Mitzubringen: siehe „Yoga im VHS-Unterricht“

**30173** (Kurs) Karin Kaulisch, Yogalehrerin BDY / EYU  
di 10.30-12 Uhr • ab 6. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 45,60 Euro  
Studio für Tanz und Gymnastik, Echelnteichweg 110  
Mitzubringen: siehe „Yoga im VHS-Unterricht“

## Fit und entspannt durch Yoga

Für Anfänger/innen und Geübte. Für geschmeidige Muskulatur, kräftiges Abwehrsystem und gesunde innere Organe, Stress abbauend.

**30174** (Kurs) Radka Frankenberger, Yogalehrerin i.A.  
di 18.15-19.45 Uhr • ab 6. Feb • 14 Termine (28 Ustd) • 53,20 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Giebel-Raum  
Mitzubringen: siehe „Yoga im VHS-Unterricht“

**30175** (Kurs) Radka Frankenberger, Yogalehrerin i.A.  
di 20-21.30 Uhr • ab 6. Feb • 14 Termine (28 Ustd) • 53,20 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Giebel-Raum  
Mitzubringen: siehe „Yoga im VHS-Unterricht“

## Yoga für Anfänger/innen

Einsteigerkurs auch für alle Junggebliebenen. Für körperliche und geistige Gesundheit und Gleichgewicht von Bewegung und Entspannung.

**30176** (Kurs) Radka Frankenberger, Yogalehrerin i.A.  
mi 19.15-20.45 Uhr • ab 7. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 45,60 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 02  
Mitzubringen: siehe „Yoga im VHS-Unterricht“

## Entspannung durch Yoga

Für Anfänger/innen und Geübte. Belebung für Wirbelsäule und ganzen Körper. Entspannung für das Nervensystem.

**30177** (Kurs) Claudia Werthmann-Tairis, Yogalehrerin  
do 10.40-12.10 Uhr • ab 8. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 45,60 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 02  
Mitzubringen: siehe „Yoga im VHS-Unterricht“

## Yoga für gesunden Rücken und starke Nerven

Für Anfänger/innen und Geübte. Zur Vorbeugung von Rückenschmerzen, Stress und Muskelverspannung.

**30178** (Kurs) Radka Frankenberger, Yogalehrerin i.A.  
fr 10.15-11.45 Uhr • ab 9. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 45,60 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 02  
Mitzubringen: siehe „Yoga im VHS-Unterricht“

## Hormon-Yoga – natürliche Balance für Frauen

Zum Hormon-Yoga gehören spezielle, meist dynamische Übungen, die Frauen Linderung bei Hormonproblemen bringen. Die Hormonerzeugung kann reaktiviert und die Funktion wichtiger Körperdrüsen kann harmonisiert werden. Der Stoffwechsel wird angeregt und das Gewicht reduziert. „Sich entspannen lernen“ und „Stress abzubauen“ gehört auch zum Kursinhalt. Der Kurs richtet sich an Frauen, die in die Wechseljahre kommen und bereits Symptome spüren, ebenso wie an jüngere Frauen, die wegen hormoneller Probleme nicht schwanger werden können. Vom regelmäßigen Üben des Hormon-Yogas profitieren auch Frauen, die schon länger in den Wechseljahren sind.

**30179** (Kurs) Radka Frankenberger, Yogalehrerin i.A.  
mi 17.30-19 Uhr • ab 14. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 45,60 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 02  
Mitzubringen: siehe „Yoga im VHS-Unterricht“

## In der Ruhe liegt die Kraft

Zuviel „Power“ raubt nötige Kraftreserven und Ruhe, macht hektisch und nervös. Im Seminar entdecken wir Yoga als Kraftquelle und üben Yoga-Techniken ein, um mit den täglichen beruflichen Herausforderungen leichter und gelassener umgehen zu können.

**30180** (Seminar) Radka Frankenberger, Yogalehrerin i.A.  
Sa 3. Mär • 14.30-18.35 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 20 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Giebel-Raum  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 21.2.  
Mitzubringen: siehe „Yoga im VHS-Unterricht“

## : Gymnastik – Bewegung

### Rücken- und Bewegungsschule

Das „Kreuz mit dem Kreuz“ muss nicht sein. Der Kurs vermittelt intensive gezielte Übungen aller Körperpartien die Beweglichkeit fördern und den Stützapparat belastbarer machen. Einige Übungen werden mit dem Theraband durchgeführt, das bei Bedarf im Kurs erworben werden kann.

**30200** (Kurs) Martina Kaiser-Bindel, Gymnastiklehrerin  
mo 8.40-10.10 Uhr • ab 5. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 45,60 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Giebel-Raum  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken

### 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 motivierender Musik und Entspannung für das Wohlbefinden.

**30201** (Kurs) Karin Schnietz  
di 18-18.45 Uhr • ab 6. Feb • 11 Termine (11 Ustd) • 20,90 Euro  
Gymnasium An der Stenner, Stennerstr. 5, Gymnastikraum (Eingang vom Fußweg hinter Wendehammer)  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Sportschuhe mit heller Sohle

### Rückengymnastik

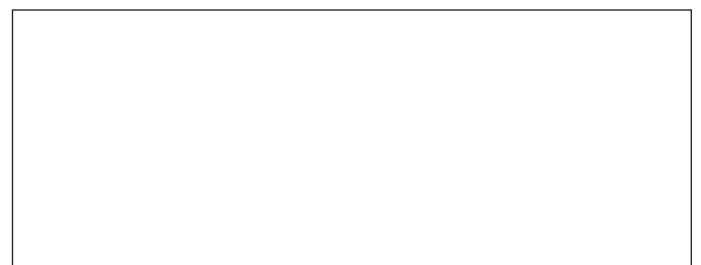
Dieser Kurs vermittelt allen, die viel sitzen oder sich dauerhaft falsch bewegen, wie sie den Rücken durch Muskelstärkung und Haltungstraining stabilisieren können.

**30204** (Kurs in Letmathe) Svetlana Ledneva, Gymnastiklehrerin  
fr 15.15-16 Uhr • ab 9. Feb • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro  
Letmathe, Brabeckschule, Turnhalle, Eingang Theodor-Hürth-Str. 17  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastik- oder Sportschuhe, Handtuch, Gymnastikmatte oder Decke

### Beckenbodengymnastik – Die Basis stärken

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die ihren Beckenboden stärken wollen, etwa nach überstandener Operation, die keine Rehabilitation erfordert, ebenso an Menschen mit Inkontinenzproblemen oder an Frauen nach beendeter Schwangerschaft. Inhalte sind: Aufbau des Beckenbodens, dessen Erkrankungen wie Senkung oder Vorfall und Veränderungen nach Geburt oder im Alter; Kräftigung des Beckenbodens sowie der Bauch- und Rückenmuskulatur; praktische Hilfen zur Verbesserung des Alltagsverhaltens und Anleitung zu einfachen Übungen.

**30205** (Kurs) Cordula Herhold, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin  
do 10.30-12 Uhr • ab 22. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • 38 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Giebel-Raum  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, kleines Kissen, Schreibzeug für Notizen • Kopierumlage: 3 Euro



## Pilates

„Nach zehn Stunden spüren Sie den Unterschied. Nach zwanzig Stunden sehen Sie den Unterschied und nach dreißig Stunden haben Sie einen neuen Körper“, versprach Josef Pilates, der in den 30-er Jahren ein ganzheitliches Programm entwickelte, das mit Dehn- und Kräftigungsübungen die Haltung verbessert, ein kräftiges Körperzentrum aufbaut und auf die tiefer liegende Bauchmuskulatur, die Beckenbodenmuskulatur, die untere Rücken- und die Gesäßmuskulatur zielt. Für jedes Alter und jede Leistungsstufe gibt es passende Übungen.

**30206** (Kurs) Auryllie Loeser,  
Trainerin für präventiven Gesundheitssport  
di 9-9.45 Uhr • ab 6. Feb (nicht am 13.3., 8.+15.5.)  
12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Giebel-Raum  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, rutschfeste Socken, Handtuch  
Materialnutzung: 5 Euro, bei Kursleitung zu bezahlen

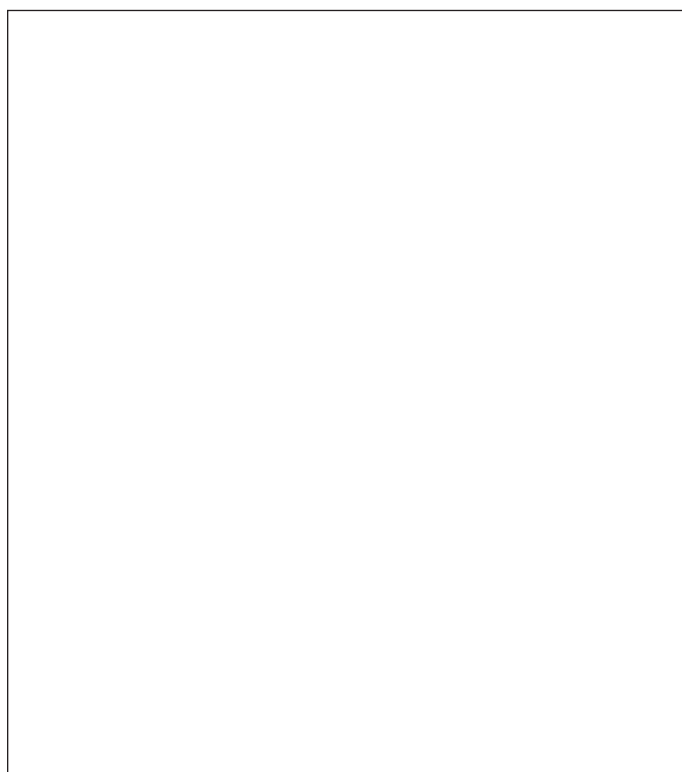
**30207** (Kurs) Auryllie Loeser,  
Trainerin für präventiven Gesundheitssport  
di 11-11.45 Uhr • ab 6. Feb (nicht am 13.3., 8.+15.5.)  
12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Giebel-Raum  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, rutschfeste Socken, Handtuch  
Materialnutzung: 5 Euro, bei Kursleitung zu bezahlen

**30208** (Kurs) Auryllie Loeser,  
Trainerin für präventiven Gesundheitssport  
do 16-16.45 Uhr • ab 8. Feb (nicht am 8.+15.3., 10.5.)  
12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Giebel-Raum  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, rutschfeste Socken, Handtuch  
Materialnutzung: 5 Euro, bei Kursleitung zu bezahlen

**30209** (Kurs) Auryllie Loeser,  
Trainerin für präventiven Gesundheitssport  
do 17-17.45 Uhr • ab 8. Feb (nicht am 8.+15.3., 10.5.)  
12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Giebel-Raum  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, rutschfeste Socken, Handtuch  
Materialnutzung: 5 Euro, bei Kursleitung zu bezahlen

# MädchenSchulen vhs

Mädchen und Frauen treffen sich bei der „Selbstverteidigung“ oder schulen ihre Körper-Wahrnehmung bei „Hormon-Yoga“.



## Pilates – Aufbaukurs

Für Teilnehmende, die bereits mit den Grundübungen der Pilates-Methode (siehe voran stehenden Kurs) vertraut sind.

**30210** (Kurs) Auryllie Loeser,  
Trainerin für präventiven Gesundheitssport  
di 10-10.45 Uhr • ab 6. Feb (nicht am 13.3., 8.+15.5.)  
12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Giebel-Raum  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, rutschfeste Socken, Handtuch  
Materialnutzung: 5 Euro, bei Kursleitung zu bezahlen

**30211** (Kurs) Auryllie Loeser,  
Trainerin für präventiven Gesundheitssport  
do 18-18.45 Uhr • ab 8. Feb (nicht am 8.+15.3., 10.5.)  
12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro  
Gymnasium An der Stenner, Stennerstr. 5, Gymnastikraum (Eingang vom Fußweg hinter Wendehammer)  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, rutschfeste Socken, Handtuch  
Materialnutzung: 5 Euro, bei Kursleitung zu bezahlen

## Gesund durch Bewegung

Für alle, die sich manchmal unsicher fühlen bei Alltagsbewegungen oder lernen wollen, sich gezielt zu entspannen. Das Programm beinhaltet die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur des gesamten Bewegungsapparates, verschiedene Entspannungsmethoden, ein spezielles Sicherheitstraining zur Vermeidung von Stürzen im Alltag und die Schulung der Grob- und Feinmotorik. Daneben gibt es hilfreiche Tipps für körperlich angemessenes Alltagsverhalten und detaillierte Anleitungen zur Selbstdurchführung.

**30215** (Kurs) Cordula Herhold, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin  
do 8.45-10.15 Uhr • ab 22. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • 38 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Giebel-Raum  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe  
Kopierumlage: 3 Euro

## Gymnastik für flotte Seniorinnen

Regelmäßig durchgeführte, dosierte Belastungen führen auch beim älteren Menschen zu einer messbaren Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, verbessern Ausdauer, Gelenkbeweglichkeit und Koordination. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, soziale Kontakte zu knüpfen und Erfahrungen auszutauschen.

**30216** (Kurs) Christa Wrede, Gymnastiklehrerin  
mo 9.30-10.15 Uhr • ab 5. Feb • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 02  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikschuhe

## Fit und beweglich – starten statt warten

Ziel dieses Kurses ist es – mit viel Spaß an der Bewegung, passender Musik und vielseitigem Gymnastikprogramm – die Beweglichkeit, Kraft und Koordination zu erhalten und zu verbessern. Für Damen und Herren jeder Altersstufe geeignet.

**30217** (Kurs) Christa Wrede, Gymnastiklehrerin  
mi 18-18.45 Uhr • ab 7. Feb • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro  
Gymnasium An der Stenner, Stennerstr. 5, Gymnastikraum (Eingang vom Fußweg hinter Wendehammer)  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikschuhe, Wolldecke

**30218** (Kurs) Christa Wrede, Gymnastiklehrerin  
mi 19-19.45 Uhr • ab 7. Feb • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro  
Gymnasium An der Stenner, Stennerstr. 5, Gymnastikraum (Eingang vom Fußweg hinter Wendehammer)  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikschuhe, Wolldecke

## 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.

**30220** (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin  
mi 9.30-10.15 Uhr • ab 7. Feb • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 02  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastik- oder Sportschuhe

### Bodyforming

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

**30221** (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin  
mo 16.30-17.15 Uhr • ab 5. Feb • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 02  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastik- oder Sportschuhe

### 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.

**30222** (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin  
mo 17.30-18.15 Uhr • ab 5. Feb • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 02  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastik- oder Sportschuhe

### Power-Fitness-Training

Ein moderates Herz-Kreislauf-Programm in Kombination mit der Stärkung der gesamten Körpermuskulatur ist Inhalt des Kurses. Stretching und Entspannung runden die Unterrichtseinheit ab.

**30223** (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin  
mo 18.30-19.15 Uhr • ab 5. Feb • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 02  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

**30224** (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin  
mi 10.30-11.15 Uhr • ab 7. Feb • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 02  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

### 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. Die Beruhigungsphase rundet das Programm ab.

**30230** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
mo 19.10-19.55 Uhr • ab 5. Feb • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro  
Gymnasium An der Stenner, Stennerstr. 5, Gymnastikraum (Eingang vom Fußweg hinter Wendehammer)  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch, Getränk

**30231** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
mo 20-20.45 Uhr • ab 5. Feb • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro  
Gymnasium An der Stenner, Stennerstr. 5, Gymnastikraum (Eingang vom Fußweg hinter Wendehammer)  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch, Getränk

**30233** (Kurs) Svetlana Ledneva, Gymnastiklehrerin  
fr 16-16.45 Uhr • ab 9. Feb • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro  
Letmathe, Brabeckschule, Turnhalle, Eingang Theodor-Hürth-Str. 17  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch, Getränk, Gymnastikmatte oder Decke

### Fatburner

Dieser Kurs ist für alle, die richtig ins Schwitzen kommen, den Problemzonen ein Ende machen und die Fettverbrennung, den „Fatburner“, in Gang setzen wollen. Nach einer flotten Aufwärmphase werden durch gezielte Übungen bei fetziger Musik Muskeln aufgebaut und gestärkt und somit die Körperkonturen gestrafft.

**30234** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
mi 20.50-21.35 Uhr • ab 7. Feb • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro  
Gymnasium An der Stenner, Stennerstr. 5, Gymnastikraum (Eingang vom Fußweg hinter Wendehammer)  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch, Getränk

### Step-Aerobic

Einfache Schrittkombinationen am Stufenbrett (Stepper) als Herz-Kreislauf-Stärkung zu aktueller Musik.

**30236** (Kurs) Svetlana Ledneva, Gymnastiklehrerin  
mo 18-18.45 Uhr • ab 12. Feb • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro  
Gymnasium An der Stenner, Stennerstr. 5, Gymnastikraum (Eingang vom Fußweg hinter Wendehammer)

Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch, Getränk

**30237** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
mi 20-20.45 Uhr • ab 7. Feb • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro  
Gymnasium An der Stenner, Stennerstr. 5, Gymnastikraum (Eingang vom Fußweg hinter Wendehammer)  
Bitte mitbringen: siehe voran stehenden Kurs

### Tae-Do-Aerobic

Tae-Do-Aerobic kräftigt Arm-, Schulter-, Rücken- und Bauchmuskeln, stärkt mit einer speziellen Fußtechnik die Beinmuskulatur und regt das Herz und den Kreislauf auf gesunde Weise an. Die Techniken dieses Trendsports werden rhythmisch zu moderner Popmusik ausgeführt und sind für Frauen und Männer geeignet.

**30238** (Kurs) Frank Schulte und Team  
di 19-19.45 Uhr • ab 6. Feb • 10 Termine (10 Ustd) • 19 Euro  
Sportschule F. Schulte, Hansaallee 6, Übungsraum  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

### Power-Dumbbell

Power-Dumbbells sind Langhanteln, die zur Muskelstraffung des ganzen Körpers eingesetzt werden. Die Teilnehmenden bestücken die Hanteln individuell nach ihrem Kräfteniveau. Der Kurs ist für Männer und Frauen geeignet.

**30239** (Kurs) Karin Schnietz  
di 19-19.45 Uhr • ab 6. Feb • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro  
Gymnasium An der Stenner, Stennerstr. 5, Gymnastikraum (Eingang vom Fußweg hinter Wendehammer)  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch, Getränk



### Indoor-Cycling für Anfänger/innen

Der Kurs richtet sich an alle Männer und Frauen, die ihre Fitness verbessern wollen. Die unterschiedlichen Anfängerfahrtechniken auf dem Standfahrrad wie Sitting, Climb, Standing Climb, Jumps und Offbeat werden erarbeitet.

**30240** (Kurs) Karin Schnietz  
mo 20.55-21.40 Uhr • ab 5. Feb • 10 Termine (10 Ustd) • 25 Euro  
Fitness-Center Move, Karl-Arnold-Str. 38  
keine Ermäßigung  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Sportschuhe, Handtuch, Getränk (mind. 1 Liter), Pulsuhr, Lieblingsmusik  
zzgl. 10 Euro Gerätenutzung einmalig vor Ort zu bezahlen

### Selbstverteidigung für Frauen

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

**30244** (Seminar) Frank Schulte und Team  
Sa 10. Feb • 14-17 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 16 Euro  
Sportschule F. Schulte, Hansaallee 6, Übungsraum  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Do 1. Feb  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

### Gesund abnehmen

Der Kurs richtet sich an Männer und Frauen ab 25 Jahre und ab 75 kg Körpergewicht. Kursinhalte sind: Herz-Kreislauftraining auf Standfahrrädern, Muskeltraining an Trainingsgeräten und Hanteln, Kennenlernen der Abnehmregeln und Austausch von Rezepten.

**30245** (Kurs) Karin Schnietz  
mo 20-20.45 Uhr • ab 5. Feb • 10 Termine (10 Ustd) • 25 Euro  
Fitness-Center Move, Karl-Arnold-Str. 38  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch, Getränk  
keine Ermäßigung  
zzgl. 10 Euro Gerätenutzung einmalig vor Ort zu bezahlen

## : Bewegung – Tanz

### Orientalischer Tanz für Anfängerinnen

Beim orientalischen Tanz kann jede Frau neue Körpererfahrungen sammeln und die Verkrampfungen „wegtanzen“. Die Tanzschritte führen zu isolierten Bewegungen von Hüfte, Schulter, Oberkörper, Kopf und Armen.

**30250** (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalischen Tanz  
di 20-21.30 Uhr • ab 6. Feb • 8 Termine (16 Ustd) • 30,40 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 02  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch, Gymnastikschuhe  
**30251** (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalischen Tanz  
di 20-21.30 Uhr • ab 17. Apr • 7 Termine (14 Ustd) • 26,60 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 02  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch, Gymnastikschuhe

### Orientalischer Tanz – Mittelstufe

Choreografie für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen.

**30252** (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalischen Tanz  
do 18.30-20 Uhr • ab 8. Feb • 8 Termine (16 Ustd) • 30,40 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 02  
keine Ermäßigung  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch, Gymnastikschuhe  
**30253** (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalischen Tanz  
do 18.30-20 Uhr • ab 19. Apr • 7 Termine (14 Ustd) • 26,60 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 02  
keine Ermäßigung  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch, Gymnastikschuhe

### Orientalischer Tanz – Mittelstufe – Aufbau

Für Teilnehmerinnen mit guten Vorkenntnissen

**30254** (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalischen Tanz  
di 18.30-20 Uhr • ab 6. Feb • 8 Termine (16 Ustd) • 30,40 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 02  
keine Ermäßigung  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch, Gymnastikschuhe

**30255** (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalischen Tanz  
di 18.30-20 Uhr • ab 17. Apr • 7 Termine (14 Ustd) • 26,60 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 02  
keine Ermäßigung  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch, Gymnastikschuhe

### Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Für Teilnehmerinnen mit sehr guten Vorkenntnissen.

**30256** (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalischen Tanz  
do 20-21.30 Uhr • ab 8. Feb • 8 Termine (16 Ustd) • 30,40 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 02  
keine Ermäßigung  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch, Gymnastikschuhe

**30257** (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalischen Tanz  
do 20-21.30 Uhr • ab 19. Apr • 7 Termine (14 Ustd) • 26,60 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 02  
keine Ermäßigung  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch, Gymnastikschuhe

### Orientalischer Tanz – mit Samra

Die im vorigen Semester begonnene klassische Tanzchoreographie für Teilnehmerinnen mit guten Vorkenntnissen zum Musikstück „Baashak – Ich verstehe Dich“ wird fortgeführt.

**30258** (Seminar) Eva Schlenke-Gall, alias Samra, Orientalische Tänzerin  
Sa 27. Jan • 11-14 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 32 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 02  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Do 18.1.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch, Gymnastikschuhe

## : Outdoor – Fitness

### Gesundheitssport mit Herzfrequenzkontrolle

Dieser Kurs bietet eine Einführung in den Gesundheitssport - Walken oder Laufen, je nach Wunsch und Fitness - mit ständiger Herzfrequenz-Kontrolle. Das ist ein umfassendes, praktisch angeleitetes Herz-Kreislauf-Präventionsprogramm auf dem Sportplatz. Die begleitenden, medizinischen Untersuchungen (vor und nach dem Kurs) werden in der sportmedizinischen Abteilung des Krankenhauses Bethanien durchgeführt und dort bezahlt.

Die beiden Kursleiter (jeweils im Wechsel) unterrichten zweimal wöchentlich die Übungssequenzen auf dem Sportplatz. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Laufschuhe, Pulsuhr (in Sport-Geschäften erhältlich).

**30001** (Vortrag) Dr. med. Friedrich Fiegenbaum  
Chefarzt, Internist, Kardiologe, Sportmediziner, Somnologe  
Moderation: Dr. Martina Hahn-Hübner  
Do 1. Feb • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum  
Anmeldung wegen begrenzter Platzzahl erforderlich

**30260** (Kurs) Günter Gerber + Bernd Reinshagen, Übungsleiter  
mo+do 19-19.45 Uhr • ab 26. Mär, auch in den Osterferien, nicht an Feiertagen • insgesamt: 22 Termine (34 Ustd), die ersten 10 Termine je 1 Ustd, die letzten 12 Termine je 2 Ustd • 64,60 Euro  
Letmathe, Waldstadion, Schwerter Straße, unterhalb der Autobahnbrücke



### Nordic Walking

Dieser Kurs führt in die besondere Technik des Nordic Walkings, des Laufens unterstützt durch zwei Stöcke, ein. Um eine gute Steigerung der Kondition und eine optimale Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System zu erreichen, wird dieser Kurs montags und donnerstags durchgeführt, mit den Kursleitern im Wechsel. Die Teilnehmenden werden schriftlich über die mitzubringende Ausstattung informiert.

**30261** (Kurs) Günter Gerber + Bernd Reinshagen, Übungsleiter  
mo+do 18-18.45 Uhr • ab 16. Apr • 12 Termine (12 Ustd)  
22,80 Euro  
Letmathe, Waldstadion, Schwerter Straße, bei Autobahnbrücke

### Nordic Walking

Dieser Kurs führt in die besondere Technik des Nordic Walkings ein. Ziel ist eine Verbesserung und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Der erste Termin informiert über Bewegungsablauf und Stöcke, die zum 2. Termin mitgebracht werden sollen.

**30262** (Kurs) Karin Schnietz  
fr 10-10.45 Uhr • ab 20. Apr • 6 Termine (6 Ustd) • 11,40 Euro  
1. Termin: VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 03, weitere Termine: Treffpunkt Parkplatz vor Seilersee-Bad

### Inline-Skating – Einführung und Sicherheitstraining für Eltern und Kinder

Inline-Skating ist eine Roll-Sport-Art, die Spaß macht, fit hält und das Herz-Kreislauf-System stärkt. Die Einweisung in die grundlegenden Techniken für richtiges Fahren, Bremsen, Drehen und Fallen (auch dafür gibt es schonende Varianten) geben zwei fachkundige Trainer. Die neu erworbenen Kenntnisse werden praktisch ausprobiert. Das Seminar ist für Eltern und ihre Kinder (ab 6 Jahre) geplant. Die Aufsichtspflicht liegt bei den begleitenden Erwachsenen.

**30271** (Seminar) André Knüwe + Marion Knüwe  
Sa 3. Mär • 9.30-12.30 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 22 Euro (Kinder 11 Euro)  
Zöpidrom, Langer Brauck 13, Sümmern  
keine weitere Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 20.2.  
Bitte mitbringen: Inline-Skates, komplette Schutzausrüstung (Knie-, Ellbogen-, Handgelenkschützer und Helm) oder Ausleihe für 6,00 Euro pro Person

### Bogenschießen

In Kooperation mit dem Iserlohner Bogensportclub Bogenschießen ist ein ruhiger und dennoch dynamischer Sport, der physikalische Grundlagen (Ballistik), Materialkunde sowie mentale und körperliche Konzentration mit der Fähigkeit zur totalen Entspannung beinhaltet. Die Gruppe trifft sich im Trainingsraum des Bogensportclubs (BSC) und übt den genauen Ablauf des Bogenschießens: Stand, Bogenhaltung, Pfeil auflegen, Ziel erfassen, Lösen des Pfeils.

**30277** (Kurs) Claudia Heddrum, C-Lizenz-Bogensportlerin  
mo 18-20.15 Uhr • ab 5. Feb • 5 Termine (15 Ustd) • 28,50 Euro  
Märkisches Gymnasium, Immermannstr. 7, Trainingsraum des BSC  
Treffpunkt beim ersten Termin: Treppe Richtung Hembergparkplatz  
Umlage für Ausrüstung: 5 Euro

### Bogenschießen II

In Kooperation mit dem Iserlohner Bogensportclub In diesem Kurs werden die Kenntnisse in Theorie und Praxis vertieft:  
Einstellen des Materials auf Bogensportler/in, vom Rohschaft zum fertigen Pfeil, Anfertigen einer Sehne, Erweitern der Entfernung auf Turnierdistanz.

**30278** (Kurs) Claudia Heddrum, C-Lizenz-Bogensportlerin + Wolfgang Heddrum  
mo 18-20.15 Uhr • ab 19. Mär • 5 Termine (15 Ustd) • 28,50 Euro  
Märkisches Gymnasium, Immermannstr. 7, Trainingsraum des BSC  
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 14.3.  
Umlage für Ausrüstung: 5 Euro

### Golf-Schnupperwochenende

In Kooperation mit dem GolfSport Sorpesee Für alle, die den GolfSport ausprobieren möchten, vermitteln qualifizierte Golflehrer Grundlegendes über Golfetikette, Nutzung des Schlägersatzes, Putting, Pitching, Bunkerschläge, Eisen, Hölzer und Golfregeln und zeigen den Golfschwung. Ein Greenfee für 6-Loch (eine Platznutzung) ist im Preis inbegriffen. Schläger und Bälle werden gestellt.

**30281** (Wochenendseminar) Team des GolfSport Sorpesee  
24.+25. Mär • Sa 13-16 Uhr + So 10-12 Uhr • 2 Termine (6 Ustd)  
75 Euro  
Golfplatz GolfSport SorpeSee,  
Am Golfplatz 1, 59846 Sundern-Amecke  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 13.3.  
Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Freizeitkleidung, Sportschuhe oder Schuhe mit leichter Profilsohle

**30282** (Wochenendseminar) Team des GolfSport Sorpesee  
21.+ 22. Apr • Sa 13-16 Uhr + So 10-12 Uhr • 2 Termine (6 Ustd)  
75 Euro  
Golfplatz GolfSport SorpeSee,  
Am Golfplatz 1, 59846 Sundern-Amecke  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 10.4.  
Bitte mitbringen: siehe voran stehendes Seminar

### Höhlen-Erlebnis in der Bunker-Höhle mit einer Einführung in Geologie, Karst und Höhle

In Kooperation mit der SpeläoGruppe Letmathe – Verein für Höhlenkunde in Westfalen e.V.

Das Bunker-Ernt-System liegt in den stark verkarsteten Massenkalken des oberen Mitteldevon im Grüner Tal bei Iserlohn-Letmathe. Die Bunker-Höhle wurde im Jahr 1926 bei Verbreiterungsarbeiten an der Bundesstraße 7 (Igelstraße) entdeckt. Während des zweiten Weltkrieges wurde sie zum Luftschutzbunker ausgebaut und bekam so ihren Namen. Die Gesamtlänge des Systems beträgt über 3200 m. Besonderheiten sind die zahlreichen Korrosionsformen, wie Karren, Anastomosen, Fließfacetten und Strudelkolke sowie die über mehrere hundert Meter verfolgbare „lange Leitung“ auf dem bislang tiefsten Niveau. Ein Haftungsausschluss des Höhlenvereins oder der Volkshochschule ist vor der Befahrung zu unterschreiben. Nichtschauhöhlen können besondere Schwierigkeiten und Gefahren aufweisen. Den Anweisungen der Höhlenführer ist zu folgen.

**30285** (Exkursion) Stephan Marks, Diplom Geologe und Mitglieder der Speläo-Gruppe Letmathe  
Sa 28. Apr • 10-14 bzw. 10-16 Uhr (je nach Kondition der Teilnehmenden) • 1 Termin (5-8 Ustd) • 39 Euro  
Treffpunkt: vor der Dechenhöhle  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 17.4.  
Teilnehmerzahl: max. 10 Personen.  
Bitte als Ausrüstung mitbringen: alte, strapazierfähige Kleidung (es werden viele Engstellen bewältigt, Kleidung wird stark strapaziert und verschmutzt), Gummistiefel, Schutzhandschuhe, Helme oder Fahrradhelme, Taschenlampen, Verpflegung, Kleidung zum Wechseln

### Wandern auf dem Drahtweg: Iserlohn – Burg Altena

Der Drahtweg, im Mittelalter als Handelsweg genutzt, ist heute ein beliebter Wanderweg, angenehm zu gehen und landschaftlich reizvoll. Die 4- bis 5-stündige Wanderung führt auf einer Länge von rund 15 Kilometern über hügeliges Gelände mit einigen Steigungen und eignet sich auch für Ungeübte.

**30287** (Exkursion) Elisabeth Raddatz, Fitness-Trainerin  
Sa 16. Jun • 11- ca. 16 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 9,50 Euro  
Treffpunkt: Alexanderhöhe, Ecke Südstraße /Frauenstuhlweg  
keine Ermäßigung für Erwachsene • Kinder frei  
Rückfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Fahrpreis nicht enthalten, bitte Kleingeld bereit halten)  
Anmeldung erwünscht bis Di 5.6.  
Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung und Schuhe, Getränke und Imbiss

### Sportbootführerschein Binnen-Segel-Motor – Theorie

Der Kurs vermittelt die theoretischen Kenntnisse nach den Ausbildungsvorschriften der Sportboot-Führerscheinverordnung des Bundesministeriums für Verkehr und des Deutschen Seglerverbandes (DSV) und bereitet auf die theoretische Teilprüfung vor, die zum Kursende vor einer Prüfungskommission des DSV abgelegt werden kann. Die praktische Teilprüfung kann über jede vom DSV anerkannte Segelschule oder jeden dem DSV angeschlossenen Segelverein abgelegt werden.

**30291** (Kurs) Rainer Kasulke, Segellehrer  
mi 19-21.15 Uhr • ab 14. Feb  
9 Termine (27 Ustd) • 51,30 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Raum 2/9  
+ Material und Prüfungskosten

### Sportbootführerschein See – Theorie

In diesem Kurs werden die erforderlichen theoretischen Kenntnisse für den Sportbootführerschein See besprochen und geübt. Parallel dazu vermittelt der Kursleiter außerhalb der Zuständigkeit der VHS die Praxis auf einem Motorboot in einem Hafen, sowie die theoretische und praktische Prüfung vor der Prüfungskommission des Deutschen Motor-Yacht-Verbandes (DMYV).

**30292** (Kurs) Rainer Kasulke, Segellehrer  
mo 19-21.15 Uhr • ab 12. Feb  
9 Termine (27 Ustd) • 51,30 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Raum 2/9  
+ Material und Prüfungskosten

### UKW-Sprechfunkzeugnisse – Kombiseminar

Das Seminar führt zur Prüfung für das UKW-Sprechseefunkzeugnis mit GMDSS SRC (Short Range Certificate) und für das UKW-Sprechfunkzeugnis für den Binnenschiffahrtfunk (UBI) und richtet sich an alle, die eine UKW-Funkanlage auf See sowie auf Binnenschiffahrtsstraßen bedienen wollen.

