



WolkenKratzen

vhs[■]

Volkshochschule Iserlohn
: Programm
August bis Dezember
2009

AugenBlicken



Verlags-Sonderveröffentlichung der Zeitungen
Iserlohner Kreisanzeiger — Westfälische Rundschau

FingerZeigen



AbschlussFeiern



PalmenWedeln





Gemeinsam sind wir stark: Vertreterinnen und Vertreter für 250 Kursleitende und 6000 Teilnehmende pro Semester bilden zusammen mit dem VHS-Team die VHS-Konferenz, hier die VHS-Konferenz-Mitglieder des Frühjahrs 2009.

Liebe Leserin, lieber Leser,

feiern Sie mit uns:

VHS Iserlohn – seit 90 Jahren gefragt!

Am 7. Oktober 1919 rief der Rat der Stadt die Volkshochschule Iserlohn ins Leben. Anlass war die Weimarer Reichsverfassung, die 1919 das Volksbildungswesen mit der Volkshochschule als Institution etablierte und damit eine der erfolgreichen bildungspolitischen Errungenschaften des 20. Jahrhunderts schuf. Im Laufe der nunmehr 90 Jahre wandelte sich die Institution Volkshochschule zur qualitätszertifizierten, ortsnahen Anbieterin für lebenslanges Lernen im europäischen Kontext.

Das Iserlohner VHS-Programm startete damals mit zwei Angeboten, eines davon „Unser Sonnensystem“. Dieses Thema greifen wir im vorliegenden Programmheft (mit 452 Angeboten) auf und laden Sie, liebe Leserin, lieber Leser, zur Jubiläumsveranstaltung „Fantastische Planeten – Geschwister der Erde im All“ ins Planetarium Bochum ein. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 64.

„Das Programm der VHS ist ein Spiegel des Zeitgeistes und des sozialen Wandels. Wirtschaftskrisen und Arbeitslosigkeit, Frauenbewegung und Umweltschutz, multikulturelle Gesellschaft und neue Medien – all diese Themen finden ihre Resonanz im Bildungsangebot der Volkshochschule. Angesprochen werden fast alle sozialen Gruppen unserer Gesellschaft: Arbeitslose und Führungskräfte, alleinerziehende Mütter und Migranten/innen, junge Erwachsene und Senioren/innen“, schreibt der gebürtige Iserlohner und Professor für Erwachsenenbildung Dr. Horst Siebert.

Alle Angebote können Sie auch im Internet unter www.vhs-iserlohn.de abrufen und buchen. Nutzen Sie unsere speziellen Beratungsangebote in den Bereichen Sprachen, EDV–Beruf und Schulabschlüsse.

Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie.

Lieselotte Berthold

Lieselotte Berthold und das Team
der Volkshochschule Iserlohn

Zertifiziert
nach



Gütesiegel Weiterbildung

Seite

Lageplan – Geschäftsstelle

4

MitarbeiterInnen

5

Programmbereich 1
Politik – Gesellschaft – Umwelt

6

Programmbereich 2
Kultur – Gestalten

15

Programmbereich 3
Gesundheit

25

Programmbereich 4
Sprachen

37

Programmbereich 5
Beruf – EDV

50

Programmbereich 6
Grundbildung – Schulabschlüsse

58

Programmbereich 7
Qualifizierung – Management

59

Junge VHS

63

Aktiv ab 50 +

65

VHS in der JVA

68

Terminübersicht

69

Teilnahmebedingungen

70

Anmeldekarten

71

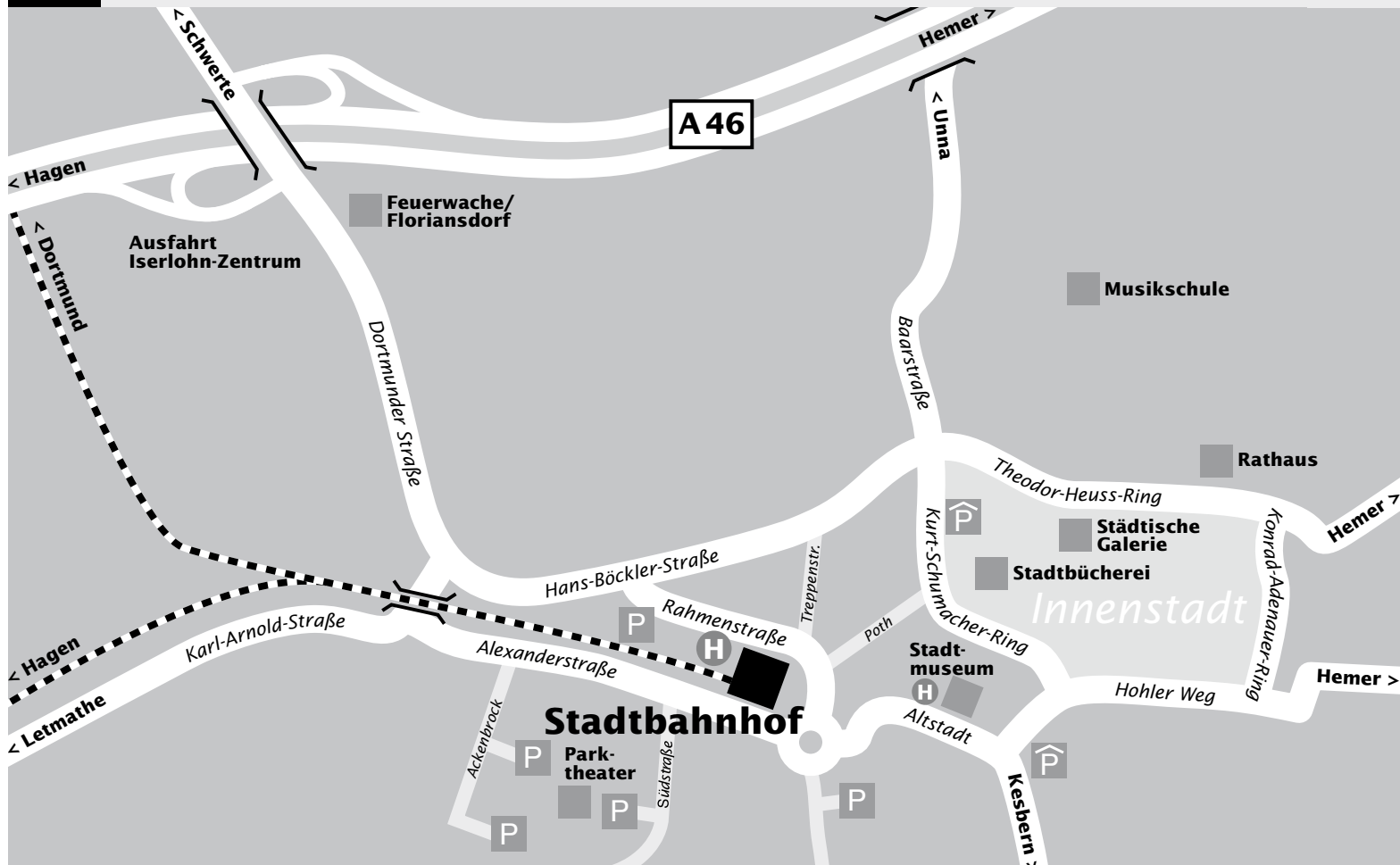
Entgeltordnung

73

Stichwortverzeichnis – Impressum

74

Lageplan



Geschäftsstelle

Volkshochschule Iserlohn
im Stadtbahnhof
Bahnhofplatz 2
58644 Iserlohn

Postanschrift:
Postfach 2462
58634 Iserlohn

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

E-Mail vhs@iserlohn.de

Homepage www.vhs-iserlohn.de

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

Barzahlertage
Do 27. August 8-17 Uhr
Do 03. September 8-17 Uhr

weitere VHS-Einrichtung

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

und zahlreiche Angebote...

in anderen Kulturinstituten
und Einrichtungen

Parkmöglichkeiten mit kurzen Wegen:

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



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

Programmbereiche
3 und 7
Aktiv ab 50 +
Fon 02371 . 217-1944



Claudia Weigel M.A.

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



Assessorin d. L.
Ulrike Eichholz

Programmbereiche
1 und 6
Fon 02371 . 217-1940



Dipl.-Päd., Ing. (grad.)
Bodo Mebes

Programmbereiche
2, 5 und 7
Aktiv ab 50 +
Fon 02371 . 217-1946

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

Mitwirkung

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

| | | |
|--------------------------|-------------------------------------|-----------|
| Kursleiter-Versammlung | Do 27. August | 17.00 Uhr |
| Kurssprecher-Versammlung | Do 29. Oktober | 17.00 Uhr |
| VHS-Konferenz | Do 19. November | 17.00 Uhr |
| Ort der Versammlungen | VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2 | |



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

Servicekräfte

Fon 02371 . 217-1949



Programmbereich 1 : Politik – Gesellschaft – Umwelt

Serviceteam

Ulrike Eichholz, Ass. d. L.

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1940

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Dieter Kaminski

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1942

Fax 02371 . 217-4414

: Zeitgeschichte – Geschichte

Engel, Bergmann, Schwibbogen & Co

In Kooperation mit dem ESTA Europa Forum

Nach der Schließung der Silbererzminen Anfang des 18. Jahrhunderts entwickelten die Kunsthandwerker des Erzgebirges ihre besonderen handwerklichen Fähigkeiten, und es entstanden die ersten Weihnachtspyramiden, Nussknacker, Lichterfiguren, Schwibbögen und Räuchermännchen, die schnell weit über die Region hinaus bekannt wurden. Der historische Bergbau sowie der tiefe christliche Glaube sind dabei der Ursprung vieler Motive.

Informationsveranstaltung für die Studienreise 10102.

10101 (Vortrag) Thomas Richter, ESTA Europa Forum
Di 24. Nov • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis Di 10. Nov

Tradition und Handwerkskunst im Erzgebirge

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

In den vielen Manufakturen des Erzgebirges wird seit dem 16. Jahrhundert nach Verfahren der traditionellen Handwerkskunst gearbeitet, das Spezialwissen wird von Generation zu Generation weitergegeben und ständig verfeinert. Das Brauchtum der Erzgebirgler hat noch heute einen großen Stellenwert im Alltag der Menschen. Zum Programm gehören die Bergparade in Schneeberg, eine Führung im Gottfried-Silbermann-Museum, eine Holzschnitzer-Werkstatt in Seiffen, das Adam-Ries-Museum, das Technik-Museum Frohnauer Hammer und ein Tagesausflug nach Dresden (Stollenbäckerei und Orgelvesper in der Frauenkirche). Unterbringung in einem Vier-Sterne-Hotel in Annaberg-Buchholz. Das ausführliche Programm ist in der VHS erhältlich.

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

So-Do • 6.-10. Dez • 5 Tage • 398 Euro

4 Übernachtungen mit Frühstück im DZ, Tagsausflüge, Eintritte und Führungen laut Programm

Einzelzimmerzuschlag 80 Euro pro Person für die gesamte Reise

Abfahrt 7.45 Uhr • Parkplatz Neumarkt, Letmathe,
Ecke Reinickendorfer Straße/Von-der-Kuhlen-Straße

8 Uhr • Bussteig 1F, Stadtbahnhof Iserlohn, Rahmenstraße

keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Do 1. Okt

Reiserücktrittsbedingungen: Stornokosten ab 6.11. 50%,

ab 20.11. 75%, ab 27.11. 100% des Reisepreises.

Al Andalus – Der Orient in Europa

Im frühen Mittelalter eroberten die Mauren weite Teile der iberischen Halbinsel. Córdoba wurde zu einem Kalifat und avancierte zur Weltmetropole von al Andalus. Islamische, christliche und jüdische Kultur durchdrangen sich wie nie zuvor. Wissenschaft und Kunst erlebten eine Sternstunde. Erst 1492 fiel mit der friedlichen Übergabe der Alhambra die letzte Bastion des Orients in Spanien. Der Diavortrag rekonstruiert diese glanzvollen acht Jahrhunderte und begibt sich auf Spurensuche zu den einstigen Maurenhochburgen.