**30293** (Seminar) Michael Hüskens, Dipl. Ing. Elektrotechnik  
27.+28. Jan + 3.+4. Feb + 17.+18. Feb • Sa+So 10-16 Uhr  
6 Termine (42 Ustd) • 118 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 01 + 03  
Kosten für Unterrichtsmaterial (Theorie und Praxis): ca. 50 Euro  
Prüfungsgebühren für beide Zeugnisse: ca. 180 Euro  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 17.1.

### GPS – Global Positioning System

Der Workshop richtet sich an Nutzer von GPS-Handgeräten bzw. von PDAs (Personal Digital Assistant), die mit GPS-Empfängern ausgerüstet sind. Schwerpunkte werden folgende Themen sein: Routenplanung am PC, Kartierung mit GPS und PDA, Kalibrierung von gescannten Karten bzw. Internet-Karten und Satellitenbildern, Speicherung von POIs und selbst erstellten Karten sowie Transfer von GPS-Daten aus unterschiedlichen Dateiformaten. GPS-Ausrüstung wird vom Dozenten gestellt; eigene Geräte können genutzt werden.

**30295** (Seminar) Alois Klewinghaus, Diplom Geograph  
So 25. Mär • 10-17.30 Uhr • 1 Termin (9 Ustd)  
40 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 07  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 14.3.

## : Körper – Seele

### Leben außerhalb des Tellerrandes – Blind vor Liebe

Was haben Frühlingsgefühle, die Mona Lisa und ein Gebrauchtwagenverkäufer gemeinsam?

In den Regalen und Schränken vieler kluger Leute stapeln sich Lexika, Enzyklopädien und Bildbände, die sie nie haben wollten, sowie Kleider und Anzüge, die sie furchtbar finden und in denen sie sich nicht wohl fühlen. Sie treffen Verabredungen mit ungeliebten, manchmal auch mobbenden Kollegen und sie essen Speisen, die bei Ihnen Übelkeit verursachen.

Was lässt uns immer wieder Dinge tun, die nicht allein im Nachhinein betrachtet, einfach nur „dumm“ sind – wider besseres Wissens und oft genug gegen die eigene Überzeugung? „Fallstricke“ der sozialen Beeinflussung werden aufgezeigt und Strategien dagegen entwickelt. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Darstellung der Phänomene und deren Diskussion.

**30301** (Seminar) Manuela Vielhaber, Historikerin, Studentin der Psychologie  
Fr 1. Jun • 19.30-21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 4 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 08  
Anmeldung erwünscht bis Mi 23.5.

### Gefühle sind Wegweiser

Wie funktionieren Gefühle? Wie können wir sie verstehen und was fangen wir mit ihnen an?

Mit der Methode der strukturierten Selbsteinführung gehen wir alltäglichen, unklaren Gefühlsmeldungen auf den Grund, um solche Situationen selbstverantwortlich gestalten zu können. Entspannungs- und Visualisierungsübungen, angeleitete Paar- und Gruppengespräche helfen, die strukturierte Selbsteinführung zu erlernen.

**30311** (Seminar) Anna Goecke, Dipl. Psychologin, Psychotherapeutin  
27.+28. Apr • Fr 18.30-21.30 Uhr + Sa 10-17.45 Uhr • 2 Termine (12 Ustd) • 48 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Giebel-Raum  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 17.4.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Schreibzeug

### Verzeihen, vergeben, versöhnen – Die Kunst, neu anzufangen

Bei aller Liebe – es gibt wohl kaum eine Beziehung, in der sich Menschen nicht irgendwann Vorwürfe machen. Enttäuscht, genervt und verärgert kritisieren sie Eigenschaften und Verhaltensweisen des anderen. Manche sind regelrecht stolz auf ihr Gedächtnis „wie ein Elefant“, was so viel heißt wie: sie vergessen nie, sind nachtragend, unversöhnlich und manchmal sogar rachsüchtig. Dass diese Haltung den Alltag vergiftet und der Gesundheit schadet, erkennen sie oft zu spät.

Das Seminar eröffnet neue Möglichkeiten des Vergebenkönnens.

**30321** (Seminar) Rüdiger Drallmeyer, Fachlehrer für Sozialpädagogik und Heilerziehungspflege  
Do 3. Mai • 18.30-21.45 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 19 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 03  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 24.4.

## **Burnout-Syndrom oder „Früher hat mir die Arbeit noch Spaß gemacht“**

Sind Sie immer wieder unzufrieden an Ihrem Arbeitsplatz? Haben Sie das Gefühl, unter schlechten Arbeitsbedingungen arbeiten zu müssen? Fühlen Sie sich überlastet? Verlieren Sie die Freude an der Arbeit, obwohl Sie ihren Beruf eigentlich mögen? In der gegenwärtigen gesellschaftlichen Situation beschäftigen sich immer mehr Menschen mit diesen Fragen und fühlen sich ausgebrannt. Manchmal sind Auswege nicht zu erkennen. Dieses Seminar hilft, die eigene Arbeitssituation zu analysieren und besser zu verstehen, und eröffnet Veränderungsmöglichkeiten und Gestaltungsspielräume.

**30331** (Seminar) Peter Bettzieche, Dipl. Supervisor + Dipl. Kunsttherapeut  
24.+25. Feb • Sa+So 10-16.30 Uhr • 2 Termin (12 Ustd) • Euro 48  
VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 03  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 13.2.

## **Rhetorik und Körpersprache**

siehe Seminar 70101,  
Programmbereich „Qualifizierung – Management“

## **: Heilmethoden**

### **Fußreflexzonen-Massage zur Selbstanwendung**

Die Reflexzonen-Massage ist ein Jahrtausende altes Heilverfahren. Bestimmte Reflexpunkte am Fuß stehen so mit Organen und Körperteilen in Verbindung, dass diese durch die Fuß-Massage positiv beeinflusst werden können. Dieser Kurs vermittelt die notwendigen Grundlagen der Fußreflexzonen-Massage (FRZM), das sichere Auffinden der Reflexpunkte sowie die einzelnen Massage-Techniken am eigenen Fuß. Die FRZM ist ein sanfter Weg zur Gesunderhaltung.

**30400** (Kurs) Birgit Bociek  
di 16.45-18.15 Uhr • ab 8. Mai • 3 Termine (6 Ustd) • 17 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 02  
keine Ermäßigung  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder dicke Socken • Umlage für Unterlagen: 3,50 Euro

### **Shiatsu – Entspannung durch Berührung**

siehe Angebote 30120-22

## **: Gesundheitspflege**

### **Rauchfrei in 10 Schritten**

Der Kurs „Rauchfrei in 10 Schritten“ wurde von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelt und wird vom Institut für Therapieforschung (IFT) in München wissenschaftlich betreut. Es ist ein kognitiv-verhaltenstherapeutisch orientiertes Programm. Das die „Reduktions-Methode“ mit der „Punkt-Schluss-Methode“ kombiniert.

Zielpunkt ist der Aufbau von Selbstkontrolltechniken. Sie erleichtern es dem Raucher/ der Raucherin, schrittweise das Verhalten unter Kontrolle zu bringen. Inhalte des Programms sind:

- Unterstützung und Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Selbstkontrolltechniken / individuelle schrittweise Reduktion des Rauchens
- Kombination mit Nikotinersatz
- Erarbeiten und Erlernen von Alternativverhalten
- Strategien zur Bewältigung von Rückfallsituationen
- Entspannungsübungen.

**30500** (Kurs) Nadja Pesch, Diplom Psychologin, zertifizierte Trainerin  
mi 19.30-21 Uhr • ab 7. Feb • 10 Termine (9 Termine in Folge + 1 Termin nach Absprache, 20 Ustd) • 170 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 08  
keine Ermäßigung (Zuschüsse durch die Krankenkasse möglich)

## **: Gesundheitswesen**

### **Rechtliche Probleme im Umgang und in der Versorgung von Menschen mit Demenz**

In Kooperation mit dem Seniorenzentrum Waldstadt Iserlohn Pflegende und Betreuer von Demenzkranken treffen immer wieder auf rechtliche Probleme bei der Versorgung ihrer betroffenen Angehörigen. Zum Beispiel: Betreuungsrecht, Haftpflicht, Fahreignung, Vollmachten und Pflegeversicherung sind Themen, bei denen sich der Laie oft nicht zurecht findet.

Der Vortrag behandelt diese Themen und wird für Klärung sorgen.

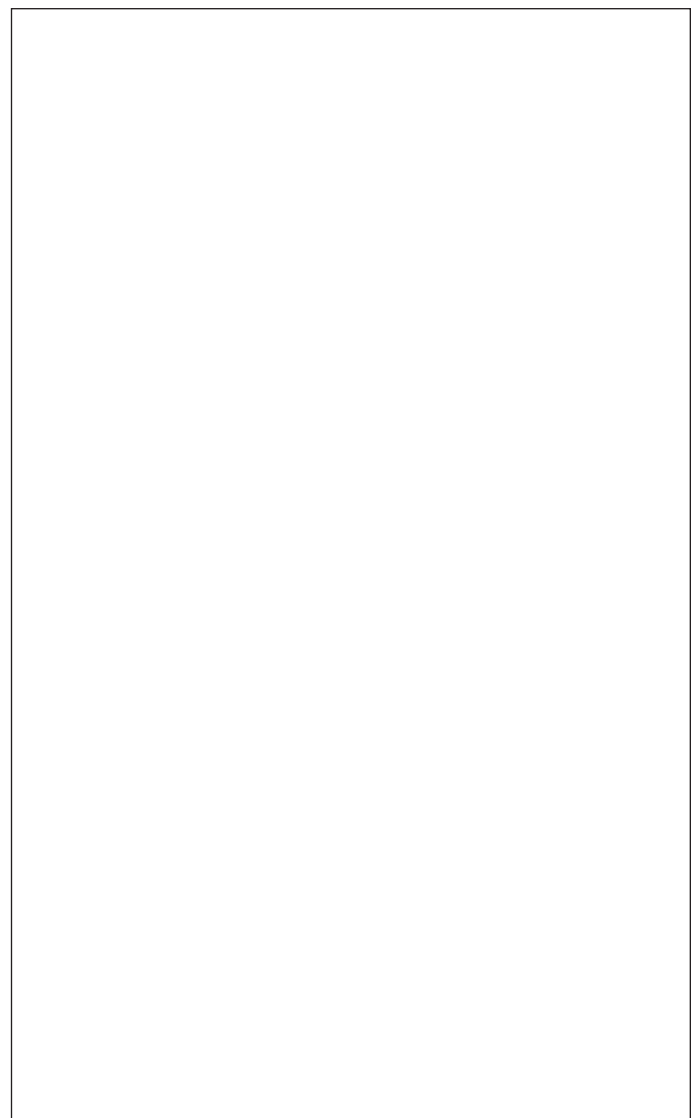
**30600** (Vortrag) Dr. Wilhelm Stuhlmann, 1. Vorsitzender der Alzheimer Gesellschaften NRW + Moderation: Ingrid Ebbinghaus, Seniorenzentrum  
Mi 28. Mär • 18-19.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
Seniorenzentrum Waldstadt Iserlohn, Alexanderstr. 1

## **: Ernährung**

### **Einblick in die Welt des Weines**

Dieses Abendseminar vermittelt einen ersten Einblick in die Weinwelt. Sie erfahren, wo Wein angebaut wird, welches die wichtigsten Rebsorten und Weinstile sind und was das Weinetikett aussagt. Exemplarisch wird dies an neun verschiedenen Weinen vorgestellt.

**30701** (Seminar) Hans-Gerd Mosch, Dipl. Betriebswirt, Weinhändler  
Mo 5. Feb • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 10 Euro  
Weinmühle, Obere Mühle 3  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mo 29.1.  
Getränkeumlage: 8 Euro pro Person



### Das Rotwein – Seminar

Der Trend zum Rotwein ist ungebrochen! Woran liegt es, dass Rotwein sich solcher Beliebtheit erfreut? Dieser Frage gehen wir mit folgenden Inhalten auch praktisch nach: Was unterscheidet Rotwein von Weisswein?; Schritte der Rotweinabereitung; Rotweintypen; wie Spitzenweine entstehen; die Qualitätspyramide in Europa; Verkostung von 7 typischen Rotweinen aus klassischen Anbaugebieten

**30703** (Seminar) Hans-Gerd Mosch, Dipl. Betriebswirt, Weinhändler  
Mo 12. Mär • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 10 Euro  
Weinmühle, Obere Mühle 3  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Do 1.3.  
Getränkeumlage: 10 Euro pro Person

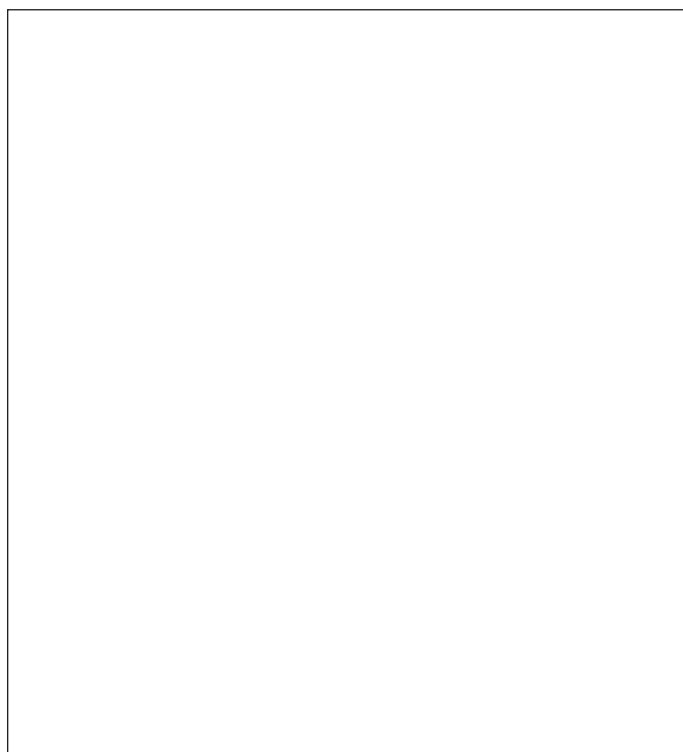
### In Vino Veritas: Weinreise durch Norditalien

siehe Kurs 40951 im Programmbereich Sprachen

### Steaks – kurzgebratenes Vergnügen

Sie lernen die einzelnen Garstufen für köstliche Variationen von Steaks kennen. Selbstverständlich kochen Sie hierzu die passenden Beilagen.

**30710** (Seminar) Guido Schreiber, Küchenmeister  
Mi 7. Feb • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 9,50 Euro  
Letmathe, Brabeckschule, Küche,  
Eingang von der Theodor-Hürth-Straße 17  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Spül-, Trockentuch,  
Spülmittel • Umlage pro Person: 13 Euro



### Candlelight-Menü zum Valentinstag

Nicht nur für Verliebte ist dieses Menü. Wir kochen ein 4-Gang-Menü mit aphrodisierenden Zutaten. Lassen Sie sich von der Kombination von Sellerie, Safran, Kräutern und Ingwer überraschen.

**30712** (Seminar) Guido Schreiber, Küchenmeister  
Mi 14. Feb • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 9,50 Euro  
Letmathe, Brabeckschule, Küche,  
Eingang von der Theodor-Hürth-Straße 17  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Spül-, Trockentuch,  
Spülmittel • Umlage pro Person: 13 Euro

### Genüsse aus der Alpenregion – Streifzüge zu neuen Gipfeln

Lassen Sie sich von der Vielfalt der Produkte aus der gesamten Alpenregion überraschen. Wir kochen ein Viergang-Menü, verarbeiten Lachsforelle und stellen deftige Krautwickeln her. Ein süßes Schmankerl rundet unser Menü ab.

**30714** (Seminar) Guido Schreiber, Küchenmeister  
Mi 14. Mär • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 9,50 Euro  
Letmathe, Brabeckschule, Küche,  
Eingang von der Theodor-Hürth-Straße 17  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Spül-, Trockentuch,  
Spülmittel • Umlage pro Person: 11 Euro

### Kreolisch-Karibische Küche

Ein außergewöhnliches 4-Gang-Menü wird gemeinsam gekocht. Exotische Kombinationen der Zutaten zeigen Ihnen die Besonderheiten dieser Küche. Außerdem werden Cocktails gezaubert und gekonnt serviert.

**30716** (Seminar) Guido Schreiber, Küchenmeister  
Mo 19. Mär • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 9,50 Euro  
Letmathe, Brabeckschule, Küche,  
Eingang von der Theodor-Hürth-Straße 17  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Spül-, Trockentuch,  
Spülmittel • Umlage pro Person: 13 Euro

### Vom Markt auf den Tisch – frische saisonale Küche: Spargel

Wir stellen ein köstliches 4-Gang-Menü her, bei dem Spargel die Hauptrolle spielt – von der kalten Vorspeise bis zum Dessert.

**30718** (Seminar) Guido Schreiber, Küchenmeister  
Mo 14. Mai • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 9,50 Euro  
Letmathe, Brabeckschule, Küche,  
Eingang von der Theodor-Hürth-Straße 17  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Spül-, Trockentuch,  
Spülmittel • Umlage pro Person: 12 Euro

### Frisch aus dem Backofen – Gratins, Quiches, Tartes

Mehrere Köstlichkeiten dieser Leckereien bereiten wir frisch zu. Den Abschluss bildet eine Apfeltarte mit selbst gemachtem Vanilleeis. Ein Wein rundet das Essen ab.

**30720** (Seminar) Guido Schreiber, Küchenmeister  
Mi 6. Jun • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 9,50 Euro  
Letmathe, Brabeckschule, Küche,  
Eingang von der Theodor-Hürth-Straße 17  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Spül-, Trockentuch,  
Spülmittel • Umlage pro Person: 11 Euro

### Kulinarisches Deutschland – Bayern

Nicht nur herzhaft Sprüche sondern auch herzhaft Kost sind im Freistaat Bayern beliebt und stehen an diesem Kochabend auf dem Speiseplan.

**30730** (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mo 16. Apr • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 9,50 Euro  
Realschule am Hemberg, Immermannstr. 9, Küche  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Spül-, Trockentuch,  
Spülmittel • Umlage pro Person: 12 Euro



### Kulinarisches Deutschland – Baden-Württemberg

Sowohl die herzhaft-schwäbische Küche wie die – durch die Nähe zu Frankreich – feine badische Küche sind Themen des Kochabends.

**30732** (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mo 7. Mai • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 9,50 Euro  
Realschule am Hemberg, Immermannstr. 9, Küche  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Spül-, Trockentuch, Spülmittel • Umlage pro Person: 12 Euro

### Kulinarisches Deutschland – Saarland

Saarländische Spezialitäten, französisch angehaucht, kommen an diesem Kochabend auf den Tisch.

**30734** (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mo 14. Mai • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 9,50 Euro  
Realschule am Hemberg, Immermannstr. 9, Küche  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Spül-, Trockentuch, Spülmittel • Umlage pro Person: 12 Euro

### Kulinarisches Deutschland – Rheinland-Pfalz

Nicht nur Wein ist eine Köstlichkeit aus dieser Region sondern auch Deftiges wie der Saumagen.

**30736** (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mo 21. Mai • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 9,50 Euro  
Realschule am Hemberg, Immermannstr. 9, Küche  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Spül-, Trockentuch, Spülmittel • Umlage pro Person: 12 Euro

### Kulinarisches Deutschland – Hessen

Frankfurter Linsensuppe und Handkäs mit Musik sind nur einige der hessischen Köstlichkeiten, die zubereitet und verkostet werden.

**30738** (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mo 4. Juni • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 9,50 Euro  
Realschule am Hemberg, Immermannstr. 9, Küche  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Spül-, Trockentuch, Spülmittel • Umlage pro Person: 12 Euro

### Kulinarisches Deutschland – Nordrhein-Westfalen

NRW mit seiner ganzen Vielfalt vom Sauerland bis zum Niederrhein bietet kulinarisch ein breites Genuss-Spektrum.

**30740** (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mo 11. Juni • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 9,50 Euro  
Realschule am Hemberg, Immermannstr. 9, Küche  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Spül-, Trockentuch, Spülmittel • Umlage pro Person: 12 Euro

### Japanische Spezialitäten

Sushi sind eine japanische Spezialität, die es in vielen Variationen gibt. Zwei der bekanntesten werden an diesem Abend zubereitet und mit den entsprechenden Beilagen verkostet: Nigiri-Sushi (Reisbällchen mit Garnele oder Fisch) und Maki-Sushi (Reis mit Shiitake-Pilzen und grünem Wasabi-Meerrettich in Seetang).

**30760** (Seminar) Yoshiyuki Otani, japanischer Koch  
Mo 5. Mär • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 16 Euro  
Letmathe, Brabeckschule, Küche,  
Eingang von der Theodor-Hürth-Straße 17  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Do 22. 2.  
Bitte mitbringen: Schneidebrett, scharfes Küchenmesser, Schürze, Spül-, Trockentuch, Spülmittel • Umlage pro Person: 12 Euro

### Curry – von würzig mild bis pikant scharf

In Indien versteht man unter „Curry“ ein Fleisch-, Fisch- oder Gemüsegericht mit Soße, das mit Reis oder Brot gegessen wird. In diesem Kurs lernen Sie u.a. die Zubereitung eines Lamm-, eines Hähnchen- und eines Gemüsecurry. Beim gemeinsamen Essen werden als „Essbesteck“ traditionell die Finger der rechten Hand benutzt. Jede Menge Spaß ist garantiert.

**30762** (Kurs) Regina Gurram  
mi 18-21.45 Uhr • ab 7. Mär • 3 Termine (15 Ustd) • 28,50 Euro  
Pestalozzischule, Küche, Eingang von der Elisabethstraße  
Bitte mitbringen: kleine Gefäße für Kostproben, scharfes Küchenmesser, Schürze, Spül-, Trockentuch, Spülmittel  
Umlage pro Person und Abend: 7 Euro

### Kochen wie in Kalabrien

Sie essen gerne südländische Gerichte wie Auberginentartar, Salsiccia (italienische Fenchelwurst) und Frittata oder Sie haben Lust auf Piadini (kleine Hartweizenmehlbrote) frisch aus dem Ofen? Dann sind Sie richtig in der kalabresischen Küche mit scharfen, ideenreichen Gerichten. Lassen Sie sich an zwei Abenden von der Kochkunst süditalienischer Landfrauen inspirieren.

**30764** (Kurs) Carmen Caputo  
mo 18-21.45 Uhr • ab 16. Apr • 2 Termine (10 Ustd) • 19 Euro  
Letmathe, Brabeckschule, Küche,  
Eingang von der Theodor-Hürth-Straße 17  
Bitte mitbringen: Getränke, kleine Gefäße für Kostproben, scharfes Küchenmesser, Schürze, Spül-, Trockentuch, Spülmittel  
Umlage pro Person und Abend: 7 Euro

### Italienische Küche –

#### Kochkurs in deutscher und italienischer Sprache

siehe Kurs 40950 im Programmbereich Sprachen

### Vegane Küche – Kochen ohne tierische Produkte

Ob uns eine Weltanschauung dazu bringt oder die Gesundheit dazu zwingt oder einfach das Ausprobieren dazu verleitet, die vegane Küche stellt eine wunderbare und interessante Alternative zu Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten dar. Das heißt: Kochen ohne Fleisch, Fisch, Milch, Sahne, Eier, Käse und Honig. Welche Vielfalt an Gerichten dann noch zur Verfügung steht, zeigt dieser Kurs für Menschen, die sich vegan ernähren wollen, auf eine gesunde Ernährung Wert legen oder ganz einfach einmal etwas Neues in ihren Menüplan einfließen lassen möchten.

**30770** (Kurs) Dagmar Lenberg, Ökotrophologin  
di 18-21.45 Uhr • ab 27. Feb • 3 Termine (15 Ustd) • 28,50 Euro  
Letmathe, Brabeckschule, Küche,  
Eingang von der Theodor-Hürth-Straße 17  
Bitte mitbringen: Getränke, kleine Gefäße für Kostproben, scharfes Küchenmesser, Schürze, Spül-, Trockentuch, Spülmittel  
Umlage pro Person und Abend: 10 Euro

**: Tipp**

Bringen Sie verschließbare Gefäße mit, falls etwas von den Köstlichkeiten übrig bleibt.

vhs





## Programmbereich 4 : Sprachen

Serviceteam

*Claudia Weigel M.A.*

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1945

Sprechzeiten do 15-16 Uhr und nach Vereinbarung

*Irene Mesmann*

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1947

Fax 02371 . 217-4414



## : Fremdsprachenlernen in der Volkshochschule

Die VHS Iserlohn bietet in diesem Semester Sprachkurse für 14 lebende Sprachen an, für unterschiedlichste Zielgruppen in verschiedener zeitlicher Intensität: Kurse einmal oder zweimal in der Woche (vormittags, nachmittags oder abends). Auch die Nachbarvolkshochschulen Menden-Hemer-Balve und Hagen bieten ein umfangreiches Sprachenprogramm an. Informationen über dieses Angebot erhalten Sie unter den Rufnummern 02373 . 9096-14 (Peter Gausepohl in Menden) und 02331 . 207-3622 (Eva Klein in Hagen).

### Unterrichtsmethoden

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

### 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. Wir empfehlen, das Lehrbuch erst nach dem ersten Kurstag im Buchhandel zu erwerben, wenn Sie sicher sind, dass Sie im richtigen Kurs sitzen.

### Büchertausch per Aushang

im VHS-Haus, Stennerstr. 3, Erdgeschoss

## : kostenlose Sprachenberatung

### WANN?

#### Alle Sprachen:

Do 25. Jan 16-18.15 Uhr

#### Englisch:

Mo 29. Jan 18-19.30 Uhr

#### Deutsch als Fremdsprache / Zweitsprache:

Claudia Weigel, donnerstags 15-16 Uhr (nicht während der Schulferien)

### WO?

VHS-Haus, Stennerstraße 3

### Einstufung

Wenn Sie absolute/r Anfänger/in sind, ist eine Sprachenberatung nicht erforderlich. Sie können sich ab dem 15. Januar für einen der neu angebotenen Anfängerkurse (Grundkurs I / A1) anmelden. Wer aber über Vorkenntnisse – ganz gleich welcher Art – verfügt, sollte sich in der kostenlosen Sprachenberatung 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 Sprachenberatung. Sie hilft Ihnen, die Wahl eines für Sie geeigneten Kurses zu erleichtern. Zur Vorbereitung können Sie zu Hause einen übersprachlichen Einstufungstest (XS-Test) nach den Kompetenzstufen des Europäischen Referenzrahmens ausfüllen und zur Sprachenberatung mitbringen. Diesen Einstufungstest finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de) unter dem Link "Formulardownload". Unter [www.vhs-einstufungstest.de](http://www.vhs-einstufungstest.de) können Sie diesen Test auch online durchführen (mit automatischer Auswertung).

## Europäischer Referenzrahmen und Kursstufen an der VHS Iserlohn

Am Ende dieser Stufe können Sie:

Stufe:	Hören:	Sprechen:	Lesen:	Schreiben:	Kursstufen an der VHS Iserlohn:
<b>A1</b>	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
<b>A2</b>	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
<b>B1</b>	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)
<b>B2</b>	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
<b>C1</b>	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
<b>C2</b>	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

## : Aufbau des Sprachkurssystems

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

Die Lernzielbezeichnungen A1 bis C2, die unter jedem Sprachkurs angegeben sind, orientieren sich an den Vorgaben des Europarats, dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Die Länder in Europa haben sich auf eine Beschreibung von sechs Kenntnisstufen (Zielstufen) geeinigt, die in Zukunft allen Einrichtungen in Europa, die Sprachunterricht durchführen, als Grundlage dient.

**A1-A2: elementare Sprachverwendung**

**B1-B2: selbständige Sprachverwendung**

**C1-C2: kompetente Sprachverwendung**

Welche Kompetenzen Sie am Ende der einzelnen Niveaustufen im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben erreicht haben werden, können Sie zu Beginn des Programmbereichs Sprachen der Tabelle "Europäischer Referenzrahmen und Kursstufen an der VHS" entnehmen.

### Die Europäischen Sprachzertifikate

sind ein System von Sprachprüfungen, die sich am Referenzrahmen des Europarates für das Sprachenlernen orientieren.

Anmeldungen zu den Europäischen Sprachzertifikaten der Volkshochschulen müssen spätestens 10 Wochen vor dem Prüfungstermin erfolgt sein. Zur Information und Vorbereitung gibt es umfangreiche Übungspakete mit Lösungsschlüssel und Modelltests im Buchhandel oder bei der Weiterbildungs-Testsysteme GmbH, Wächtersbacher Str. 83, 60386 Frankfurt am Main, Fon 069 . 95 62 46 0, Fax 069 . 95 62 46 62, E-Mail: info@WBTTests.de, Web: www.sprachenzertifikate.de und www.language-certificates.com

### Schriftliche Prüfungen der University of Cambridge an der VHS Dortmund

First Certificate in English (FCE): Di 12. Jun 2007

Certificate in Advanced English (CAE): Mi 13. Jun 2007

Certificate of Proficiency: Do 14. Jun 2007

Die mündliche Prüfung findet für alle drei Prüfungen am 21. Juni 2007 statt. Anmeldungen zu den Prüfungen der University of Cambridge müssen spätestens bis Freitag, 16. März 2007, beim Landesverband der Volkshochschule von NRW e.V. erfolgt sein. Anmeldeformulare sind im Programmbereich Sprachen erhältlich.

### Firmensprachkurse

Die Volkshochschule bietet maßgeschneiderte Sprachkurse für Firmen an. Sie können in der Firma oder in der VHS stattfinden. Auf Ihre Wünsche wird individuell eingegangen.

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Programmbereichsleiterin Claudia Weigel berät Sie gern, Fon 02371 . 217-1945. E-Mail: vhs@iserlohn.de.

### Internationaler VHS – Treff

Für Deutsche und ausländische Mitbürger/innen siehe Kurs Nr. 40440 im Programmbereich „Deutsch als Fremdsprache – Deutsch als Zweitsprache“

## : Tandem-Projekt

### Fremdsprachenlernen im Tandem – wie funktioniert das?

Auf einem Tandem-Fahrrad strampeln zwei Personen gleichzeitig einem gleichen Ziel entgegen. Beim Tandem-Fremdsprachenlernen arbeiten zwei Lernende mit unterschiedlichen Muttersprachen partnerschaftlich zusammen, um ihre Sprachfertigkeiten und ihr Wissen über Kultur und Lebenshintergrund des jeweiligen Partners zu erweitern. Diese Form des selbstgesteuerten Fremdsprachenlernens kann kursbegleitend oder kursunabhängig erfolgen und eignet sich besonders für solche Fremdsprachenlernenden, die bereits über eine gewisse Basis verfügen (mindestens A2-Niveau) und nun zeitlich flexibel weiterlernen möchten. Damit diese äußerst motivierende und auch kostengünstige Form des Fremdsprachenlernens für beide Partner/innen fruchtbar ist, müssen bestimmte Regeln eingehalten werden. In der Informationsveranstaltung werden diese Regeln genau erläutert sowie Strategien und Arbeitstechniken vorgestellt, wie man von einem Tandem-Partner / einer Tandem-partnerin, der/die ja kein/e Lehrer/in ist, effektiv lernen kann. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, nach der Veranstaltung die Tandempartner-Vermittlung der VHS Iserlohn in Anspruch zu nehmen.

**40001** (Informationsveranstaltung) Claudia Weigel

Di 24. April • 16-17 Uhr • 1x (1 Std)

VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 03 • entgeltfrei

Anmeldung erwünscht bis Mo 16. Apr

### Vermittlung von Tandempartnerschaften

Die Volkshochschule Iserlohn hat sich zum Ziel gesetzt, möglichst viele deutsche Fremdsprachenlernende und ausländische Deutschlernende mit Hilfe der Tandempartnervermittlung zusammenzubringen. Interessenten melden sich per VHS-Anmeldekarte an und erhalten dann per Post oder persönlich in der VHS ein Antragsformular, auf dem die Zielsprache, freiwillige Angaben zur eigenen Person, Wünsche bezüglich des Partners sowie die gewünschte Kontakthäufigkeit vermerkt werden. Sobald ein passender Tandempartner gefunden ist, lädt die VHS beide Partner zu einem ersten Treffen ein, bei dem eine ausführliche Tandem-Beratung erfolgt, damit die Zusammenarbeit auch längerfristig ein Erfolg wird. Für regelmäßige Tandemarbeit kann die Cafeteria im VHS-Haus Stennerstr. 8, Raum 04 (1. Etage, links) genutzt werden. Erst nach erfolgreicher Vermittlung, wird das Vermittlungsentgelt von 5 Euro abgebucht. Weitere Informationen bei Programmbereichsleiterin Claudia Weigel unter Fon 02371 . 217-1945.

**40002** (Vermittlungsentgelt) 5 Euro

VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 10

## : Fortbildung

### Basisqualifikation für neue Sprachkursleiter/innen (BQ)

In Kooperation mit dem Landesverband der Volkshochschulen in NRW und der Sprachenkooperation „Östliches Ruhrgebiet“. Ziel der Basisqualifikation, die insgesamt neun Tagesseminare (81 Unterrichtsstunden), Hospitationen, Orientierungs- und Beratungsgespräche umfasst, ist die Sicherung eines einheitlichen Standards für die Qualifikation von Fremdsprachenlehrkräften in der Erwachsenenbildung. Der letzte Fortbildungszyklus beginnt im August 2007. Weitere Informationen bei Programmbereichsleiterin Claudia Weigel.

### Seminar 9:

#### Praxisworkshop Unterricht / Abschlussseminar

Nur für Kursleitende der BQ 2006/2007. Einladungen folgen.

**40003** (Seminar) Claudia Weigel

Sa 21. Apr • 10-18 Uhr • 1x (8 Zeitstunden) • entgeltfrei

VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 03

## : Arabisch

### Einführung in die arabische Sprache

3.+4. März • Sa 10-12.15 Uhr und 13.30-15.45 Uhr • Sonntag 10-13 Uhr (das zweite Wochenende findet am 17.+18. März statt)  
VHS Menden, Hemer, Balve • Auskunft: 02373 . 90 96 14

## : Chinesisch

Über die Lernziele und Methoden in unseren Sprachkursen können Sie sich auf den ersten Seiten des Programmbereichs Sprachen informieren. In unseren Chinesischkursen wird das Mandarin in Wort und Schrift vermittelt.

### Chinesisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**40201** (Kurs) Yi Li-Wiemers  
mi 17.15-18.45 Uhr • 14.2.-2.5.07 • 10x (20 Ustd) • 36 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Raum 2/5  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

### Chinesisch Grundkurs III

Lernziel A1

Ab 10 Teilnehmenden (TN) verringert sich das Entgelt auf 39,60 Euro.

**40202** (Kurs) Yanyan Chen  
di 18-19.30 Uhr • 13.2.-15.5.07 • 11x (22 Ustd) • 62,40 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Raum 2/4  
Lehrbuch: Han yu rumen. Lehrgang für die chinesische Sprache (Dr. Ludwig Reichert Verlag, ISBN 3-88226-874-3), ab Lektion 9  
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 62,40 Euro (ab 10 TN: 39,60 Euro)  
Ermäßigung ab 10 TN

### Das chinesische Frühlingsfest

Kochen und andere Kulturen kennen lernen

Das Frühlingsfest, das zugleich Neujahrsfest ist, ist das bedeutendste Familienfest in China und in anderen Teilen Asiens. Jeder sollte zur Zeit des Frühlingsfestes nach Hause zurückkehren, egal wo er lebt oder arbeitet. In diesem Jahr fällt dieses Fest auf den 18. Februar. Das Jahr des Hundes geht dann zu Ende und es beginnt das Jahr des Schweins. Zu diesem Anlass werden in den Familien besondere Gerichte zubereitet und bestimmte Dekorationen an den Türen angebracht ... Mehr erfahren Sie im Seminar aus erster Hand. Aber so viel sei noch verraten: Wir kochen eine Sauer-scharf-Suppe sowie die typischen Mini-Frühlingsrollen.

**40203** (Seminar) Yi Li-Wiemers, Yanyan Chen  
Do 22. Feb 18-21 Uhr • 1x (4 Ustd) • 18,60 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 04 (Cafeteria)  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mo 12. Feb  
Das Entgelt setzt sich zusammen aus Kursentgelt (13,60 Euro) und Umlage für Lebensmittel (5 Euro).

## : Dänisch

Über die Lernziele und Methoden in unseren Sprachkursen können Sie sich auf den ersten Seiten des Programmbereichs Sprachen informieren.

### Dänisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**40301** (Kurs) Hannelore Gärtner  
di 19.30-21 Uhr • 6.2.-15.5.07 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 07  
Lehrbuch: Dänisch neu, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN 3-19-005255-7 und ISBN 3-19-0015255-1), ab Lektion 1

### Dänisch Grundkurs III

Lernziel A1

**40302** (Kurs) Hannelore Gärtner  
di 18-19.30 Uhr • 6.2.-15.5.07 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 07  
Lehrbuch: Dänisch neu, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN 3-19-005255-7 und ISBN 3-19-0015255-1), ab Lektion 10/11

## : Deutsch für Deutsche

### Schreibtraining: Deutsch für den Beruf unter besonderer Berücksichtigung der neuen Rechtschreibung

Für deutsche Teilnehmende, die beim Verfassen von Texten sicherer werden wollen

Sind Sie häufig unsicher, wie bestimmte Wörter geschrieben werden oder an welcher Stelle ein Satzzeichen stehen muss? Haben Sie manchmal Schwierigkeiten bei der wirksamen Formulierung von Texten? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. In Abstimmung mit den Teilnehmenden werden die Regeln der (neuen) Rechtschreibung sowie der Zeichensetzung eingeübt und stilistische Tipps für das Verfassen von Texten gegeben.

**40501** (Kurs) Sotiris Vassiliou  
di 17.15-18.45 Uhr • 6.2.-24.4.07 • 10x (20 Ustd) • 36 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Raum 2/5  
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

## : Deutsch als Fremdsprache – Deutsch als Zweitsprache

Über die Lernziele und Methoden in unseren Sprachkursen können Sie sich auf den ersten Seiten des Programmbereichs Sprachen informieren.

### Aufbau der Deutschkurse

Die Volkshochschule Iserlohn bietet in diesem Semester Deutschkurse für die Kompetenzniveaus A1, A2, B1 und B2 an. Weitere Informationen über Deutschkurse in Iserlohn finden Sie im Internet unter [www.integration-iserlohn.de](http://www.integration-iserlohn.de).

### Sprachenberatung Deutsch

Welcher Kurs ist der richtige für mich?

Kommen Sie zur kostenlosen Sprachenberatung.

#### Wann?

#### Alle Sprachen:

Do 25. Jan 16-18.15 Uhr  
(VHS-Haus, Stennerstraße 3, Raum 13)

#### Nur Deutsch als Fremdsprache:

Claudia Weigel: donnerstags 15-16 Uhr  
(nicht während der Schulferien)  
(VHS-Haus, Stennerstraße 3, Raum 10)

### Prüfungszentrum Zertifikat Deutsch

Die Volkshochschule Iserlohn ist berechtigt, folgende Deutschprüfung abzunehmen:

Zertifikat Deutsch (B1): am Freitag, 1. Jun 2007

(Anmeldeschluss: Mo, 16. Apr)

Nach dem Anmeldeschluss werden grundsätzlich keine Anmeldungen mehr angenommen! Eine Zulassung zur Prüfung erfolgt nur nach Barzahlung.

### Integrationskurse

Nach dem neuen Zuwanderungsgesetz gibt es seit dem 1. Januar 2005 Integrationskurse für neu nach Deutschland gekommene Zuwanderer (Spätaussiedler/innen und Ausländer/innen). Die Volkshochschule Iserlohn bietet folgende Integrationskurse an: Basismodul 1(40450) in Teilzeit (abends), Orientierungskurse auf Nachfrage.

Bitte fragen Sie nach unter 02371 . 217-1945.



**Internationaler VHS – Treff**

Für Deutsche und ausländische Mitbürger/innen  
Wollten Sie als Deutsche/r immer schon gern mal wissen, wie man während des Ramadans die gute Laune behält? Als Ausländer/in haben Sie sich vielleicht schon öfter gefragt, warum die Deutschen so gern wandern. All diese Fragen können Sie beim Internationalen VHS-Treff in zwangloser Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee direkt stellen. Dieser Ort der Begegnung ist für Sie als Deutsche/r eine einmalige Gelegenheit, aus erster Hand Spannendes über fremde Kulturen zu erfahren. Für Sie als Ausländer/in ist es eine hervorragende Möglichkeit, mit Deutschen in direkten Kontakt zu treten. Erweitern Sie Ihren Horizont und ändern Sie einmal Ihre Perspektive. Die vier Termine moderiert Frau Conceição Vasques Lamm, Deutsch- und Portugiesischkursleiterin mit Migrationshintergrund.

**40440** (Kurs) Conceição Vasques Lamm  
do 10.15-11.45 Uhr • 15.2.,15.3.,19.4., 24.5.07 • 4x (8 Ustd)  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 04 (Cafeteria)  
entgeltfrei

**: Deutsch Grundstufe I (A1)****Deutsch Grundkurs I  
(Integrationskurs Basismodul 1)**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1  
Dieser Deutschkurs, der die formalen Kriterien eines Integrationskurses erfüllt, steht allen Interessenten ohne Vorkenntnisse offen. Freie Teilnehmende zahlen die volle Kursgebühr von 205 Euro. Wenn Sie vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge eine Zulassung zu einem Integrationskurs bekommen haben, zahlen Sie nur 1 Euro pro Unterrichtsstunde. Bei Bezug von Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe zahlen Sie auf Antrag eventuell 0 Euro. Bitte bringen Sie zur Anmeldung Ihren Pass, ggf. Ihren Bewilligungsbescheid über ALG II mit. Aussiedler halten bitte ihren Registrierschein bereit.  
Beratung und Anmeldung: donnerstags, 15-16 Uhr (nicht während der Schulferien) bei Programmbereichsleiterin Sprachen Claudia Weigel, VHS, Stennerstr. 3, Raum 10.

**40450** (Kurs) Sotiris Vassiliou  
mo+mi 18-21.15 Uhr • 12.2.-23.5.07 • 25x (100 Ustd) • 205 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Raum 2/2  
Ermäßigung nur bei Zulassung vom BAMF  
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

**: Deutsch Grundstufe II (A2)****Deutsch Aufbaukurs III – am Vormittag**

Lernziel A2

**40460** (Kurs) Gabriele Winter  
di+do 8.30-10.45 Uhr • 13.2.-15.5.07 •  
22x (66 Ustd) • 118,80 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 08  
Lehrbuch: Berliner Platz 2 (Langenscheidt Verlag,  
ISBN 3-468-47851-8), ab Lektion 21

**: Deutsch Grundstufe III (B1)****Deutsch Abschlusskurs I – am Vormittag**

Lernziel B1

**40470** (Kurs) Conceição Vasques Lamm  
mo+di 9-11.15 Uhr • 5.2.-8.5.07 • 22x (66 Ustd) • 118,80 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 01  
Lehrbuch: Berliner Platz 3 (Langenscheidt Verlag,  
ISBN 3-468-47871-2), ab Lektion 1

**Deutsch Zertifikatskurs B1**

Für Teilnehmende mit abgeschlossenen Grundstufenkenntnissen (ca. 600 Ustd Deutsch), Lernziel B1  
Dieser Kurs bereitet auf das Europäische Sprachenzertifikat Deutsch (ZD) auf der Stufe B1 vor. Das Zertifikat gilt als Nachweis für angemessene alltagspraktische Grundkenntnisse. Die Prüfung umfasst einen schriftlichen (Hörverstehen, Leseverstehen, Wortschatz und Strukturen, schriftlicher Ausdruck) und mündlichen Teil. In Deutschland wird das Zertifikat anerkannt als Nachweis von Deutschkenntnissen zur Erlangung der deutschen Staatsangehörigkeit. Die nächste Zertifikatsprüfung findet im Prüfungszentrum der VHS Iserlohn am Freitag, dem 1. Jun 2007, statt. Die Anmeldungen zur Prüfung erfolgen zu gegebener Zeit direkt im Kurs. Die Kosten für die Prüfung betragen für Teilnehmende des Vorbereitungskurses 100 Euro (für externe Teilnehmende 110 Euro).

**40471** (Kurs) Belinda Schmidt  
mi 19-20.30 Uhr • 7.3.-23.5.07 • 10x (20 Ustd) • 70 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Raum 2/5  
keine Ermäßigung  
Umlage für Kopien ca. 10 Euro

**Prüfung Zertifikat Deutsch B1**

Anmeldungen zu dieser Zertifikatsprüfung müssen bis Montag, 16. Apr 2007, beim Prüfungszentrum der VHS Iserlohn erfolgt sein. Anmeldungen nach diesem Termin werden nicht mehr angenommen! Die Kosten für die Prüfung betragen für Teilnehmende des Vorbereitungskurses 40471 100 Euro (für externe Teilnehmende 110 Euro). Für externe Teilnehmende ist die Teilnahme an der kostenpflichtigen Informationsveranstaltung (siehe 40473) verpflichtend. Eine Zulassung zur Prüfung erfolgt nur nach Barzahlung der Prüfungsgebühr in der VHS.

**40472** (Prüfung) N. N.  
Fr 1. Jun • 9.30-17 Uhr • 1x • 110 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 03  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 16. Apr

**Zertifikat Deutsch B1**

Teilnahme verpflichtend für Prüfungskandidat/innen, die nicht am Vorbereitungskurs 40471 teilgenommen haben.

**40473** (Informationsveranstaltung) Claudia Weigel  
Do 3. Mai • 15-16.30 Uhr • 1x (2 Ustd) • 5 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 03  
keine Ermäßigung

**: Deutsch Mittelstufe (B2)**

Einstiegsvoraussetzungen für alle Mittelstufenkurse: abgeschlossene Grundstufenkenntnisse (ca. 600 Ustd)

**Deutsch Mittelstufenkurs I**

Lernziel B2

**40480** (Kurs) Birgit Börsting  
mo 17.30-20.30 Uhr • 26.2.-4.6.07 • 12x (48 Ustd) • 86,40 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Raum 2/5  
Lehrbuch: "em neu Hauptkurs" Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN: 3-19-001695-X und 3-19-011695-4), ab Lektion 1  
Umlage für Kopien ca. 2 Euro

**Prüfung: Deutsch für den Beruf (B2)**

Termine und Prüfungsgebühr auf Nachfrage

**Konversationskurs: Sprechen, sprechen, sprechen**

Lernziel B2

Ein Konversationskurs für alle Deutschlernenden auf Mittelstufenniveau, die mündlich besser werden wollen. Geboten werden kommunikative Übungen und geleitete Diskussionsrunden mit anschließender Fehlerkorrektur.

**40481** (Kurs) Sotiris Vassiliou  
di 19-20.30 Uhr • 6.2.-24.4.07 • 10x (20 Ustd) • 36 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Raum 2/5  
Umlage für Kopien ca. 5 Euro



**Schreibtraining Deutsch**

Lernziel B2

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über einen sicheren mündlichen Sprachgebrauch verfügen und ihre Kenntnisse im schriftlichen Bereich erweitern oder mehr Sicherheit beim Schreiben gewinnen möchten. Wir werden die wichtigsten Grundregeln der Rechtschreibung, des Satzbaus wiederholen, sowie Texte für den Alltag (Entschuldigungen, Reklamationen, Bitte um Information etc.) und den Beruf im Unterricht verfassen und gemeinsam korrigieren. Dabei werden persönliche Wünsche der Teilnehmenden berücksichtigt.

**40482** (Kurs) Gabriele Winter  
do 18.30-20.45 Uhr • 15.2.-10.5.07 • 11x (33 Ustd) • 59,40 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Raum 2/2  
Umlage für Kopien ca. 5 Euro  
max 16 TN

**: Englisch Grundstufe (A1)**

Die Grundstufe umfasst je nach Lerntempo des Kurses ca. 3 bis 4 Semester (Grundkurs I-IV) oder mehr. Über die Lernziele der Stufe A1 (im Hören, Sprechen, Lesen, Schreiben), die Sie am Ende der Grundstufe erreicht haben werden, können Sie sich mittels der Tabelle "Europäischer Referenzrahmen" zu Beginn des Programmbereichs Sprachen informieren. Interessierte mit Schulenglischkenntnissen informieren sich bitte in der Sprachberatung, welcher Auffrischkurs für sie richtig ist. Ein Englisch Grundkurs I startet im September 2007.

**Englisch Grundkurs II**

Lernziel A1

**40601** (Kurs) Charles W. Brooks  
do 19-20.30 Uhr • 8.2.-10.5.07 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 01  
English Network Starter New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN:3-526-50425-3, ab Lektion 4

**Englisch Grundkurs II – für motivierte Junggebliebene**

siehe Kurs Nr. 80240 im Programmbereich "Aktiv ab 50+"

**Englisch Grundkurs IV**

Lernziel A1

**40602** (Kurs) Inge Tuncel  
mi 18-19.30 Uhr • 7.2.-2.5.07 • 11x (22 Ustd) • 39,60 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Raum 2/8  
English Network 1 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-526-50427-X), ab Lektion 4

**Grundkurs IV – Englisch für motivierte Junggebliebene**

siehe Kurs Nr. 80241 im Programmbereich "Aktiv ab 50+"

**Grundkurs V – Englisch für motivierte Junggebliebene**

siehe Kurs Nr. 80242 im Programmbereich "Aktiv ab 50+"

**Englisch Grundkurs VI – am Vormittag**

Einstiegsvoraussetzungen: ca. 100 Ustd, Lernziel A1

**40604** (Kurs) Sara Wallberg-Worrall  
mo 10.15-11.45 Uhr • 5.2.-4.6.07 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 03  
Lehrbuch: Lift Off 2, Student's Book, Band A (Cornelsen & Oxford University Press, ISBN: 3-8109-2038-X), ab Lektion 1

**: Englisch Aufbaustufe (A2)**

Über die Lernziele des Kompetenzniveaus A2 können Sie sich auf der ersten Seite des Programmbereichs Sprachen informieren.

**Englisch Aufbaukur VI – am Vormittag**

Einstiegsvoraussetzungen: ca. 200 Ustd, Lernziel A2

**40612** (Kurs) Sara Wallberg-Worrall  
do 8.30-10 Uhr • 8.2.-24.5.07 • 13x (26 Ustd) • 46,80 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 03  
Lehrbuch: Lift Off 2, Student's Book, Band A (Cornelsen & Oxford University Press, ISBN: 3-8109-2038-X), ab Lektion 6

**Aufbaukur VI – für motivierte Junggebliebene**

siehe Kurs Nr.80243 im Programmbereich "Aktiv ab 50+"

**Englisch Aufbaukur VIII – am Vormittag**

Lernziel A2

**40613** (Kurs) Christine Ueberacker-Evans  
di 10.15-11.45 Uhr • 6.2.-5.6.07 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 03  
Lehrbuch: Lift Off 3, Student's Book, Gesamtausgabe (Cornelsen & Oxford University Press, ISBN 3-8109-2076-2), ab Unit 5

**Englisch Aufbaukur IX – am Nachmittag**

Lernziel A2

**40614** (Kurs) Marjorie Jürgens  
di 15-17.30 Uhr • 13.2.-24.4.07 • 9x (27 Ustd) • 48,60 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3  
Lehrbuch: Lift Off 3, Student's Book, Gesamtausgabe (Cornelsen & Oxford University Press, ISBN 3-8109-2076-2), ab Unit 2

**Englisch Aufbaukur IX – am Vormittag**

Lernziel A2

**40615** (Kurs) Marjorie Jürgens  
mo 9.30-12 Uhr • 5.2.-23.4.07 • 9x (27 Ustd) • 48,60 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3  
Lehrbuch: Lift Off 2, Student's Book, Gesamtausgabe (Cornelsen & Oxford University Press, ISBN 3-8109-2038-X), ab Unit 8  
**40616** (Kurs) Mary Schönenberg-Barker-Read  
di 9-10.30 Uhr • 6.2.-15.5.07 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
Martin-Luther-King-Haus, Leckingser Str. 99, Hinterer Gruppensaal  
Lehrbuch: Lift Off 3, Student's Book, Gesamtausgabe (Cornelsen & Oxford University Press, ISBN: 3-8109-2076-2), ab Unit 3  
max 15 TN

**Aufbaukurs X – für motivierte Junggebliebene**

siehe Kurs Nr. 80244 im Programmbereich "Aktiv ab 50+"

**Englisch für Auszubildende –  
Jahreskurs mit 80 Unterrichtsstunden**

Lernziel A2/B1

Englischkurs für Auszubildende, die zur Erlangung des Real-  
schulabschlusses 80 Unterrichtsstunden Englisch nachweisen  
müssen. Eine Teilnahmebescheinigung über diesen Jahreskurs  
wird nur dann ausgestellt, wenn die Auszubildenden an achtzig  
Prozent der Unterrichtsstunden aktiv teilgenommen haben.

**40617** (Kurs) Danny Donovan  
mo+mi 17.15-18.45 Uhr • 26.2.-16.5.07 • 20x (40 Ustd)  
+ 20x (40 Ustd) ab Sep 2007 • Gesamtentgelt 170 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 11  
keine Ermäßigung  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

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

Lernziel B1

**40620** (Kurs) Katja Hofbauer  
di 10.45-12.15 Uhr • 6.2.-15.5.07 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
Martin-Luther-King-Haus, Leckingsr Str. 99, Hinterer Gruppensaal  
Lehrbuch: Lift Off 4 Student's Book, Gesamtausgabe (Cornelsen  
& Oxford University Press, ISBN: 3-8109-2148-3), ab Unit 1  
max 15 TN

**: Englisch Auffrischkurse**

Fremdsprachenkenntnisse aufzufrischen bedeutet, den Sprach-  
stand wiederzuerlangen, den man in der Vergangenheit schon  
einmal erreicht hat. Wir bieten je nach Vorkenntnissen Auffri-  
schungskurse auf drei Niveaustufen an.

- Sie haben Englisch in der Volkshochschule gelernt und meh-  
rere Kurse belegt. Oder Sie hatten Englisch auf der Haupt-  
schule. Dann ist vermutlich ein Kurs auf der Niveaustufe A2  
für Sie geeignet.
- Sie haben vor vielen / mehreren Jahren Englisch auf der Re-  
alschule erlernt (ca. 5-6 Jahre). Dann ist vermutlich ein Kurs  
auf der Niveaustufe B1 für Sie richtig.
- Sie haben Englisch auf dem Gymnasium (bis zum Abitur)  
erlernt (ca. 6-7 Jahre) oder haben vielleicht einen längeren  
Auslandsaufenthalt im englischsprachigen Raum verbracht.  
Dann ist mit großer Wahrscheinlichkeit ein Kurs auf der  
Niveaustufe B2 für Sie optimal.

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

**Englisch Auffrischung für Wiedereinsteiger/innen**

Für Teilnehmende mit Hauptschul- oder sehr verschütteten Real-  
schulkenntnissen, Lernziel A2

**40650** (Kurs) Katja Hofbauer  
di 18-19.30 Uhr • 6.2.-15.5.07 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Raum 2/8  
Lehrbuch: Lift Off 3, Student's Book, Gesamtausgabe (Cornelsen &  
Oxford University Press, ISBN: 3-8109-2076-2), ab Unit 5

**Say it in English – in the morning**

Für Teilnehmende mit Hauptschul- oder sehr verschütteten Real-  
schulkenntnissen, Lernziel A2

**40651** Christine Ueberacker-Evans  
di 8.30-10 Uhr • 6.2.-5.6.07 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 03  
Lehrbuch: English Network 3 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch  
(Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-526-50431-8), ab Lektion 3

**English – let's try it once again**

Für Teilnehmende mit Hauptschul- oder sehr verschütteten Real-  
schulkenntnissen, Lernziel A2

**40652** (Kurs) Inge Tuncel  
do 18-19.30 Uhr • 8.2.-3.5.07 • 11x (22 Ustd) • 39,60 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 08  
Lehrbuch: English Network Refresher (Langenscheidt Verlag, ISBN  
3-526-50406-7), ab Unit 10

**Say it in English – in the morning**

Für Teilnehmende mit Realschulkenntnissen, Lernziel B1

**40653** (Kurs) Anna Stravoravdi  
fr 8.30-10 Uhr • 9.2.-25.5.07 • 13x (26 Ustd) • 46,80 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 01  
Lehrbuch: Lift Off, Band 4, Student's Book, Gesamtausgabe (Cornelsen  
& Oxford University Press, ISBN: 3-8109-2148-3), ab Unit 5

**Brush up your English – in the evening**

Für Teilnehmende mit Realschulkenntnissen, Lernziel B1

**40654** (Kurs) Dr. Alfred Teipel  
mi 19-20.30 Uhr • 7.2.-23.5.07 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 01  
Lehrbuch: English Network Plus 1, Lehr- und Arbeitsbuch  
(Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-526-50402-4), ab Lektion 6

**Brushing up your English – on Tuesday**

Für Teilnehmende mit gymnasialen Vorkenntnissen, Lernziel B2

**40656** (Kurs) Charles W. Brooks  
di 19-20.30 Uhr • 6.2.-15.5.07 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Raum 2/2  
zzgl. Kosten für Unterrichtsmaterialien, ca. 3 Euro

**Brush up your English – in the morning**

Für Teilnehmende mit gymnasialen Vorkenntnissen, Lernziel B2

**40657** (Kurs) Gillian Berndt  
di 9-10.30 Uhr • 6.2.-15.5.07 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 01  
zzgl. Kosten für Unterrichtsmaterialien, ca. 3 Euro,  
max 15 TN

**: Englisch Konversationskurse****READ ON and conversation**

Lernziel B1

Do you enjoy speaking English and discussing topics of everyday  
interest in an informal atmosphere? Then this group could be  
just your "cup of tea"! Inspiration for topics is taken from the  
magazine READ ON which reports on current events in Britain  
and America. This course will help you improve your spoken  
English and expand your vocabulary.

**40680** (Kurs) Gillian Berndt  
mi 9-10.30 Uhr • 7.2.-23.5.07 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 01  
Magazine: READ ON (Eilers & Schünemann Verlag),  
siehe <http://www.sprachzeitungen.de>

### Advanced Conversation Course

Mindestens Realschulkenntnisse erforderlich, Lernziel B2  
Let's get to know the British way of life! Let's talk about ...  
everyday British life, current affairs, English / British traditions,  
politics, British history. This course is for advanced speakers of  
the English language (ideally 5 years experience).

**40681** (Kurs) Christine Ueberacker-Evans  
mo 20.15-21.45 Uhr 5.2.-21.5.07 • alle 14 Tage • 7x (14 Ustd)  
25,20 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 03  
max 15 TN

**40682** (Kurs) Christine Ueberacker-Evans  
mo 20.15-21.45 Uhr 12.2.-4.6.07 • alle 14 Tage • 7x (14 Ustd)  
25,20 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 03  
max 15 TN

### Say it in English

Lernziel B2/C1

For learners and lovers of English who are familiar with the  
basic vocabulary and grammar of the language and would like to  
refresh their knowledge and practice how to say the right thing  
at the right time. Lessons take place in an informal atmosphere  
and concentrate on general and thematic conversation. News-  
paper articles and other interesting texts may be provided as  
topical subjects for discussion.

**40683** (Kurs) Hilary König  
di 17.45-19.15 Uhr • 6.2.-15.5.07 • 12x (24 Ustd) 43,20 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 01  
max 15 TN

## : Berufsbezogenes Englisch

### Business English for your Job

Mindestens Realschulkenntnisse erforderlich, Lernziel B2  
This course is for students with 4-5 years English learning who  
need English for their job. Subjects to be discussed will include  
letter writing (application for a job), telephone technique, paper  
flow within a company, the European Union. Lessons will be  
conducted in English by a native speaker.

**40690** (Kurs) Christine Ueberacker-Evans  
mo 18.30-20 Uhr • 5.2.-14.5.07 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 03  
zzgl. Umlage für Kopien 3 Euro

### Telephoning-Course: Please hold the line

Lernziel B1/B2

Der Kurs vermittelt in praktischen Übungen Redewendungen,  
Tipps und Strategien für erfolgreiche Telefonate auf Englisch.

**40691** (Kurs) Danny Donovan  
mi 19-20.30 Uhr • 28.2.-30.5.07 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 11  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

## : Französisch Grundstufe (A1)

Über die Lernziele, die Sie am Ende der Kompetenzstufe A1  
nach ca. 200 Unterrichtsstunden im Sprechen, Hören, Lesen  
und Schreiben erreicht haben werden, können Sie sich auf der  
ersten Seite des Programmbereichs Sprachen informieren. Die  
Lektion 1-8 des Lehrbuchs "Rendez-vous Nouvelle Edition 1"  
führen zum Kompetenzniveau A1. **Bei vorhandenen Schulfran-  
zösischkenntnissen nutzen Sie bitte dringend die Möglich-  
keit der Sprachenberatung (Termine siehe erste Seite des  
Programmbereichs Sprachen).**

Ein Französisch Grundkurs I startet ab September 2007.

### Französisch Grundkurs II

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**40801** (Kurs) Régine-Marcelle Hessling  
mo 17.15-18.45 Uhr • 5.2.-4.6.07 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 03  
Lehr- und Arbeitsbuch: facettes aktuell 1 (Hueber Verlag,  
ISBN 3-19-003320-X), ab Lektion 4/5

### Französisch Grundkurs IV

Einstiegsvoraussetzung: ca. 50 Ustd, Lernziel A1

**40802** (Kurs) Régine-Marcelle Hessling  
mo 19-20.30 Uhr • 5.2.-4.6.07 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 03  
Lehr- und Arbeitsbuch: facettes aktuell 1 (Hueber Verlag,  
ISBN 3-19-003320-X), ab Lektion 8

## : Französisch Aufbaustufe (A2)

Teilnehmende an den Aufbaukursen sollten vorab ca. 200 Un-  
terrichtsstunden absolviert haben und über die Kenntnisse der  
Niveaustufe A1 verfügen. Woher diese Kenntnisse kommen, ist  
nicht wichtig. **Teilnehmende mit Schulfranzösischkenntnis-  
sen sollten unbedingt die Sprachenberatung wahrnehmen  
(Termine siehe erste Seite des Programmbereichs Spra-  
chen).** Über die Lernziele, die Sie am Ende der Kompetenzstufe  
A2 im Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben erreicht haben  
werden, können Sie sich auf der ersten Seite des Programmbe-  
reichs Sprachen informieren. Die Lektion 9-15 des Lehrbuchs  
"Rendez-vous Nouvelle Edition 1" sowie die Lektion 1-10 des  
Folgebandes 2 führen zum Kompetenzniveau A2.

### Französisch Aufbaukurs I

Lernziel A2

**40810** (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann  
di 19.30-21 Uhr • 6.2.-5.6.07 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 01  
Lehrbuch: Rendez-vous I, Nouvelle Edition (Cornelsen-Verlag, Neuaus-  
gabe ISBN: 3-464-07900-7) und Übungsbuch (ISBN:3-464-07901-5),  
ab Unité 11

### Französisch Aufbaukurs VII

Lernziel A2

**40811** (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann  
di 18-19.30 Uhr • 6.2.-5.6.07 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 01  
Lehrbuch: Rendez-vous I, Nouvelle Edition (Cornelsen-Verlag, Neuaus-  
gabe ISBN: 3-464-07900-7) und Übungsbuch (ISBN:3-464-07901-5),  
ab Unité 14

### Französisch Aufbaukurs VII – am Nachmittag

Lernziel A2

**40812** (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann  
mi 14.30-16 Uhr • 7.2.-23.5.07 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 03  
Lehrbuch: Rendez-vous I, Nouvelle Edition (Cornelsen-Verlag, Neuaus-  
gabe ISBN: 3-464-07900-7) und Übungsbuch (ISBN:3-464-07901-5),  
ab Unité 14/15

### Französisch Aufbaukurs VIII – am Vormittag

Lernziel A2

**40813** (Kurs) Christiane Karhoff-van Rampae  
mi 10.30-12 Uhr 7.2.-23.5.07 • 14x (28Ustd) • 50,40 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 07  
Lehrbuch: Rendez-vous II, Nouvelle Edition (Cornelsen-Verlag,  
Neuausgabe ISBN: 3-464-07907-4) und Übungsbuch (ISBN:  
3-464-07908-2), ab Unité 1

**Französisch Aufbaukurs VIII**

Lernziel A2

**40814** (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann  
 mo 18.30-20 Uhr • 5.2.-11.6.07 (nicht am 26.3.07) •  
 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
 VHS, Stennerstr. 1, Raum 2/4  
 Lehrbuch: Rendez-vous II, Nouvelle Edition (Cornelsen-Verlag,  
 Neuausgabe ISBN: 3-464-07907-4) und Übungsbuch (ISBN:  
 3-464-07908-2), ab Unité 3/4

**: Französisch  
Mittelstufe (B2)**

Wenn Sie die Grunstufe nach ca. 600 Unterrichtsstunden abgeschlossen haben und über Sprachkenntnisse auf dem Niveau des Europopäischen Sprachzertifikats Französisch B1 oder DELF A3 (neu: DELF B1) verfügen, dann können Sie in unseren Mittelstufenkursen das nächste Lernziel, B2, erreichen. Über die Lernziele, die Sie am Ende der Kompetenzstufe B2 im Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben erreicht haben werden, können Sie sich auf der ersten Seite des Programmbereichs Sprachen informieren.

**Französisch Mittelstufenkurs II**

Lernziel B2

**40830** (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann  
 mi 18.30-20 Uhr • 7.2.-23.5.07 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
 VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 07  
 Lehrbuch: Campus 3 (Klett Verlag, ISBN: 3-12-529322-7), ab Unité 2  
 Lektion 1

**: Französisch  
Konversationskurse****Conversation facile mit „Rendez-vous II“**

Lernziel A2

**40850** (Kurs) Christiane Karhoff-van Rampaey  
 mi 9-10.30 Uhr • 7.2.-9.5.07 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
 VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 07  
 Lehrbuch: Rendez-vous II, Nouvelle Edition (Cornelsen-Verlag,  
 Neuausgabe ISBN: 3-464-07907-4) und Übungsbuch (ISBN:  
 3-464-07908-2), ab Unité 7/8

**Französisch – Leichte Konversation am Nachmittag**

Lernziel B1

**40851** (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann  
 di 14.30-16 Uhr • 6.2.-5.6.07 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
 VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 07  
 Lehrbuch: Rendez-vous II, Nouvelle Edition (Cornelsen-Verlag,  
 Neuausgabe ISBN: 3-464-07907-4) und Übungsbuch (ISBN:  
 3-464-07908-2), ab Unité 13/14

**Cercle Français: Rafrâchissez votre français –  
l'après-midi**

Lernziel B1

Auffrischung / Vertiefung vorhandener Französischkenntnis-  
 se ohne Lehrwerk. Auch für Schüler/innen und Student/innen  
 geeignet.

**40852** (Kurs) Thérèse Fourmesttraux  
 mi 14.30-16 Uhr • 7.2.-2.5.07 • 11x (22 Ustd) • 39,60 Euro  
 VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 07

**Conversation française**

Lernziel C1

Conversation avec révision de grammaire et thèmes actuels.

**40853** (Kurs) Christiane Karhoff-van Rampaey  
 mi 18-19.30 Uhr • 7.2.-23.5.07 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
 VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 08

**: Italienisch  
Grundstufe (A1)**

Über die Lernziele und Methoden in unseren Sprachkursen  
 können Sie sich auf den ersten Seiten des Programmbereichs  
 Sprachen informieren.