10103 (Dia-Vortrag) Dr. Stefan Roggenbuck, Dipl.-Sozialwissenschaftler
(Reiseinfos) Thomas Richter, ESTA Europa Forum
Mo 26. Okt • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 7,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis Di 6. Okt

Andalusien – Orient trifft Okzident

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

Seine historische Sonderstellung in Europa verdankt das Land wesentlich seiner intensiven Begegnung mit dem Orient. Eine fast 800 Jahre andauernde Zeit kultureller Durchdringung zwischen Christen, Juden und Muslimen wird noch heute an den historischen Zeugnissen in den Städten sichtbar. Zum Programm gehören die Alhambra (Welterbe der UNESCO) in Granada, die Mezquita (Große Moschee) in Córdoba und die Giralda der Kathedrale in Sevilla. Weitere Besichtigungen führen nach Malaga, Ronda und entlang der Route der weißen Dörfer. Das ausführliche Programm ist in der VHS erhältlich.

10104 (Studienreise) Thomas Richter, ESTA Europa Forum, Ulrike Eichholz, VHS Iserlohn
Do-Mi • 22.-28. Apr 2010 • 7 Tage
Bei Drucklegung stand der Preis noch nicht fest. Bitte rufen Sie uns an.
Leistungen: Hinflug Düsseldorf - Malaga, Rückflug Malaga - Düsseldorf, Bustransfer zum Flughafen und zurück, Reise- und Seminarleitung, 6 Übernachtungen mit Frühstück in einem Hotel in Antequera (ca 50 km bis Malaga) • Tagsausflüge, Eintritte und Führungen laut Programm
Abfahrt 8.15 Uhr • Ecke Reinickendorfer Straße/Von-der-Kuhlen-Straße 8.30 Uhr • Bussteig 1F, Stadtbahnhof Iserlohn, Rahmenstraße
Rückkehr ca. 21. Uhr • keine Ermäßigung
Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von 200 Euro sofort fällig.
Für diese Anzahlung gibt es keine Stornofristen, da die Flugtickets nicht zurückgegeben werden können.
Der Rest des Reisepreises wird im Februar abgebucht.
Eine verbindliche Anmeldung bis Mo 2. Nov ist wegen der Buchung der Flüge unbedingt erforderlich.
Reiserücktrittsbedingungen: Bis 19.02.2010 50%, bis 19.03. 75%, danach 100% des Reisepreises.

Istrien – Antike Perle Kroatiens

In Kooperation mit dem ESTA Europa Forum
Reiseinformationen für Teilnehmer/innen der Studienreise

10106 (Vorbereitung) Thomas Richter, ESTA Europa Forum
Di 8. Sep • 19.30-21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal

Istrien – Antike Perle Kroatiens

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

Die Studienreise ist bereits ausgebucht.

10105 (Studienreise) Thomas Richter, ESTA Europa Forum, Ulrike Eichholz, VHS Iserlohn
Mi-Mi • 7.-14. Okt • 8 Tage

Istrien – Antike Perle Kroatiens

In Kooperation mit dem ESTA Europa Forum
Nachbesprechung für Teilnehmer/innen der Studienreise 10105

10107 (Nachbesprechung) Thomas Richter, ESTA Europa Forum
Di 27. Okt. • 17-18.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal

James Cook und die Entdeckung der Südsee

Kunst- und Ausstellungshalle der Bundesrepublik, Bonn
Der britische Seefahrer und Entdecker James Cook (1728–1779) wurde durch drei Expeditionsreisen in die damals noch unbekanntenen Weiten des Pazifischen Ozeans berühmt. Die Ausstellung erzählt mit rund 500 Exponaten von den Reisen des James Cook und seines internationalen Wissenschaftlerteams.

10108 (Studienfahrt) Rudolf Neuhaus, Historiker + Museumsmitarbeiter
Sa 21. Nov • 1 Tag • 35 Euro
Abfahrt 8.16 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, Rückkehr ca 19 Uhr
Leistungen: Bahnfahrt, Leitung, Eintritt, Führung
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 9. Nov

Karriere mit Lehre – Frauen im Handwerk in Westfalen-Lippe

Freilichtmuseum Hagen

Als „Pfuscherinnen“ bezeichneten viele Handwerker am Anfang des 20. Jahrhunderts Frauen, die im Handwerk arbeiteten. Erst seit den 20er Jahren, als Handwerkerinnen qualifizierte Ausbildungen durchlaufen konnten und die rechtliche Gleichstellung erreicht hatten, fanden sie Anerkennung als Gesellinnen und Meisterinnen. Wie sich Ausbildungs- und Berufswege von Frauen in Westfalen-Lippe entwickelten, stellt die Ausstellung an ausgewählten Handwerksberufen vor. Hinweis: Das Gelände ist stellenweise recht steil.

10109 (Exkursion + Führung) Rudolf Neuhaus, Historiker, Mitarbeiter/in Freilichtmuseum Hagen
Fr 25. Sep • 14-ca 17 Uhr • 16 Euro (inkl. Eintritt, Führung)
Treffpunkt: Eingang Freilichtmuseum Hagen, Mäckingerbach, Hagen
eigene Anreise mit dem Auto oder mit Bahn (Stadtbahnhof Iserlohn bis Hagen Hbf, danach Buslinie 512)
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Do 10. Sep

Von Kräuterheilkundigen und Pillendrehern

Wissenswertes und Anekdotisches von Ärzten, Apothekern und Krankenhäusern in Iserlohn im Laufe der Stadtgeschichte:
Eine besondere Stadtführung vom Krankenhaus Bethanien zum Elisabeth-Hospital mit Informationen und Geschichten rund ums Kranksein und Gesundwerden in Iserlohns vergangenen Tagen.

10110 (Stadtführung) Marlis Gorki, Stadtführerin
Fr 2. Okt • 15-16.30 • 1 Termin (2 Ustd) • 5 Euro
Treffpunkt Stadtinformation im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2
Anmeldung erwünscht bis Do 17. Sep

Das Wickeweyf erzählt

Das Wickeweyf (eine Mischung aus guter Hexe und weiser Frau) lebt seit Jahrhunderten in Iserlohn und Umgebung. Nun findet sie, dass es an der Zeit ist, dass die Menschen wieder mehr über alte heimische Sagen lernen. Deshalb wird sie in der Abenddämmerung für Interessierte von fünf bis 500 Jahren eine Sagenführung durch Oestrich veranstalten. Sie wird die Gestalt der heimischen Historikerin Katja Hofbauer annehmen und von der schwarzen Frau am Hellweg, vom Grenzsteinversetzer, vom Teufelssiepen, vom Kettenhund und anderen gruseligen Gestalten erzählen. Gutes Schuhwerk, warme Kleidung sowie Laternen oder Taschenlampen sind mitzubringen.

10111 (Führung) Katja Hofbauer, Historikerin
Fr 30. Okt • 18-19.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 5 Euro
Treffpunkt: Letmathe-Oestrich, ev. Gemeindehaus, Brinkhofstr.
Anmeldung erwünscht bis Do 8. Okt

Iserlohn von seiner schönsten Seite – Ausbildung zum/zur Stadtführer/in

In Kooperation mit dem Verkehrsverein Iserlohn
Dieser Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, anderen die Stadt zu zeigen, Besuchern die Augen zu öffnen und mit Freude ein Stück Iserlohn verkörpern und ihr Wissen an ihre Mitbürger und Gäste weitergeben möchten. Es werden wichtige Grundinformationen über die Stadt, die touristische Infrastruktur und die Anforderungen an eine gute Stadtführung vermittelt, Literaturhinweise gegeben und die verschiedenen Recherchemöglichkeiten vorgestellt. Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl sollten sich nur Personen melden, die bereit sind, dem Verkehrsverein als Stadtführer/in zur Verfügung zu stehen.

10112 (Kurs) Marlis Gorki, Stadtführerin
do 19-20.30 Uhr • ab 29. Okt • 6 Termine (12 Ustd) • 30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
(26.11. Stadtmuseum und 3.12. Stadtarchiv)
max 12 Teilnehmer/innen

„Aus dem Dunkel an das Licht...“

In Kooperation mit dem Kreisarchiv des Märkischen Kreises
Sind Archive verstaubte Aktenregale in finsternen Kellern, die der Öffentlichkeit verborgen bleiben und in denen ein ebenso verstaubter wie alter Archivar wirkt? Wir möchten die Geheimnisse um Archive und ihre Benutzungsmöglichkeiten für den Laien lüften. Das Kreisarchiv des Märkischen Kreises, eines der größten Kommunalarchive Westfalens, verwahrt amtliche und private Akten aus dem 14. bis 20. Jahrhundert sowie Karten, Pläne, Fotos und Tageszeitungen aus unserer Region.

10113 (Führung) Gabriele Aschöwer, Kreisarchivamtfrau
Do 5. Nov • 9.30-11 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
Treffpunkt: Eingang Kreisarchiv, Bismarckstr. 15, 58762 Altena
Anmeldung erwünscht bis Do 22. Okt

Nachgefragt

Zeitgeschichtliche Ereignisse stehen im Blickpunkt dieses Kurses. Wie war das eigentlich noch vor 20, 30 oder 50 Jahren? Was hat damals die Welt bewegt, und was ist daraus geworden? An vier Vormittagen soll an Geschehnisse der jüngeren Vergangenheit erinnert und ihre Auswirkungen auf die Gegenwart diskutiert werden.

10114 (Kurs nur für Frauen) Rudolf Neuhaus, Historiker
di 9.30-11 Uhr • ab 1. Dez • 3 Termine (6 Ustd) • 17 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
Kleingruppenkurs ab 8 TN: 17 Euro (ab 10 TN: 14 Euro)
Ermäßigung ab 10 TN

10115 (Kurs nur für Frauen) Rudolf Neuhaus, Historiker
do 9.30-11 Uhr • ab 3. Dez • 3 Termine (6 Ustd) • 17 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3
Kleingruppenkurs ab 8 TN: 17 Euro (ab 10 TN: 14 Euro)
Ermäßigung ab 10 TN

: Politische Bildung

Von Obama siegen lernen?

Als Mitarbeiter im ARD-Studio Washington berichtete der Iserlohner Jan Philipp Burgard über den historischen US-Wahlkampf 2008. Auch im Bundestagswahlkampf blickt der junge Journalist hinter die Kulissen und geht jetzt der Frage nach, was deutsche Politiker von Obamas perfekter Inszenierung abschauen können? Bereits wenige Tage vor der Bundestagswahl wagt der Dozent eine erste Bilanz.

10201 (Vortrag) Jan Philipp Burgard, Journalist
Do 24. Sep • 19.30-21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 7,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erforderlich bis Do 10. Sep

Die Botschaft der Botschaft

Tausende DDR-Bürger suchten im Herbst 1989 Zuflucht in der westdeutschen Botschaft in Prag. Sie alle hofften auf eine Ausreise in die Bundesrepublik. Dann folgte der historische Auftritt des damaligen Bundesaußenministers Hans-Dietrich Genscher. Anhand eines Films soll an die dramatischen Tage in der Prager Botschaft erinnert und die Geschehnisse mit ihren weit reichenden Auswirkungen auf die deutsche Einheit und das Ende der Spaltung Europas diskutiert werden.

10202 (Filmvortrag + Diskussion) Rudolf Neuhaus, Historiker
Mi 30. Sep • 17-18.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 7,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis Mi 16. Sep

9. November 1989 in Berlin

In Kooperation mit dem ESTA Europa Forum
Vor zwanzig Jahren haben sich in der DDR die gesellschaftspolitischen Strukturen erdbebenartig verändert. Von der Öffnung zweier Grenzübergänge über die Maueröffnung bis zum Mauerfall vollzog sich die Entwicklung der deutschen Einheit in Atem beraubendem Tempo. Der Dozent, ein Zeitzuge, der den Mauerbau von 1961 und den Mauerfall in Berlin erlebte, schildert mit Ton- und Bildmaterial den Wiedervereinigungsprozess in Berlin.