**Italienisch Grundkurs I – abends**

Lernziel A1

**40901** (Kurs) Ilaria Stocchi  
 do 18-19.30 Uhr • 8.2.-10.5.07 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
 VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 03  
 Lehrbuch: Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN:  
 3-19-005325-1), ab Lektion 1

**Italienisch Grundkurs II – abends**

Lernziel A1

**40902** (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein  
 di 18-19.30 Uhr • 6.2.-5.6.07 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
 VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 03  
 Lehrbuch: Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN:  
 3-19-005325-1), ab Lektion 3

**Italienisch Grundkurs II – abends**

Lernziel A1

**40903** (Kurs) Annette Petereit  
 mi 17-18.30 Uhr • 7.2.-9.5.07 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
 VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 03  
 Lehrbuch: Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN:  
 3-19-005325-1), ab Lektion 4

**Italienisch Grundkurs IV – abends**

Lernziel A1

**40904** (Kurs) Ilaria Stocchi  
 do 19.30-21 Uhr • 8.2.-10.5.07 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
 VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 03  
 Lehrbuch: Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch  
 (Hueber Verlag, ISBN: 3-19-005325-1), ab Lektion 9

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

Lernziel A2

**40910** (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein  
 mo 19.30-21 Uhr • 5.2.-14.5.07 • 12x (24Ustd) • 43,20 Euro  
 VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 01  
 Lehrbuch: Buongiorno I Neu und Arbeitsbuch (Klett-Verlag: ISBN:  
 3-12-525490-6 und 3-12-525490-6), ab lezione 14

**Italienisch Aufbaukurs V**

Lernziel A2

**40911** Annette Petereit  
 mi 18.30-20 Uhr • 7.2.-9.5.07 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
 VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 03  
 Lehrbuch: Buongiorno I Neu und Arbeitsbuch (Klett-Verlag: ISBN:  
 3-12-525490-6 und 3-12-525490-6), ca. ab lezione 16

**Italienisch Aufbaukurs VI**

Lernziel A2

**40912** (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein  
 mo 18-19.30 Uhr • 5.2.-21.5.07 • 13x (26 Ustd) • 46,80 Euro  
 VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 01  
 Lehrbuch: Espresso 2, Lehr- und Arbeitsbuch  
 (Hueber Verlag, ISBN: 3-19-005342-1), ab Lektion 6



## : Italienisch Abschlussstufe (B1)

### Ripasso dell' Italiano

Beginn: do 19.30-21 Uhr • ab 8. Februar •  
VHS Menden, Hemer, Balve • Auskunft: 02373 . 90 96 14

## : Italienisch Konversationskurse

### „Italiano per passatempo“

Lernziel B1

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

**40930** (Kurs) Annette Petereit  
do 9.30-11 Uhr • 8.2.-10.5.07 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 01  
Lehrbuch: Espresso 3, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN: 3-19-005349-9), ab lezione 10

### Italienische Küche

Kochkurs in deutscher und italienischer Sprache  
Einfachheit, Unverfälschtheit der Zutaten, Phantasie und Abwechslungsreichtum sind Attribute, die der italienischen Küche zu ihrem beispiellosen Siegeszug rund um die Welt verholfen haben. Olivenöl und Rotwein, Fisch, Käse und viel Gemüse und Gewürze sowie Obst sind die wesentlichen Komponenten der Küche Italiens. In unserem Kochkurs soll neben den kulinarischen Genüssen ein Einblick in die italienische Küche sowie ihre Geheimnisse gewährt werden. Wir wollen aus verschiedenen italienischen Regionen selbst gemachtes Brot, Antipasti, Nudelgerichte sowie Suppen und Hauptgerichte und als krönenden Abschluss die unübertroffenen leckeren Dolci gemeinsam zubereiten und schlemmen. Also, schlemmen Sie mit uns wie „Gott in Italien“. Bitte ein Trockentuch und eine Schürze mitbringen.

**40950** (Seminar) Tonio Abbruzzi  
12.-14. Jun • Di-Do • 18-21.45 Uhr • 3x (15 Ustd) • 80 Euro  
Gesamtschule Iserlohn, Langerfeldstr. 84, Küche  
keine Ermäßigung  
Anmeldung erforderlich bis Fr 11. Mai  
Das Entgelt setzt sich zusammen aus: Kursentgelt (45 Euro), Umlage für Lebensmittel + Weine (35 Euro).

### In Vino Veritas – Weinreise durch Norditalien mit den passenden Antipasti und Käsesorten

Weinseminar in deutscher Sprache  
Barolo, Recioto, Gavi, Soave, Pinot, Chardonnay, Sangiovese, Vernatsch – das sind klingende Weinnamen, die den Gaumen eines jeden Weinliebhabers erfreuen. Italien zählt nicht nur zu der bedeutendsten Weinbaunation Europas, es ist auch eines der ältesten Weinbauländer des Kontinents. Bereits in den 60iger Jahren wurde durch die DOC-Qualitätsbezeichnung der erste Grundstein dafür gelegt, die heute prestigereichsten Weine wie der Barolo, Barbaresco, Brunello di Montalcino u. a. weltbekannt zu machen. Auf unserer gemeinsamen norditalienischen Weinreise werden wir bekannte aber auch unbekanntere Weine verkosten und dazu klassische Antipasti der Regionen sowie Käsesorten schlemmen. Zum Selbstkostenpreis kann ein vom Dozenten verfasstes Weinbuch mit zahlreichen Weintipps im Seminar erworben werden. In diesem Sinne „Salute“, ich freue mich auf Sie. Ciao, Ihr Tonio Abbruzzi.

**40951** (Seminar) Tonio Abbruzzi  
Fr 15. Jun • 18-21.45 Uhr • 1x (5 Ustd) • 35 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 02  
keine Ermäßigung  
Anmeldung erforderlich bis Mo 21. Mai  
Das Entgelt setzt sich zusammen aus: Kursentgelt (15 Euro) und Umlage für Wein und Antipasti (20 Euro).

## : Japanisch

### Japanisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1  
**41001** (Kurs) Frau Dr. Atsuko Takahara  
do 17.15-18.45 Uhr • 8.2.-10.5.07 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 07  
Lehrbuch: Japanisch, bitte! Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt-Verlag, ISBN: 3-468-48830-0 und 3-468-48831-9), ab Lektion 1

### Japanisch Grundkurs II

Lernziel A1  
**41002** (Kurs) Frau Dr. Atsuko Takahara  
do 19-20.30 Uhr • 8.2.-10.5.07 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 07  
Lehrbuch: Japanisch, bitte! Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt-Verlag, ISBN: 3-468-48830-0 und 3-468-48831-9), ab Lektion 5

## : Kroatisch

### Kroatisch (5. Semester)

Beginn: mo 19.30-21 Uhr • ab 5. Februar • VHS Menden, Hemer, Balve • Auskunft: 02373 . 90 96 14

## : Neugriechisch

Über die Lernziele und Methoden in unseren Sprachkursen können Sie sich auf den ersten Seiten des Programmbereichs Sprachen informieren.

### Neugriechisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Lernziel A1  
**41201** (Kurs) Peristera Chourma  
mi 19-20.30 Uhr • 28.2.-30.5.07 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Raum 2/12  
Lehrbuch: Kalimera. Griechisch für Anfänger. Lehrbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-468-49326-6), ab Lektion 1  
Umlage für Kopien ca. 2 Euro

### Neugriechisch Aufbaukurs

Beherrschung der griechischen Schrift, Lernziel A2  
Ab 10 Teilnehmenden (TN) verringert sich das Entgelt auf 36 Euro.

**41210** (Kurs) Maria Grothoff  
di 18.30-20 Uhr • 6.2.-24.4.07 • 10x (20 Ustd) • 56,70 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 06  
Lehrbuch + Lektüre werden im Kurs bekannt gegeben  
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 56,70 Euro (ab 10 TN: 36 Euro)  
Ermäßigung ab 10 TN





## : Niederländisch Grundstufe (A1)

Über die Lernziele und Methoden in unseren Sprachkursen können Sie sich auf den ersten Seiten des Programmbereichs Sprachen informieren.

Ein Niederländisch Grundkurs I startet ab September 2007.

### Niederländisch Grundkurs II

Lernziel A1

**41401** (Kurs) Hans-Jürgen Soennecken  
mo 18.30-20 Uhr • 5.2.-7.5.07 • 11x (22 Ustd) • 39,60 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 08  
Lehrbuch: Taal vitaal. Niederländisch für Anfänger, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN: 3-19-005252-2 und 3-19-015252-7), ab Lektion 5

### Niederländisch Grundkurs IV

Lernziel A1

Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

**41402** (Kurs) Jan van Nahuijs  
mi 19.15-20.45 Uhr • 7.2.-9.5.07 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Raum 2/3  
Lehrbuch: Taal vitaal. Niederländisch für Anfänger, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN: 3-19-005252-2 und 3-19-015252-7), ab Lektion 9

### Niederländisch Grundkurs V

Lernziel A1

**41403** (Kurs) Jan van Nahuijs  
mi 17.30-19 Uhr • 7.2.-9.5.07 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Raum 2/3  
Lehrbuch: Taal vitaal. Niederländisch für Anfänger, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN: 3-19-005252-2 und 3-19-015252-7), ab Lektion 11

### Niederländisch Grundkurs VI

Lernziel A1

**41404** (Kurs) Joke Steiner-Knigge  
di 19.30-21 Uhr • 6.2.-15.5.07 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 13  
Lehrbuch: Niederländisch, Lehr- und Arbeitsbuch, (Hueber Verlag, ISBN: 3-19-005114-3 und 3-19-025114-2), ab Lektion 13

## : Niederländisch Konversationskurse

### Niederländisch – Leichte Konversation am Abend

Lernziel A2

Ausgewählte Texte werden gelesen, übersetzt und diskutiert. Die Grammatik wird situationsbezogen wiederholt und vertieft. Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

**41440** (Kurs) Joke Steiner-Knigge  
di 17.45-19.15 Uhr • 6.2.-15.5.07 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 13  
Lehrbuch: Niederländisch, Lehr- und Arbeitsbuch, (Hueber Verlag, ISBN: 3-19-005114-3 und 3-19-025114-2), ab Lektion 23  
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

### Nederlandse lichte conversatie in de ochtend

Lernziel B1

Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene vorgesehen, die das Lesen, Sprechen und Schreiben der niederländischen Sprache weiter üben wollen. Auch die Grammatik wird wiederholt. Dabei halten wir uns nicht an ein Lehrbuch, sondern anhand von ausgewählten Texten wie z. B. aktuelle Zeitungsartikel pflegen wir den Gebrauch der niederländischen Sprache. Zur Zeit lesen wir eine Novelle von Harm de Jong.

**41441** (Kurs) Joke Steiner-Knigge  
di 9-10.30 Uhr • 6.2.-15.5.07 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 07  
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

### Spezialkurs – Nederlandse conversatie

Lernziel B2

Deze cursus is bedoeld voor gevorderden, die het accent op het spreken van de Nederlandse taal willen leggen. Uitgekozen teksten worden gelezen, vertaald, besproken en gediscussieerd. Tijdens de lessen willen wij naar mogelijkheid Nederlands spreken.

**41442** (Kurs) Hans-Jürgen Soennecken  
mo 20-21.30 Uhr • 5.2.-7.5.07 • 11x (22 Ustd) • 39,60 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 08  
zzgl. Kosten für Unterrichtsmaterialien, ca. 3 Euro

## : Polnisch

Über die Lernziele und Methoden in unseren Sprachkursen können Sie sich auf den ersten Seiten des Programmbereichs Sprachen informieren.

### Polnisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**41701** (Kurs) Jolanta Lorenz  
mo 19.30-21 Uhr • 5.2.-14.5.07 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
Letmathe, Realschule, Von-der-Kuhlen-Str. 12, Raum 106  
Lehrbuch: Witam! Der Polnischkurs, Kursbuch (Hueber Verlag, ISBN: 3-19-005369-3), ab Lektion 1

### Polnisch Grundkurs IV

Lernziel A1

Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt auf 43,20 Euro.

**41702** (Kurs) Jolanta Lorenz  
mo 17.45-19.15 Uhr • 5.2.-14.5.07 • 12x (24 Ustd) • 96 Euro  
Letmathe, Realschule, Von-der-Kuhlen-Str. 12, Raum 106  
Lehrbuch: Wir lernen Polnisch, Verlag Wiedza Powszechna, ISBN 83-214-1014-6, ab Lektion 15  
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 96 Euro (ab 10 TN: 43,20 Euro)  
Ermäßigung ab 10 TN

**BILDUNGSSCHÉCK**

Der Bildungsscheck – berufliche Weiterbildung mit finanzieller Unterstützung des Landes NRW und der Europäischen Union.  
Eine Investition in Ihre Zukunft!  
[www.bildungsscheck.nrw.de](http://www.bildungsscheck.nrw.de)

  
EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds

  
Ministerium für Arbeit,  
Berufsbildung und Soziales  
des Landes  
Nordrhein-Westfalen



### Beratung in der VHS Iserlohn

Terminvereinbarung unter

02371 . 217 - 1042

02371 . 217 - 1940

02371 . 217 - 1944

## : Portugiesisch

Über die Lernziele und Methoden in unseren Sprachkursen können Sie sich auf den ersten Seiten des Programmbereichs Sprachen informieren.

### Portugiesisch Grundkurs I – brasilianische Variante

Lernziel A1

Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt auf 43,20 Euro.

**41801** (Kurs) Angela Tonus-Renzing  
do 17.15-18.45 Uhr • 15.2.-24.5.07 • 12x (24 Ustd) • 68 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 01  
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben  
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 68 Euro (ab 10 TN: 43,20 Euro)  
Ermäßigung ab 10 TN

### Portugiesisch für Wiedereinsteiger/innen

Lernziel A1

Quereinsteiger/innen, sind herzlich willkommen. Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt auf 50,40 Euro.

**41802** (Kurs) Conceição Vasques Lamm  
di 17.30-19 Uhr • 6.2.-5.6.07 • 14x (28 Ustd) • 79,40 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 10  
Lehrbuch: Português sem fronteiras Band 1, Verlag Edições Técnicas Lidel (ISBN: 972-757-086-0), ab Lektion 7  
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 79,40 Euro (ab 10 TN: 50,40 Euro)  
Ermäßigung ab 10 TN

## : Russisch

Über die Lernziele und Methoden in unseren Sprachkursen können Sie sich auf den ersten Seiten des Programmbereichs Sprachen informieren.

### Russisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**41901** (Kurs) Dinara Starostin  
mi 19-20.30 Uhr • 7.2.- 23.5.07 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Raum 2/4  
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

### Russisch Grundkurs IV

Lernziel A1

**41902** (Kurs) Dinara Starostin  
do 17.15-18.45 Uhr • 8.2.-31.5.07 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Raum 2/4  
Lehrbuch: Most (Klett-Verlag, ISBN: 312-527531-8), ab Lektion 7

### Russisch Aufbaukurs V

Lernziel A2

**41910** (Kurs) Dinara Starostin  
mi 17.15-18.45 Uhr • 7.2.- 23.5.07 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Raum 2/4  
Lehrbuch: Most (Klett-Verlag, ISBN: 312-527531-8), ab Lektion 14

## : Schwedisch

Über die Lernziele und Methoden in unseren Sprachkursen können Sie sich auf den ersten Seiten des Programmbereichs Sprachen informieren.

Der nächste Schwedisch Grundkurs I startet ab September 2007.

### Schwedisch Grundkurs II

Lernziel A1

**42001** (Kurs) Hans-Jürgen Milch  
di 18-19.30 Uhr • 6.2.-5.6.07 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Raum 2/12  
Lehrbuch: Tala svenska 1, Lehr – und Übungsbuch (Groa-Verlag ISBN: 3-933119-00-6 und ISBN: 3-933119-10-3), ab Lektion 5/6

**Schwedisch Grundkurs VI**

Lernziel A2

**42002** (Kurs) Hans-Jürgen Milch  
do 18-19.30 Uhr • 8.2.-31.5.07 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Raum 2/3  
Lehrbuch: Tala svenska 1, Lehr- und Übungsbuch (Groat-Verlag ISBN: 3-933119-00-6 und ISBN: 3-933119-10-3), ab Lektion 28/29

**: Spanisch Grundstufe (A1)**

Über die Lernziele und Methoden in unseren Sprachkursen können Sie sich auf den ersten Seiten des Programmbereichs Sprachen informieren.

**Spanisch Grundkurs I – intensiv**

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**42200** (Kurs) Thomas Opderbeck  
mi 18-19.30 und do 19.30-21 Uhr • 7.2.-30.5.07 • 28x (56 Ustd) • 100,80 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 01  
Lehrbuch: Caminos neu. Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 3-12-514906-1, ab Unidad 1

**Spanisch Grundkurs I – abends**

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**42201** (Kurs) María Josefa Agel  
di 19.30-21 Uhr • 6.2.-22.5.07 (nicht am 20.2.) • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Raum 2/3  
Lehrbuch: Caminos neu. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag, ISBN: 3-12-514906-1), ab Unidad 1

**Spanisch Grundkurs II – intensiv**

Lernziel A1

**42202** (Kurs) Thomas Opderbeck  
mo+do 18-19.30 Uhr • 5.2.-4.6.07 • 28x (56 Ustd) • 100,80 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 01  
Lehrbuch: Caminos neu. Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 3-12-514906-1, ab Unidad 5/6

**Spanisch Grundkurs II – abends**

Lernziel A1

**42203** (Kurs) María Josefa Agel  
di 17.45-19.15 Uhr • 6.2.-22.5.07 (nicht am 20.2.) • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Raum 2/3  
Lehrbuch: Caminos neu. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag, ISBN: 3-12-514906-1), ab Unidad 4  
**42204** (Kurs) Katharina Grenningloh  
di 19.30-21 Uhr • 6.2.-15.5.07 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 08  
Lehrbuch: Caminos neu. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag, ISBN: 3-12-514906-1), ab Unidad 4

**Spanisch Grundkurs I – für motivierte Junggebliebene**

siehe Kurs Nr. 80245 im Programmbereich "Aktiv ab 50+"

**Spanisch Grundkurs III – abends**

Lernziel A1

**42206** (Kurs) Katharina Grenningloh  
di 17.45-19.15 Uhr • 6.2.-15.5.07 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 08  
Lehrbuch: Caminos neu. Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 3-12-514906-1, ab Unidad 7

**Spanisch Grundkurs III – vormittags**

Lernziel A1

**42207** (Kurs) María Teresa Fernández  
mi 10-11.30 Uhr • 7.2.-2.5.07 • 11x (22 Ustd) • 39,60 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 03  
Lehrbuch: Caminos neu. Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 3-12-514906-1, ab Unidad 6

**Spanisch Grundkurs VI**

Lernziel A1

**42208** (Kurs) María Teresa Fernández  
do 18-19.30 Uhr • 8.2.-3.5.07 • 11x (22 Ustd) • 39,60 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 10  
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben  
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

**Spanisch Grundkurs VI – für motivierte Junggebliebene**

siehe Kurs Nr. 80246 im Programmbereich "Aktiv ab 50+"

**: Spanisch Abschlussstufe (B1)****Spanisch Abschlusskurs II – intensiv**

Lernziel B1

**42220** (Kurs) Thomas Opderbeck  
mo+mi 19.30-21 Uhr • 5.2.-30.5.07 • 28x (56 Ustd) • 100,80 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 01  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

**Spanisch für Wiedereinsteiger/innen**

Auch für Interessent/innen mit Schulspanischkenntnissen, Lernziel B1

Wiederholung und Vertiefung der Grammatikkenntnisse. Leichte Lektüre und Zeitungsartikel ergänzen den Unterricht.

**42221** (Kurs) Thomas Opderbeck  
fr 18.30-20 Uhr • 9.2.-1.6.07 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 01

**: Türkisch**

Über die Lernziele und Methoden in unseren Sprachkursen können Sie sich auf den ersten Seiten des Programmbereichs Sprachen informieren.

Der nächste Türkisch Grundkurs I startet im September 2007.

**Türkisch Grundkurs II**

Lernziel A1

Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt auf 43,40 Euro.

**42401** (Kurs) Iris İçoglu  
mo 17.45-19.15 Uhr • 5.2.-14.5.07 • 12x (24 Ustd) • 68 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 07  
Lehrbuch: Güle, güle. Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag ISBN: 3-19-005234-4 und ISBN: 3-19-015234-9), ab Lektion 6  
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 68 Euro (ab 10 TN: 43,20 Euro)  
Ermäßigung ab 10 TN

**Türkisch Grundkurs IV**

Lernziel A1

Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt auf 43,40 Euro.

**42402** (Kurs) Iris İçoglu  
mo 19.30-21 Uhr • 5.2.-14.5.07 • 12x (24 Ustd) • 68 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 07  
Lehrbuch: Güle, güle. Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag ISBN: 3-19-005234-4 und ISBN: 3-19-015234-9), ab Lektion 16  
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 68 Euro (ab 10 TN: 43,20 Euro)  
Ermäßigung ab 10 TN

**Türkisch Mittelstufe (A2)**

Beginn: mi 18.45-20.15 Uhr • ab 7. Februar •

VHS Menden, Hemer, Balve • Auskunft: 02373 . 90 96 14

## Programmbereich 5 :Beruf – EDV

Serviceteam

*Dipl.-Päd., Ing. (grad.) Bodo Mebes*

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1946

Sprechzeiten do 15-17 Uhr und nach Vereinbarung

*Claudia Freund*

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1943

Fax 02371 . 217-4414





## : Beruf – EDV

### Allgemeine Hinweise zu den PC-Kursen

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

### Beratungsmöglichkeiten

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

- Sondertermine: Am Donnerstag, 25. Januar und 1. Februar steht Ihnen zwischen 16 und 18 Uhr der zuständige Programmbereichsleiter Bodo Mebes zu einem persönlichen Gespräch zur Verfügung.
- Telefonische Beratung: Während der oben genannten Zeit können Sie sich auch telefonisch informieren unter Fon 02371.217-1946. Unter dieser Telefonnummer haben Sie auch tagsüber die Möglichkeit sich zu informieren.
- Generelle Beratungsmöglichkeit: Donnerstags von 15 - 17 Uhr können Sie sich während der Sprechzeit des zuständigen Programmbereichsleiters persönlich im VHS-Haus, Stennerstr. 3, Zimmer 14 oder unter Fon 02371.217-1946 beraten lassen.

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

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

### Welcher PC-Kurs ist der richtige für mich Informationsabend zum EDV-Bildungsangebot

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

**50101** (Vortrag) Bodo Mebes, VHS-Programmbereichsleiter und Kursleiter/innen aus dem EDV-Bereich • Di 23. Jan 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 07

## : PC – Grundlagen

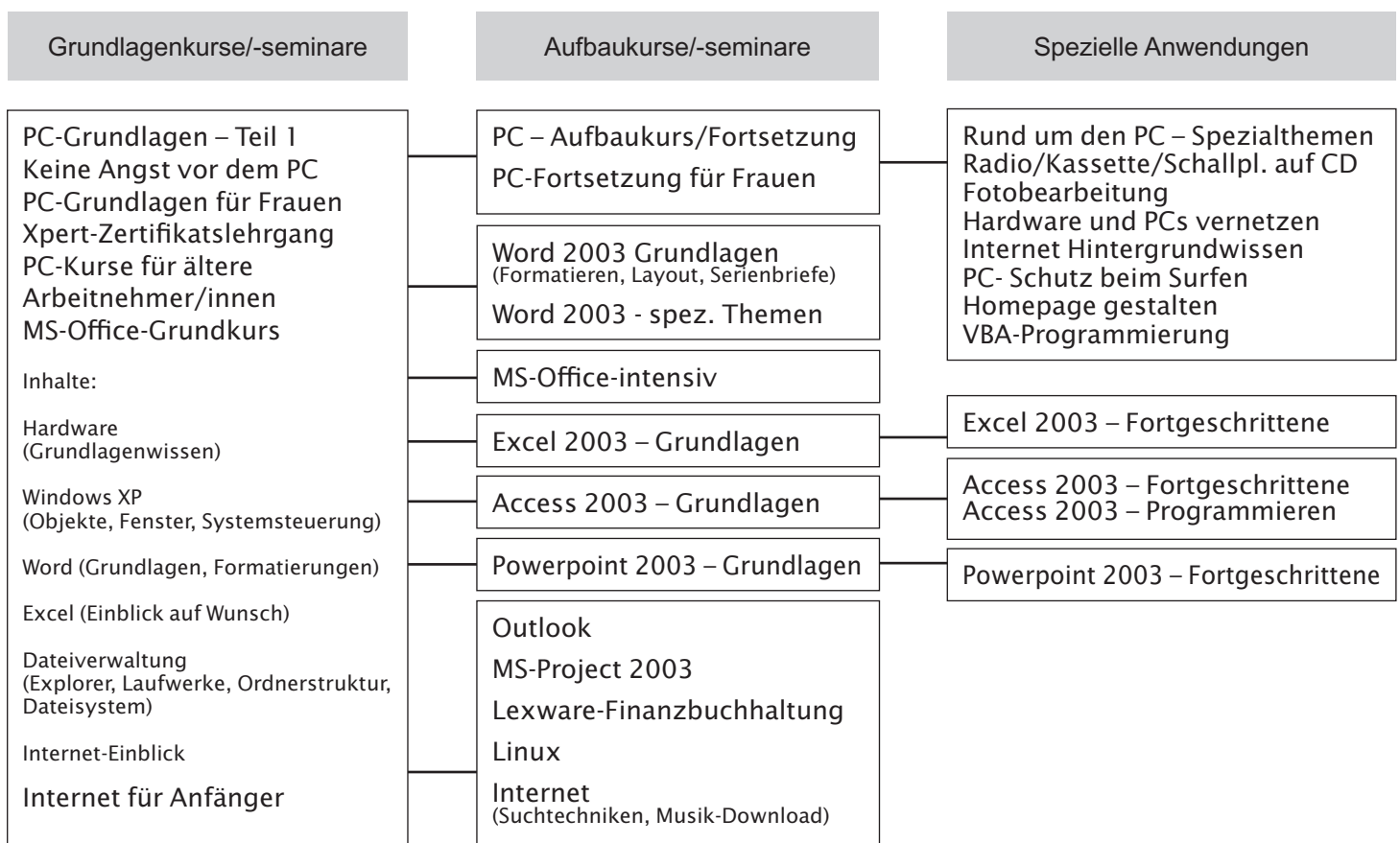
### PC-Grundlagen – Teil 1

Windows XP - Textverarbeitung mit Word 2003 - Internet. Teilnehmer/innen ohne oder mit geringer Vorkenntnis erhalten eine kompakte anwendungsorientierte Einführung in das Arbeiten am PC. Inhalte: Ausgewählte Grundlagen und Grundbegriffe der Datenverarbeitung, Aufbau und Funktionsweise einer PC-Anlage, Einführung in Windows, (Fenstertechniken, Dateiverwaltung, Arbeiten mit dem Explorer, Systemprogramme, Zubehör), Einführung in Anwendungsprogramme wie z.B. Word 2003, auf Wunsch Einblick in die Tabellenkalkulation mit Excel 2003, Internet-Grundlagen.

**50102** (Kurs) Reinhard Schmöckel, IT-Koordinator  
mi 17-19.15 Uhr • ab 7. Feb • 10 Termine (30 Ustd) • 57 Euro  
+ 30 Euro Nutzungspauschale • VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 07

**50103** (Kurs) Klaus Luttmann, Dipl.-Informatiker  
mi 17.30-20.30 Uhr • ab 2. Mai • 6 Termine (24 Ustd) • 45,60 Euro  
+ 24 Euro Nutzungspauschale • Letmathe, Bartholomäusschule, Unterfeldstr. 12, Eingang von der Vodekestraße aus, EDV-Raum

## EDV - Angebote auf einen Blick



## PC-Kenntnisse für die tägliche Praxis mit Windows und MS-Office

Für Teilnehmer/innen ohne und mit geringer Vorkenntnis. Windows XP-Textverarbeitung mit Word 2003-Internet. Die Teilnehmer/innen erhalten eine kompakte anwendungsorientierte Einführung in das Arbeiten am PC. Inhalte: Ausgewählte Grundlagen und Grundbegriffe der Datenverarbeitung, Aufbau und Funktionsweise einer PC-Anlage, Einführung in Windows, (Fenstertechniken, Dateiverwaltung, Arbeiten mit dem Explorer, Systemprogramme, Zubehör), Einführung in Anwendungsprogramme wie z.B. Word 2003, auf Wunsch Einblick in die Tabellenkalkulation mit Excel 2003, Internet-Grundlagen.

**50104** (Kurs) Werner Jentsch  
do 8.15-10.30 Uhr • ab 8. Feb • 10 Termine (30 Ustd) • 57 Euro  
+ 30 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 07

## Keine Angst vor dem PC – Grundlagen

Windows XP - Word 2003 Grundlagen - Internet. Für Teilnehmer/innen ohne PC-Vorkenntnisse, die die kleinen und großen Geheimnisse des Computers ergründen möchten. Es wird bewiesen, dass die EDV gar nicht so kompliziert ist, wie oft behauptet wird. Inhalte: Umgang mit Maus und Tastatur, Umgang mit dem PC/Windows, Dateien speichern (und wieder finden), wie gehe ich mit Fehlermeldungen und Störungen um, Umgang mit dem Internet, Sicherheit, Einblicke in verschiedene Programme wie z.B. Textverarbeitung. Wenn Sie sich einen Platz im Fortsetzungskurs sichern möchten, dann melden Sie sich auch für den Kurs 50106 an.

**50105** (Kurs) Bianka Schneider-Lange, Dipl.-Mathematikerin  
mi 8.30-11.45 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)  
ab 21. Feb • 6 Termine (24 Ustd)  
45,60 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale  
Letmathe, Bartholomäusschule, Unterfeldstr. 12, Eingang von der Vodekestraße aus, EDV-Raum

## Keine Angst vor dem PC – Fortsetzungskurs

Fortsetzung des Kurses 50105 und für Teilnehmer/innen mit einigen Vorkenntnissen. Anhand von Übungen festigen und vertiefen die Teilnehmenden die PC-Kenntnisse. Inhalte: Wiederholen und vertiefen der Grundlagen in Word, Texte gestalten, drucken und speichern. Besondere Gestaltungsmöglichkeiten wie bei Briefen, Kopfbogen, Einladungen, Grußkarten und Protokollen, digitale Fotos einfügen, Internet, spezielle Themen auf Wunsch nach gemeinsamer Absprache.

**50106** (Kurs) Bianka Schneider-Lange, Dipl.-Mathematikerin  
mi 8.30-11.45 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)  
ab 18. Apr • 6 Termine (24 Ustd)  
45,60 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale  
Letmathe, Bartholomäusschule, Unterfeldstr. 12,  
Eingang von der Vodekestraße aus, EDV-Raum

## PC-Training – Office intensiv

Für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen der Textverarbeitung. Inhalte: Excel-Grundlagen, Outlook Express-Einführung, Grundlagen der Präsentation mit Powerpoint, Übungen: Umsetzen komplexer Aufgaben unter Verwendung der verschiedenen Office-Anwendungen.

**50107** (Kurs) Bodo Domsgen, Systementwickler  
mi 18-21 Uhr • ab 18. Apr • 5 Termine (20 Ustd)  
48,80 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 06  
keine Ermäßigung

## : PC-Kurse für Frauen

### Keine Angst vor dem PC – Grundlagen für Frauen

Windows XP - Textverarbeitung mit Word 2003 - Internet. Für Teilnehmerinnen, die neugierig auf die Arbeit am PC sind, bisher aber noch keine Erfahrungen mit dem Computer machen konnten:

- Frauen, die sich aus beruflichen Gründen auf das Arbeiten am PC umstellen wollen
- Büro- und Schreibkräfte
- Frauen, die von Arbeitslosigkeit bedroht oder bereits betroffen sind und die sich durch Qualifikation im Bereich der Datenverarbeitung höhere Chancen auf dem Arbeitsmarkt ausrechnen.

Themenschwerpunkte: Grundkenntnisse über Aufbau, Funktionsweise und Anwendungsmöglichkeiten eines PCs, Windows XP, Textgestaltung mit Word, Einblick in das Internet.

**50108** (Kurs) Nicole Rehmus, Industrieinformatikerin  
do 18-20.15 Uhr • ab 8. Feb • 8 Termine (24 Ustd)  
45,60 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 06

### PC-Grundlagen für Frauen – Fortsetzung

Für Teilnehmerinnen des Grundlagen-Kurses oder Interessentinnen mit PC-Vorkenntnissen (Windows- / Word-Grundkenntnisse). Themenschwerpunkte: Wiederholen und vertiefen der Grundlagen (Dateiverwaltung, Explorer, Word-Grundlagen), fortgeschrittene Textgestaltung mit Word (Tabellen, Tabulatoren, Kopf-/ Fußzeilen, einbinden von Objekten, Serienbriefe), Einführung in Excel, Arbeiten im Internet. Teilnehmerinnenwünsche werden berücksichtigt.

**50109** (Kurs) Andrea Hermes, Dipl.-Informationswirtin  
mo 17-19.15 Uhr • ab 5. Feb • 10 Termine (30 Ustd)  
57 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 06

### Notebook und Laptop, optimaler Einsatz

Volkshochschule Menden-Hemer-Balve  
Ansprechpartnerin Karin Reinberg, Fon 02373.909616

## : PC-Kurse für ältere Arbeitnehmer/innen

### PC-Grundlagen für den Beruf Windows – Word – Excel – Internet

Stressfrei – kleine Gruppe – angenehme Atmosphäre. Die Teilnehmer/innen erlernen unter Anleitung mit vielen praxisnahen Übungen den Umgang mit dem PC. Ziel ist das selbständige Arbeiten am PC in der täglichen Berufspraxis. Themenschwerpunkte: Ausgewählte Grundbegriffe der Datenverarbeitung, Einführung in Windows, (Fenstertechniken, Dateiverwaltung, Arbeiten mit dem Explorer, Systemprogramme, Zubehör), Einführung in Anwendungsprogramme Word 2003, Excel 2003, Internet-Grundlagen. Max. 8 Teilnehmer/innen.

**50110** (Kurs) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen  
di 18-21 Uhr • ab 27. Feb • 4 Termine (16 Ustd)  
74 Euro + 16 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 06  
keine Ermäßigung

# TraumTänzen

Gönnen Sie sich eine „Traumstunde für Frauen mit Shiatsu und Hot Stone“ oder lernen Sie „Tänzen wie Shakira“.

vhs

## PC-Grundlagen für den Beruf – 2

### Word – Excel – Powerpoint – Internet – Outlook

Stressfrei – kleine Gruppe – angenehme Atmosphäre. Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen (siehe Kurs 50110) Unter Anleitung mit vielen praxisnahen Übungen werden Kenntnisse und Fertigkeiten für den selbständigen Umgang mit dem PC vermittelt und vertieft. Ziel ist das selbständige Arbeiten am PC in der täglichen Berufspraxis. Themenschwerpunkte: Fortgeschrittene Textgestaltung mit Word, Einbinden von Grafiken oder digitalen Bildern, vertiefen der Excel-Kenntnisse (leichte Formeln und Funktionen), arbeiten mit dem Internet, Einblick in Outlook. Max. 8 Teilnehmer/innen.