10203 (Vortrag + Diskussion) Thomas Richter, ESTA Europa Forum
Mo 9. Nov • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 7,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis Mo 26. Okt

Begegnung mit dem Islam – Islamisches Recht und Demokratie

In Kooperation mit dem türkisch-islamischen Kulturverein e.V. und der Interreligiösen Arbeitsstelle (INTR^oA)
Immer wieder wird hinter drakonischen Strafen und Todesurteilen die Scharia vermutet, zumal auch gewalttätige Islamisten wie in Afghanistan und Pakistan die Scharia einführen oder zumindest das, was sie dafür halten. Aber was ist die Scharia wirklich? Wie ist das Verhältnis von islamischen Rechtsauffassungen und einer unabhängigen Rechtsprechung in der Demokratie? Diesen und anderen Fragen soll mit Muslimen nachgegangen werden, die bei uns in Deutschland leben und sich zu den Werten des Grundgesetzes bekennen. Mit Teilnahme an einer Gebetszeit.

10204 (Führung + Gespräch) Dr. Reinhard Kirste, Theologe
Hodscha N.N.
Sa 3. Okt • 15.30-17.45 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
Treffpunkt: DITIB Moschee, Bergwerkstr. 1, Teestube
Anmeldung erforderlich bis Mo 21. Sep

Begegnung mit dem Judentum – Gelebtes Judentum in Westfalen

In Kooperation mit der Interreligiösen Arbeitsstelle (INTR^oA)
Nach dem 2. Weltkrieg haben Überlebende trotz der bitteren Erfahrungen mit Deutschland wieder jüdische Gemeinden gegründet, so auch in Hagen. Inzwischen haben sich durch die Einwanderung aus der ehemaligen Sowjetunion und durch die Nachgeborenen die Gemeinden vergrößert. Wie aber leben Juden heute ihren Glauben? Durch die Begegnung vor Ort in einer „aktiven“ Synagoge wird manches in anderem Licht erscheinen, was wir meist durch den beunruhigenden Bodensatz des Rechtsextremismus und Antisemitismus wahrnehmen.

10205 (Führung + Gespräch) Dr. Reinhard Kirste, Theologe
Adalbert Böning, Gesellschaft für Christl.-Jüd. Zusammenarbeit
Do 29. Okt • 15.30-17.45 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
Treffpunkt: Synagoge Hagen, Potthofstr. 16, 58095 Hagen
Anmeldung erforderlich bis Do 15. Okt

Führung durch die Dortmunder Synagoge

Anmeldung bis 18. Sep über die Geschäftsstelle der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit in Do, Tel: 0231.171317

Von Sankt Martin bis zum Krippenkind

In Kooperation mit der Interreligiösen Arbeitsstelle (INTR^oA) Weihnachten ist das Fest mit der größten emotionalen Dichte, gleichzeitig auch das Fest der besonderen Gebäcke, der Geschenke und der Umsatzsteigerung. Wie kommt es, dass sich mit diesem Fest so viele Wünsche und Hoffnungen verbinden, die Weihnachtsmärkte voll von Menschen sind? An diesem Abend soll den Sitten und Gebräuchen von Knecht Ruprecht, St. Martin und Nikolaus nachgegangen werden. So eröffnen sich vielleicht ungewohnte Einblicke in das Weihnachtsfest.

10206 (Vortrag + Gespräch) Dr. Reinhard Kirste, Theologe
Di 1. Dez • 19.30-21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 7,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis Di 17. Nov

Engel – Boten zwischen Himmel und Erde

Selten waren Engel in der Neuzeit so beliebt wie heute, selten waren so viele zu sehen auf Plakaten, Büchern und in Filmen, in Kaufhäusern und auf Internetseiten. Was aber meint die Bibel, auf die unsere Vorstellungen letztlich zurückgehen, wenn sie von Engeln redet? Heute prägen Engel, die Zuversicht vermitteln und Schutz bieten, das Bild von Engeln auch bei Menschen, die sich aus der Glaubenswelt der Kirchen verabschiedet haben.

10207 (Vortrag) Peter Leifeld, Theologe und Religionssoziologe, Köln
Do 5. Nov • 19.30-21.45 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 7,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis Do 22. Okt

Politik aktuell

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

10208 (Frauengesprächskreis) Rudolf Neuhaus, Historiker
di 9.30-11 Uhr • ab 8. Sep • 10 Termine (20 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224

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. Themenvorschläge sind willkommen. Ein Treffpunkt für politisch interessierte Frauen.

10209 (Frauengesprächskreis) Rudolf Neuhaus, Historiker
do 9.30-11 Uhr • ab 10. Sep • 10 Termine (20 Ustd) • entgeltfrei
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

: Gesellschaft**Jeder Monat zählt – Zeiten für die Rente**

Welche Zeiten zählen für Ihr Rentenversicherungskonto? Bei dieser Veranstaltung wird Ihnen aufgezeigt, welche rentenrechtlichen Zeiten Ihre spätere Rente bestimmen. Sie erfahren, wie Sie solche Zeiten nachweisen können. Wie können Sie überprüfen, ob auch alle Rentenzeiten gespeichert sind? Worin besteht der Unterschied zwischen Rentenauskunft und Renteninformation? Wie sieht eine Aufstockung der gesetzlichen Rentenversicherung bei Minijobs aus?

10215 (Vortrag) Dirk Brauns, Deutsche Rentenversicherung Westfalen
Mo 28. Sep • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis Mo 14. Sep

Was wäre wenn... – Erwerbsminderung

Eine Situation, mit der Sie möglicherweise bis vor kurzem noch nicht gerechnet haben, ist eingetreten: Ihr Gesundheitszustand lässt eine weitere Erwerbstätigkeit nur noch eingeschränkt oder überhaupt nicht mehr zu. Jetzt stellen sich viele Fragen: Muss ich einen Rentenantrag stellen? Wenn ja, wo? Oder bekomme ich die Rente automatisch? Wie viel Rente habe ich überhaupt zu erwarten? In den vergangenen Jahren hat der Gesetzgeber bei den Renten wegen verminderter Erwerbsfähigkeit erhebliche Änderungen vorgenommen, die erklärt werden.

10216 (Vortrag) Dirk Brauns, Deutsche Rentenversicherung Westfalen
Di 10. Nov • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis Di 27. Okt

Auf Nummer sicher – Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

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

An Hand von vielen Beispielen erläutert die Referentin, warum es so vielfältige Meinungen gibt, wie die „richtige“ Patientenverfügung aussehen soll und wie man sie inhaltlich gestaltet. Mit einer Vorsorgevollmacht beauftragt man eine Person, die für einen tätig wird, wenn man durch Krankheit o.ä. verhindert ist, persönlich zu handeln, bzw. Entscheidungen zu treffen. Über dieses Thema sollte sich jeder schon in jungen Jahren Gedanken machen.

10217 (Vortrag) Ingeborg Heinze, Düsseldorf, Juristin
Di 29. Sep • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis Di 15. Sep

Dicke Lügen – dünne Fakten (Ernährungstipps)

Manche Ernährungslügen halten sich hartnäckig. Die Expertin gibt Tipps, die wirklich helfen, den individuellen Ernährungsplan zu verbessern und klärt über die gängigsten Mythen auf. Dann macht auch das Essen wieder Spaß.

10218 (Vortrag) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin
Do 17. Sep • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 5 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Do 3. Sep

Small Talk

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

10219 (Seminar) Iris Rademacher, NLP Coach
Mo 21. Sep + Do 1. Okt • 20-21.30 Uhr • 2 Termine (4 Ustd)
15 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal + Cafeteria
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 8. Sep

Vom Urknall bis zum schwarzen Loch

Erst jetzt wieder wird die Frage aufgeworfen, ob die Experimente im CERN zu einer Katastrophe für die Menschheit werden. Was ist überhaupt der Urknall, und was verstehen wir unter schwarzen Löchern? Können wir Menschen so etwas begreifen, oder müssen solche Zustände uns immer unverständlich bleiben? Sind wir in unserer Galaxie gänzlich allein, oder gibt es andere Lebensformen im All? Der Kurs versucht, Antworten zu finden, soweit die Wissenschaft dazu schon in der Lage ist. Beobachtungen in der Sternwarte am Schleifenweg sind geplant.

10220 (Kurs) Klaus Rose, Sternwarte Schleifenweg
di 19.45-21.15 Uhr • ab 29. Sep • 6 Termine (12 Ustd) • 23,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202 • keine Ermäßigung

Autopanne – was dann?

In Kooperation mit dem Autohaus Gebrüder Nolte
Wer mit seinem Auto eine Panne hat, sollte – trotz aller Elektronik – die wichtigsten Sicherheitsbestimmungen und einige Soforthilfemaßnahmen kennen, die in dieser Veranstaltung von ausgebildeten Fachkräften praxisnah vermittelt werden: Absicherung des Pannenortes, Reifenwechsel unter Beachtung von Sicherheitsvorkehrungen, richtige Handhabung von Notrad und Pannenspray, Fahrzeug fremd starten, Wissenswertes über 24h-Service-Hotlines und deren Nutzung.

10221 (Seminar + Praxisteil) Erwin Schäfer,
Serviceberater + Vitor Lima, Leiter Kundenservice/Werkstattleiter
Mi 17. Nov • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 5 Euro
Autohaus Gebrüder Nolte, Seeuferstr. 2
Anmeldung erwünscht bis Di 3. Nov

Fit für den Straßenverkehr

In Kooperation mit der Fahrschule Siegfried Ziebarth
Zahlreiche Änderungen der Straßenverkehrsordnung sind in den letzten Jahren in Kraft getreten und führen nicht selten bei Verkehrsteilnehmenden, die schon seit Jahrzehnten ihren Führerschein besitzen, zu erheblichen Verunsicherungen und damit zu Strafmandaten oder schlimmstenfalls zu Unfällen. Der Vortrag informiert über Neuigkeiten und gibt aktuelle Tipps, damit Sie sich sicher im Straßenverkehr zurechtfinden.

10222 (Seminar) Harald Kißing,
Fahrlehrer und Verkehrspädagoge
Di 29. Sep • 18.30-21.30 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 14 Euro
Verkehrsfachschule und Fahrschule Ziebarth, Raiffeisenstr. 28
Anmeldung erwünscht bis Di 15. Sep

: Pädagogik – Psychologie – Philosophie

Argumentations- und Moderationstraining

Das „Sokratische Gespräch“ ist eine philosophische Methode der Gruppengesprächsführung für intensive Gruppendialoge. Die Dialoge beginnen mit konkreten Beispielen der Alltagserfahrung. Daran anknüpfend setzen die Teilnehmer/innen in einem regelgeleiteten Verfahren ihre bestehenden Auffassungen der Überprüfung in der Gruppe aus, um schrittweise zu einem Konsens der Auffassungen in der anstehenden Frage zu gelangen. Ziel der Fortbildung für Dozenten/innen ist eine erste Einführung in die Methodik. In der anschließenden Diskussion sollen Fragen der Anwendung in den jeweils eigenen Kursen in den unterschiedlichen Fachbereichen im Mittelpunkt stehen.

10601 (Seminar) Michael Niehaus,
Leiter der Philosophischen Praxis pro-phil in Dortmund
Do 27. Aug • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)
für Dozenten/innen der VHS Iserlohn entgeltfrei
10 Euro für Dozenten/innen in der Erwachsenenbildung
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erforderlich

Tabuthema Selbstmord

Der Selbstmord ist heute eines der letzten gesellschaftlichen Tabus, auch wenn er mit über 10.000 Suiziden jährlich in Deutschland eine der häufigsten Todesursachen ist. Ist die Selbsttötung Ausdruck von Autonomie und Selbstbestimmung bis zur letzten Konsequenz, ist der Freitod moralisch verwerflich und eine Sünde, oder ist der Selbstmord die ohnmächtige Antwort eines gescheiterten Lebens angesichts der Sinnlosigkeit der Welt? Im Rahmen des philosophischen Tagesseminars nähert man sich anhand der eigenen Erfahrungen und Gedanken dem Thema an.

10602 (Wochenendseminar) Michael Niehaus,
Leiter der Philosophischen Praxis pro-phil in Dortmund
Sa 28. Nov • 10-17 Uhr • 1 Termin (8 Ustd inkl. Pause) • 35 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202 • max 10 Teilnehmer/innen
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 16. Nov

Der positive Lerneffekt Teil 1

Es werden Grunds(ch)ätze für einen optimalen Lehr- und Lernerfolg vermittelt. Kreatives Lern- und Gedächtnistraining wird geübt, die sieben Intelligenzen nach Gardner erläutert und regelmäßige Wissenspflege und praktisches Wissensmanagement sowie das Lern-Erfolgs-Modell vermittelt. Mental- und körperorientierte Übungen zur Aktivierung des Lernpotenzials, zur balancierenden Entspannung sowie zur Erzeugung von Prüfungsstabilität runden das Programm ab. Es wird empfohlen, auch an Teil 2 teilzunehmen (siehe 10604).

Bitte Schreibmaterial und Buntstifte mitbringen.

10603 (Wochenendseminar) Katja Nagel, Dipl.-Sozialpädagogin
Sa 21. Nov • 11-17.45 Uhr • 1 Termin (8 Ustd inkl. Pause) • 35 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 9. Nov
max 13 Teilnehmer/innen

Der positive Lerneffekt Teil 2

Teilnahmevoraussetzung ist der Besuch des Basisseminars 10603. In diesem Seminar werden die im Basisseminar erlernten Elemente vertieft. Bitte Schreibmaterial und Buntstifte mitbringen.

10604 (Wochenendseminar) Katja Nagel, Dipl.-Sozialpädagogin
Sa 5. Dez • 11-17.45 Uhr • 1 Termin (8 Ustd inkl. Pause) • 35 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 23. Nov
max 13 Teilnehmer/innen

Lernen – Die Entdeckung des Selbstverständlichen

Der Dozent veranschaulicht die grundlegenden Mechanismen und notwendigen Voraussetzungen für erfolgreiches Lernen.

Ausgehend vom Interesse und der Motivation der Teilnehmenden präsentiert er nach dem Motto: „Aus der Praxis für die Praxis“ eine ausgewogene Mischung aus theoretischen Überlegungen, verblüffenden neurobiologischen Tests und lernstrategischen Übungsbeispielen.

Wer interessante und leicht umsetzbare Anleitungen für einen effektiveren Gebrauch seines Gehirns bekommen möchte, der sollte sich diese Veranstaltung auf keinen Fall entgehen lassen.

Das Seminar richtet sich an Schüler, Lehrer, Eltern sowie an all diejenigen, die nicht glauben, dass sie in ihrem Alter noch etwas dazulernen können. Bitte Papier und Bleistift mitbringen.

10605 (Seminar) Paul-Ulrich Berens, Studienrat,
Referent für Kommunikationstraining und Lernstrategien
Di 3. Nov • 19-21.30 Uhr • 1 Termin (3 Ustd inkl. Pause) • 15 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 20. Okt
max 20 Teilnehmer/innen

Qualifizierung zum LernCoach siehe Seminar 70350, S. 62**Wie lernen glücklich macht**

Dass Lernen glücklich macht, ist eher neu und irritierend. Lernen ist nötig, Lernen ist Pflicht. Aber niemand lässt sich gerne zwangsverpflichten. Lernen stößt oft auf Widerstand. Dass es möglich ist, durch Lernen glücklich zu werden, soll in dem Vortrag gezeigt werden. Es werden verschiedene Dimensionen des Lernens vorgestellt und Wege entwickelt, ein Stück Glück durch das Lernen zu finden. Zielgruppe sind alle, die lernen, sich weiterbilden wollen und wieder Lust am Lernen entwickeln möchten sowie Pädagogen/innen.

10606 (Vortrag+praktische Übungen) Beate Rüter,
Dipl.-Sozialwissenschaftlerin und Beratungcoach
Di 17. Nov • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 3. Nov

Pessimisten küsst man nicht...

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

10607 (Wochenendseminar) Regina Atiyeh,
Psychotherapeutin DVPP und NLP-Master
14.+15. Nov • Sa 10-16 Uhr • So 10-13.30 Uhr (inkl. Pause)
2 Termine (12 Ustd) • 57 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 2. Nov
max 12 Teilnehmer/innen

Zwergensprache – Babyzeichen

Möchten Sie Ihr Baby noch besser verstehen? Babyleichte Zeichensprache macht es möglich. Wenn Babys ca. 6 Monate alt sind, verstehen sie meistens schon sehr viel, können sich aber noch nicht laut sprachlich äußern, da der Sprechapparat noch nicht vollständig entwickelt ist. Babyzeichen können hier helfen, die Lücke zwischen Verstehen und Sprechen zu schließen. In erster Linie sollen sie aber Spaß machen. Die „Zwerge“ fühlen sich verstanden und sind wesentlich zufriedener, die Eltern natürlich auch. Im Workshop geht es um die Vermittlung von Theorie und Praxis der Babyzeichen sowie um wichtige Schritte für den Spracherwerb, bzw. die -förderung. Der Workshop ist geeignet für werdende und junge Eltern, Großeltern, Tagesmütter, Erzieherinnen im U3- Bereich sowie allen, die sich mit unterstützenden Kommunikationsmethoden befassen.

10608 (Workshop) Miriam Thiemann, Dipl.-Pädagogin und
Dipl.-Sprachheilpädagogin
Sa 7. Nov • 9.30-11.45 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 18 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 26. Okt
max 10 Teilnehmer/innen

**Antigewalt-, Aggressionsverarbeitungstraining
Ausbildung zum/zur Deeskalationstrainer/in**

In Kooperation mit dem Schulungsinstitut Rückwald, Dortmund Es ist geplant, für den MK und Umgebung eine Ausbildung zum/zur Deeskalationstrainer/in in der VHS Iserlohn im Frühjahr 2010 anzubieten.

Das Training beschäftigt sich mit der Aggressions- und Konfliktverarbeitung von Menschen, um Gewaltphänomenen vorzubeugen. Zielgruppe dieses Seminars sind Pädagogen, Pfleger, Eltern und alle, die an Erziehungsprozessen beteiligt sind. An diesem Einführungsabend stellt der Trainer sich und sein Aufgabenspektrum vor, werden allgemeine Aggressions- und Gewaltphänomene erörtert, Fragen und Probleme von Interessenten/innen aufgenommen, um ein Workshopkonzept für das Frühjahrssemester zu erstellen.

10609 (Informationsabend) Dipl.-Päd und Dipl.-Sozialpäd.
Thomas Rückwald, Schulungsinstitut Rückwald, Dortmund
Do 1. Okt • 18-19.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 5 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Do 17. Sep

: Sonderveranstaltung

Die Macht der Rituale

Rituale bestimmen unseren Alltag, strukturieren unsere festlichen und feierlichen Anlässe und begleiten uns in Krisen und bei Katastrophen und geben uns Halt. Sie können auch negative Folgen haben, wenn sie zur Einschränkung und Unterdrückung von Menschen eingesetzt werden. Rituale entfalten ihre Macht durch einen wiederkehrenden Handlungszusammenhang, der oftmals unbewusst vollzogen wird. Die Veranstaltungen richten sich an Personen, die an der Bedeutung, den Funktionen und der Gestaltung von Ritualen interessiert sind, insbesondere an Erziehende und Lehrende in Familie und Schule.

Im Mittelpunkt des Vortrags stehen religiöse, kulturelle und soziale Bedeutungsdimensionen und Funktion von Ritualen, verdeutlicht an alltäglichen wie festlichen Ritualen.

Im Workshop wird über pädagogische Theorien und Praktiken von Ritualen diskutiert. Familien- und Schulrituale stehen im Mittelpunkt.

10610 (Vortrag mit Diskussion) Prof. Dr. Jörg Zirfas, Berlin, Institut für Pädagogik Universität Erlangen-Nürnberg und an der Freien Universität Berlin. MA in Philosophie, Germanistik und Pädagogik, Buchautor

Fr 18. Sep • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 7. Sep

10611 (Wochenendworkshop) Prof. Dr. Jörg Zirfas, Berlin, Institut für Pädagogik Universität Erlangen-Nürnberg und Freie Universität Berlin. MA in Philosophie, Germanistik und Pädagogik, Buchautor
Sa 19. Sep • 9-13 Uhr • 1 Termin (5 Ustd inkl. Pause) • 49 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 7. Sep

: Biologie

Pilze sammeln, kochen, genießen

Nach hoffentlich erfolgreicher Pilzsuche in heimischen Wäldern unter fachkundiger Anleitung erfolgt die Bestimmung und Säuberung der einzelnen Arten, eine Menübesprechung und die Zubereitung zu Suppe, Salat oder Hauptgericht, je nach Menge und Art der gefundenen Pilze.

11401 (Exkursion + Seminar) Gert Rosenstengel, NABU Mitglied und geprüfter Pilzsachverständiger + Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mi 16. Sep • 14-17.30 Uhr Exkursion • 1 Termin (5 Ustd)

Treffpunkt Parkplatz Hagebau, Iserlohn
18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)

17 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte Ersatzschuhe, scharfes Küchenmesser und Schürze mitbringen
Umlage pro Person: 10 Euro

Pilze sammeln und bestimmen

Alle Interessierten können unter fachkundiger Anleitung ihre Kenntnisse über Speise- und Giftpilze bei dieser Exkursion in ein nahe gelegenes Waldgebiet erweitern. Die gesammelten Pilze werden bestimmt und erklärt.

11402 (Exkursion) Gert Rosenstengel, NABU Mitglied und geprüfter Pilzsachverständiger

Sa 19. Sep • 8.30-12.15 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 12 Euro

Treffpunkt Parkplatz Hagebau, Iserlohn

max 15 Teilnehmer/innen • Anmeldung erforderlich bis Mo 7. Sep

Obstbaumschnitt

Hochstämmige Obstbäume benötigen eine lebenslange Pflege, um tragfähige Kronen aufzubauen und Früchte zu tragen. Themenschwerpunkte sind: Pflanzung eines Obstbaums, Erziehungsschnitt, Jungbaumschnitt, Schnittmaßnahmen an älteren Obstbäumen, Wassertriebe, Behandlung von Schnittwunden. Diese Veranstaltung richtet sich an Haus-/Gartenbesitzer und Kleingärtner. Bitte Rosenschere, kleine Sägen mitbringen.

11403 (Vortrag + Praxisteil) Thomas Palmisciano, Sachverständiger für Baumdiagnostik

Sa 26. Sep • 10-12.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 17 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 119 (anschl. Pause)

Praxis 12.45-15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd)

Privatgarten in Letmathe, Leckerhorstweg

zzgl 1,50 Euro Materialkosten • max 15 Teilnehmer/innen

keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 14. Sep

Gärten im Wandel der Zeit

Die Zeitreise durch die Geschichte der verschiedenen Gärten beginnt im Garten Eden, führt weiter durch das Altertum und erreicht die Gärten der Ägypter und Römer. Von dort aus geht es nach Fernost, zu Kloostergärten, französischen und englischen Gärten. In der Gegenwart angekommen, stehen Botanische Gärten, Klein- und Schrebergärten im Mittelpunkt des Interesses.

11404 (Vortrag) Thomas Palmisciano, Sachverständiger für Baumdiagnostik

Mo 16. Nov • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 7,50 Euro

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

Anmeldung erforderlich bis Di 20. Okt

Botanische Wanderung durch den Helmke-Steinbruch

Auf dem Rundgang interessieren besonders die Spätblüher. Viele Pflanzen der Kalkböden beginnen erst spät zu blühen. Dieses späte Blütenangebot wird von vielen Insekten gern angenommen. Die Helmke Steinbrüche zählen zu den heimischen Naturschutzgebieten und sind normalerweise für die Öffentlichkeit nicht zugänglich. Die Exkursion bietet die seltene Gelegenheit, unter einer fachkundigen Anleitung die Steinbrüche zu begehen. Festes Schuhwerk erforderlich.