**50111** (Kurs) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen  
di 18-21 Uhr • ab 17. Apr • 5 Termine (20 Ustd)  
92,50 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 06  
keine Ermäßigung

### Textverarbeitung mit Word

siehe Kurs 50125

### e-card-Prüfung für Lehrer/innen

Volkshochschule Menden-Hemer-Balve  
Ansprechpartnerin Karin Reinberg, Fon 02373.909616

## : PC – Spezialthemen

### Windows – Vista unter der Lupe

Die Teilnehmer/innen erhalten einen Einblick in die wichtigsten Neuerungen des Betriebssystems von Microsoft „Windows Vista“. Inhalte: Bedeutung und Konzept der neuen Betriebssystemversion, ein ausführlicher technischer Überblick der wichtigsten Neuerungen, wo finde ich was im Vergleich zu Windows XP, was ist bei der Installation zu beachten, Hardware-Voraussetzungen. Individuelle Fragen werden geklärt wie z.B. welche Version ist für mich die richtige, welche Kosten kommen auf mich zu bei einem Update? Erste Eindrücke erhalten die Teilnehmer/innen bei der Demo mit den neuen Funktionalitäten wie z.B. Gageys, 3D-Desktop, etc.

**50112** (Vortrag mit Demo) Ralf Vedder, Programmierer  
Sa 24. Feb • 10-16 Uhr • 1 Termin (7 Ustd) • 17,50 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 07  
keine Ermäßigung

### Rund um den PC –

### Neuigkeiten und Spezialthemen auf Wunsch

Für Interessierte mit PC-Kenntnissen. Die Themen werden gemeinsam mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern abgestimmt. Vorgeschlagene Schwerpunkte: Windows-Spezialitäten, Spezialthemen der Textverarbeitung (wie z.B. Dokumente/Briefkopf gestalten mit Grafiken, Wordart und Textfeldern), digitale Fotos erstellen, bearbeiten und in Dokumente einfügen; Erstellen einer Dia-Show; Scannen (Bilder, Texte und Texterkennung), CDs/DVDs (Dateiformate, kopieren, brennen), weitere Themen auf Wunsch.

**50113** (Kurs) Werner Jentsch  
mo 17.30-19 Uhr • ab 5. Feb • 8 Termine (16 Ustd)  
39,50 Euro + 16 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 07  
keine Ermäßigung

### PC-Praxis für den täglichen Gebrauch

### Geschäftsbriefe / Adressverwaltung / Terminkalender

Für Teilnehmer/innen mit PC-Erfahrungen. Nach gemeinsamer Absprache werden Themen aus den Bereichen Büropraxis (z.B. Geschäftsbriefe, Briefkopfgestaltung nach DIN, Adressverwaltung), Terminkalender und Dateiverwaltung (ablegen und finden von Dokumenten und Dateien) bearbeitet. Weitere mögliche Inhalte: Formulare in Word erstellen, Textvorlagen, das papierlose Büro, Arbeiten mit dem Adobe Acrobat Reader, Digitale Fotos erstellen und bearbeiten.

**50114** (Kurs) Werner Jentsch  
mo 8.15-10.30 Uhr • ab 5. Feb • 10 Termine (30 Ustd)  
57 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 07

### Internet / Outlook / Publisher / Brennen

Für Teilnehmer/innen mit Windows-, Word- und Excel-Vorkenntnissen. Ausgewählte Themenschwerpunkte aus den o. g. Programmen werden mit den Teilnehmenden abgesprochen. Inhalte: Wiederholen und vertiefen grundlegender Programmfunktionen auf Wunsch in Word oder Excel, Spezialthemen der Textverarbeitung und Tabellenkalkulation, CDs brennen mit Nero, Bearbeiten von Musikdateien, Einblick in MS-Publisher, Outlook, spezielle Internet-Themen.

**50115** (Kurs) Werner Jentsch  
mi 8.15-10.30 Uhr • ab 7. Feb • 10 Termine (30 Ustd)  
57 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 07

### Windows / Word / Outlook / Bildbearbeitung

Für Interessierte mit PC-Kenntnissen. Die Themen werden auf Wunsch mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern abgestimmt. Vorgeschlagene Schwerpunkte: spezielle Windows-Themen (z.B. Software installieren / deinstallieren), Spezialthemen der Textverarbeitung (z.B. Dokumente/Briefkopf gestalten mit Grafiken, Wordart und Textfeldern, Serienbriefe), digitale Fotos bearbeiten und in Dokumente einfügen; Erstellen einer Dia-Show; Scannen (Bilder, Texte und Texterkennung), CDs/DVDs (Dateiformate, kopieren, brennen).

**50116** (Kurs) Werner Jentsch  
do 11-12.30 Uhr • ab 8. Feb • 10 Termine (20 Ustd)  
38 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 07

### EDV und Philosophie – Teil 10

Spezialthemen für Teilnehmer/innen der vorangegangenen Kurse und Interessierte mit guten Vorkenntnissen und „schlechten“ Windows-Erfahrungen.

**50117** (Kurs) Werner Jentsch  
mo 11-12.30 Uhr • ab 5. Feb • 10 Termine (20 Ustd)  
38 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 07

## Corel Draw, Adobe Illustrator AutoCAD 2007 – Grundkurs / Aufbaukurs

Volkshochschule Menden-Hemer-Balve  
Ansprechpartnerin Karin Reinberg, Fon 02373.909616

## : Musik- / Fotobearbeitung

### Digitale Fotografie und Bildbearbeitung am PC

siehe Kurse 21104, 21105, Programmbereich 2

### Fotos auf CD und DVD

siehe Kurs 21108, Programmbereich 2

### Videobearbeitung am PC

siehe Kurs 21109, Programmbereich 2

### Digitale Fotografie und Bildbearbeitung am PC für Seniorinnen und Senioren – oder „wie kommt Oma oder Opa in den Ferrari“

siehe Kurse 80250-80254, Programmbereich "Aktiv ab 50 +"

### Musik von Radio/Kassette/Schallplatte/CD auf PC – bearbeiten, speichern, auf CD / MP3-Player

Für Teilnehmer/innen mit PC-Vorkenntnissen. Musik „läuft“ nur noch mit digitaler Technik. Was tun, wenn man Radiosendungen, die alte heiß geliebte Plattensammlung oder Lieblings-Kassetten von CD oder MP3-Player hören möchte? Mit Hilfe des PCs lässt sich alles archivieren und der Klang noch verbessern. Themen: Richtiges Verkabeln mit dem PC; Dateiformate, der richtige „Pegel“ (Übersteuerungen vermeiden); Retusche für die Ohren (Knistern und Rauschen herausfiltern, Dynamik verbessern); die restaurierten Aufnahmen zu einer Best-of-CD zusammenstellen und brennen oder auf dem MP3-Player speichern. Internetradio (spezielle Sender finden, speichern und abspielen von Musik).

**50120** (Wochenendseminar) Werner Jentsch  
23.+24. Mär • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-14 Uhr • 2 Tage (10 Ustd)  
30,20 Euro + 10 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 07  
keine Ermäßigung

## : Hardware

### PC – umbauen – testen – verstehen

Haben PC-Anwender/innen erst einmal die Grenzen ihrer Anlage erkannt, entsteht schnell der Wunsch mit Hilfe der im Handel angebotenen Komponenten das System zu erweitern. In diesem Praxiskurs erlernen die Teilnehmer/innen, aus welchen Komponenten eine Anlage besteht und welche grundsätzlichen Erweiterungsmöglichkeiten es gibt. Aus einzelnen Hardwarekomponenten werden komplette PCs aufgebaut und Umbauarbeiten durchgeführt, Einstellungen vorgenommen, Betriebssystem-Software installiert, Praxistipps zur Vernetzung von PCs gegeben.

**50121** (Kurs) Werner Jentsch  
mi 18-20.15 Uhr • ab 14. Feb • 7 Termine (21 Ustd)  
49,40 Euro + 21 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 08  
keine Ermäßigung

### PCs vernetzen mit Windows XP

Für Teilnehmer/innen mit PC-Erfahrungen. Eine Vernetzung mehrerer PCs hat viele Vorteile: Gemeinsame Nutzung eines Druckers, Datenaustausch der Rechner untereinander, gemeinsame Internet-Nutzung. Inhalte: Aufbau eines Windows-Netzes, Möglichkeiten der Vernetzung (kabelgebunden und wireless). Mit Hilfe der im Handel angebotenen Komponenten werden die beiden Möglichkeiten getestet, praktische Umbau- und Vernetzungsarbeiten an vorhandenen PCs durchgeführt, Einstellungen vorgenommen, Software installiert.

**50122** (Kurs) Werner Jentsch  
mi 18-20.15 Uhr • ab 18. Apr • 3 Termine (9 Ustd)  
21,20 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 08  
keine Ermäßigung

## : Word

### Fit fürs Büro – Textverarbeitung mit Word 2003 PC-Grundlagen – Teil 2

Für Teilnehmer/innen mit PC- / Word-Vorkenntnissen. Inhalte: Grafiken in Word, Tabellen in Word, erweiterte Absatzformatierung, Vorlagenerstellung, Erstellung von DIN-Briefen, Serienbriefe, Erstellung von PDF-Dokumenten, Formatvorlagen, Surfen im Internet, Schreiben und Versenden von E-Mails, Einblick in Outlook Express.

**50125** (Kurs) Bodo Domsgen, Systementwickler  
mi 18.30-20.45 Uhr • ab 7. Feb • 8 Termine (24 Ustd)  
45,60 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 06

### PDF-Dateien mit Adobe Acrobat DTP mit InDesign

Volkshochschule Menden-Hemer-Balve  
Ansprechpartnerin Karin Reinberg, Fon 02373.909616

## : Powerpoint

### PowerPoint 2003 – Präsentationen erstellen

Vorkenntnisse: Allg. PC/Windows- und Textverarbeitungskenntnisse.

Wollen Sie eine Präsentation erstellen, die für Ihr Publikum bzw. Ihre Zuhörer/innen oder Gäste zu einem Erlebnis und für Sie zum Erfolg wird? Möchten Sie wertvolle Tipps zum Präsentieren in Kombination mit wichtigen PC-Skills in PowerPoint bekommen? In diesem Seminar werden neben den Grundlagen die entsprechenden Inhalte vermittelt: Allgemeine Präsentationstechniken, Einführung in PowerPoint, Erstellen von Vorlagen mit dem Folienmaster, Folien- und -layout gestalten, Textgestaltung, Grafiken und Bilder, Tabellen, Einbau von Animationen. Zuletzt erstellen Sie, je nach Wunsch, Ihre selbst gewählte Präsentation.

**50130** (Wochenendseminar) Dipl.-Ing. Svenja Roch, DV-Organisatorin  
9.+10. Mär • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr • 2 Tage (12 Ustd)  
35,80 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 06  
keine Ermäßigung

**50131** (Wochenendseminar) Dipl.-Ing. Svenja Roch, DV-Organisatorin  
20.+21. Apr • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr • 2 Tage (12 Ustd)  
35,80 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 06  
keine Ermäßigung

# FrühlingsErwachen



Gehen Sie zum „Chinesischen Frühlingsfest“ oder erleben Sie das Erwachen der Natur bei der „Maiblüte auf dem Sonderhorst“.



## PowerPoint 2003 – Fortgeschrittene Techniken

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Powerpoint.

Ziel: Powerpoint-Kenntnisse erweitern und vertiefen, vorhandene ältere Präsentationen ändern, anpassen oder publikumswirksamer gestalten. Inhalte: Präsentationen planen (Checkliste), Entwurfsvorlagen professionell gestalten (Folienmaster, Titelmaster), Grafiken einbinden, Powerpoint mit anderen Grafiken verknüpfen (Word, Excel), Animationen von Objekten und Diagrammen wirkungsvoll einsetzen, Verzweigungsmöglichkeiten mit Hyperlinks, die optimale Bildschirmpräsentation, Präsentationen professionell vorführen.

**50132** (Wochenendseminar) Dipl.-Ing. Svenja Roch, DV-Organisatorin  
11.+12. Mai • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr • 2 Tage (12 Ustd)  
35,80 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 06  
keine Ermäßigung

## : Outlook

### Outlook 2003 – Kalender – E-Mail – Journal – Notizen ...

Für Teilnehmer/innen mit PC-Vorkenntnissen. Outlook erleichtert die Organisation und Verwaltung täglicher Aufgaben sowie den Nachrichtenaustausch mit Kolleginnen und Kollegen. Inhalte: Elektronische Post (E-Mail), Nachrichten (erstellen, versenden, Text gestalten, mit Anlage versenden, Bilder und Hyperlinks einfügen), Nachrichten empfangen, beantworten und weiterleiten, Kontakte anlegen und verwalten, Kalender mit Termingestaltung und Aufgabenverwaltung, Regelasistent, in Arbeitsgruppen arbeiten, Outlook individuell einrichten. Sie lernen die Funktionen von Outlook kennen und wenden sie praxisbezogen an.

**50135** (Wochenendseminar) André Rist, Programmierer  
16.+17. Mär • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr • 2 Tage (12 Ustd)  
35,80 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 07  
keine Ermäßigung

## : MS Project 2003

### MS Project 2003 – Einführung

Für Teilnehmer/innen mit PC-Vorkenntnissen.

MS-Project ist ein Projektplanungssystem, welches auf der klassischen Netzplan-Technik aufsetzt. Es ist sowohl zur Planung als auch zur Durchführung größerer Projekte geeignet. Dabei müssen im Sinne eines stetigen Controllings die laufende Durchführung überwacht und aktuelle Informationen über Termine und Kosten vorliegen. Die Teilnehmer/innen werden in die wichtigsten Konzepte, Methoden und Elemente der Projektmanagement-Software eingeführt, um das Programm eigenständig nutzen zu können. Inhalte: Grundlagen des Projektmanagements, Programmbedienung und -oberfläche, Projekte anlegen, Vorgangsbeziehungen und Verknüpfungen, Projekt- und Vorgangskalender, Ressourcenplanung, Ansichten, spezielle Terminplanung.

**50136** (Wochenendseminar) André Rist, Programmierer  
20.+21. Apr • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr • 2 Tage (12 Ustd)  
35,80 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 07  
keine Ermäßigung

## : Excel

### Excel 2003

Einführung für Teilnehmer/innen mit PC-Vorkenntnissen. Inhalte: Benutzeroberfläche/Tabellenlayout, Gestaltung von Tabellen (Formate, Rahmen, Zellinhalte ausrichten, Hintergrundfarbe), verbundene Zellen, Zeilenumbruch, Ausfüllen, Verschieben, Kopieren, Anwendung einfacher Formeln mit Berechnungsbeispielen, Arbeiten mit relativen und absoluten Zellbezügen, Einsatz von Funktionen wie SVERWEIS, SUMMEWENN, ZÄHLENWENN, insbesondere aber die WENN-Funktion, auch in Verbindung mit ODER / UND, Druckaufbereitung (einschl. Wiederholungszeilen und benutzerdefinierten Kopf-/ Fußzeilen), Diagramme erstellen und bearbeiten, Einbindung in Word, Einsatz weiterer Funktionen (Autofilter, Teilergebnisse), Gültigkeitsprüfung von Eingaben, Objekte (erstellen, formatieren, verknüpfen), verknüpfte Tabellenanwendung.

**50140** (Kurs) Detlef Uerpmann, DV-Leiter  
di 18.30-20.45 Uhr • ab 20. Feb • 10 Termine (30 Ustd)  
57 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 02

### Excel 2003 – Einführung – Teil 1

Einführung für Teilnehmer/innen mit PC-Grundkenntnissen (Betriebssystem- bzw. Windowskenntnissen). Inhalte: Benutzeroberfläche/Tabellenlayout, Gestaltung von Tabellen (Formate, Rahmen, Zellinhalte ausrichten, Hintergrundfarbe), verbundene Zellen, Zeilenumbruch, Ausfüllen, Verschieben, Kopieren, Anwendung einfacher Formeln mit Berechnungsbeispielen, Arbeiten mit relativen und absoluten Zellbezügen, Einsatz von einfachen Funktionen, Druckaufbereitung (einschl. Wiederholungszeilen und benutzerdefinierten Kopf-/ Fußzeilen).

Wer auf jeden Fall auch den Teil 2 des Wochenendseminars belegen möchte, sollte sich auch gleich dafür anmelden, da nur eine begrenzte Anzahl von Plätzen zur Verfügung steht.

**50141** (Wochenendseminar) Detlef Uerpmann, DV-Leiter  
16.+17. Mär • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr • 2 Tage (12 Ustd)  
34 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 02  
keine Ermäßigung

**50142** (Wochenendseminar) Detlef Uerpmann, DV-Leiter  
4.+5. Mai • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr • 2 Tage (12 Ustd)  
34 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 02  
keine Ermäßigung

### Excel 2003 – Einführung – Teil 2

Für Teilnehmer/innen der vorangegangenen Seminare (Einführung – Teil 1) und Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen. Inhalte: Benutzeroberfläche (Zellenschutz), Anwendung von Formeln (mit Berechnungsbeispielen), Diagrammerstellung und -bearbeitung mit Einbindung in Word, Einsatz von Funktionen wie SVERWEIS, SUMMEWENN, ZÄHLENWENN, insbesondere aber die WENN-Funktion, auch in Verbindung mit ODER / UND, Autofilter, Teilergebnisse, Gültigkeitsprüfung von Eingaben, Objekte (erstellen, formatieren, verknüpfen), verknüpfte Tabellenanwendung, Diagrammerstellung und -bearbeitung.

**50143** (Wochenendseminar) Detlef Uerpmann, DV-Leiter  
23.+24. Mär • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr • 2 Tage (12 Ustd)  
34 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 02  
keine Ermäßigung

**50144** (Wochenendseminar) Detlef Uerpmann, DV-Leiter  
11.+12. Mai • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr • 2 Tage (12 Ustd)  
34 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 02  
keine Ermäßigung

EnergieSparen

vhs

Lernen Sie den Energieverbrauch  
Ihres Hauses kennen

oder sparen Sie 50 % Ihrer  
Fortbildungskosten durch einen  
„Bildungsscheck“.

## : VBA-Programmierung

### MS Office-Programmierung mit VBA – Grundlagen unter Excel 2003

Voraussetzung für den Kursbesuch sind Erfahrungen mit Windows und Excel. Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmer/innen in die Grundlagen der Programmierung einzuführen. Inhalte: Die Entwicklungsumgebung von VBA, Variablen und Konstanten, Datentypen in VBA, Ablaufsteuerung (If-Verzweigung, For (Each)-Schleife, While-Wend und Do-Loop-Schleife), einfache Benutzerinteraktion und Oberflächengestaltung, Arbeiten mit Funktionen, Fehlerbehandlung.

**50145** (Kurs) Andrea Hermes, Programmiererin  
do 19-21.15 Uhr • ab 19. Apr • 6 Termine (18 Ustd)  
51 Euro + 18 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 02 • keine Ermäßigung

## : Finanzbuchhaltung

### EDV-gestützte Finanzbuchhaltung mit Lexware financial office

Für Teilnehmer/innen mit Windows-Grundkenntnissen und Buchführungskenntnissen (z.B. aus den Kursen Buchführung, Grundkurs / Aufbaukurs, siehe Kurs Nr. 50500). Die Teilnehmer/innen erarbeiten die Grundlagen im Modul Finanzbuchhaltung und stellen einen fiktiven Betrieb auf die Lexware-Finanzbuchhaltung um. Danach wird ein vollständiger Beleggeschäftsgang verbucht, der nahezu alle im betrieblichen Bereich vorkommenden Buchungsvarianten enthält. Abschlussbuchungen einschließlich der Auswertungen sind ebenfalls Gegenstand des Unterrichts. Ergänzend werden auch die anderen Module des financial office und deren Einbindung in die Buchhaltung besprochen.

**50150** (Kurs) Klaus Preppner, Dipl.-Finanzwirt  
mi 19.20-21.35 Uhr • ab 18. Apr • 7 Termine (21 Ustd)  
59,50 Euro + 21 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 07  
keine Ermäßigung

## : Access

### Access 2003 – Einführung – Teil 1

Inhalte: Was ist eine Datenbank (Grundlagen), die Arbeitsoberfläche (Access starten, bedienen und beenden), mit bestehenden Datenbanken arbeiten (Einstellungen, das Datenbankfenster, Objekte), die Hilfefunktion, eine neue Datenbank anlegen (Datenbankdatei manuell erzeugen), Tabellen erstellen, Daten erfassen (Tabellendesign, Felddatentypen, Unterschied zu Excel), Daten in Tabellen suchen und sortieren, mit Abfragen arbeiten (Abfragetypen, Abfragen erstellen), Formulare erstellen, mit Filtern arbeiten, Berichte und Etiketten erstellen. Wer auch Teil 2 des Kurses belegen möchte, sollte sich für beide Kurse anmelden, die Anzahl der Plätze ist begrenzt.

**50155** (Kurs) Ralf Vedder, Programmierer  
mi 18-20.15 Uhr • ab 14. Feb • 7 Termine (21 Ustd)  
39,90 Euro + 21 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 02

### Beratung in der VHS Iserlohn

Terminvereinbarung unter  
02371 . 217 - 1042  
02371 . 217 - 1940  
02371 . 217 - 1944

### Access 2003 – Einführung – Teil 2

Für Teilnehmer/innen des vorangegangenen Kurses „Access-Teil 1“ sowie Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen. Inhalte: Datenbanken mit mehreren Tabellen (Beziehungen zwischen Tabellen anzeigen, Abfragen über mehrere Tabellen, Anzeige abhängiger Daten in Formularen), Filter mit mehreren Kriterien erstellen (Grundlagen zu Operatoren, Filter durch Operatoren ergänzen, Platzhalter), Daten in Formularen in unterschiedlicher Art zur Ansicht bringen (Unterformulare integrieren, Abfangen von Fehleingaben durch Benutzer), Serienbriefe in Word erstellen, Einbindung unterschiedlicher Datenquellen, (Zugriff auf Daten von Excel, Dbase, CSV etc.), Planung einer Datenbank (Schritte zur Datenbankerstellung, Zugriffsrechte-systeme), Einsatz von Makros, (automatische Abläufe, Einsatz in Formularen), VBA-Funktionen in Abfragen, Formularen u. Berichten.

**50156** (Kurs) Ralf Vedder, Programmierer  
mi 18-20.15 Uhr (inkl. Pause) • ab 18. Apr • 6 Termine (18 Ustd)  
48,60 Euro + 18 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 02  
keine Ermäßigung

### Access 2003-Programmierung in Zusammenarbeit mit dem MS-SQL-Server

Voraussetzungen für die Teilnahme: Grundkenntnisse wie sie z.B. in den vorangegangenen Kursen Access Teil 1 u. 2 vermittelt werden. Inhalte: Einführung in die VBA-Programmierung, Aufbau von Funktionen, Ansprechen von Access-Datenbanken sowie MS-SQL-Server aus dem Programmcode heraus. Aufbau von Programmabläufen in Formularen und Berichten. Erstellen eines Anwendungsprogramms unter Access.

**50157** (Kurs) Ralf Vedder, Programmierer  
mi 18-21 Uhr • ab 30. Mai • 3 Termine (12 Ustd)  
40,90 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 02  
keine Ermäßigung

## : Linux

### Linux – eine Einführung für PC-Anwender/innen

Für Teilnehmer/innen mit PC/Windows-Vorkenntnissen. Linux - eine kostenlose Alternative zu Windows - wird auf vielen Computern und Servern weltweit eingesetzt. Vorteile: einfache Installation, zuverlässige Hardwareerkennung und ein breites Spektrum kostenloser mitgelieferter Anwendungen. Ein Live-System ermöglicht das Starten vom PC, surfen mit Firefox im Web, chatten mit dem Messenger Gaim, E-Mails schreiben mit dem Outlook ähnlichen Evolution. Texte, Tabellen und Präsentationen erstellen mit dem weitgehend MS-Office kompatiblen Büropaket Open Office. Mit „VMware Workstation“ kann unter Linux sowie unter Windows ein kompletter PC virtualisiert werden. Somit ist es möglich mittels VMware unter Windows ein sogenanntes Gastbetriebssystem (beispielsweise Ubuntu) einzurichten und zu nutzen, ohne dass das Trägerbetriebssystem (Windows XP) davon berührt wird. Die erstellten Gastbetriebssysteme können mittels dem kostenlosen VMware Player genutzt werden. Inhalte: Grundlagen, Vorstellung von VMware, Basis-Installation von Linux, Konfiguration von Linux, Grafikkarten-Anpassung, Drucker-Einrichtung usw. Gearbeitet wird mit der neuesten Linux-Version von Ubuntu.

**50160** (Kurs) Klaus Luttmann, Dipl.-Informatiker  
do 17-19.15 Uhr • ab 19. Apr • 5 Termine (15 Ustd)  
42,50 Euro + 15 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 07 • keine Ermäßigung

**BILDUNGS**SCHÉCK

Der Bildungsscheck – berufliche Weiterbildung mit finanzieller Unterstützung des Landes NRW und der Europäischen Union.  
Eine Investition in Ihre Zukunft!  
[www.bildungsscheck.nrw.de](http://www.bildungsscheck.nrw.de)

  
EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds

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

  
**NRW.**

## : Internet

### Keine Angst vor dem Internet

Einfach und sicher ins Internet für Teilnehmer/innen mit wenigen Vorkenntnissen.

Viren, Würmer und Trojaner im Internet – Schlagworte, die immer wieder auftauchen und viele Menschen verunsichern. Andererseits ist das Internet interessant und praktisch im alltäglichen Gebrauch (Fahrpläne und Kartenkauf, Öffnungszeiten, Film- oder Theaterprogramme, Bücher bestellen, Online-Banking, Einkaufen und Ersteigern usw.). Die Kursteilnehmer/innen erlernen zwanglos und spielerisch den sicheren Umgang mit dem Internet. Von E-Mail bis eBay wird leicht verständlich alles vorgestellt. Die Sicherheit im Internet wird immer berücksichtigt.

**50165** (Kurs) Bianka Schneider-Lange, Dipl.-Math.  
di 8.30-10.45 Uhr • ab 17. Apr • 7 Termine (21 UStd)  
39,90 Euro + 21 Euro Nutzungspauschale  
Letmathe, Bartholomäusschule, Unterfeldstr. 12, Eingang von der Vodekestraße aus, EDV-Raum

### Internet für Anfänger/innen

Interessierte ohne oder mit geringer PC-Vorkenntnis erhalten eine Einführung in das Arbeiten mit dem Internet. Inhalte: Notwendige Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC (Windows, Fenstertechniken, Starten von Anwenderprogrammen), Umgang mit dem Browser, Surfen im Internet, Onlinedienste, Suchmaschinen, E-Mails.

**50166** (Wochenendseminar) Christoph Niemeier  
23.+24. Mär • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr • 2 Tage (12 UStd)  
34 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 06  
keine Ermäßigung

### Internet – effektiv nutzen, Hintergrundwissen, Tipps

Für Teilnehmer/innen mit allg. PC-Grundkenntnissen. Techniken und Hintergrundwissen werden vermittelt zu den Themen: Umgang mit dem Internet-Browser (Bedienung, Einstellungen), verschiedene Suchmaschinen (Suchtechniken, Speichern von Seiten und Dateien, Umgang mit Favoriten), Internetdienste (Dateitransfer FTP, E-Mail, News, chatten, Telefonieren mit VOIP), Sicherheit (Bedrohungsarten, wichtige Einstellungsänderungen unter Windows, kostenlose Schutzprogramme), Schutz gegen Viren und Würmer, Firewall.

**50167** (Kurs) Klaus Luttmann, Dipl.-Informatiker  
do 17-19.15 Uhr • ab 22. Feb • 6 Termine (18 UStd)  
38,30 Euro + 18 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 07  
keine Ermäßigung

### PC-Schutz beim Surfen – Angriffe aus dem Internet abwehren

Für Teilnehmer/innen mit Internet-Erfahrungen. Inhalte: Gefahren im Netz (Viren, Würmer, Hacker, Schadensformen im Netz, Passwörter raten, Sicherheitslücken im Betriebssystem, Angriffe über das Netz), Gefahrenabwehr (Passwort, Rechnersicherheit, Abschottung von öffentlichen Datenbereichen, Überwachung von Protokolldateien, Sichern des Rechners, sichere Protokolle, Verschlüsselung), konkrete Gefahren (E-Mail-Viren, Spam, Cookies, Active-X, Java usw.), Bezahlen im Internet (Zahlungssysteme, Gefahren, Alternativen). Praktische Arbeiten (Verschlüsseln, Browserinfos sichtbar machen, Cookies identifizieren, Virenprogramme installieren, Desktop-Firewalls), sicheres Surfen mit dem VMware-Player.

**50168** (Kurs) Klaus Luttmann, Dipl.-Informatiker  
di 17-19.15 Uhr • ab 17. Apr • 2 Termine (6 UStd)  
17 Euro + 6 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 07  
keine Ermäßigung

### eBay – div. Angebote

Volkshochschule Menden-Hemer-Balve  
Ansprechpartnerin Karin Reinberg, Fon 02373.909616

## : Homepage gestalten

### Eigene Homepage ganz einfach mit „Web to Date“ von Data Becker

Für Teilnehmer/innen mit PC-Kenntnisse. Professionelle Homepages ohne Programmierkenntnisse, Aufbau und Pflege von Websites mit dem CMS-System „Web to Date 4“ von Data Becker. Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich, ohne HTML-Kenntnisse oder andere Programmiersprachen zu kennen, mit wenig Zeit- und Arbeitsaufwand eine professionelle Website erstellen und pflegen möchten. Optimal für kleinere Unternehmen, Vereine, Gastronomie und private Homepages. Die Teilnehmer/innen erstellen selbst unter Anleitung eine Website, die anschließend ins World Wide Web geladen wird.

**50170** (Kurs) Reinhard Schmöckel, IT-Koordinator  
mo 19.15-21.30 Uhr • ab 5. Feb • 7 Termine (21 UStd)  
59,50 Euro + 21 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 07 • keine Ermäßigung

### Professionelle Homepagegestaltung

Für Teilnehmer/innen mit PC-Vorkenntnissen (Windows, Explorer, Word). Ziel ist das Entwickeln und Testen einer Homepage. Inhalte: HTML-Grundlagen, Macromedia Dreamweaver: Grundfunktionen, Arbeiten mit der Bibliothek, Formular erstellen, Formatierung, Mouseover-Button usw. Photoshop: Bildaufbereitung für Internetseiten, Button und Hintergrundfarben. FTP-Programm: Übertragen der Daten und publizieren der Site auf einem Webserver.

**50171** (Kurs) Carsten Baums, Web-Designer  
do 19.20-21.35 Uhr • ab 19. Apr • 6 Termine (18 UStd)  
66 Euro + 18 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 07  
keine Ermäßigung

### Beratung in der VHS Iserlohn

Terminvereinbarung unter  
02371 . 217 - 1042  
02371 . 217 - 1940  
02371 . 217 - 1944

## BILDUNGSSCHÉCK

Der Bildungsscheck – berufliche Weiterbildung mit finanzieller Unterstützung des Landes NRW und der Europäischen Union.

Eine Investition in Ihre Zukunft!

[www.bildungsscheck.nrw.de](http://www.bildungsscheck.nrw.de)



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds



NRW.

**Flash – Einführung / HTML – Aufbaukurs**

Volkshochschule Menden-Hemer-Balve  
Anspruchspartnerin Karin Reinberg, Fon 02373.909616

**: Bildungsurlaub****Allgemeine Hinweise**

Nach dem „Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)“ ist Bildungsurlaub die bezahlte Freistellung von der Arbeit wenn sich eine Arbeitnehmerin oder ein Arbeitnehmer beruflich und/oder politisch in einer anerkannten Bildungsveranstaltung weiterbilden will. Anspruchsberechtigt sind Arbeiter/innen, Angestellte sowie in der Heimarbeit Beschäftigte und ihnen Gleichgestellte (z. B. freie Mitarbeiter/innen, Auftragslehrkräfte). Weiterhin können Hausfrauen, Arbeitslose, Renten- und Pensionsbezieher/innen an den Veranstaltungen teilnehmen.

Nähere Informationen zum Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (z. B. Rechtsanspruch, Anmeldefristen, Anmeldeverfahren) erhalten Interessierte beim zuständigen Programmleiter Bodo Mebes, Fon 02371 . 217-1946.

**Spezielle Themen aus der PC-Praxis**

Für Teilnehmer/innen mit EDV-Vorkenntnissen. Den täglichen Umgang mit dem PC besser zu beherrschen und die Möglichkeiten eines PCs besser nutzen zu können ist Ziel dieses Seminars. Inhalte: Programme installieren und deinstallieren, Scannen (Grafiken, Bilder, Texte und Texterkennung), Dateikomprimierung (Winzip), Umgang mit digitalen Fotos (digital fotografieren, Fotos bearbeiten und in Dokumenten verwenden), Virenschutz, Kommunikation im Internet (Umgang mit E-Mails, Download und Umgang mit gepackten Dateien), Brennen von CDs, der PC-Alltag unter Windows, Teilnehmer/innen fragen - der Fachmann antwortet.

**50180** (Bildungsurlaub) Werner Jentsch  
Mo-Fr 7.-11. Mai • 8-13 Uhr • 5 Tage (30 Ustd)  
89,60 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 07  
keine Ermäßigung

**Wichtig:** Wollen Sie Bildungsurlaub beanspruchen, dann müssen Sie Ihrem Arbeitgeber die Teilnahme an diesem Bildungsurlaub spätestens bis Fr 23. Mär, schriftlich (inkl. der VHS-Bescheinigung) mitgeteilt haben.

**Excel-Grundlagen und -Training**

Für Teilnehmer/innen, die Grundkenntnisse im Bereich WINDOWS und Textverarbeitung besitzen. Die Teilnehmer erhalten einen Einstieg in Excel 2003. Inhalte: Benutzeroberfläche/ Tabellenlayout, Gestaltung von Tabellen (Formate, Rahmen, Zellinhalte), Arbeiten mit relativen und absoluten Zellbezügen, Autofilter, Teilergebnisse, Gültigkeitsprüfung von Eingaben, Anwendung von Formeln und Funktionen mit Berechnungsbeispielen, Diagrammerstellung und -bearbeitung, Druckaufbereitung.