11405 (Exkursion) Heinz Kirchheiner

Sa 19. Sep • 15-17.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 9 Euro

Treffpunkt: Bahnhof Letmathe

max 15 Teilnehmer/innen • Anmeldung erforderlich bis Mo 24. Aug

Natur am Abgrund – Zwischen Steinbruch und Lenne in Letmathe

Starke landschaftliche Gegensätze prägen diese herbstliche Rundwanderung. Sie führt aus dem besiedelten Bereich in durch „Kyrill“ stark veränderte Waldbiotop. Sehr intensiv genutzte landwirtschaftliche Flächen wechseln sich mit Kräutersäumen und von Vögeln stark besiedelten Heckenstrukturen ab. Die Steinbruchnähe stellt einen weiteren interessanten Aspekt und einen krassen Gegensatz zu der auf der Strecke liegenden alten Obstwiese der nicht mehr existierenden Ausflugsgaststätte auf dem Ahm dar.

11406 (Exkursion) Patricia White, Dipl.-Biologin, Abteilung Natur und Umwelt der Stadt Iserlohn
Sa 12. Sep • 10-13 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 7,50 Euro
Treffpunkt: Zum Dümpelacker, letzter Parkplatz am Friedhof
max 15 Teilnehmer/innen • Anmeldung erforderlich bis Mo 31. Aug

Natur am Wegrand – Oberhalb der Lennesteilhänge/Wixberg

Die herbstliche Rundwanderung führt im ersten Abschnitt oberhalb der Lennesteilhänge entlang. Bei schönem Wetter bieten die Lenneschleifen sowie die Burg Altena einen schönen Anblick. Der Herbstaspekt der Vegetation (Laubfärbung, Früchte) steht im Vordergrund, aber auch die sichtbare Wandlung von Landschaft und Bewuchs durch „Kyrill“. Der Rückweg verläuft durch landwirtschaftlich geprägte Bereiche um die Ortschaft Wixberg.

11407 (Exkursion) Patricia White, Dipl.-Biologin, Abteilung Natur und Umwelt der Stadt Iserlohn
Sa 26. Sep • 10-13 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 7,50 Euro
Treffpunkt: Parkplatz Lohsiepenstraße, ca. 30 m hinter Wixbergstraße
max 15 Teilnehmer/innen • Anmeldung erforderlich bis Mo 14. Sep

: Umwelt

Energetische Gebäudemodernisierung

In Kooperation mit der Energieagentur NRW Egal, ob Sie über Dämmung, ein neues Dach, neue Fenster oder eine neue Heizung nachdenken: Der Teufel steckt im Detail, und gute Planung zahlt sich aus. Die „Energiesparberatung vor Ort“ wird durch das Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) gefördert und soll im Dschungel von Förderprogrammen und Sanierungsmethoden helfen, die richtige und wirtschaftliche Entscheidung zur Sanierung der eigenen Immobilie zu finden und dabei auch Förderprogramme und günstige Kredite zu nutzen. Der Ablauf einer „Energiesparberatung“ wird erläutert, neutrales Informationsmaterial gestellt.

11501 (Vortrag) Martin Rabe, Umwelt- und Energieberater
Mi 23. Sep • 19.30-21.45 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 12,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 2. Sep
max 18 Teilnehmer/innen

Solarstrom – lohnt sich das?

In Kooperation mit der Energieagentur NRW Die hohe Einspeisevergütung für Solarstrom und die fallenden Anlagenpreise veranlassen immer mehr Hauseigentümer, über die Anschaffung einer Photovoltaik-Anlage nachzudenken. Zur Finanzierung stehen staatliche Förderkredite zur Verfügung. Grundlagen der Wirtschaftlichkeitsberechnung für Photovoltaik-Anlagen werden vermittelt sowie darüber informiert, wie sich Investitionskosten, Rückstellungen und Betriebskosten auf die Rentabilität auswirken. Es werden konkrete Entscheidungshilfen für die wirtschaftliche Beurteilung von Photovoltaik-Anlagen besprochen. Neutrales Informationsmaterial wird gestellt.

11502 (Vortrag) Martin Rabe, Umwelt- und Energieberater
Mi 7. Okt • 19.30-21.45 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 12,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 16. Sep
max 18 Teilnehmer/innen

Vom Altbau zum Energiesparhaus

In Kooperation mit dem Arbeitskreis „Iserlohnenergieklima“ Der Altbaubestand bietet ein enormes Energieeinsparpotenzial. In der Finanzkrise entdecken viele Eigentümer ihre Immobilie als langfristiges Anlageobjekt neu. Andere wollen Energie sparen, um Betriebskosten zu senken und den Wohnkomfort zu verbessern. Wie saniere ich mein Haus? Wie mache ich aus meinem Ein- oder Mehrfamilienhaus ein Energiesparhaus? Hier ist eine ganzheitliche Betrachtung des Hauses, von der Wärmedämmung bis zur intelligenten Haustechnik, notwendig. Vier Referenten stellen die technischen und rechtlichen Rahmenbedingungen dazu vor. Die Finanzierung mit öffentlichen Fördermitteln, die Voraussetzungen, Zugangswege und Laufzeiten werden aufgezeigt.

11503 (Vortrag + Beratung) Jochen Pfänder, Geprüfter Gebäudeenergieberater im Handwerk und Umweltmanager, Stefan Pauls, Dipl.-Ing. Organisationsleiter Baucoach, Gerd Clemens, Dipl.-Sparkassenbetriebswirt, Sparkasse Iserlohn
Moderation: Leo Schwering, Architekt BDA, BAFA Energieberater
Mo 7. Sep • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis Mo 24. Aug

Schimmelpilz – Ein Lüftungsproblem?

In Kooperation mit dem Arbeitskreis „Iserlohnenergieklima“ Vielen Menschen ist nicht bewusst, welchen gesundheitlichen Risiken und Krankheiten sie sich in Gebäuden mit einer Schimmelbelastung aussetzen. Oft sitzen die Schimmelpilze, vom Gebäudenutzer unbemerkt, hinter Dachverkleidungen, hinter Fliesen, Tapeten, Fußleisten oder im Estrich. Unter welchen räumlichen und baulichen Gegebenheiten und unter welchen physikalischen Randbedingungen entstehen überhaupt Schimmelpilze? Ab wann machen sie uns Menschen krank? Die häufigsten Schadensfälle werden aufgezeigt und deren Sanierung in Innenräumen von anerkannten Experten vorgestellt. Welche Präventivmaßnahmen kann ich als Eigentümer oder Mieter vornehmen, um nicht in die Schimmelfalle zu geraten?

11504 (Vortrag + Beratung) Walter Ebeling, Architekt und öffentl. best. und vereidigter Sachverständiger f. Schäden an Gebäuden sowie Bewertung von Immobilien
Dieter Bösch, Sachkundiger Schimmelpilzsanierer
Johannes Krüsemann-Stüwe, Gesundheitsamt Märkischer Kreis (angefragt)
Marc Dünninghaus, Dipl.-Ing. Gebäudeelektronik
Moderation: Leo Schwering, Architekt BDA, BAFA-Energieberater
Mo 5. Okt • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
Waldstadtzentrum, Alexanderstraße 1, Mehrzweckraum
Anmeldung erwünscht bis Mo 21. Sep

Umweltschonende und kostengünstige Antriebstechnik für Auto und Fahrrad

In Kooperation mit dem Arbeitskreis „Iserlohnenergieklima“

Mit dem Seminar möchte der Arbeitskreis über den ökonomisch attraktiven und ökologisch sinnvollen Kraftstoff Erdgas informieren und für seine Vorteile sensibilisieren. Vorbehalte gegenüber Erdgasfahrzeugen, die beispielsweise ihre Sicherheit betreffen, werden aufgegriffen und durch sachgerechte Informationen entkräftet. Wer auf das Auto verzichten möchte und dennoch die Hügelketten der Iserlohner Umgebung erklimmen möchte, der lässt einfach fahren. Egal ob E-Bike oder Pedelec – die neue Generation der Fahrräder mit Antrieb macht für Fahrradfahrer einiges leichter.

11505 (Vortrag + Beratung) Dipl.-Ing. Stefan Marquardt, Abteilungsleiter Kunden & Energieberatung Stadtwerke Iserlohn GmbH
Werner Kroll, Vorsitzender des ADFC Iserlohn u. Märkischer Kreis e.V.
Mo 2. Nov • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis Mo 19. Okt

Energiewende jetzt und hier

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

Geothermie – Energie aus der Wärme der Erde

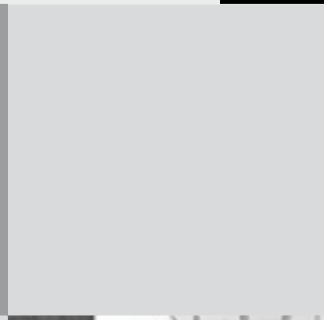
11506 (Arbeitskreis) Rüdiger Hiltawsky, Physiker
Di 22. Sep • 19.30-21.45 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis Di 8. Sep

Altes Haus wird zum Hightech-Energiesparhaus

11507 (Arbeitskreis) Rüdiger Hiltawsky, Physiker
Di 27. Okt • 19.30-21.45 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis Fr 9. Okt

Bioenergie – Hungern für die Energieverbraucher?

11508 (Arbeitskreis) Rüdiger Hiltawsky, Physiker
Di 8. Dez • 19.30-21.45 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis Di 10. Nov



Programmbereich 2 : Kultur – Gestalten

Serviceteam

Dipl.-Päd., Ing. (grad.) Bodo Mebes

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1946

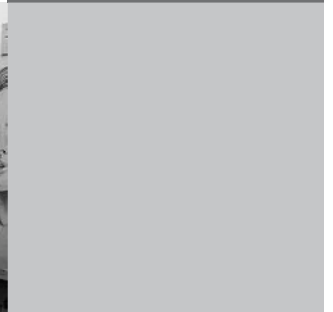
Sprechzeiten do 15-17 Uhr und nach Vereinbarung

Claudia Freund

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1943

Fax 02371 . 217-4414



: Sonderveranstaltung

In Zusammenarbeit mit der Städtischen Galerie Iserlohn

Industriekultur im Ruhrgebiet – Teil II

Nach der Zeche Zollverein im Frühjahr steht im zweiten Teil der fotografischen Exkursion die Architektur im Mittelpunkt. Das Spektrum reicht von unverwechselbaren Zechensiedlungen über Industriebauten bis zu den Landmarken entlang der Route Industriekultur. Zwischen der Serra-Bramme in Altenessen und dem Tetraeder in Bottrop erstreckt sich eine faszinierende Landschaft industrieller Relikte mit zahllosen Bruchkanten und Zeichen des modernen Wandels. Die Ergebnisse aus beiden Exkursionen werden 2010 im Rahmen einer Ausstellung in der VHS präsentiert werden.

2010 Michael May, Bildredakteur

Do 24. Sep (Vorbesprechung) • 19.30-21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)

Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

Sa 26 Sep (Exkursion) • ca. 9-16 Uhr • 1 Tag • 15 Euro

Do 22. Okt (Nachbesprechung) • 19.30-21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)

Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 14. Sep

: Literatur – Theater

In Zusammenarbeit mit der Städtischen Galerie Iserlohn

Fahrt zur Frankfurter Buchmesse

In Kooperation mit der Thalia Buchhandlung

Auch in diesem Jahr steht wieder eine Fahrt zur Frankfurter Buchmesse auf dem Programm, eine günstige Gelegenheit, die faszinierende Welt der Bücher und Autoren hautnah zu erleben. Gastland der diesjährigen Buchmesse ist China. Das Reich der Mitte präsentiert sich unter dem Motto „Tradition und Innovation“. In diesem Sinne fördert die chinesische Regierung sowohl die Übersetzung von Klassikern als auch von moderner Gegenwartsliteratur. Der Startschuss für Chinas ehrgeiziges Literaturprogramm fiel bereits auf der Leipziger Buchmesse. Weitere Veranstaltungen in ganz Deutschland folgen.

2010 (Studienfahrt) Kerstin Beuke, Buchhändlerin,

Buchhandlung Thalia

Sa 17. Okt • 8.30-20 Uhr • 1 Tag • 34 Euro

Abfahrt 8.30 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, 8.45 Uhr Parkplatz Neu-

markt, Letmathe, Ecke Reinickendorfer Straße/Von-der-Kuhlen-Straße

• Rückkehr ca. 20 Uhr

Leistungen: Leitung, Busfahrt, Eintritt

keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 6. Okt

Neue „Schreib(t)räume“: Auf die Plätze – raus und rein ins Leben – schreiben

„Jeder Ort öffnet eine Tür in eine neue Geschichte, in die ich schreibend eintreten kann.“ Sind Sie schreibend gerne mittendrin? Sitzen Sie gerne an Orten, an denen das Leben stattfindet? Haben Sie Lust, an zwei Wochenenden, neue „Schreib(t)räume“ mit anderen zu entdecken? Wenn ja, dann sind Sie in dieser Schreibwerkstatt genau richtig. Wir suchen alltägliche Orte in Iserlohn auf und lassen uns verzaubern und dabei die Geschichten des Ortes und seiner Menschen erzählen, die dort buchstäblich auf der Straße liegen. Am ersten Wochenende werden der neue Iserlohner Stadtbahnhof und die Iserlohner Innenstadt unser Ziel sein. Die Orte des zweiten Wochenendes (er-)finden wir dann gemeinsam. Was Sie für diese Schreibwerkstatt brauchen sind Freude am Schreiben, Ihre Ideen und Schreibutensilien!

20111 (Wochenendseminar) Sabine Hinterberger
Sa+So 12.+13. Sep, 26.+27. Sep • sa 10-16.15 Uhr, so 10-14.45 Uhr
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
Abschlusslesung: Mo. 26. Okt • 19-21.15 Uhr
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
5 Termine (27 Ustd) • 65 Euro
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 2. Sep

Das verkannte Meisterwerk – Theodor Fontanes „Mathilde Möhring“

Dieser Roman von Theodor Fontane ist insofern erstaunlich modern, als Mathilde Möhring, vom Schicksal gebeutelt, Lehrerin im Berliner Armenviertel wird. So erschafft Fontane ein ganz neues Frauenbild. Es hat in der jüngsten Verfilmung von „Effi Briest“ eine Entsprechung gefunden. Und mit Mathildes Ehemann gestaltet Fontane das Bild eines Mannes, der – im Gegensatz zu Mathilde – über „Poesie“ verfügt und so auf die „Prosa“ seiner Frau einwirkt. Eine neue Ausgabe des Romans berücksichtigt alle Lesarten und kommentiert eingehend seine vielfältigen Bezüge. Wir schauen hinein in die Werkstatt des Dichters – eine seltene Gelegenheit.

20112 (Kurs) Gunther Kingreen, Studiendirektor i.R.
do 10-11.30 Uhr • ab 10. Sep • 10 Termine (20 Ustd) • 36 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
Literaturtipp: Fontane, „Mathilde Möhring“, Aufbau-Verlag
ISBN: 3-7466-5267-7

Georg Friedrich Händel – zum 250. Todestag

Georg Friedrich Händel (geb. 1685 in Halle/Saale – gest. 1759 in London) war einer der berühmtesten Komponisten in der Epoche des Barock. Sein Hauptwerk umfasst mehr als 40 Opern und 25 Oratorien – darunter der „Messias“ mit dem bekannten Chorwerk „Halleluja“ – sowie zahlreiche Werke für Orchester und Kammermusik. Er gilt als einer der fruchtbarsten und einflussreichsten Musiker überhaupt. Händels Werke gehören ununterbrochen seit mehr als 250 Jahren zum Aufführungsrepertoire, länger als bei jedem anderen Komponisten. Als Abschluss ist am 18. November der Besuch der Oper „Semele“ im Aalto-Theater Essen vorgesehen.

20113 (Kurs) Dr. Walter Ossenkop
do 19-20.30 Uhr • ab 5. Nov • 2 Termine (4 Ustd) • 13,80 Euro
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 26. Okt

Georg Friedrich Händel – „Semele“ – Aalto-Theater Essen

Während der Hochzeitsfeier von Semele, Tochter des Königs Kadmos von Theben, kommt es zu einem Skandal. Sie weigert sich, ihren Verlobten, den Prinzen Athamas von Bötien zu heiraten. Den Grund dafür ahnt keiner der Gäste: Semele ist die heimliche Geliebte Jupiters, von dem sie ein Kind erwartet. Noch während der Feier entführt der Gott sie auf ein entferntes Lustschloss, wo sie sich ungestört lieben können. Blind vor Wut und Eifersucht beschließt Juno, die betrogene Ehefrau Jupiters, Semele dafür zu bestrafen. Das Ganze endet für Semele tödlich. „Semele ist bezaubernd; je mehr ich sie höre, um so mehr liebe ich sie“, schrieb eine Händel-Verehrerin 1744 an ihre Freundin.

20114 (Opernbesuch) Dr. Walter Ossenkop
Mi 18. Nov • 19-23 Uhr • 1 Termine (4 Ustd) • 53,40 Euro
Aalto-Theater Essen, Opernplatz 10, 45128 Essen
Leistung: Eintritt, Einführung, Busfahrt
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Fr 6. Nov

Das andere Ich entdecken – Theaterworkshop

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

20115 (Wochenendseminar) Heike Graefe
28.+29. Nov • Sa + So 11-15.30 Uhr • 12 Ustd • 37,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 18. Nov

Improvisationstheater

Selbsterfahrung, Ausdrucksfindung, Gruppendynamik. Der Kurs soll eine Einführung in das Improvisationstheater geben und dabei die bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, der eigenen Stimme, der eigenen Haltung üben, fördern und erweitern. Die Freude am Theaterspielen soll geweckt werden. Über klassisches Warm-Up, Kennenlern- und Rollenspiele sollen eigene Spielhandlungen entwickelt werden. Alle Teilnehmer/innen müssen die Bereitschaft mitbringen, aktiv an den Übungen teilzunehmen und sich auf Neues einzulassen. Bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.

20116 (Kurs) Karl-Heinz Heun, Kunstpädagogin
mi 18-20.15 Uhr • ab 28. Okt (nicht am 2.12.)
6 Termine (18 Ustd) • 44,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 19. Okt

: Kunst – Kulturgeschichte

In Zusammenarbeit mit der Städtischen Galerie Iserlohn

Claude Monet

Von-der-Heydt-Museum, Wuppertal

Mit rund 100 Bildern gibt das von-der-Heydt-Museum erstmalig in Deutschland einen umfassenden Einblick in das Gesamtwerk Monets, der als der bedeutendste Künstler des Impressionismus gilt. In der Hinführung vom beachtlichen Frühwerk über die Zeit, in welcher er sich an die Meister von Barbizon anlehnte, dann die hohe Zeit der impressionistischen Bilder, wird für das Publikum das alle Maßstäbe sprengende Spätwerk umso klarer erkennbar hervortreten. Die Ausstellung will ihren Besuchern die Möglichkeit bieten, über bekannte Teilaspekte hinaus das Oeuvre dieses großen Meisters der Moderne auszuloten und durch die Wahrnehmung der verschiedensten Verbindungen und geheimen Beziehungen zwischen den Bildern neu zu erfahren.

20210 (Studienfahrt) Karin Heyltjes, Kunsthistorikerin + Museumsmitarbeiter (Führung)

Sa 14. Nov • 1 Tag • 45,40 Euro

Abfahrt 9 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, 9.15 Uhr Parkplatz Neumarkt, Letmathe, Ecke Reinickendorfer Straße/Von-der-Kuhlen-Straße

Rückkehr ca. 18 Uhr

Leistungen: Leitung, Busfahrt, Eintritt und Führung

keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Fr 30. Okt

Museumsinsel Hombroich und Foundation Langen/Raketenstation

Die Stiftung Insel Hombroich ist seit 1987 ein wirklich poetischer Ort, an dem Natur, Mensch und Kunst sich begegnen können. Der renaturierte Auen-Park ist vom Landschaftsplaner Bernhard Korte gestaltet und besonders im Herbst eine Reise wert. In den 12 Pavillons des Bildhauers Erwin Heerich befinden sich Ateliers und Ausstellungsräume. Hier trifft antike auf moderne Kunst. An europäischer Kunst sind Werke u.a. von Lovis Corinth, Kurt Schwitters, Jean Arp, Jean Fautrier, Francis Picabia, Yves Klein, Werkgruppen von Gotthard Graubner, aber auch Möbelobjekte von Gerrit Rietveld und Marcel Breuer zu sehen. In der Cafeteria werden kostenlos einfache und regionale Speisen angeboten. Seit 1995 ist die angrenzende ehemalige Nato-Raketenstation in die Insel Hombroich integriert. 2004 eröffnete die Langen Foundation ein Kunst- und Ausstellungshaus. Hier tritt japanische Kunst in Kontakt zu Werken der Klassischen Moderne.

20211 (Studienfahrt) Karin Heyltjes, Kunsthistorikerin + Museumsmitarbeiter (Führung)

Sa 26. Sep • 1 Tag • 49 Euro

Abfahrt 9 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, 9.15 Uhr Parkplatz Neumarkt, Letmathe, Ecke Reinickendorfer Straße/Von-der-Kuhlen-Straße

• Rückkehr ca. 19 Uhr

Leistungen: Leitung, Busfahrt, Eintritt, Führung

keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Sa 12. Sep

Henriette Davidis – Praktisches Kochbuch

Henriette Davidis (1801-1876) gilt als die berühmteste Kochbuchautorin Deutschlands. Ihr „Praktisches Kochbuch“, das 1845 erstmalig erschien, wurde zum Standardwerk in allen Haushalten. An diesem Abend begeben wir uns auf die biografische Spurensuche und kochen nach den alten Originalrezepten aus dem 19. Jahrhundert.

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

Mi 28. Okt • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)

9,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbelrends-Kochstudio

keine Ermäßigung

Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch

Umlage pro Person: 12 Euro

Zu Gast bei Cézanne – Der Künstler als Gourmet

Kunst und Küche sind seit jeher eine enge Verbindung eingegangen. Cézanne war nicht nur der Wegbereiter der Moderne sondern auch ein leidenschaftlicher Gourmet, dessen provençalische Heimat sich in seinen Lieblingsrezepten widerspiegelt. Gehen sie auf eine kulinarische Entdeckungsreise in die mediterrane Küche Südfrankreichs.

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

Mi 11. Nov • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)

9,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbelrends-Kochstudio

keine Ermäßigung

Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch

Umlage pro Person: 12 Euro

Weitere Kochangebote siehe 37001 - 37059, S. 34 - 36

Wie würden Sie entscheiden?

Märkisches Stipendium für Bildende Kunst 2010

Erstmalig und im Hinblick auf eine Präsentation bei der Landesgartenschau in Hemer wird das Märkische Stipendium für Bildende Kunst 2010 im Bereich Video-Kunst vergeben. Wieder haben sich bundesweite junge Künstlerinnen und Künstler beworben, um dieses begehrte Stipendium der Märkischen Kulturkonferenz zu gewinnen. Auch das Publikum ist stimmberechtigt. Bei dieser Ausstellungsführung haben Sie die Möglichkeiten ein Votum für Ihre Favoritin bzw. Ihren Favoriten abzugeben. Noch vor der entscheidenden Jursitzung werden Ihnen alle Positionen der engeren Auswahl vorgestellt.

Parallel wird als diesjähriger Stipendiat der Zeichner Christian Pilz in der Städtischen Galerie ausstellen.

20214 (Ausstellungsführung) Rainer Danne, Galerieleiter

Di 3. Nov • 19.30-21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei

Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

Anmeldung erwünscht bis Di 27. Okt

Michael May – ein Iserlohner Fotograf

Erstmalig wird das fotografische Werk des Iserlohner Bildjournalisten in einer umfassenden Ausstellung präsentiert. Der Augen zwinkernde, humorvolle Blick hinter die Kulissen einer Mittelstadt und das Menschlich-Allzumenschliche dürfen dabei natürlich nicht fehlen. Die alltäglichen Szenen voller Absurdität stellen aber nur einen Aspekt aus dem Gesamtwerk dar.

Poetisch entrückte, stimmungsvolle Landschaftsaufnahmen zeigen einen ganz anderen Fotografen.