**50182** (Bildungsurlaub) Werner Jentsch  
Mo-Fr 21.-25. Mai • 8-13 Uhr • 5 Tage (30 Ustd)  
89,60 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 07  
keine Ermäßigung

**Wichtig:** Wollen Sie Bildungsurlaub beanspruchen, dann müssen Sie Ihrem Arbeitgeber die Teilnahme an diesem Bildungsurlaub spätestens bis Fr 6. Apr, schriftlich (inkl. der VHS-Bescheinigung) mitgeteilt haben.

**: Tastschreiben am PC****Mit dem 10-Fingersystem blind in die Tasten Schreibtechnik für Anfänger/innen ab 12 Jahre**

Infos siehe Kurs 80120, 80121, Sonderseite „Junge VHS“

**Tastschreiben am PC – Anfänger/innen**

Erarbeitung der Tastatur nach der 10-Finger-Tastschreibmethode (Klein- und Großbuchstaben, Ziffern und Zeichen, soweit möglich, Schreibregeln nach DIN 5008), Texte eingeben, verändern, hervorheben und ausdrucken, Korrekturübungen, Schreiben von Fließtexten unter Berücksichtigung der wichtigsten Änderungen nach der neuen deutschen Rechtschreibung.

**50400** (Kurs) Nadine Petritsch, Fachpraxislehrerin  
mo 17.45-19.15 Uhr • ab 5. Feb • 12 Termine (24 Ustd)  
45,60 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale  
Letmathe, Bartholomäusschule, Unterfeldstr. 12, Eingang von der Vodekestraße aus, EDV-Raum  
Lehrbuch: Henke, Tastschreiben, ISBN 3-8045-7025-9

**50401** (Kurs) N.N.  
do 17.15-18.45 Uhr • ab 8. Feb • 12 Termine (24 Ustd)  
45,60 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 02  
Lehrbuch: Henke, Tastschreiben, ISBN 3-8045-7025-9

**: Buchführung****Buchführung – Aufbaukurs**

Für Teilnehmer/innen des im letzten Semester stattgefundenen „Buchführung - Grundkurs“ und Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen. Ziel des Aufbaukurses ist die Erweiterung der im Grundkurs erworbenen Kenntnisse im Bereich der Buchführung für Handels- und Industriebetriebe. Folgende Inhalte werden erarbeitet: Abschreibungen, Warenbezugskosten, Rücksendungen, Nachlässe, Boni und Skonti, Gliederung der Warenkonten, Anzahlungen, Personalkosten, Betriebssteuern, Abgänge von Anlagevermögen, zeitliche Abgrenzungen beim Jahresabschluss.

**50500** (Kurs) Andrea Löhr, Dipl.-Finanzwirtin  
mo 18.30-20.45 Uhr • ab 5. Feb • 9 Termine (27 Ustd) • 57,40 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Raum 2/3  
Zusatzkosten ca. 3 Euro für Kopien • keine Ermäßigung

**PC-gestützte Finanzbuchhaltung mit Lexware**

siehe Kurs 50150

**Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung**

Volkshochschule Menden-Hemer-Balve  
Anspruchspartnerin Karin Reinberg, Fon 02373.909616





## Programmbereich 6 : Grundbildung – Schulabschlüsse

Serviceteam

*Ulrike Eichholz*

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1940

Sprechzeiten nach Vereinbarung

*Dieter Kaminski*

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1942

Fax 02371 . 217-4414

## : Schulabschlüsse

### 60101 HSA/FOSR 2007/08/09 1. Semester

#### Vorankündigung

Nach den Sommerferien 2007 ist ein neuer Lehrgang zum Erreichen des Hauptschulabschlusses (HSA) nach Klasse 9 und der Fachoberschulreife (FOSR) in integrierter Form geplant. Die VHS Iserlohn bereitet in Zusammenarbeit mit der Bezirksregierung Arnsberg als Schulaufsichtsbehörde in einem Abendlehrgang Teilnehmer/innen auf den Hauptschulabschluss nach Klasse 9 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 2 Semestern im Juni 2008. Bei erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmer/innen ein staatlich anerkanntes Zeugnis, das zur Weiterführung des Lehrgangs bis zum Erreichen der Fachoberschulreife im Juni 2009 berechtigt.

Eine regelmäßige Anwesenheit im Unterricht und die Teilnahme an den Klausuren ist für alle Teilnehmer/innen dieses Lehrgangs verpflichtend.

Nach der Entgeltordnung der VHS Iserlohn sind Teilnehmer/innen an Schulabschlusslehrgängen vom Entgelt befreit. Für Unterrichtsmaterialien werden pro Semester 15 Euro berechnet.

#### Anmeldung zum Hauptschulabschlusslehrgang (HSA)

Zur Anmeldung für den Lehrgang ist ein persönliches Gespräch erforderlich.

Termine: Do 10. Mai und Di 19. Juni  
jeweils von 9.30-16 Uhr

Stennerstr. 3, 1. Etage, Raum 11

Bitte melden Sie sich unbedingt unter der Telefonnummer 02371/217-1942

zu den obigen Terminen an, um Wartezeiten zu vermeiden.

Folgende Unterlagen bitte mitbringen:

1. Tabellarischer Lebenslauf
2. Passfoto
3. Original und Kopie des letzten Schulzeugnisses
4. 15 Euro für Unterrichtsmaterialien

Ein Mindestalter von 18 Jahren ist Voraussetzung für die Teilnahme am Lehrgang.

### 60201 HSA/FOSR 2005/06/07 4. Semester

Die VHS Iserlohn führt seit dem 9. Sept. 2006 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 2007 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 Klausuren ist für alle Teilnehmenden dieser Lehrgänge verpflichtend. Neue Teilnehmer/innen werden nicht mehr angenommen. Bescheinigungen werden nur an jedem ersten Donnerstag eines Monats ausgestellt.

mo-do 18.30-21.45 Uhr, fr 18.30-20 Uhr • ab 8. Jan  
Gymnasium An der Stenner, Stennerstr. 5, Raum 16  
entgeltfrei

### Englisch für Auszubildende - Jahreskurs mit 80 Ustd

siehe Kurs Nr. 40617 im Programmbereich Sprachen

## : Lesen und Schreiben

### Lesen und schreiben lernen für deutschsprachige Erwachsene – Alphabetisierung

Erwachsene Menschen, die nicht oder nur unzureichend lesen und schreiben können, sind in einer hoch entwickelten Industrienation nur schwer vorstellbar. Für Interessierte kann es sehr hilfreich sein, wenn Kolleginnen oder Kollegen, Freundinnen und Freunde oder Verwandte auf das VHS-Angebot aufmerksam machen. Arbeitsmaterialien: diverse Lehrbücher für Alphabetisierung im Erwachsenenbereich, selbst erstellte Arbeitsmittel. Umlage für Kopien nach Absprache.

**60701** (Kurs) Martina Kötteritz  
mi 17.15-18.45 Uhr • ab 7. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Raum 2/12  
max 10 Teilnehmende

## Programmbereich 7 : Qualifizierung – Management

Serviceteam

Programmbereichsleitung

*Dipl. Physikerin Lieselotte Berthold*

Fon 02371 . 217-1944

*Dipl. Päd., Ing. (grad.) Bodo Mebes*

Fon 02371 . 217-1946

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 Ihnen maßgeschneiderte Seminare zu interessanten Preisen in den Bereichen

- Arbeitssprache Deutsch
- Fremdsprachen
- EDV-Schulung
- Soziale Kompetenz-Förderung
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Führungskräfte-Training und -Coaching

Unsere modern ausgestatteten Seminar- und Computer-Räume können Sie in der unterrichtsfreien Zeit auch mieten.

Motivieren Sie Ihre Beschäftigten mit außergewöhnlichen Incentives: Verschicken Sie VHS-Angebote mit attraktiv gestalteten VHS-Gutscheinen. Ihre Beschäftigten werden zufriedener und kompetenter. Das lohnt sich doppelt für Ihr Unternehmen.

Ihre Ansprechpartnerin ist Yvonne Weidlich, Fon 02371 . 217-1042, E-Mail vhs@iserlohn.de.

## : Beratung

### Bildungs und Kompetenzberatung

- Der „Bildungsscheck“ richtet sich an Beschäftigte aus kleinen und mittleren Unternehmen (KMU). Er wird innerhalb einer kostenfreien Beratung ausgestellt und deckt die Kosten einer Weiterbildungsmaßnahme in Höhe von 50 % (bis max. 750 Euro) ab. „Bildungsscheck“ ist ein Förderangebot des Landes NRW mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Union. In Kooperation mit der AgenturMark und der Gesellschaft für Wirtschaftsförderung Iserlohn.
- „TalentKompass NRW“ hilft die eigenen Fähigkeiten und Interessen zu erkennen und einzusetzen. Die Beratung mit dem Talentkompass ist kostenfrei, soweit sie im Projekt „Meine Region – meine berufliche Chance“ durchgeführt werden kann, sonst Entgelte auf Anfrage.
- Coaching für Einzelpersonen und Führungskräfte: Setting und Entgelte auf Anfrage

**70000** Norbert Merkel, Dipl. Ingenieur + Elvira de Pasqua, Betriebswirtin, Sportlehrerin + Beraterteam der VHS Iserlohn  
VHS-Haus Stennerstr. 3, Raum 09  
Termine nach Vereinbarung Fon 02371 . 217-1042, -1940, -1944

## : Standort Iserlohn

### Hänsel Textil

Die Firma Hänsel Textil stellt seit über 90 Jahren Einlagestoffe für die Bekleidungsindustrie her und vermarktet sie weltweit zwischen USA und Russland, Finnland und Südafrika. Gegründet wurde die Firma 1908 in Forst in der Lausitz. In Iserlohn hat sie ihren Sitz seit 1948.

In der Produktion werden Einlagen gewebt, gewirkt, veredelt, gefärbt, geraut, beschichtet usw. Die Fertigung der Einlagestoffe durchläuft bis zu 18 verschiedene Produktionsschritte auf modernen schnelllaufenden Maschinen. Die Qualität der produzierten Ware wird ständig im eigenen Labor nach internationalen Standards überprüft.

**70001** (Werksbesuch) Bodo Mebes, VHS Mitarbeiter der Firma Hänsel Textil  
Mi 21. Mär • 15-17 Uhr • 1 Termin • 3 Euro  
Treffpunkt: Pütterstraße 22  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 12. Mär

## : Rhetorik – Kommunikation

### Smalltalk trainieren

Freundlich, offen und charmant auf Menschen zugehen. Das ist Trainingsziel dieses praxisorientierten Seminars für alle, die in lockeren Gesprächen Verbindungen knüpfen möchten.

Seminarinhalte sind:

einen lockeren Gesprächseinstieg finden, Smalltalk-Themen geschickt ansprechen, andere Menschen schnell einschätzen, Verbindungen professionell knüpfen, Kontakte aufbauen und pflegen, witzig, spontan und unterhaltend sein, offene und versteckte Komplimente machen, Smalltalk-Situationen für die Erreichung eigener Ziele nutzen, eigene Leistungen und Fähigkeiten in „kleinen“ Gesprächen in den Vordergrund stellen, kreativer werden und fantasievoller formulieren.

**70100** (Workshop) Dahms GmbH Privatinstitut  
10. + 11. Feb • Sa+So 9-17 Uhr • 2 Termine (18 Ustd) • 53 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 03  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 31.1.  
Umlage für Seminarunterlagen: 14 Euro

### Rhetorik und Körpersprache

Freies Reden, sicheres Auftreten, Diskussions- und Verhandlungsfähigkeit sind Qualifikationen, die in Beruf und Öffentlichkeit erwartet werden und die das Seminar vermittelt. Inhalte sind:

- Dialogübungen, Atemübungen, Einsatz von Mimik und Gestik, Blickkontakt
- Arbeit an der Sprache: Aussprache, Betonung, Stimmübungen; Methoden zum Aufbau einer Überzeugungsrede
- Sprechübungen, Taktiken unfairer Gegner, Argumentation und Diskussion
- Anwendung verschiedener redewirksamer Baupläne, Strategien zur Absicherung des Rederaumes (sich nicht unterbrechen lassen, überzeugen, Einfluss nehmen)

**70101** (Seminar) Regina Atiyeh, Psychotherapeutin DVPP und NLP-Master  
21. + 22. Apr • Sa 10-16.30 Uhr • So 10-13.30 Uhr  
2 Termine (11 Ustd) • 49 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 01+02  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 11.4.  
Bitte mitbringen: Schreibutensilien für Notizen

### Rhetorik für Frauen – Basisseminar

Häufig fragen sich Frauen nach vielen Redesituationen in Beruf und Alltag: „Warum schenkt man mir nicht Gehör?“ „Warum versteht man mich nicht?“ „Warum werde ich ständig unterbrochen?“ etc.

Wer mit anderen erfolgreich kommunizieren möchte, muss sich verbal klar und verständlich auszudrücken, non-verbal klare Signale setzen, das eigene Redeverhalten kennen und auf den Gesprächspartner/partnerin abzustimmen wissen. Um als Frau Erfolg zu haben, braucht sie keinen „männlichen Redestil“, sondern sollte sich ihres eigenen Sprech- und Sprachverhaltens sowie ihrer Ressourcen bewusst sein.

Inhalte sind: Formulieren: präzise, prägnant, verständlich; Argumentieren: sicher und strukturiert; Rede- und Gesprächstechniken: kooperieren anstatt durchsetzen; Auftreten: souverän. Dabei werden folgende Methoden eingesetzt: Impulsreferate, Übungen, Rollenspiel, Videoaufzeichnungen, Videoanalyse und Feedback, Teilnehmervorträge.

**70102** (Seminar) Kathrin Bialluch, DiplomschauspielerIn, Logopädin und Sprecherzieherin  
16. + 17. Jun. • Sa 10-17 Uhr • So 10-15 Uhr  
2 Termine (14 Ustd) • 53 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Giebel-Raum + Raum 2/12  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 6.6.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Getränk  
Umlage für Seminarunterlagen: 2 Euro

## Persönliches Wirken durch Stimme und Körper

Neben dem inhaltlichen Aspekt, „Was sage ich“, ist vor allem das „Wie“ wichtig, um die Kommunikationspartner/innen zu erreichen. Hierbei sind die Themen Atem, gezielter Einsatz der Stimme, Körpersprache und eigenes Auftreten sowie der Kontakt zum Publikum fundamental. Diesen Themen widmet sich das Atem-, Stimm- und Sprechtraining ausführlich. Das verhaltenensorientierte Training richtet sich an Personen, die häufig vor Gruppen stehen, mit ihrer Stimme arbeiten müssen und deren Leistungsfähigkeit erhöhen wollen.

Inhalte sind: Atem- und Stimmübungen, Körperwahrnehmung und -einsatz, Erweiterung der stimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten, deutliche und verständliche Artikulation, Pausentechnik, Kontakt zum Publikum, Einsatz des „Instrumentes Körper“ in Redesituationen.

**70105** (Seminar) Kathrin Bialluch, Diplomschauspielerin, Logopädin und Sprecherzieherin

12. + 13. Mai • Sa 10-17 Uhr • So 10-15 Uhr  
2 Termine (14 Ustd) • 53 Euro

VHS, Stennerstr. 1, Giebel-Raum + Raum 2/12

keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 2.5.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Getränk  
Umlage für Seminarunterlagen: 2 Euro

## : Managementtechniken

### Zeitmanagement –

#### Simplify Your Life – oder geht's auch einfacher?

Zeit ist immer knapp! Sie kann weder gespart noch gelagert oder vermehrt werden. Zeit hat einen eigenen Wert. Während von immer weniger Menschen immer mehr geleistet werden soll, ist das Qualitätsmanagement in aller Munde. Effektive Planung und Zeitmanagement helfen, den täglichen Aufgaben und Herausforderungen gelassener zu begegnen, befreien den Alltag von Zeitnot, lassen wieder mehr Energie für Dinge, die wirklich wichtig sind. Im Seminar erhalten Sie Anregungen und erarbeiten in Übungen, wie Sie Ihren Alltag entwirren können. Ein spannender Weg zum ganz persönlichen Zeitwohlstand.

**70201** (Seminar) Regina Atiyeh, Psychotherapeutin DVPP und NLP-Master

10. + 11. Feb • Sa 10-16.30 Uhr • So 10-13.30 Uhr  
2 Termine (11 Ustd) • 49 Euro

VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 08 + 10

keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Do 1.2.

### Telefontraining – Erfolgsfaktor Stimme

Telefonieren ist schnelle Kommunikation, dient oft zur ersten Kontaktaufnahme mit dem anderen Gesprächspartner und ist die Visitenkarte des Unternehmens.

Das Seminar macht Sie „Telefon-fit“ durch folgende Themen: Persönlichkeit am Telefon (Stimme, Körperhaltung etc.), Gespräche führen durch Fragen, Interesse wecken und überzeugen, Aktives Zuhören, Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern. Methoden sind Kurzvorträge, Einzel- und Gruppenarbeit, Situationsübungen, Erfahrungsaustausch und Feedback.

**70205** (Seminar) Silke Helbich, M.A. Philologin und Ethnologin

16.+17. Mär • Fr 18-21 + Sa 9-16.30 Uhr • 2 Termine (12 Ustd)

• 53 Euro

VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 08

keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 6. Mär

## Erfolgreiche Kundenkommunikation in Service und Verkauf

Sind Sie im Servicebereich tätig? Verkaufen Sie oder führen Sie Beratungsgespräche? Telefonieren Sie viel mit Kunden?

Die Themen dieses Seminars sind u.a.: einen „guten Draht“ zum Kunden entwickeln, kommunikative Signale deuten und nutzen; erkennen, was Kunden wollen und brauchen; Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern; „Mensch ärgere dich nicht“: den eigenen Zustand managen.

Als Methoden werden Kurzvorträge, Einzel- und Gruppenarbeit, Situationsübungen, Erfahrungsaustausch und Feedback eingesetzt.

**70207** (Seminar) Silke Helbich, M.A. Philologin und Ethnologin  
4. + 5. Mai • Fr 18-21 + Sa 9-16.30 Uhr • 2 Termine (12 Ustd)  
• 53 Euro

VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 08

keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 24. Apr

## MS Project 2003 – Einführung

siehe Kurs 50136 im Programmbereich Beruf – EDV

## : Fortbildung – Qualifizierung

### NLP- und Coaching-Qualifizierungen

NLP (Neurolinguistisches Programmieren) ist ein Kommunikationsmodell und Analyseinstrument, das zu Beginn der 70er Jahre entwickelt und seitdem in Wirtschaft, Pädagogik, Psychotherapie, Medizin und Sport ständig erweitert wird. Die NLP-Kommunikationsmethoden sind in besonderer Weise geeignet, eigene Potentiale und die anderer Menschen zu entdecken sowie persönliche Entwicklungen zu fördern.

Mehr Informationen, die genauen Termine und die Tage, für die Sie Bildungsurlaub beantragen können, und die Konditionen für Frühbucher entnehmen Sie den Flyern, die Sie in der VHS anfordern können, oder der Ausschreibung unter [www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de) oder [www.nlp-impulse.com](http://www.nlp-impulse.com).

Außer dem Infoabend 70310 sind Vorgespräche mit den Dozentinnen möglich.

Bildungsscheckinhaber sparen bis zu 750 Euro pro Modul! Beratungstermine in unserer Bildungsberatungsstelle vereinbaren Sie unter 02371.217-1042.

### NLP – Infoabend

Information zu den Qualifizierungen NLP-Practitioner und Ressourcenorientierter Coach.

**70310** (Vortrag) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl. Psychologin, Psychol. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin DVNLP

Do 1. Feb • 20-21.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei

VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 08

### NLP-Practitioner DVNLP / Society of NLP

Die Qualifizierung ist praxisorientiert und modular aufgebaut. Die NLP-Practitioner-Qualifizierung ist der Einstieg ins Neuro Linguistische Programmieren. Die Qualifizierungsinhalte entsprechen den Richtlinien des DVNLP und der Society of NLP. Um eine komplette NLP-Practitioner-Qualifizierung zu erhalten, buchen Sie bitte:

70314 Modul I + 70316 Modul III + 70317 Modul IV.

Die Qualifizierung umfasst insgesamt 172 Ustd an 22 Tagen.

Das Gesamtentgelt beträgt 1850 Euro (295 Euro für Modul I, 895 Euro für Modul III, 660 Euro für Modul IV) - zzgl.

Zertifizierungsgebühr (50 Euro).



### Ressourcenorientierter Coach (ProC)

Coaching ist die entwicklungsorientierte Begleitung von Einzelpersonen (Coachees) oder Gruppen durch einen professionellen Coach. Ressourcenorientiertes Coaching setzt an den Stärken und Fähigkeiten des Coachees an und ermöglicht es Menschen, ihr Wahrnehmungsfeld zu erweitern, Ressourcen zu nutzen und vorhandene Potenziale zur Umsetzung selbst gesteckter Ziele zu entwickeln. Ressourcenorientiertes Coaching arbeitet systemisch und berücksichtigt alle wechselseitigen Einflüsse.

Um eine komplette Qualifizierung zum Ressourcenorientierten Coach (ProC) zu erhalten, buchen Sie bitte: 70315 Modul II + 70316 Modul III + 70318 Modul V (Inhalte von 70314 Modul I sind Teilnahmevoraussetzung, können aber auch durch ein anderes fünf-tägiges NLP-Seminar nachgewiesen werden). Die Qualifizierung ist praxisorientiert mit Demonstrationen und Übungen in 200 Ustd an 22 Tagen (bzw. 240 Ustd an 27 Tagen incl. Basiswissen NLP) sowie ein persönliches Einzel-Coaching. Insgesamt beträgt das Entgelt 2350 Euro zzgl. Zertifizierungsgebühr (75 Euro) bzw. 2645 Euro, falls NLP-Kenntnisse noch nicht vorhanden sind.

### NLP – Master DVNLP / Society of NLP

Die Qualifizierung zum NLP-Master richtet sich an Menschen, die NLP bereits im Practitioner kennengelernt haben. Die Master-Qualifizierung umfasst 130 Stunden / bzw. 174 Unterrichtsstunden (Ustd) und 15 Stunden / bzw. 20 Ustd Supervision, insgesamt 145 Stunden / bzw. 194 Ustd an 20 Tagen (einschließlich Testing).

**70312** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl. Psychologin, Psychol. Psychotherapeutin, Lehrtrainerin DVNLP + Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin der Society of NLP

1. Unterrichtseinheit: Di-Sa 2.-6. Jan 07 • 9-18 Uhr  
insgesamt 20 Tage (130 Std / 174 Ustd) • 1750 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 03  
keine Ermäßigung • Anmeldung ab sofort möglich  
Zertifizierungsgebühr: 50 Euro  
Bildungsscheckinhaber sparen 750 Euro! Beratung siehe 70000

### Modul I – Basiswissen NLP

Der NLP Basiskurs ermöglicht es Ihnen, grundlegende Kenntnisse und Fähigkeiten in den NLP-Kommunikationstechniken und NLP-Verhaltensmethoden zu erwerben. Die neuen Lern-Prozesse befähigen Sie, die Kommunikation mit sich und anderen so zu gestalten, wie Sie es beabsichtigen. NLP unterstützt Sie beim Umgang mit Stress und beim Abbau von Lampenfieber. Sie gewinnen zunehmend mehr Einfluss auf Ihre Stimmungen und entwickeln Wahlmöglichkeiten. Je mehr Optionen Ihnen zur Verfügung stehen, desto besser können Sie optimale Entscheidungen treffen. In diesem Basiskurs üben Sie solche Techniken, die den Alltag erleichtern, mehr Handlungsmöglichkeiten eröffnen und Spaß machen.

**70314** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl. Psychologin, Psychol. Psychotherapeutin, Lehrtrainerin DVNLP + Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin der Society of NLP

18.-22. Apr • Mi-So 9-16.30 Uhr • 5 Termine (40 Ustd) • 295 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 08+10  
keine Ermäßigung • Bildungsscheck-Beratung siehe 70000

### Modul II – Basiswissen Coaching

Diese vier Tage geben Ihnen Antworten auf folgende Fragen: Was ist Coaching und welche Ziele sind damit verknüpft? Wie definiere und sehe ich meine Rolle als Coach? Wie gestalte ich die Rahmenbedingungen im Kundenkontakt sowie den Coachingprozess? Wie verschaffe ich mir als Coach und meinem Coachee Ressourcen?

**70315** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl. Psychologin, Psychol. Psychotherapeutin, Lehrtrainerin DVNLP + Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin der Society of NLP

10.-13. Mai • Do-So 9-18 Uhr • 4 Termine (40 Ustd) • 295 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 08+10  
keine Ermäßigung • Bildungsscheck-Beratung siehe 70000

### Modul III – Interventionstechniken NLP-1/Coaching-1

In diesem Teil der Qualifizierung zum NLP-Practitioner / zum Ressourcenorientierten Coach erweitern Sie Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten im Anwenden von grundlegenden NLP-Formaten und Sie lernen, mit NLP-Grundbausteinen zu arbeiten. Sie beschäftigen sich mit Problemanalyse, Zielformulierung, kreativem Umdeuten, Wechsel von Beobachtungspositionen, Informationsverarbeitung im Gehirn und der Optimierung von Denkstrategien.

**70316** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl. Psychologin, Psychol. Psychotherapeutin, Lehrtrainerin DVNLP + Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin der Society of NLP

7.-10. Jun + 21.-25. Jun • 1. Unterrichtseinheit: Do-So 9-18 Uhr;  
2. Unterrichtseinheit: Do+Fr 15.15-19.30 Uhr, Sa+So+Mo 9-18 Uhr  
9 Termine (80 Ustd) • 895 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 08+10  
keine Ermäßigung • Bildungsscheck-Beratung siehe 70000

### Modul IV – Interventionstechniken NLP-2

In diesem Teil der Qualifizierung zum NLP-Practitioner vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten im Anwenden von NLP-Formaten und dem Arbeiten mit NLP-Grundbausteinen. Sie beschäftigen sich mit der individuellen Verarbeitung von Zeit sowie mit der Bereinigung von problematischen Erfahrungen in der Vergangenheit. Sie haben Gelegenheit, die erlernten NLP-Methoden in Übungsgruppen zu trainieren und sie schließen in diesem Ausbildungsabschnitt die Practitioner-Qualifizierung mit einer Hausarbeit und einem praktischen Testing ab.

**70317** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl. Psychologin, Psychol. Psychotherapeutin, Lehrtrainerin DVNLP + Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin der Society of NLP

3.-5. Aug + 12.-13. Okt • Fr 15-19.30 Uhr, Sa+So 9-18 Uhr  
5 Termine (52 Ustd) • 660 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 08+10  
keine Ermäßigung • Bildungsscheck-Beratung siehe 70000

### Modul V – Interventionstechniken Coaching-2

In diesem Teil der Qualifizierung zum Ressourcenorientierten Coach (ProC) lernen Sie Interventionstechniken aus der Transaktionsanalyse sowie aus Systemischen Verfahren wie systemische Fragetechniken, Arbeiten im Reflektierenden Team und Aufstellungsarbeit kennen. Sie lernen, wie Sie Ihre Coachingfähigkeiten trainieren und optimieren können, indem Sie Wege finden, mit eigener Betroffenheit und schwierigen Situationen umzugehen. Sie erhalten Supervision zu Ihren Dokumentationsaufgaben und schließen die Coaching-Qualifizierung in diesem Ausbildungsabschnitt ab. Zuletzt beschäftigen Sie sich mit einem Ausblick auf die Zukunft, Ihren persönlichen Visionen und dem Umsetzen des Gelernten in die eigene Coachingpraxis.

**70318** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl. Psychologin, Psychol. Psychotherapeutin, Lehrtrainerin DVNLP + Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin der Society of NLP

7.-9. Sep + 19.-20. Okt + 1.-3. Nov + 15. Dez • jeweils 9-18.00 Uhr,  
Fr 7.9. + 19.10. 15-19.30 Uhr • 9 Termine (80 Ustd) • 1160 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 08+10  
keine Ermäßigung • Bildungsscheck-Beratung siehe 70000

### Qualifikation zur Tagesmutter/zum Tagesvater

Weitere Informationen bei:

Yvonne Weidlich, VHS, 02371.217-1042

und beim Pflegekinderdienst:

Elisabeth Ehrmann, 02371.217-2189

Cornelia Paul, 02371.217-2190

Hinweis:

**Touch for Health, Bildungsurlaub**

**Edu-Kinestetik (Brain-Gym I und II) mit Zertifikat**

**Früherkennung von**

**Lese-Rechtschreibschwierigkeiten**

**Zahnärztliche Abrechnungen, Fortbildungsreihe**

Infos und Buchungen:

VHS Menden-Hemer-Balve • [www.vhs-menden.de](http://www.vhs-menden.de)

Fon 02373.9096-18



## : Junge VHS

Serviceteam

*Dipl.-Päd., Ing. (grad.) Bodo Mebes*  
 Programmbereichsleitung  
 Fon 02371 . 217-1946

*Claudia Freund*  
 Programmbereichsverwaltung  
 Fon 02371 . 217-1943



## : Politik – Gesellschaft

### Ein Planspiel. Der UN-Sicherheitsrat.

Beratungen in der Völkerfamilie: Die Menschen aller Länder brauchen Frieden, Sicherheit und Visionen für eine wünschenswerte Zukunft. Was in Konfliktlagen dafür zu tun ist, das berät u. a. der Sicherheitsrat der Völkerfamilie. Ähnlich kann ein Familienrat miteinander beraten. Im Planspiel erproben wir dafür den Umgang mit „wohlgeformten Wünschen“ und die gemeinsame „vorurteilsarme Beratung“.

Dieses ist ein spannendes Angebot für Schüler und Schülerinnen aller Schulen ab Klasse 10.

**80100** (Kurs) Gerhard Schaper, Dipl.-Sozialpädagoge + Fachlehrer  
 Terminabsprache nach Vereinbarung (min 11 Ustd) • entgeltfrei  
 jeweilige Schule  
 Anmeldung erforderlich

## : Fitness

### Videoclip Dancing / Street Dance

Für Teilnehmer/innen ab 15, siehe Seminar **20902** im Programmbereich 2 Kreatives Gestalten

### Step-Aerobic

Einfache Schrittkombinationen am Stufenbrett (Stepper) als Herz-Kreislauf-Stärkung zu aktueller Musik.

siehe Kurse **30236** und **30237** im Programmbereich 3 Gesundheit

### Inline-Skating – Einführung und Sicherheitstraining für Eltern und Kinder

siehe Seminar **30271** im Programmbereich 3 Gesundheit

### Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 15 Jahre

siehe Seminar **30244** im Programmbereich 3 Gesundheit

## : Sprachen

### Englisch für Auszubildende – Jahreskurs mit 80 Unterrichtsstunden I

siehe Kurs **40617** im Programmbereich 4 Sprachen

### Italienisch Grundkurs I – für junge Leute ab 16

Lernziel A1

In Kooperation mit dem Märkischen Gymnasium

**80110** (Kurs) Annette Petereit  
 mo 13.15-14.45 Uhr • ab 8. Jan • 10 Termine (20 Ustd) • 18 Euro (bereits ermäßigt)

Märkisches Gymnasium, Immermannstr. 7, Raum E13  
 zzgl. .3 Euro Umlage für Kopien

**80111** (Kurs) Annette Petereit  
 di 13.15-14.45 Uhr • ab 9. Jan • 10 Termine (20 Ustd) • 18 Euro (bereits ermäßigt)

Märkisches Gymnasium, Immermannstr. 7, Raum E13  
 zzgl. 3 Euro Umlage für Kopien

### Japanisch Grundkurs I

siehe Kurs **41001** im Programmbereich 4 Sprachen

### Spanisch Grundkurs II für Kinder zwischen 12- 14 Jahren

Lernziel A1

**80112** (Kurs) María Teresa Fernández  
 mo 15.30-17 Uhr • ab 5. Feb • 11 Termine (22 Ustd) • 62,40 Euro  
 VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 01

keine Ermäßigung

Lehrbuch: Gente joven (Verlag difusión , ISBN: 3-12-535740-3), ab Lektion 2

## : PC-Kurse für Schüler/innen

### Mit dem 10-Fingersystem blind in die Tasten

Schreibtechnik für Anfänger/innen ab 12 Jahre – in Letmathe Wer am Computer arbeitet und eine Einladung für die nächste Party, ein Referat für die Schule oder eine E-Mail schreibt, wer das mit 10 Fingern „blind“ kann, ist nicht zu schlagen. Voraussetzung: etwas Übung. Ihr erlernt die 10-Finger-Tastschreibmethode (Klein- und Großbuchstaben, Zeichen, Übungen zur Erhöhung der Schreibgeschwindigkeit).

**80120** (Kurs) Nadine Petritsch

mo 16-17.30 Uhr • ab 5. Feb • 12 Termine (24 Ustd)

22,80 Euro (bereits ermäßigt) + 24 Euro Nutzungspauschale

Letmathe, Bartholomäusschule, Unterfeldstr. 12, Eingang von der Vodekestraße aus, EDV-Raum

Lehrbuch: Henke, Tastschreiben, ISBN 3-8045-7025-9

### Mit dem 10-Fingersystem blind in die Tasten

Schreibtechnik für Anfänger/innen ab 12 Jahre – in Iserlohn. Informationen s. o. Kurs 80120

**80121** (Kurs) N.N.

do 15.45-17.15 Uhr • ab 8. Feb • 12 Termine (24 Ustd)

22,80 Euro (bereits ermäßigt) + 24 Euro Nutzungspauschale

VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 02

Lehrbuch: Henke, Tastschreiben, ISBN 3-8045-7025-9

### Meine eigene Homepage – für Schüler/innen ab 12

Für Teilnehmer/innen mit PC-Vorkenntnissen. Ihr erlernt, wie man eine eigene Homepage entwickelt und diese Page in das Internet einstellt und testet. Dazu einige Grundlagen der Programmiersprache HTML, die Bildschirmaufbereitung, Darstellung und Formatierung von Texten, Einbinden von Grafiken und Fotos, Farbgestaltung, Hintergrundgrafik, Einbau von Button und Links und vieles mehr.

**80122** (Kurs) Matthias Brühhaber

mi 15.15-16.45 Uhr • ab 18. Apr • 7 Termine (14 Ustd)

13,30 Euro (bereits ermäßigt) + 14 Euro Nutzungspauschale

VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 07



## : Aktiv ab 50 +

Serviceteam

*Claudia Weigel M.A.*  
Programmbereichsleitung  
Fon 02371 . 217-1945

*Irene Mesmann*  
Programmbereichsverwaltung  
Fon 02371 . 217-1947

## : Aktiv ab 50 +

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.