Michael May führt selbst durch die Ausstellung

20215 (Ausstellungsführung) Michael May, Bildredakteur

Di 22. Sep • 19.30-21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei

Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

Anmeldung erwünscht bis Fr 18. Sep

20216 (Ausstellungsführung) Michael May, Bildredakteur

Di 6. Okt • 19.30-21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei

Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

Anmeldung erwünscht bis Fr 2. Okt

Dornbracht – Culture Projects

Seit langen Jahren engagiert sich der Iserlohner Hersteller hochwertiger Badarmaturen im Bereich Kunst und Kultur. Neben Sponsorings namhafter Institutionen und Kunstevents im In- und Ausland hat Dornbracht eigene kulturelle Projekte wie „Statements“ oder die „Installation Projects“ initiiert, die weltweit große Beachtung gefunden und maßgeblich zur Markenentwicklung beigetragen haben. Die Ausstellung in der Städtischen Galerie zeigt einen Rückblick auf die kulturellen Aktivitäten des Unternehmens anhand der eigenen Sammlung.

20217 (Ausstellungsführung) Rainer Danne, Galerieleiter / Holger Struck, Fa. Dornbracht

Mi 2. Dez • 19.30-21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei

Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

Anmeldung erwünscht bis Mi 25. Nov

: Malen – Zeichnen

Von der Linie zum Bildaufbau Zeichnen für Anfänger – 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 18.15-20.30 Uhr • ab 10. Sep • 5 Termine (15 Ustd) • 36 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • zzgl Materialkosten

Ich zeichne meine Liebste

Für Teilnehmer/innen des Grundkurses, aber auch für Interessierte mit Vorkenntnissen, die spezielle Zeichentechniken üben und vertiefen möchten. Porträt, aber auch Landschaft oder Stillleben, kreativ 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, Stillleben, Menschen und Karikaturen hervorzaubern. Über die notwendigen Materialien wird am ersten Kurstag gesprochen. Vorkenntnisse sind hilfreich.

20511 (Kurs) Gustav Müller, Grafik-Designer
do 18.15-20.30 Uhr • ab 29. Okt • 7 Termine (21 Ustd) • 49,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • zzgl Materialkosten

Kinderkram – Kunst mit Kindern

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

20512 (Wochenendseminar) Maria-Ilona Mathes, Kunstpädagogin
11.-13. Sep • Fr 18-20.30 Uhr • Sa+So 10-15 Uhr
3 Termine (15 Ustd) • 37 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 1. Sep

Zwischen Bilstein und Bauernkirche, eine zeichnerisch-malerische Erkundung

Für entdeckungs- und experimentierfreudige Teilnehmer/innen mit und ohne Erfahrungen im Malen und Zeichnen. Das Seminar findet im Freien vor Ort statt. Mit Aquarell, Tusche, Pinsel und Zeichenfeder im wechselnden Einsatz befassen wir uns mit dem Bilstein, der Obersten Stadtkirche sowie mit der Bauernkirche außen und innen. In methodischen Arbeitsschritten erschließen wir uns sowohl landschaftliche als auch architektonische Aspekte, perspektivische Fragen, den Umgang mit Licht und Schatten, Mal- und Zeichentechniken und Fragen der Farbenlehre und -mischung. An Materialien bitte mitbringen: DIN A3-Aquarellblock, ein Kästchen Aquarell- oder Gouachefarben, braune und schwarze Tusche (kein Scriptol), Flach- und Rundhaarpinsel unterschiedlicher Breite und Stärke, 1 spitze Zeichenfeder mit Halter, 1 kleine Palette oder weiße Untertassen, 1 Wasserglas, Lappen und 1 kleinen tragbaren Klappstuhl sowie Verpflegung.

20513 (Wochenendseminar) Karsten Nimmermann, Kunstpädagoge
12.+13. Sep • Sa + So • 9-15 Uhr • 2 Termine (16 Ustd) • 38 Euro
Treffpunkt: Fritz-Kühn-Platz, Eingang der Bauernkirche
keine Ermäßigung

Pure Malerei – In der Farbe schwelgen Maltechniken für Anfänger/innen

Ein experimenteller Kurs rund um die Malerei. Die Acrylmalerei wird in unterschiedlichen Techniken vorgestellt. Mal dünnflüssig, mal pastöser Auftrag, so werden interessante Oberflächen gearbeitet. Die Farben, wie z.B. Farbmischung und Wirkung, stehen im Vordergrund, deshalb ist der Kurs besonders für Anfänger geeignet. Das Motto lautet: Malen macht Spaß. Benötigte Materialien: Acrylfarben (große Tuben gelb, blau, rot) 6 Haarpinsel (3 Größen Synthetik oder Echthaar, klein, mittel, groß, rund und flach), Leinwand oder Malpappe (Größe min. 50 x 80 cm), Palette (z.B. alter Teller, groß)

20514 (Kurs) Eryka Schulok, Galeristin
mi 18-20.15 Uhr • ab 23. Sep • 5 Termine (15 Ustd) • 35,90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • zzgl Materialkosten je nach Verbrauch

20515 (Kurs) Eryka Schulok, Galeristin
di 9-11.45 Uhr • ab 27. Okt • 7 Termine (21 Ustd) • 49,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • zzgl Materialkosten je nach Verbrauch

In der Farbe schwelgen – Fortgeschrittene

Für Interessierte mit Vorkenntnissen (wie z.B. oben Kurs 20514, 20515). Ein experimenteller Kurs rund um die Malerei. Weitere Techniken werden vorgestellt.

20516 (Kurs) Eryka Schulok, Galeristin
mi 18-20.15 Uhr • ab 11. Nov • 5 Termine (15 Ustd) • 35,90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • zzgl Materialkosten je nach Verbrauch

: Aquarell – Gouache

Bildnisse

Aquarell- und Gouachemalerei für Fortgeschrittene. Bildnisse – wie Selbstbildnisse, Bildnisse aus dem Familien- und Freundeskreis oder von Menschen, die unser Interesse geweckt haben – werden das große Thema dieses Kurses sein. Vorbilder in der Malerei werden hierbei anregend und hilfreich sein.

20520 (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
do 9.30-11.45 Uhr • ab 24. Sep • 9 Termine (27 Ustd) • 57 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

20521 (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
do 19.15-21.30 Uhr • ab 24. Sep • 9 Termine (27 Ustd) • 57 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

Das Wunschbild – Umsetzung in Aquarell

Für Teilnehmer/innen mit Aquarell-Erfahrungen. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, ihre ausgewählten Motive male- risch umzusetzen. Das können z. B. Urlaubserinnerungen sein, Herbstlandschaften oder Figürliches.

Bringen Sie Ihre Vorlagen mit, die Sie gerne in Ihrem persön- lichen Stil künstlerisch/kreativ umsetzen möchten. Wir schauen uns Beispiele von Aquarellen an, die nach Fotos entstanden sind und besprechen die Möglichkeiten Ihrer individuellen Bildgestal- tung.

20522 (Kurs) Christine Georg, Illustratorin
di 17.45-20 Uhr • ab 15. Sep • 6 Termine (18 Ustd) • 49 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung

Faszinierender Mond

Aquarellmalerei und Mischtechnik für Fortgeschrittene. Der Mond ist ein faszinierender Himmelskörper, der schon immer die Menschen zu künstlerischer Umsetzung in Gedichten und Bildern anregte. An diesem Wochenende können Sie mit Ihren leuchten- den, romantischen Fantasie- oder mystischen Mondbildern das Novembergrau erhellen. Bringen Sie bitte Ihre Mal- und Zeichen- utensilien und möglichst mehrere unterschiedliche Blautöne mit. Je nach Aufwand können geringe Kosten für Vorlagen entstehen.

20523 (Wochenendseminar) Christine Georg, Illustratorin
14. + 15. Nov • Sa 14-18 Uhr + So 11-15.15 Uhr
2 Termine (11 Ustd) • 30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 4. Nov

: Acryl

Acrylmalerei – Anfänger/innen / Fortgeschrittene

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

20530 (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
mi 9.30-11.45 Uhr • ab 30. Sep • 8 Termine (24 Ustd) • 57 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

Urlandschaften – Malen in Acryl

Für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene. Urlandschaften inspirieren durch den Formen- und Strukturreichtum z.B. von Gebirgen, Hügellandschaften, Schluchten und Auen. Für ex- pressiv-abstrahierende Gestaltungen bieten sich reliefartige Oberflächen an, u. a. mittels textiler Materialien, Papieren aller Art oder körnig. Stimmungsvolle Darstellungen mit atmosphä- risch-luftiger Wirkung gelingen mit subtilen Farbschichten und -übergängen. Einsteiger/innen erhalten Basis-Informationen zur Acrylmalerei. Bitte mitbringen: Keilrahmen oder andere Bild- träger, Acrylfarben (z.B. 200 ml- Tuben Gelb, Rot, Blau, Weiß und Schwarz), Borsten- und Synthetikpinsel, Lappen, Haus- haltsschwamm, zwei Gläser, Teller, Frischhaltefolie, Schere, Bleistift, Papier für Skizzen / Studien. Auf Wunsch: weiteres Material und Fotos zur Inspiration.

20531 (Wochenendseminar) Gabriele Kaiser, Dipl.-Designerin
19.+20. Sep • Sa+So 10-16 Uhr • 2 Termine (14 Ustd) • 38 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 9. Sep

Blickfang – Offene Malwerkstatt

Malerei in Acryl für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene. Die offene Malwerkstatt bietet Entwicklungsmöglichkeiten für eigen- willige Gestaltungsideen, sowohl im Gegenständlichen als auch im Abstrakten. Eine individuelle Begleitung Ihres künstlerischen Prozesses wird angeboten. Die Frage „Wie baue ich ein Bild so spannend auf, dass es zum Blickfang wird?“ ist der Ausgangs- punkt. Als Basis werden Grund- und Mischtechniken sowie krea- tiv zu variierende Gestaltungskonzepte vermittelt. Bitte mitbrin- gen: Keilrahmen oder andere Bildträger, Acrylfarben (z.B. 200 ml- Tuben in Gelb, Rot, Blau, Weiß und Schwarz), Borsten- und Synthetikpinsel, Lappen, Haushaltsschwamm, Japanspachtel, zwei Gläser, Teller, Frischhaltefolie, Kreppklebeband, Schere, Bleistift, Papier für Skizzen / Studien. Auf Wunsch: weiteres Material und Fotos zur Inspiration.

20532 (Wochenendseminar) Gabriele Kaiser, Dipl.-Designerin
7.+8. Nov • Sa+So 10-16 Uhr • 2 Termine (14 Ustd) • 38 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 28. Okt

Standortbestimmung

„Standortbestimmung“ ist ein immer wiederkehrendes Kunst- therapie-Seminar-Thema, das Antworten sucht auf Fragen wie „Wer bin ich und wo stehe ich?“ „Wie bin ich hierher gekommen?“ „Was blockiert mich?“ „Wie bekomme ich neuen Schwung?“ „Wie soll es weitergehen?“ Bei der Beantwortung helfen künstlerische Betätigungen wie Zeichnen, Malen und Plastizieren sowie das Gespräch in der Gruppe. Dieses Kunstthe- rapie-Seminar ermöglicht – wiederholt besucht – eine längerfris- tige, fundierte Selbsterfahrung.

20533 (Wochenendseminar) Peter Bettzieche, Kunsttherapeut
21.+22. Nov • Sa+So 10-16.30 Uhr • 2 Termine (16 Ustd) • 32 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 11. Nov

siehe auch Körper und Seele, Angebote 33000 - 33701, S. 25 - 34

Experimente in Acryl – gönne dir Farbe

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

20534 (Wochenendseminar) Peter Bettzieche, Dipl.-Kunsttherapeut
28.+29. Nov • Sa+So 10-16.30 Uhr • 2 Termine (16 Ustd) • 32 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 18. Nov

Amaryllis und Tannengrün – Malen zum Advent

Malerei in Acryl für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene. Ein stimmungsvolles vorweihnachtliches Stillleben mit Kerzenlicht, einer roten Amaryllis vor dunklem Tannengrün, einer Schale rot glänzenden Weihnachtsäpfeln auf golden schimmerndem Stoff... so könnte das Stillleben aussehen, das Sie an diesem Adventwochenende erwartet. Mit Unterstützung und konkreter Hilfestellung zum Erfassen der Proportionen, der Auseinandersetzung mit dem Farbkontrast Rot/Grün und der malerischen Umsetzung des Hell/Dunkel, gelangen Sie schrittweise vom Gegenstand zum komponierten Bild. Eine Liste der notwendigen Materialien wird nach Eingang der Anmeldung zugeschickt.