### Continue – bürgerschaftliches Engagement in unserer Stadt

In Kooperation mit dem Seniorenzentrum Waldstadt Iserlohn Der ehrenamtliche Dienst der Stadt Iserlohn Continue bietet bereits seit 1994 eine breite Palette an Betätigungsmöglichkeiten und Hilfen. Sowohl Menschen, die einen Teil ihrer freien Zeit in den Dienst der guten Sache stellen möchten, als auch Organisationen und Privatpersonen, die nach ehrenamtlicher Unterstützung suchen, können sich hier melden. Das Continue-Büro als persönliche und telefonische Anlaufstelle bietet und vermittelt Hilfen im Privatbereich wie Einkaufs- und Besuchsdienste, Nachhilfe und handwerkliche Hilfe sowie Möglichkeiten zur Mitarbeit in caritativen Einrichtungen und Diensten sowie in selbst initiierten gemeinnützigen Projekten. Ziel von Continue ist, bürgerschaftliches Engagement sowie die Werte von Gemeinschaft und sozialer Verantwortung in unserer Stadt zu stärken.

**80200** (Vortrag) Nicole Behlau, hauptamtliche Continue -Kordinatorin  
Mi 25. Apr • 18-19.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
Seniorenzentrum Waldstadt Iserlohn, Alexanderstr. 1

## : Gesundheit 50 +

Die Ausschreibungstexte finden Sie unter der entsprechenden Nummer im Programmbereich 3 Gesundheit

### Yoga für Anfänger/-innen

siehe **30176** (Kurs) Radka Frankenberger, Yogalehrerin i.A.  
mi 19.15-20.45 Uhr • ab 7. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 45,60 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 02  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Sitzkissen

### Yoga für gesunden Rücken und starke Nerven

siehe **30178** (Kurs) Radka Frankenberger, Yogalehrerin i.A.  
fr 10.15-11.45 Uhr • ab 9. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 45,60 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 02  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Sitzkissen

### Hormon-Yoga – natürliche Balance für Frauen

siehe **30179** (Kurs) Radka Frankenberger, Yogalehrerin i.A.  
mi 17.30-19 Uhr • ab 14. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 45,60 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 02  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Sitzkissen

### Beckenbodengymnastik – Die Basis stärken

siehe **30205** (Kurs) Cordula Herhold, Physiotherapeutin,  
Rückenschullehrerin  
do 10.30-12 Uhr • ab 22. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • 38 Euro  
VHS, Stennerstr. 1, Giebel-Raum  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, kleines Kissen,  
Schreibzeug für Notizen • Kopierumlage: 3 Euro

### Gymnastik für flotte Seniorinnen

siehe **30216** (Kurs) Christa Wrede, Gymnastiklehrerin  
mo 9.30-10.15 Uhr • ab 5. Feb • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 02  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikschuhe

## : Sprachen 50 +

### Hinweise zu den Sprachkursen

In diesem Semester bieten wir im Bereich Aktiv ab 50+ einen neuen Anfänger/innen-Kurse in Spanisch an. In den Fortsetzungskursen sind Quereinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen herzlich willkommen. Nutzen Sie die Sprachberatung (Termine siehe Einstiegsseite Programmbereich 4). Im Allgemeinen zeichnen sich die Sprachkurse dieses Bereichs durch eine langsame Vorgehensweise aus, denn schließlich soll die neue Sprache ganz mit Muße und gründlich in Wort und Schrift erlernt werden. Auf die aktive Anwendung beim Sprechen wird besonderer Wert gelegt. Weitere Sprachkurse finden Sie im Programmbereich 4.  
Ein Englisch Grundkurs I startet ab September 2007.

### Englisch Grundkurs II – für motivierte Junggebliebene

Lernziel A1

**80240** (Kurs) Marjorie Jürgens  
mi 10-12.30 Uhr • ab 7. Feb • 8 Termine (24 Ustd) • 43,20 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3  
Lehrbuch: Sterling Silver 1 New Edition (Cornelsen & Oxford  
University Press, ISBN: 3-464-02006-1) ab Lektion 7

### Englisch Grundkurs IV – für motivierte Junggebliebene

Lernziel A1

**80241** (Kurs) Petra Grimm  
mi 8.30-10.45 Uhr • ab 7. Feb • 14 Termine (42 Ustd) • 75,60 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 3, Raum 03  
Lehrbuch: Sterling Silver 2 New Edition (Cornelsen & Oxford  
University Press, ISBN: 3-464-02009-6) ab Lektion 1  
Umlage für Kopien: 2 Euro

### Englisch Grundkurs V für motivierte Junggebliebene

Lernziel A1

**80242** (Kurs) Jutta Knies  
mo 15.30-17 Uhr • ab 5. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 12, Raum 08  
Lehrbuch: Sterling Silver 2 Old Edition (Cornelsen Verlag, ISBN:  
3-8109-2103-3), ab Lektion 16

### Englisch Aufbaukurs VI – für motivierte Junggebliebene

Lernziel A2

**80243** (Kurs) Jutta Knies  
mi 17.15-18.45 Uhr • ab 7. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 01  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

## Englisch Aufbaukurs X – für motivierte Junggebliebene

Lernziel A2

**80244** (Kurs) Marjorie Jürgens  
mo + mi 15-16.30 Uhr • ab 5. Feb  
14 Termine (28 Ustd) • 50,40 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3  
Lehrbuch: Lift Off 3, Student's Book Gesamtausgabe (Cornelsen & Oxford University Press, ISBN: 3-8109-2076-2), ca. ab Unit 3

## Spanisch Grundkurs I – für motivierte Junggebliebene

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**80245** (Kurs) Adriana Düllberg-Gómez  
do 8.30-10 Uhr • ab 15. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 01  
Lehrbuch: El nuevo curso 1 (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-468-48205-1), ab Lektion 1

## Spanisch Grundkurs VI – für motivierte Junggebliebene

Lernziel A1

**80246** (Kurs) Adriana Düllberg-Gómez  
do 10-11.30 Uhr • ab 15. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 01  
Lehrbuch: El nuevo curso 1 (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-468-48205-1), ab Lektion 10

# : Computer – Foto – 50+

## PC kennen lernen für Anfänger/innen

Für Teilnehmer/innen ohne oder mit geringer Vorkenntnis. Der Kurs bietet älteren Menschen die Möglichkeit, sich unbeschwert und ohne Leistungsdruck über den Umgang mit dem PC zu informieren, selbst am PC unter Anleitung zu üben und das Gelernte anzuwenden. Die Teilnehmer/innen erlernen den Umgang mit der Maus und mit Windows, bekommen einen Einblick in das Textverarbeitungsprogramm Word und surfen im Internet.

**80250** (Kurs) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin  
do 9-12 Uhr • ab 29. Mär • 8 Termine (32 Ustd)  
60,80 Euro + 32 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 06

## PC kennen lernen für Anfänger/innen – Teil 2

Textverarbeitung mit Word 2003 - Internet. Für Teilnehmer/innen mit einigen PC-Vorkenntnissen geht es ruhig Schritt für Schritt weiter. Inhalte: Wiederholen und Vertiefen der Textverarbeitungskenntnisse, einen eigenen Briefkopf erstellen mit Hilfe von WordArt, Arbeiten mit Paint, Grußkarten für Ostern gestalten, Ausflüge in das Internet, E-Mails schreiben und versenden.

**80251** (Kurs) Andrea Hermes, Dipl.-Informationswirtin  
fr 9-11.15 Uhr • ab 9. Feb • 10 Termine (30 Ustd)  
57 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 06

## Fotos bearbeiten am PC – oder „wie kommt der Opa in den Ferrari“

Voraussetzung: Allg. PC-Grundkenntnisse. Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen der Bildbearbeitung. Themen: Wie werden die Bilder auf den PC übertragen, Grundlagen der Bildbearbeitung (Bilder zuschneiden, Farbkorrekturen, Bilder zusammenstellen, Beschriften, Spezialeffekte). Gearbeitet wird mit der deutschen Version des Programms "the gimp", ein kostenloses und trotzdem hochwertiges Programm, das auf Wunsch vor Beginn des Kurses jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer erhält.

**80252** (Kurs) Werner Jentsch  
mi 11-12.30 Uhr • ab 7. Feb • 10 Termine (20 Ustd)  
38 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 07

## Digital fotografieren und Bilder bearbeiten – Teil 2

Für Interessierte mit Vorkenntnissen im Bereich Bildbearbeitung. Wiederholen wichtiger Grundlagen der Bildbearbeitung. Vertiefen der Grundkenntnisse in folgenden Themenschwerpunkten: Auswahl und Freistellen von Objekten, Arbeiten mit verschiedenen Ebenen, Teilnehmerwünsche werden berücksichtigt. Gearbeitet wird mit der deutschen Version des Programms „the gimp“, ein kostenloses und trotzdem hochwertiges Programm, das die Teilnehmer/innen auf Wunsch im Kurs erhalten.

**80253** (Kurs) Werner Jentsch  
mo 15-17.15 Uhr • ab 5. Feb • 10 Termine (30 Ustd)  
57 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 07

## Bildbearbeitung – Fortgeschrittene Das persönliche Fotolabor am PC

Für Interessierte der vorangegangenen Kurse und Teilnehmer/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen. Weiterführende Möglichkeiten der Bildbearbeitung und -gestaltung werden wiederholt, geübt und vertieft. Weitere Inhalte: Spezielle Themen wie Fotoretusche, das Aufarbeiten alter Fotos, Farbkorrekturen und die Beseitigung von Störungen, erstellen einer Diashow, Neuigkeiten des seit langem angekündigten gimp. Teilnehmerwünsche bei der Festlegung der inhaltlichen Themenschwerpunkte werden berücksichtigt. Gearbeitet wird mit der deutschen Version des Programms "the gimp", ein kostenloses und trotzdem hochwertiges Programm, das die Teilnehmer/innen auf Wunsch im Kurs erhalten.

**80254** (Kurs) Werner Jentsch  
do 15-17.15 Uhr • ab 8. Feb • 10 Termine (30 Ustd)  
57 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Stennerstr. 8, Raum 06

# : Iserlohn

## Winteruniversität 2007

Seit 1991 findet regelmäßig im Januar eines jeden Jahres in der Evangelischen Akademie Iserlohn die Winteruniversität statt. Die kommende Winteruni 2007 wird in der Zeit von Montag, 8. Januar bis Donnerstag, 11. Januar durchgeführt. Die Volkshochschule ist an der Planung und Durchführung beteiligt. Bei Anregungen, Nachfragen und Hinweisen wenden Sie sich bitte an den Programmbereichsleiter Bodo Mebes, Fon 02371 . 217-1946.

# : Seniorenkreis in Letmathe

Anmeldung nur vor Ort vor Veranstaltungsbeginn  
Leitung: Therese Hiltawsky

## Island – Land der Geysire

Die weit gereiste Iserlohnerin berichtet von ihrer Island-Rundreise.

**80281** (Dia-Vortrag) Ellen Heimann  
Do 8. Feb • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

## Die Küste Mecklenburg-Vorpommerns

Stolze Hansestädte und unberührte Natur.

**80282** (Dia-Vortrag) Hans-Hermann Stopsack, ehem. VHS-Direktor, Hemer  
Do 15. Mär • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

### Wie wichtig sind Vorsorgevollmachten, Patienten- und Betreuungsverfügungen im Alter?

Überblick über die verschiedenen Willenserklärungen und deren praktische Bedeutung.

**80283** (Vortrag) Lorenz Schneider, Dipl. Gesundheitswissenschaftler  
Do 19. Apr • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

### „Märkwürdiges“ – von Hohenlimburg nach Iserlohn

**80284** (Dia-Vortrag) Albert Ferber  
Do 10. Mai • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

### Gedächtnis spielend trainieren

Wie das Gedächtnis funktioniert und wie man es auch im Alter spielend fit hält.

**80285** (Mitmach-Runde) Lieselotte Berthold, VHS  
Do 14. Jun • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

## : Seniorenkreis in Hennen

Anmeldung nur vor Ort vor Veranstaltungsbeginn  
Leitung: Albert Ferber

### Wie wichtig sind Vorsorgevollmachten, Patienten- und Betreuungsverfügungen im Alter?

Überblick über die verschiedenen Willenserklärungen und deren praktische Bedeutung.

**80291** (Vortrag) Lorenz Schneider, Dipl. Gesundheitswissenschaftler  
Mo 5. Feb • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro  
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

### Die Mendener Kreuztracht

Bilddokumente einer 300 Jahre alten Tradition

**80292** (Dia-Vortrag) Wolfgang Kißmer  
Mo 5. Mär • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro  
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

### „Sauerland – so seh ich Dein Gesicht“

Impressionen in Texten und Bildern laden zu einer lyrischen Wanderung durch die Jahreszeiten ein.

**80293** (Dia-Vortrag) Wilfried Diener, Oberstudienrat a.D.  
Mo 16. Apr • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro  
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

### Andalusien – 800 Jahre arabische Bau- und Gartenarchitektur

Bei einer Rundreise durch Andalusien kann die arabische Hochkultur des mittelalterlichen Europas erlebt werden.

**80294** (Dia-Vortrag) Heinz Kirchheiner  
Mo 7. Mai • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro  
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

### „Märkwürdiges“ – von Villigst bis Hohenlimburg

**80295** (Dia-Vortrag) Albert Ferber  
Mo 4. Jun • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro  
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

: *Bildungs-  
Gutschein*

vhs

Zum Verschenken.

Fragen Sie uns.  
02371 . 217-1943



# : VHS in der JVA

Serviceteam  
*Claudia Weigel M.A.*  
 Programmbereichsleitung  
 Fon 02371 . 217-1945  
*Dieter Kaminski*  
 Programmbereichsverwaltung  
 Fon 02371 . 217-1942



Diese Angebote sind speziell für jugendliche Insassen der Iserlohner Justizvollzugsanstalt konzipiert und finden dort statt.

## : Gestalten

### Plastizieren – Der Mensch

Das Plastizieren mit verschiedenen Materialien bietet eine direkte Möglichkeit zum Dialog mit dem Objekt. Das heißt, um eine Plastik menschlich gestalten zu können, muss man sich mit menschlichen Gefühlen und Grenzen auseinandersetzen. Diese Beschäftigung unter fach- und sachkundiger Anleitung hat Rückwirkungen auf das eigene Sozialverhalten.

**80321** (Kurs) Ulrich Bichmann  
 mo • 7.45-10 Uhr • ab 5. Feb • 8 Termine (24 Ustd) • entgeltfrei  
 Justizvollzugsanstalt Iserlohn, Heidestr. 41

**80322** (Kurs) Ulrich Bichmann  
 do • 12.30-14.45 Uhr • ab 8. Feb • 8 Termine (24 Ustd) • entgeltfrei  
 Justizvollzugsanstalt Iserlohn, Heidestr. 41

## : Ernährung

### Kochen

Es werden Kenntnisse über die Verarbeitung von Grundnahrungsmitteln, Zubereitung einfacher Speisen und die Regeln einer gesunden Ernährung vermittelt sowie Tipps und Anregungen zu Variationsmöglichkeiten gegeben. An jedem Kursabend wird ein vollständiges Essen zubereitet.

**80331** (Kurs) Frank Löser  
 di • 17-20 Uhr • ab 6. Feb • 5 Termine (20 Ustd) • entgeltfrei  
 Justizvollzugsanstalt Iserlohn, Heidestr. 41

**80332** (Kurs) Frank Löser  
 mi • 17-20 Uhr • ab 7. Feb • 5 Termine (20 Ustd) • entgeltfrei  
 Justizvollzugsanstalt Iserlohn, Heidestr. 41

## : Sprachen

### Deutsch für Ausländer

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen in der deutschen Sprache.

**80341** (Kurs) Ulrich Bichmann  
 di • 14-15.30 Uhr • ab 6. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • entgeltfrei  
 Justizvollzugsanstalt Iserlohn, Heidestr. 41

### Englisch für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer, die den Hauptschulabschluss Klasse 10A erfolgreich bestanden haben und die Fachoberschulreife anstreben. Das Unterrichtsmaterial wird vom Kursleiter gestellt.

**80342** (Kurs) Jürgen Höfinghoff  
 mo • 16-17.30 Uhr • ab 5. Feb • 11 Termine (22 Ustd) • entgeltfrei  
 Justizvollzugsanstalt Iserlohn, Heidestr. 41

## : Mathematik

### Mathematik-Förderkurs für Bauberufe und Interessierte

Dieser Kurs ist für Auszubildende in Bauberufen gedacht, sowie für Teilnehmer, die diese Ausbildung anstreben. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, in diesem ausbildungsbegleitenden Kurs Wissenslücken in Mathematik zu schließen bzw. Unsicherheiten zu beseitigen, um insbesondere eine begonnene Ausbildung erfolgreich zu beenden.

**80351** (Kurs) Klaus Knott  
 fr • 9.30-11 Uhr • ab 9. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • entgeltfrei  
 Justizvollzugsanstalt Iserlohn, Heidestr. 41

### Mathematik-Förderkurs für Metallberufe und Interessierte

Dieser Kurs ist für Auszubildende in Metallberufen gedacht, sowie für Teilnehmer, die diese Ausbildung anstreben. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, in diesem ausbildungsbegleitenden Kurs Wissenslücken in Mathematik zu schließen bzw. Unsicherheiten zu beseitigen, um insbesondere eine begonnene Ausbildung erfolgreich zu beenden.

**80352** (Kurs) Klaus Knott  
 fr • 7-8.30 Uhr • ab 9. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • entgeltfrei  
 Justizvollzugsanstalt Iserlohn, Heidestr. 41

### Mathematik-Förderkurs für Maler und Lackierer

Dieser Kurs ist für Auszubildende in Malerberufen gedacht, sowie für Teilnehmer, die diese Ausbildung anstreben. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, in diesem ausbildungsbegleitenden Kurs Wissenslücken in Mathematik bzw. Unsicherheiten zu beseitigen, um insbesondere eine begonnene Ausbildung erfolgreich zu beenden.

**80353** (Kurs) Bernd Rauscher  
 fr • 12.30-14 Uhr • ab 9. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • entgeltfrei  
 Justizvollzugsanstalt Iserlohn, Heidestr. 41



**Sonderveranstaltungen**

			<b>Veranst.-Nr</b>	<b>Seite</b>
Do 25. Jan	Sprachenberatung (alle Sprachen)	Beratung		35
Do 25. Jan	EDV-Beratung	Beratung		48
Mo 29. Jan	Sprachenberatung (Englisch)	Beratung		35
Do 1. Feb	EDV-Beratung	Beratung		48

**Einzelveranstaltungen**

Mi 10. Jan	Das Palais Lobkowitz	Vortrag	10107	7
Di 23. Jan	Welcher PC-Kurs ist der richtige für mich	Vortrag	50101	48
Sa 27. Jan	Orientalischer Tanz – mit Samra	Seminar	30258	28
Do 1. Feb	Herz-Kreislauf-Fitness durch Ausdauersport	Vortrag	30001	23
Do 1. Feb	Qualifizierung NLP	Infoabend	70310	59
Mo 5. Feb	Einblicke in die Welt des Weines	Seminar	30701	31
Mo 5. Feb	Wie wichtig sind Versorgungsvollmachten?	Seniorenkreis	80291	64
Do 8. Feb	Island – Land der Geysire	Seniorenkreis	80281	63
Sa 10. Feb	Selbstverteidigung für Frauen	Seminar	30244	28
Do 15. Feb	Internationaler VHS-Treff	Kurs	40440	38
Di 22. Feb	Das chinesische Frühlingsfest	Seminar	40203	37
Sa 24. Feb	Windows – Vista unter der Lupe	Vortrag mit Demo	50112	50
Sa. 24. Feb	Shiatsu – Entspannung durch Berührung	Seminar	30120	24
Mo 26. Feb	Bürgerschaftliches Engagement	Vortrag	10201	8
Sa 3. Mär	Latino Dance – Tanzen wie Shakira	Seminar	20901	19
Sa 3. Mär	Inline-Skating - Einführung	Seminar	30271	29
Mo 5. Mär	Die Mendener Kreuztracht	Seniorenkreis	80292	64
Mi 7. Mär	Sicher fühlen – Selbstuntersuchung der Brust	Vortrag	30002	23
Mo 12. Mär	Das Rotwein-Seminar	Seminar	30703	32
Mi 14. Mär	Peter Schlör – Deep Black	Ausstellungsführung	20214	16
Mi 14. Mär	Energiepass	Vortrag	11503	12
Do 15. Mär	Internationaler VHS-Treff	Kurs	40440	38
Do 15. Mär	Die Küste Mecklenburg-Vorpommerns	Seniorenkreis	80282	63
Sa 17. Mär	Videoclip Dancing / Street Dance	Seminar	20902	19
So 18. Mär	Congas & Co Trommel- und Percussionworkshop	Seminar	20803	18
Mo 19. Mär	Humanität, Toleranz und Brüderlichkeit	Vortrag	10201	8
Mi 21. Mär	Hänsel Textil	Werksbesichtigung	70001	58
Sa 24. Mär	Traumstunde für Frauen mit Shiatsu und Hot-Stone	Seminar	30122	24
So 25. Mär	GPS – Global Positioning System	Seminar	30295	30
Mo 26. Mär	Mundharmonika-Workshop	Seminar	20804	18
Di 27. Mär	Zu Tisch, bitte... Gäste zu Hause bewirten	Vortrag	10221	10
Di 27. Mär	Peter Schlör – Deep Black	Ausstellungsführung	20215	16
Mi 28. Mär	Strahlen fürs Leben	Vortrag	30003	23
Mi 28. Mär	Rechtliche Probleme – Alzheimer-Patienten	Vortrag	30600	31
Mo 16. Apr	„Sauerland – so seh ich Dein Gesicht“	Seniorenkreis	80293	64
Mi 18. Apr	Sanierung – Altes Haus wird wieder jung	Vortrag	11504	12
Do 19. Apr	Internationaler VHS-Treff	Kurs	40440	38
Do 19. Apr	Wie wichtig sind Versorgungsvollmachten	Seniorenkreis	80283	64
Sa 21. Apr	Basisqualifikation Sprachkurseleiter/innen Seminar 9	Kurs	40003	36
Sa 21. Apr	Aktfotografie – Workshop	Workshop	20010	15
Do 19. Apr	Museumsinsel Berlin: Das Bode Museum	Vortrag	10208	9
Mo 23. Apr	„Kampf an der Heimatfront“ Iserlohn im 2. Weltkrieg	Vortrag	10106	7
Mo 23. Apr	Ess- und Tischkultur im Restaurant	Vortrag	10220	9
Mo 23. Apr	Rotary – weltweites Netzwerk der Freundschaft	Vortrag	10202	8
Di 24. Apr	Fremdsprachenlernen im Tandem	Info-Veranstaltung	40001	36
Mi 25. Apr	Grüner Star und Glaukom	Vortrag	30004	23
Mi 25. Apr	Continue – bürgerschaftliches Engagement	Vortrag	80200	62
Do 26. Apr	Villen und Gärten im Bereich Bellevue und Tyrol	Vortrag	10102	7
Do 3. Mai	Informationsveranstaltung Zertifikat Deutsch B1	Info-Veranstaltung	40473	38
Do 3. Mai	Verzeihen, vergeben, versöhnen	Seminar	30321	30
Sa 5. Mai	Lateinamerikanische Tänze	Seminar	20903	19
Mo 7. Mai	Andalusien – Bau- und Gartenarchitektur	Seniorenkreis	80294	64
Mi 9. Mai	Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin	Vortrag	30005	23
Mi 9. Mai	Bürgerforum: Europa im Gespräch	Vortrag	10206	9
Do 10. Mai	Die Geschichte des Hot Clubs Iserlohn	Gesprächskreis	20217	16

Do 10. Mai	„Märkwürdiges“ – von Hohenlimburg nach Iserlohn	Seniorenkreis	80284	64
Mo 21. Mai	Lions-Clubs – Soziales Engagement	Vortrag	10203	8
Mi 23. Mai	Bedroht uns der Islam?	Vortrag	10207	9
Do 24. Mai	Internationaler VHS-Treff	Kurs	40440	38
Do 24. Mai	Gartengestaltung mit Feng Shui	Vortrag	11505	12
Fr 1. Jun	Leben außerhalb des Tellerrandes – Blind vor Liebe	Seminar	30301	30
Fr 1. Jun	In Vino Veritas – Weinreise durch Norditalien	Seminar	40951	43
Sa 2. Jun	Aquarell: Rot wie Mohn	Seminar	20523	17
Mo 4. Jun	„Märkwürdiges“ – von Villigst bis Hohenlimburg	Seniorenkreis	80295	64
Do 14. Jun	Gedächtnis spielend trainieren	Seniorenkreis	80285	64
Mo 18. Jun	Soroptimisten und Zonta	Vortrag	10204	8

### Studienfahrten und Exkursionen

Sa 27. Jan	Wintervogelwelt an der Ruhr	Rundgang	11510	13
Sa 10. Mär	Auguste Rodin – Der Kuss – Die Paare	Studienfahrt	20212	16
Sa 21. Apr	Picasso – Malen gegen die Zeit	Studienfahrt	20210	15
Sa 28. Apr	Höhlen-Erlebnis in der Bunker-Höhle	Exkursion	30285	29
Fr 4. Mai	Die Iserlohner Bauernkirche	Führung	10105	7
Mi 9. Mai	Wo steckt die EU in Iserlohn?	Stadtrundfahrt	10205	8
Do 10. Mai	Villen und Gärten im Bereich Bellevue und Tyrol	Rundgang	10103	7
Sa 12. Mai	Maiblüte auf der Sonderhorst	Exkursion	11511	13
Do 24. Mai	Schöne Bäume in Iserlohn – Ein Spaziergang	Rundgang	11506	12
Sa 9. Jun	Kräuter und Giftpflanzen in der heimischen Natur	Exkursion	11507	12
Sa 9. Jun	Botanische Wanderung: Helmke Steinbruch	Exkursion	11509	13
Do 14. Jun	Volksgarten Letmathe	Exkursion	11508	13
Sa 16. Jun	Wanderung auf dem Drahtweg: Iserlohn – Burg Altena	Exkursion	30287	29
Sa 4. Aug	Route der Industriekultur per Rad	Fahrradexkursion	11501	12

### Studienreisen

So-Sa 10.-16. Jun	Dresden und Berlin, Studienreise	Bildungsurlaub	10209	9
Do-Do 4.-11. Okt	Kroatien – Zwischen römischer Vergangenheit	Studienreise	10101	7

### Bildungsurlaub

ab Di 2. Jan	NLP – Master DVNLP / Society of NLP	Bildungsurlaub	70312	60
Mo-Fr 7.-11. Mai	Spezielle Themen aus der PC-Praxis	Bildungsurlaub	50180	55
Mo-Fr 21.-25. Mai	Excel-Grundlagen und -Training	Bildungsurlaub	50182	55
ab Mi 18. Apr	NLP-Practitioner DVNLP / Society of NLP	Bildungsurlaub	70314	60
ab Do 10. Mai	Ressourcenorientierter Coach (ProC)	Bildungsurlaub	70315	60

## SinnGehalt

Fragen Sie im „Ethik-Seminar“ nach dem Sinn des Lebens oder erklimmen Sie die nächst höhere Gehaltsstufe durch „Coaching“

**Das Frühjahrssemester 2007 beginnt am 15. Januar und endet am 30. Juni.**

**Anmeldung ab Samstag, 13. Januar 2007, mit vollständig ausgefüllter Anmeldekarte und Einzugsermächtigung.**

#### Per Post

Sie können die Anmeldeunterlagen per Post an die Volkshochschule senden. Die Adresse ist bereits aufgedruckt und passend für einen DIN-lang-Umschlag mit Fenster.

#### Online-Buchung

[www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de)

#### Persönlich

In der VHS-Geschäftsstelle, Stennerstraße 3 nehmen wir Ihre Anmeldeunterlagen ab 15. Januar gerne persönlich entgegen. Auch im Rathaus Iserlohn und in den Bürgerbüros Letmathe und Hennen können Sie Ihre Anmeldeunterlagen abgeben.

#### Per Fax

Ausgefülltes Anmeldeformular an 02371 . 217-4414 senden.

#### Barzahlung

Für Barzahler/innen bieten wir einen Barzahlertag an, an dem Sie die Entgelte ohne Bankeinzugsverfahren an die Volkshochschule entrichten können.

#### Barzahlertage

**Do 25. Januar 8-17 Uhr**

**Do 1. Februar 8-17 Uhr**

**Weitere Hinweise zur Anmeldung finden Sie auf den Anmeldekarten auf den beiden folgenden Seiten.**

**Bei Fragen steht Ihnen Frau Freund unter folgender Rufnummer gerne zur Verfügung:  
Fon 02371 . 217-1943**

## Teilnahmebedingungen

Die Volkshochschule ist die Weiterbildungseinrichtung der Stadt Iserlohn. Die Weiterbildungsmaßnahmen sind jeder Person ab einem Alter von 15 Jahren zugänglich. Die Höhe der Entgelte regelt die Entgeltordnung.

#### Anmeldung

Wenn Ihre Anmeldung vor Veranstaltungsbeginn bzw. bis zum angegebenen Anmeldeschluss bei der Volkshochschule vorliegt (Postweg beachten) und Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, sind Sie verbindlich angemeldet. Ihre Teilnahmekarte erhalten Sie im Unterricht.

Die Angaben werden über Datenverarbeitung erfasst und gemäß den Verordnungen des Datenschutzrechtes NW verarbeitet. Die statistischen Angaben auf der Anmeldekarte sind freiwillig und dienen der VHS zur besseren Angebotsplanung. Die Weiterverarbeitung der statistischen Angaben erfolgt anonym.

#### Unterrichtszeiten und Ferien

Die Weiterbildungsmaßnahmen der Volkshochschule dauern in der Regel 90 Minuten (2 Unterrichtsstunden), falls nicht anders angegeben. Die VHS macht Weiterbildungsangebote in der Woche vormittags, nachmittags und abends sowie an Wochenenden. Während der vom Ministerium für Schule, Jugend und Kinder des Landes Nordrhein-Westfalen festgesetzten Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen finden keine Kurse und Arbeitskreise statt.

#### Unterrichtsräume und Haftung

Die Teilnehmer und Kursleiter sind in allen benutzten Räumen dafür verantwortlich, dass Räume und Inventar nicht beschädigt werden. Im Hinblick auf das Gastrecht, dass die Volkshochschule in vielen Räumen, vor allem in Schulen, genießt, kann das Rauchen in den benutzten Räumen nicht zugelassen werden. An den Unterrichtsorten der Volkshochschule übernimmt die VHS keine Haftung für Garderobe und Wertgegenstände. Teilnahme auf eigene Gefahr.

#### Mitwirkungsrechte

Der Träger der Volkshochschule hat in der VHS-Satzung die Mitwirkungsrechte der Teilnehmer geregelt. Die Satzung ist kostenlos im VHS-Gebäude, Stennerstr. 3, erhältlich.

#### Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen, die den Besuch von VHS-Kursen bestätigen, werden auf Wunsch gegen Entgelt ausgestellt.

#### Bildungsberatung

Die Programmbereichsleitungen der Volkshochschule beraten Interessierte und Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmer in allen pädagogischen und inhaltlichen Fragen, die mit dem Besuch von VHS-Weiterbildungsmaßnahmen zusammenhängen.

#### Telefonservice im Notfall

Öffentliche Telefonzelle vor VHS-Haus, Stennerstraße 3, Telefon des VHS-Hausmeisters im VHS-Haus, Stennerstraße 12 und Telefon des Hausmeisters des Gymnasiums, Stennerstraße 5.



## Anmeldung

Hiermit melde ich mich für folgende Veranstaltung verbindlich an. (Es erfolgt keine Anmeldebestätigung durch die VHS!)



Halbjahr	1.	<input type="text"/>	2.	<input type="text"/>	
<b>Veranstaltungs-Nr.</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Entgelt	<input type="text"/>	<input type="text"/>	,	<input type="text"/>	EUR
Nutzungspauschale	<input type="text"/>	<input type="text"/>	,	<input type="text"/>	EUR
<b>Kurztitel der Verantst.</b>	<input type="text"/>				
<b>Name</b>	<input type="text"/>				
<b>Vorname</b>	<input type="text"/>				
Straße, Hausnr.	<input type="text"/>				
PLZ, Wohnort	<input type="text"/>				
Telefon privat	<input type="text"/>				
Telefon tagsüber	<input type="text"/>				
E-Mail	<input type="text"/>				

## Einzugsermächtigung

Ich ermächtige die Stadtkasse Iserlohn, das Entgelt für die nebenstehende Veranstaltung bei Fälligkeit zu Lasten meines Girokontos einzuziehen.

<b>Bankinstitut</b>	<input type="text"/>
<b>Bankleitzahl (BLZ)</b>	<input type="text"/>
<b>Kontonummer</b>	<input type="text"/>
<b>Name des Kontoinhabers</b>	<input type="text"/>

Mir ist bekannt, dass diese Anmeldung verbindlich ist, und dass eine Zahlungspflicht gegenüber der Volkshochschule Iserlohn besteht, auch wenn das Weiterbildungsangebot unregelmäßig oder gar nicht besucht wird. Ergeht eine Absage durch die Volkshochschule, so wird von dieser Lastschrift kein Gebrauch gemacht bzw. ein bereits eingezogener Betrag erstattet.

<b>Datum</b>	<input type="text"/>
<b>Unterschrift Kontoinhaber</b>	<input type="text"/>
<b>Ges. Vertreter</b> (bei Minderjährigen)	<input type="text"/>

**Bitte beachten Sie die Rückseite!**

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich für folgende Veranstaltung verbindlich an. (Es erfolgt keine Anmeldebestätigung durch die VHS!)



Halbjahr	1.	<input type="text"/>	2.	<input type="text"/>	
<b>Veranstaltungs-Nr.</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Entgelt	<input type="text"/>	<input type="text"/>	,	<input type="text"/>	EUR
Nutzungspauschale	<input type="text"/>	<input type="text"/>	,	<input type="text"/>	EUR
<b>Kurztitel der Verantst.</b>	<input type="text"/>				
<b>Name</b>	<input type="text"/>				
<b>Vorname</b>	<input type="text"/>				
Straße, Hausnr.	<input type="text"/>				
PLZ, Wohnort	<input type="text"/>				
Telefon privat	<input type="text"/>				
Telefon tagsüber	<input type="text"/>				
E-Mail	<input type="text"/>				

## Einzugsermächtigung

Ich ermächtige die Stadtkasse Iserlohn, das Entgelt für die nebenstehende Veranstaltung bei Fälligkeit zu Lasten meines Girokontos einzuziehen.

<b>Bankinstitut</b>	<input type="text"/>
<b>Bankleitzahl (BLZ)</b>	<input type="text"/>
<b>Kontonummer</b>	<input type="text"/>
<b>Name des Kontoinhabers</b>	<input type="text"/>

Mir ist bekannt, dass diese Anmeldung verbindlich ist, und dass eine Zahlungspflicht gegenüber der Volkshochschule Iserlohn besteht, auch wenn das Weiterbildungsangebot unregelmäßig oder gar nicht besucht wird. Ergeht eine Absage durch die Volkshochschule, so wird von dieser Lastschrift kein Gebrauch gemacht bzw. ein bereits eingezogener Betrag erstattet.

<b>Datum</b>	<input type="text"/>
<b>Unterschrift Kontoinhaber</b>	<input type="text"/>
<b>Ges. Vertreter</b> (bei Minderjährigen)	<input type="text"/>

**Bitte beachten Sie die Rückseite!**

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich für folgende Veranstaltung verbindlich an. (Es erfolgt keine Anmeldebestätigung durch die VHS!)



Halbjahr	1.	<input type="text"/>	2.	<input type="text"/>	
<b>Veranstaltungs-Nr.</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Entgelt	<input type="text"/>	<input type="text"/>	,	<input type="text"/>	EUR
Nutzungspauschale	<input type="text"/>	<input type="text"/>	,	<input type="text"/>	EUR
<b>Kurztitel der Verantst.</b>	<input type="text"/>				
<b>Name</b>	<input type="text"/>				
<b>Vorname</b>	<input type="text"/>				
Straße, Hausnr.	<input type="text"/>				
PLZ, Wohnort	<input type="text"/>				
Telefon privat	<input type="text"/>				
Telefon tagsüber	<input type="text"/>				
E-Mail	<input type="text"/>				

## Einzugsermächtigung

Ich ermächtige die Stadtkasse Iserlohn, das Entgelt für die nebenstehende Veranstaltung bei Fälligkeit zu Lasten meines Girokontos einzuziehen.

<b>Bankinstitut</b>	<input type="text"/>
<b>Bankleitzahl (BLZ)</b>	<input type="text"/>
<b>Kontonummer</b>	<input type="text"/>
<b>Name des Kontoinhabers</b>	<input type="text"/>

Mir ist bekannt, dass diese Anmeldung verbindlich ist, und dass eine Zahlungspflicht gegenüber der Volkshochschule Iserlohn besteht, auch wenn das Weiterbildungsangebot unregelmäßig oder gar nicht besucht wird. Ergeht eine Absage durch die Volkshochschule, so wird von dieser Lastschrift kein Gebrauch gemacht bzw. ein bereits eingezogener Betrag erstattet.

<b>Datum</b>	<input type="text"/>
<b>Unterschrift Kontoinhaber</b>	<input type="text"/>
<b>Ges. Vertreter</b> (bei Minderjährigen)	<input type="text"/>

**Bitte beachten Sie die Rückseite!**

## Anmeldekarten

Freiwillige Angaben für die Statistik – Vielen Dank!

Alter

Jahre bis 18 19-25 26-35 36-50 51-64 ab 65

weiblich  männlich

An die  
**Volkshochschule  
der Stadt Iserlohn  
Postfach 2462**

**58634 Iserlohn**

**Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,**

senden Sie bitte dieses Formular vollständig und leserlich ausgefüllt in einem Briefumschlag an die Volkshochschule oder geben Sie es dort ab.

Achten Sie bitte auf die Richtigkeit Ihrer Bankverbindung und die Deckung Ihres Kontos, da sonst entstehende Gebühren zu Ihren Lasten gehen. Wenn Ihre Anmeldung bei der Volkshochschule vorliegt und Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, sind Sie verbindlich angemeldet.

Bei unvollständigem Formular oder fehlenden Kopien von Ermäßigungsnachweisen wird Ihre Anmeldung nicht bearbeitet und zurückgesandt.

Bei Abmeldung/Rücktritt wird mindestens eine Verwaltungskostenpauschale erhoben, ggf. das ganze Entgelt. Nähere Informationen hierzu in der Entgeltordnung am Ende des Heftes.

Ich beantrage Entgeltermäßigung und füge die gültigen Leistungsbescheide als Kopie bei. Wenn ich diesen Nachweis ansonsten nicht innerhalb von 7 Tagen bei der VHS-Geschäftsstelle nachreiche, wird meine Buchung zu 100 % berechnet. Zur Ermäßigung berechtigt sind:

- Empfänger/-innen ALG I  
 Empfänger/-innen ALG II, Grundsicherung, SGB XII 3. oder 4. Kapitel, AsylG  
 Schüler/-innen  
 Auszubildende  
 Studenten/-innen  
 Wehrdienstleistende  
 Zivildienstleistende

Datum/Unterschrift

Keine Ermäßigung für Studienfahrten/-reisen, Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“, Nutzungspauschale!

Freiwillige Angaben für die Statistik – Vielen Dank!

Alter

Jahre bis 18 19-25 26-35 36-50 51-64 ab 65

weiblich  männlich

An die  
**Volkshochschule  
der Stadt Iserlohn  
Postfach 2462**

**58634 Iserlohn**

**Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,**

senden Sie bitte dieses Formular vollständig und leserlich ausgefüllt in einem Briefumschlag an die Volkshochschule oder geben Sie es dort ab.

Achten Sie bitte auf die Richtigkeit Ihrer Bankverbindung und die Deckung Ihres Kontos, da sonst entstehende Gebühren zu Ihren Lasten gehen. Wenn Ihre Anmeldung bei der Volkshochschule vorliegt und Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, sind Sie verbindlich angemeldet.

Bei unvollständigem Formular oder fehlenden Kopien von Ermäßigungsnachweisen wird Ihre Anmeldung nicht bearbeitet und zurückgesandt.

Bei Abmeldung/Rücktritt wird mindestens eine Verwaltungskostenpauschale erhoben, ggf. das ganze Entgelt. Nähere Informationen hierzu in der Entgeltordnung am Ende des Heftes.

Ich beantrage Entgeltermäßigung und füge die gültigen Leistungsbescheide als Kopie bei. Wenn ich diesen Nachweis ansonsten nicht innerhalb von 7 Tagen bei der VHS-Geschäftsstelle nachreiche, wird meine Buchung zu 100 % berechnet. Zur Ermäßigung berechtigt sind:

- Empfänger/-innen ALG I  
 Empfänger/-innen ALG II, Grundsicherung, SGB XII 3. oder 4. Kapitel, AsylG  
 Schüler/-innen  
 Auszubildende  
 Studenten/-innen  
 Wehrdienstleistende  
 Zivildienstleistende

Datum/Unterschrift

Keine Ermäßigung für Studienfahrten/-reisen, Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“, Nutzungspauschale!

Freiwillige Angaben für die Statistik – Vielen Dank!

Alter

Jahre bis 18 19-25 26-35 36-50 51-64 ab 65

weiblich  männlich

An die  
**Volkshochschule  
der Stadt Iserlohn  
Postfach 2462**

**58634 Iserlohn**

**Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,**

senden Sie bitte dieses Formular vollständig und leserlich ausgefüllt in einem Briefumschlag an die Volkshochschule oder geben Sie es dort ab.

Achten Sie bitte auf die Richtigkeit Ihrer Bankverbindung und die Deckung Ihres Kontos, da sonst entstehende Gebühren zu Ihren Lasten gehen. Wenn Ihre Anmeldung bei der Volkshochschule vorliegt und Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, sind Sie verbindlich angemeldet.

Bei unvollständigem Formular oder fehlenden Kopien von Ermäßigungsnachweisen wird Ihre Anmeldung nicht bearbeitet und zurückgesandt.

Bei Abmeldung/Rücktritt wird mindestens eine Verwaltungskostenpauschale erhoben, ggf. das ganze Entgelt. Nähere Informationen hierzu in der Entgeltordnung am Ende des Heftes.

Ich beantrage Entgeltermäßigung und füge die gültigen Leistungsbescheide als Kopie bei. Wenn ich diesen Nachweis ansonsten nicht innerhalb von 7 Tagen bei der VHS-Geschäftsstelle nachreiche, wird meine Buchung zu 100 % berechnet. Zur Ermäßigung berechtigt sind:

- Empfänger/-innen ALG I  
 Empfänger/-innen ALG II, Grundsicherung, SGB XII 3. oder 4. Kapitel, AsylG  
 Schüler/-innen  
 Auszubildende  
 Studenten/-innen  
 Wehrdienstleistende  
 Zivildienstleistende

Datum/Unterschrift

Keine Ermäßigung für Studienfahrten/-reisen, Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“, Nutzungspauschale!

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich für folgende Veranstaltung verbindlich an. (Es erfolgt keine Anmeldebestätigung durch die VHS!)



Halbjahr	1.	<input type="text"/>	2.	<input type="text"/>	
<b>Veranstaltungs-Nr.</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Entgelt	<input type="text"/>	<input type="text"/>	,	<input type="text"/>	EUR
Nutzungspauschale	<input type="text"/>	<input type="text"/>	,	<input type="text"/>	EUR
<b>Kurztitel der Verantst.</b>	<input type="text"/>				
<b>Name</b>	<input type="text"/>				
<b>Vorname</b>	<input type="text"/>				
Straße, Hausnr.	<input type="text"/>				
PLZ, Wohnort	<input type="text"/>				
Telefon privat	<input type="text"/>				
Telefon tagsüber	<input type="text"/>				
E-Mail	<input type="text"/>				

## Einzugsermächtigung

Ich ermächtige die Stadtkasse Iserlohn, das Entgelt für die nebenstehende Veranstaltung bei Fälligkeit zu Lasten meines Girokontos einzuziehen.

<b>Bankinstitut</b>	<input type="text"/>
<b>Bankleitzahl (BLZ)</b>	<input type="text"/>
<b>Kontonummer</b>	<input type="text"/>
<b>Name des Kontoinhabers</b>	<input type="text"/>

Mir ist bekannt, dass diese Anmeldung verbindlich ist, und dass eine Zahlungspflicht gegenüber der Volkshochschule Iserlohn besteht, auch wenn das Weiterbildungsangebot unregelmäßig oder gar nicht besucht wird. Ergeht eine Absage durch die Volkshochschule, so wird von dieser Lastschrift kein Gebrauch gemacht bzw. ein bereits eingezogener Betrag erstattet.

<b>Datum</b>	<input type="text"/>
<b>Unterschrift Kontoinhaber</b>	<input type="text"/>
<b>Ges. Vertreter</b> (bei Minderjährigen)	<input type="text"/>

**Bitte beachten Sie die Rückseite!**

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich für folgende Veranstaltung verbindlich an. (Es erfolgt keine Anmeldebestätigung durch die VHS!)



Halbjahr	1.	<input type="text"/>	2.	<input type="text"/>	
<b>Veranstaltungs-Nr.</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Entgelt	<input type="text"/>	<input type="text"/>	,	<input type="text"/>	EUR
Nutzungspauschale	<input type="text"/>	<input type="text"/>	,	<input type="text"/>	EUR
<b>Kurztitel der Verantst.</b>	<input type="text"/>				
<b>Name</b>	<input type="text"/>				
<b>Vorname</b>	<input type="text"/>				
Straße, Hausnr.	<input type="text"/>				
PLZ, Wohnort	<input type="text"/>				
Telefon privat	<input type="text"/>				
Telefon tagsüber	<input type="text"/>				
E-Mail	<input type="text"/>				

## Einzugsermächtigung

Ich ermächtige die Stadtkasse Iserlohn, das Entgelt für die nebenstehende Veranstaltung bei Fälligkeit zu Lasten meines Girokontos einzuziehen.

<b>Bankinstitut</b>	<input type="text"/>
<b>Bankleitzahl (BLZ)</b>	<input type="text"/>
<b>Kontonummer</b>	<input type="text"/>
<b>Name des Kontoinhabers</b>	<input type="text"/>

Mir ist bekannt, dass diese Anmeldung verbindlich ist, und dass eine Zahlungspflicht gegenüber der Volkshochschule Iserlohn besteht, auch wenn das Weiterbildungsangebot unregelmäßig oder gar nicht besucht wird. Ergeht eine Absage durch die Volkshochschule, so wird von dieser Lastschrift kein Gebrauch gemacht bzw. ein bereits eingezogener Betrag erstattet.

<b>Datum</b>	<input type="text"/>
<b>Unterschrift Kontoinhaber</b>	<input type="text"/>
<b>Ges. Vertreter</b> (bei Minderjährigen)	<input type="text"/>

**Bitte beachten Sie die Rückseite!**

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich für folgende Veranstaltung verbindlich an. (Es erfolgt keine Anmeldebestätigung durch die VHS!)



Halbjahr	1.	<input type="text"/>	2.	<input type="text"/>	
<b>Veranstaltungs-Nr.</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Entgelt	<input type="text"/>	<input type="text"/>	,	<input type="text"/>	EUR
Nutzungspauschale	<input type="text"/>	<input type="text"/>	,	<input type="text"/>	EUR
<b>Kurztitel der Verantst.</b>	<input type="text"/>				
<b>Name</b>	<input type="text"/>				
<b>Vorname</b>	<input type="text"/>				
Straße, Hausnr.	<input type="text"/>				
PLZ, Wohnort	<input type="text"/>				
Telefon privat	<input type="text"/>				
Telefon tagsüber	<input type="text"/>				
E-Mail	<input type="text"/>				

## Einzugsermächtigung

Ich ermächtige die Stadtkasse Iserlohn, das Entgelt für die nebenstehende Veranstaltung bei Fälligkeit zu Lasten meines Girokontos einzuziehen.

<b>Bankinstitut</b>	<input type="text"/>
<b>Bankleitzahl (BLZ)</b>	<input type="text"/>
<b>Kontonummer</b>	<input type="text"/>
<b>Name des Kontoinhabers</b>	<input type="text"/>

Mir ist bekannt, dass diese Anmeldung verbindlich ist, und dass eine Zahlungspflicht gegenüber der Volkshochschule Iserlohn besteht, auch wenn das Weiterbildungsangebot unregelmäßig oder gar nicht besucht wird. Ergeht eine Absage durch die Volkshochschule, so wird von dieser Lastschrift kein Gebrauch gemacht bzw. ein bereits eingezogener Betrag erstattet.

<b>Datum</b>	<input type="text"/>
<b>Unterschrift Kontoinhaber</b>	<input type="text"/>
<b>Ges. Vertreter</b> (bei Minderjährigen)	<input type="text"/>

**Bitte beachten Sie die Rückseite!**

## Anmeldekarten

Freiwillige Angaben für die Statistik – Vielen Dank!

Alter

Jahre bis 18 19-25 26-35 36-50 51-64 ab 65

weiblich  männlich

An die  
**Volkshochschule  
der Stadt Iserlohn  
Postfach 2462**

**58634 Iserlohn**

**Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,**

senden Sie bitte dieses Formular vollständig und leserlich ausgefüllt in einem Briefumschlag an die Volkshochschule oder geben Sie es dort ab.

Achten Sie bitte auf die Richtigkeit Ihrer Bankverbindung und die Deckung Ihres Kontos, da sonst entstehende Gebühren zu Ihren Lasten gehen. Wenn Ihre Anmeldung bei der Volkshochschule vorliegt und Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, sind Sie verbindlich angemeldet.

Bei unvollständigem Formular oder fehlenden Kopien von Ermäßigungsnachweisen wird Ihre Anmeldung nicht bearbeitet und zurückgesandt.

Bei Abmeldung/Rücktritt wird mindestens eine Verwaltungskostenpauschale erhoben, ggf. das ganze Entgelt. Nähere Informationen hierzu in der Entgeltordnung am Ende des Heftes.

Ich beantrage Entgeltermäßigung und füge die gültigen Leistungsbescheide als Kopie bei. Wenn ich diesen Nachweis ansonsten nicht innerhalb von 7 Tagen bei der VHS-Geschäftsstelle nachreiche, wird meine Buchung zu 100 % berechnet. Zur Ermäßigung berechtigt sind:

- Empfänger/-innen ALG I
- Empfänger/-innen ALG II, Grundsicherung, SGB XII 3. oder 4. Kapitel, AsylG
- Schüler/-innen
- Auszubildende
- Studenten/-innen
- Wehrdienstleistende
- Zivildienstleistende

Datum/Unterschrift

Keine Ermäßigung für Studienfahrten/-reisen, Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“, Nutzungspauschale!

Freiwillige Angaben für die Statistik – Vielen Dank!

Alter

Jahre bis 18 19-25 26-35 36-50 51-64 ab 65

weiblich  männlich

An die  
**Volkshochschule  
der Stadt Iserlohn  
Postfach 2462**

**58634 Iserlohn**

**Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,**

senden Sie bitte dieses Formular vollständig und leserlich ausgefüllt in einem Briefumschlag an die Volkshochschule oder geben Sie es dort ab.

Achten Sie bitte auf die Richtigkeit Ihrer Bankverbindung und die Deckung Ihres Kontos, da sonst entstehende Gebühren zu Ihren Lasten gehen. Wenn Ihre Anmeldung bei der Volkshochschule vorliegt und Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, sind Sie verbindlich angemeldet.

Bei unvollständigem Formular oder fehlenden Kopien von Ermäßigungsnachweisen wird Ihre Anmeldung nicht bearbeitet und zurückgesandt.

Bei Abmeldung/Rücktritt wird mindestens eine Verwaltungskostenpauschale erhoben, ggf. das ganze Entgelt. Nähere Informationen hierzu in der Entgeltordnung am Ende des Heftes.

Ich beantrage Entgeltermäßigung und füge die gültigen Leistungsbescheide als Kopie bei. Wenn ich diesen Nachweis ansonsten nicht innerhalb von 7 Tagen bei der VHS-Geschäftsstelle nachreiche, wird meine Buchung zu 100 % berechnet. Zur Ermäßigung berechtigt sind:

- Empfänger/-innen ALG I
- Empfänger/-innen ALG II, Grundsicherung, SGB XII 3. oder 4. Kapitel, AsylG
- Schüler/-innen
- Auszubildende
- Studenten/-innen
- Wehrdienstleistende
- Zivildienstleistende

Datum/Unterschrift

Keine Ermäßigung für Studienfahrten/-reisen, Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“, Nutzungspauschale!

Freiwillige Angaben für die Statistik – Vielen Dank!

Alter

Jahre bis 18 19-25 26-35 36-50 51-64 ab 65

weiblich  männlich

An die  
**Volkshochschule  
der Stadt Iserlohn  
Postfach 2462**

**58634 Iserlohn**

**Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,**

senden Sie bitte dieses Formular vollständig und leserlich ausgefüllt in einem Briefumschlag an die Volkshochschule oder geben Sie es dort ab.

Achten Sie bitte auf die Richtigkeit Ihrer Bankverbindung und die Deckung Ihres Kontos, da sonst entstehende Gebühren zu Ihren Lasten gehen. Wenn Ihre Anmeldung bei der Volkshochschule vorliegt und Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, sind Sie verbindlich angemeldet.

Bei unvollständigem Formular oder fehlenden Kopien von Ermäßigungsnachweisen wird Ihre Anmeldung nicht bearbeitet und zurückgesandt.

Bei Abmeldung/Rücktritt wird mindestens eine Verwaltungskostenpauschale erhoben, ggf. das ganze Entgelt. Nähere Informationen hierzu in der Entgeltordnung am Ende des Heftes.

Ich beantrage Entgeltermäßigung und füge die gültigen Leistungsbescheide als Kopie bei. Wenn ich diesen Nachweis ansonsten nicht innerhalb von 7 Tagen bei der VHS-Geschäftsstelle nachreiche, wird meine Buchung zu 100 % berechnet. Zur Ermäßigung berechtigt sind:

- Empfänger/-innen ALG I
- Empfänger/-innen ALG II, Grundsicherung, SGB XII 3. oder 4. Kapitel, AsylG
- Schüler/-innen
- Auszubildende
- Studenten/-innen
- Wehrdienstleistende
- Zivildienstleistende

Datum/Unterschrift

Keine Ermäßigung für Studienfahrten/-reisen, Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“, Nutzungspauschale!



## Entgeltordnung für die Volkshochschule (VHS) der Stadt Iserlohn

Der Rat der Stadt Iserlohn hat in seiner Sitzung am 09.05.2006 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 1,80 Euro
2. für jede Unterrichtsstunde (45 Minuten) in kostenintensiveren Kursen (wie EDV, Medieneinsatz, Gesundheit, GEMA-pflichtige Weiterbildungsmaßnahmen usw.) 1,90 Euro
3. für den Unterricht an EDV-Anlagen eine zusätzliche Nutzungspauschale von 1,00 Euro pro Unterrichtsstunde
4. für Einzelveranstaltungen mindestens 3,00 Euro
5. für Studienreisen und Studienfahrten ist mindestens eine Kostendeckung anzustreben
6. für die Ausstellung einer ausführlichen Teilnahmebescheinigung mit Angabe der vermittelten Inhalte 6,00 Euro

Abweichungen hiervon kann die VHS-Leiterin bzw. der VHS-Leiter bei Weiterbildungsveranstaltungen anordnen, die einen überdurchschnittlichen Kostenaufwand erfordern, um eine höhere Kostendeckung zu erreichen.

Die vorgenannten Entgelte unter Nr. 1. - 4. werden pro teilnehmender Person erhoben.

(2) Wird die Mindestteilnehmerzahl nach § 6 Abs. 4 der Satzung der VHS 10 Tage vor der Veranstaltung nicht erreicht (10 Personen), kann die Durchführung der Veranstaltung von einer angemessenen Erhöhung des Entgeltes oder einer Verkürzung der Veranstaltungsdauer nach Absprache mit den interessierten Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmern (TN) abhängig gemacht werden. Die VHS wird dann das Entgelt für diese Veranstaltung neu festsetzen. In diesem Fall werden Ermäßigungen nach § 2 nur auf das ursprüngliche Kursentgelt eingeräumt. Ein aufgrund der Neufestsetzung zusätzlich zu entrichtendes Entgelt wird auf alle TN gleichmäßig umgelegt.

(3) Die VHS führt im Rahmen ihres Angebotes Veranstaltungen für bestimmte Teilnehmergruppen bzw. im Auftrag Dritter durch (z. B. Firmenschulungen). Hierfür erhebt die VHS im Einzelfall festzusetzende, mindestens kostendeckende Entgelte.

### § 2 Ermäßigung und Befreiung von Entgelten

(1) Befreit von der Zahlung des Entgeltes sind TN an vom Land Nordrhein-Westfalen geförderten Schulabschlusslehrgängen; es wird lediglich ein Materialgeld in Höhe von 15,00 \_ zur Deckung von Kopierkosten und ähnlichem erhoben. Des weiteren sind von der Entgeltzahlung befreit TN von VHS-Werbeveranstaltungen, Weiterbildungsmaßnahmen der politische Bildung sowie die Insassen der JVA.

(2) Eine 50%ige Entgeltermäßigung für Weiterbildungsveranstaltungen der VHS erhalten auf schriftlichen Antrag auf der Anmeldekarte hin:

1. Personen, die Arbeitslosengeld I (Bundesagentur), Arbeitslosengeld II (ARGE), Leistungen aus der Grundsicherung oder vergleichbare Sozialleistungen (SGB XII 3. oder 4. Kapitel) oder Leistungen nach AsylG beziehen, gegen Vorlage aktueller Leistungsbescheide,
2. Schülerinnen und Schüler gegen Vorlage eines aktuell gültigen Schülerscheines bis zum vollendeten 27. Lebensjahr,
3. Vollzeitstudierende bei Vorlage eines Studienscheines oder einer Immatrikulationsbescheinigung für das gültige Semester bzw. mit gültigem Semesterstempel,
4. Auszubildende bis zum vollendeten 27. Lebensjahr gegen Vorlage einer entsprechenden aktuell gültigen Bescheinigung des Arbeitgebers bzw. Praktikumsleiters,

5. Wehrpflichtige und Zivildienstleistende gegen Vorlage eines aktuell gültigen Dienstausweises, Darüber hinaus erhalten Personen, die Arbeitslosengeld II (ARGE), Leistungen aus der Grundsicherung oder andere vergleichbare Sozialleistungen (SGB XII 3. oder 4. Kapitel) oder Leistungen nach AsylG beziehen, für eine Weiterbildungsmaßnahme pro Semester eine 100%ige Entgeltermäßigung.

(3) In wirtschaftlichen oder sozialen Notlagen kann auf schriftlichen Antrag eine Entgeltermäßigung oder Befreiung gewährt werden. Die Entscheidung hierüber trifft die Leiterin bzw. der Leiter der VHS im Einzelfall (Härtefallregelung).

(4) Im Falle der Neuberechnung eines Entgeltes für einen einzelnen Kurs nach § 1 (2) können Ermäßigungen nur anteilig auf das ursprüngliche Entgelt berücksichtigt werden.

Für Studienreisen bzw. Studienfahrten sowie für die Nutzungspauschale im Unterricht an EDV-Anlagen werden keine Ermäßigungen oder Befreiungen gewährt.

### § 3 Besonderes Recht der VHS-Leitung

Abweichungen von §§ 1 und 2 kann die VHS-Leiterin bzw. der VHS-Leiter bei Veranstaltungen anordnen, die aus gesellschaftspolitischen Erwägungen entgeltfrei angeboten werden sollten.

### § 4 Abmeldung / Rücktritt von TN

(5) Abmeldungen haben schriftlich zu erfolgen.

(6) 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 \_ fällig. Bei späterer Abmeldung wird das volle Entgelt fällig. Maßgeblich für die Fristberechnung ist der Tag des Eingangs der Abmeldung bei der VHS.

(7) Bei Rücktritt von einer verbindlich erfolgten Anmeldung zu einer Studienreise bzw. Studienfahrt sind 5,00 \_ pro Person und Tag der Reise bzw. Fahrt als Verwaltungskostenpauschale von der angemeldeten Person an die VHS zu zahlen; maximal jedoch für 7 Tage. Forderungen aus Rücktrittsregelungen des Reiseveranstalters gegenüber TN bleiben hiervon unberührt. Ebenso der Anspruch der VHS ihr entstandene Stornokosten den verursachenden TN in Rechnung zu stellen. Die VHS empfiehlt in jedem Fall den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

### § 5 Fälligkeit und Rückzahlung

Das Entgelt wird mit der Anmeldung fällig. Die Zahlungspflicht gegenüber der Stadt Iserlohn besteht, auch wenn die Weiterbildungsmaßnahme nicht oder unregelmäßig besucht wird.

Das Entgelt wird in voller Höhe zurückgezahlt, wenn eine angekündigte Veranstaltung von der VHS abgesetzt werden muss. Weitergehende Ansprüche gegen die VHS sind ausgeschlossen.

### § 6 Ausschluss von TN von Veranstaltungen

TN, denen gegenüber die VHS offene Forderungen der vorhergehenden Semester hat, sind von der Teilnahme vorübergehend auszuschließen. Mit Begleichung des ausstehenden Unterrichtsentgeltes wird die Veranstaltungsteilnahme wieder zugelassen.

### § 7 Inkrafttreten

Diese Entgeltordnung tritt am 01.07.2006 in Kraft; sie tritt an die Stelle der Entgeltordnung vom 01.01.2004.

	Seite		Seite		Seite		Seite
<b>Abnehmen</b>	28	<b>Fahrradexkursion</b>	12	Kroatien	7	<b>Sprachen</b>	36-46
Access	53	Feng Shui	12	Kunst	15-16	Sprechfunk	30
Acrylmalerei	17	Filzen	21	Kunsth Handwerk	21	Stadtarchiv	7
Aktfotografie	15	Finanzbuchhaltung	55	<b>Lateinamerikanische Tänze</b>	19	Stadtgeschichte	7
Alphabetisierung	56	Finanzbuchhaltung-EDV	53	Latino Dance	19	Step-Aerobic	27
Alterversorgung	10	Fitness	26-28	Lexware-Buchhalter	53	Stifter	15
Andalusien	64	Fotobearbeitung	19, 20	Linux	53	Stimmtraining	59
Aquarellieren	17	Fotoexkursion	16	Literatur	15	Strahlenmedizin	23
Augenkrankheiten	23	Fotografieren	19-20, 15	<b>Malen/Zeichnen</b>	16-18	Studienfahrt-Kunst	15, 16
Ausstellungen	15, 16	Französisch	41-42	Managementtechniken	59	Studienreisen	7, 9
Autogenes Training	23	Frauen, Angebote für	8, 9	Massage	24, 31	<b>Tabellenkalkulation</b>	52, 55
<b>Bauernkirche</b>	7	Freimaurerloge	8	Mecklenburg-Vorpommern	63	Tae-Do-Aerobic	27
Beratung	58	Fußreflexzonen	31	MS-Project	52	Taiji/Qigong	24
Berlin	9	<b>Gedächtnistraining</b>	64	Mundharmonika	18	Tandempartnervermittlung	36
Betreuungsverfügung	64	Gefühle	30	Musik	18	Tango	19
Bildbearbeitung	19, 20	Geschichte/Zeitgeschichte	7, 8	Musikbearbeitung am PC	51	Tanz	19
Bildbearbeitung-Seniorenkurs	63	Gesellschaft	9, 10	<b>Nähen</b>	21	Tastschreiben – Schüler	61
Bildungsurlaub	9, 55	Gesundheitsforum	23	Neugriechisch	43	Tastschreiben am PC	55
Bode Museum	9	Gesundheitssport	23, 25-28	Niederländisch	44	Telefontraining	59
Bogenschießen	29	Gitarre	18	Nordic-Walking	29	Textverarbeitung	49, 50, 51
Brustkrebs	23	Golfen	29	<b>Orientalischer Tanz</b>	28	Theateraufführung	15
Buchführung	55	GPS	30	Outlook	52	Theaterworkshop, Einsteiger	15
Burnout	31	Gymnastik	25-28	<b>Pädagogik/Psychologie</b>	11	Trommeln	18
<b>Cambridge-Zertifikate,</b>		<b>Hardware-Kurs</b>	51	Palais Lobkowitz	7	Türkisch	46
Termine	36	Heilmethoden	31	Pastellkreidemalerei	17	<b>UKW-Funk</b>	30
Chinesisch	37	Helmke Steinbruch	13	Patchwork	21	Umwelt	12-13
Chinesische Medizin	23	Höhlenklettern	29	Patientenverfügung	64	<b>Videobearbeitung</b>	20
Coaching	58, 60	Homepage gestalten	54	PC-Grundlagen	48-50	Videoclip Dancing	19
Continue	62	Homepage-Schülerkurs	61	PC-Infoabend	48	Vorsorgevollmacht	64
<b>Dänisch</b>	37	<b>Inline-Skating</b>	29	PC-Kurse,		<b>Wagner</b>	15
Datenbanken	53	Integrationskurs, Deutsch	38	ältere Arbeitnehmer	49, 50	Wandern	29
Demenz, rechtl. Probleme	31	Interkulturelle Bildung	9	PC-Kurse-Frauen	49	Weine	31, 32, 43
Deutsch, Fremdsprache	38, 39	Internet - Musik aus dem	51	PCs vernetzen	51	Wollsocken stricken	21
Deutsch, für Deutsche	37	Internet	54	PC-Schülerkurse	61	Word	49, 50, 51
Digitalfoto	15, 19, 20	Internet-Sicherheit	54	PC-Seniorenkurse	63	Word-Schülerkurs	61
Dresden	9	Italienisch	42, 43, 61	PC-Spezialthemen	50	<b>Yoga</b>	24, 25
<b>Energie</b>	12	<b>Japanisch</b>	43	Philosophie	10	<b>Zeichnen/Malen</b>	16-18
Englisch	39-41, 62-63	Junge VHS	61	Picasso, Studienfahrt	15	Zeitgeschichte/Geschichte	7-8
Entspannung	23-25	Justizvollzugsanstalt	65	Pilates	26	Zeitmanagement	59
Ernährung	31-33	JVA	65	Plastik	18	Zertifikat, Deutsch	38
Europatag	8, 9	<b>Kochen</b>	32-33	Politische Bildung	8, 9	<b>Hennen</b>	
Excel	52, 55	Kommunikation	58, 59, 60	Polnisch	44	Seniorenkreis	64
Exkursionen	12, 13	Körpersprache	58	Portugiesisch	45	<b>Iserlohner Heide</b>	
				Powerpoint	51	Englisch	39, 40
				Psychologie/Pädagogik	11	Entspannung	25
				<b>Qigong/Taiji</b>	24	Yoga	25
				Querdenken	30	<b>Letmathe</b>	
				<b>Rauchfrei-Seminar</b>	31	Aquarellmalerei	17
				Rhetorik	58	Englisch	39, 62, 63
				Ring des Nibelungen	15	Entspannung	24
				Rodin	16	Geschichtskreis	8
				Rückengymnastik	25	Gymnastik	25, 27
				Russisch	45	Internet	54
				<b>Sauerland</b>	64	Kochen	32-33
				Schimmelpilz	12	Nordic-Walking	29
				Schulabschlüsse	56	Pastellkreidemalerei	17
				Schwedisch	45, 46	PC-Grundlagen	48, 49
				Segeln, Theorie	30	Politikkurs	9
				Selbstverteidigung	28	Polnisch	44
				Seniorenkreise	63, 64	Qigong	24
				Shiatsu	24	Seniorenkreis	63, 64
				Singles	11	Tastschreiben	55
				Smalltalk	58	Volksgarten	13
				Sonderhorst	13	Zeitgeschichte	8
				Spanisch	46, 61, 63		
				Sportboot, Theorie	30		

## Impressum

**Herausgeber** Stadt Iserlohn – Der Bürgermeister

**Gesamtherstellung** IKZ-AV, Iserlohn

**Auflage** 27.200 Exemplare

**Anzeigen** Leo Plattes

**DTP-Bearbeitung** Dipl.-Ing. Gerhard Sander

**Koordination** Andreas Drees

**Fotos** Michael May, Thomas Emde, Rainer Danne, Gudrun Heinrichmeyer und VHS-Archiv (Motive aus Kursen der Volkshochschule Iserlohn)

**Gestaltung (außer Programmteil und Anzeigen)**

Klein und Neumann, Iserlohn

Die Stadt Iserlohn ist Träger der Volkshochschule und Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen e.V.