20535 (Wochenendseminar) Modeste von Unruh, Malerin
5.+6. Dez • Sa+So 10-16 Uhr • 2 Termine (14 Ustd) • 45 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 25. Nov

Planeten, Lichtkerne und Galaxien

Malerei in Acryl für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene. Die bizarren Landschaften der Planeten laden thematisch zur experimentellen Acrylmalerei geradezu ein. Oberflächenstrukturen mit Kratern, Verwerfungen und Gebirgskämmen lassen sich expressiv-abstrahierend mittels Einarbeitung von weißen Seidenpapieren gestalten. Ganz anders dagegen werden Eruptionen im kosmischen Raum als „Lichtkerne“ und „Leuchtende Galaxien in der Weite des kosmischen Raumes“ mittels weicher, atmosphärischer Farbgestaltung umgesetzt. Einsteiger/innen erhalten Basis-Informationen zur Acrylmalerei. Bitte mitbringen: Keilrahmen oder andere Bildträger, Acrylfarben (z.B. 200 ml- Tuben Gelb, Rot, Blau, Weiß und Schwarz), Borsten- und Synthetikpinsel, Lappen, Haushaltsschwamm, zwei Gläser, Teller, Frischhaltefolie, Schere, Bleistift, Papier für Skizzen / Studien, weißes Seidenpapier. Auf Wunsch: weiteres Material und Fotos zur Inspiration.

20536 (Wochenendseminar) Gabriele Kaiser, Dipl.-Designerin
12.+13. Dez • Sa+So 10-16 Uhr • 2 Termine (14 Ustd) • 38 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 2. Dez

: Pastellkreide

Pastellkreide-Malerei Stillleben – Landschaft – Porträt

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

20540 (Kurs) Karl-Heinz Heun, Kunstpädagogin
mo 18-20.15 Uhr • ab 21. Sep • 9 Termine (27 Ustd) • 53,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

: Enkaustik

Enkaustik: Alte Maltechnik – spannende Vielfalt

Für Anfänger aber auch Fortgeschrittene. Unter dem Begriff Enkaustik versteht man die Wachsmalerei, bei der Farbpigmente mit Wachs als Bindemittel unter Hitzeeinwirkung vermalt werden. Faszinierende außergewöhnliche Farbeffekte wie auch gegenständliche ausdrucksstarke Arbeiten sind das Ergebnis. Es werden elektrisch geheizte Malgeräte (Enkaustik-Maleisen, Mal-Pen, Malpappe) verwendet. Mitzubringen sind Ölpastellkreiden oder Wachsmalstifte, Küchentücher. Die Geräte werden gestellt. Spezial-Malgründe sind gegen Selbstkosten im Seminar erhältlich + Kopien für ca. 2 Euro.

20550 (Wochenendseminar) Ilona Braun
26.+27. Sep • Sa 14-18.30+So 11-16 Uhr • 2 Termine (12 Ustd)
29 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 16. Sep

: Musik – Musikalische Praxis

Gitarrenkurs – Anfänger-Workshop

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. 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 Anschlag- und Fingerpicking-Techniken zur Liedbegleitung. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte Instrument, Plektrum und Schreibmaterial mitbringen.

20800 (Kurs) Damian Copp, Musiker
di 19.45-20.45 Uhr • ab 15. Sep • 9 Termine (12 Ustd) • 33 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
keine Ermäßigung

Gitarrenkurs – 2 – Anschlagtechniken Fingerpicking und Barrégriffe

Songs, die ich immer schon mal spielen wollte.

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

20801 (Kurs) Damian Copp, Musiker
di 18.30-19.30 Uhr • ab 15. Sep • 9 Termine (12 Ustd) • 33 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
keine Ermäßigung

Workshop – fortgeschrittene Anschlagstechniken Fingerpicking und Barrégriffe

Songs, die ich immer schon mal spielen wollte.

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen. Liedbegleitungen gemeinsam ausgewählter Songs von Folk bis Pop werden vermittelt und geübt. Vermittelt werden Grundakkorde, Anschlagstechniken zur Liedbegleitung und Pickings. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Instrument, Plektrum und Schreibmaterial mitbringen.

20802 (Kurs) Damian Copp, Musiker
di 17.15-18.15 Uhr • ab 15. Sep • 9 Termine (12 Ustd) • 33 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
keine Ermäßigung

Blockflöte gemeinsam spielen für Wiedereinsteiger/innen

Haben Sie auch als Kind Blockflöte spielen gelernt und möchten Sie in einem Ensemble mit netten Mitspielenden gemeinsam musizieren? Hier Ihre Chance: Bringen Sie Ihre Flöte mit (egal ob Sopran, Alt, Tenor oder Bass) und viel Freude am Spielen. Es werden leichte Triostücke gespielt. So bringen Sie nicht nur Ihre Finger auf Trapp, sondern tun auch etwas für Geist und Seele. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen. Egal, wann Sie zuletzt gespielt haben. Haben Sie keine Scheu, Sie werden behutsam wieder an das Spielen herangeführt.

20803 (Kurs) Margarete Schulze-Rüb, Lehrerin
do 17.30-19 Uhr • ab 17. Sep • 10 Termine (20 Ustd) • 50,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
keine Ermäßigung
zzgl ca 15 Euro Kosten für Noten je nach Wahl

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.

20804 (Seminar) Jürgen Fischer, Dipl.-Pädagoge und Percussionist
So 29. Nov • 10-17 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 32,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Do 19. Nov

Ich kann ja doch singen

Für Interessierte ohne und mit Gesangserfahrungen. Singen ist Balsam für Körper und Seele, ein Grund mehr, mit der eigenen Stimme ins Reine zu kommen. Jeder kann singen! Hier geht es nicht um richtig oder falsch, sondern um das reine Vergnügen zusammen zu singen. Sie meinen, Ihre Sangeskunst reiche maximal für die morgendliche Dusche oder die Autofahrt? Wir möchten Sie in diesem Workshop eines Besseren belehren und Ihnen zeigen, dass mit einfachen Übungen und etwas Training eine Menge mehr geht, als Sie dachten. Sie lernen Ihre Stimme ganz neu kennen. Einfache Übungen mit Atem, Körper und Stimme erweitern Ihren stimmlichen Horizont.

20805 (Seminar) Uta Minzberg, Dipl.-Gesangspädagogin
Sa 12. Sep • 10-17 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 29 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 2. Sep

Stimmbildung für alle von jung bis alt

Dieser Kurs richtet sich an Sängerinnen und Sänger, die Spaß am gemeinsamen Singen haben und ihre Stimme schulen möchten. Mit effektiven Übungen erlernen die Teilnehmenden ihre Stimme an neue Fähigkeiten heranzuführen, die das Singen technisch erleichtern und den Klang des Stimmorgans verbessern.

20806 (Kurs) Uta Minzberg, Dipl.-Gesangspädagogin
do 10.30-11.30 Uhr • 17. Sep • 6 Termine (8 Ustd) • 29 Euro
Studio Chorineo, Chorineo e.V., Sporenstraße 38, 58644 Iserlohn
keine Ermäßigung

Stimmbildung für „eigentlich-lieber-alleine-Sänger“

Sie singen am liebsten unbeobachtet für sich, z. B. allein im Auto? Sie trauen Ihrer Stimme nicht all zuviel zu, aber Spaß macht Ihnen das Singen trotzdem? In diesem Kurs erforschen Sie Ihre Stimme auf ganz neue Weise und erschließen sich dabei neue Sing-, Hör- und Musizierfähigkeiten. Vor- oder Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

20807 (Kurs) Uta Minzberg, Dipl.-Gesangspädagogin
mo 17.30-18.30 Uhr • 14. Sep • 6 Termine (8 Ustd) • 29 Euro
Studio Chorineo, Chorineo e.V., Sporenstraße 38, 58644 Iserlohn
keine Ermäßigung

Stimmbildung für Hobby- und Chor-Gesang

Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die mit der Stimme ihren Körper erfahren wollen. Stimmarbeit findet nicht nur im Hals statt. Durch gezielte Übungen aus Gymnastik, Entspannungstechniken sowie Stimm- und Atemübungen lernen wir, unsere Stimme freier und fließender werden zu lassen. In Stimmübungen und leichten Stücken lassen wir unsere neuen körperlichen Erfahrungen einfließen und lernen Singen einmal ganz anders kennen.

20808 (Kurs) Uta Minzberg, Dipl.-Gesangspädagogin
mo 18.45-19.45 Uhr • 14. Sep • 6 Termine (8 Ustd) • 29 Euro
Studio Chorineo, Chorineo e.V., Sporenstraße 38, 58644 Iserlohn
keine Ermäßigung

Spielend den Klang der eigenen Stimme erleben

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

20809 (Kurs) Detlef Murzik, Musiklehrer
di 17.45-19.15 Uhr • ab 8. Sep • 5 Termine (10 Ustd) • 23,80 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3
keine Ermäßigung

Das Innere des Tons – Improvisationen für Instrumente und Stimme

Eingeladen sind Interessierte, die neugierig und bereit sind, in einer Gruppe musikalische Erfahrungen zu machen im Umgang mit Instrumenten (wie z.B. Klangschalen, Trommeln, usw.) und der eigenen Stimme. Themen sind: Körperübungen zur Sensibilisierung der Wahrnehmung; kennen lernen und Spielen versch. Instrumente; Übungen zur Wahrnehmung und Erzeugung von Klängen und Obertönen mit Instrumenten und Stimme; Singen von einfachen indianischen Liedern; Verbindung von Liedern und Instrumentalspiel in der Gruppe improvisieren.

20810 (Kurs) Detlef Murzik, Musiklehrer
mi 20-21.30 Uhr • ab 28. Okt • 5 Termine (10 Ustd) • 23,80 Euro
Musikschule Iserlohn, Gartenstraße 39
keine Ermäßigung

Ich atme, ich spreche, ich singe – Vocalcoaching

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

20811 (Kurs) Rüdiger Brock, Vocal-Coach
mo 18-20.15 Uhr • ab 2. Nov • 7 Termine (21 Ustd) • 48,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
keine Ermäßigung

: Tanz – Folklore

Orientalische Choreographie,

siehe Kurse **32410 – 32413**, Programmbereich Gesundheit, S. 30

Senioren-Tanz-Club – Lateinamerikanische Tänze

siehe Kurs **80236**, Programmbereich „Aktiv ab 50+“, S. 65

Internationale Folkloretänze

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

20900 (Kurs) Christine Heyne, Tanzleiterin
mo 19.15-20.45 Uhr • ab 14. Sep • 10 Termine (20 Ustd) • 36 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit

Bollywood Dance (Singletanz)

Bollywood Dance ist der derzeit angesagteste Trend der Tanzfilm-Metropole Bombay. Dabei werden locker-lässige Disco-Moves und der Life-Style der westlichen Welt mit der traditionsreichen indischen Tanzkultur und ihren klassisch farbenfrohen Gewändern in Einklang gebracht. In diesem Seminar werden Bewegungselemente aus östlichen und westlichen Styles zu Dancefloor-vereinfachten Kombinationen verbunden und eine kleine, ausdrucksstarke Choreographie entwickelt. Für den atmosphärisch-farbigen Rahmen stellt die Dozentin originale Tanzgewänder zur Verfügung. Die Teilnehmer/Innen sollten Fitness-Hallenschuhe mit sauberer, elastischer Sohle (oder Gymnastikschuhe) mitbringen und ein Hüfttuch falls vorhanden.

20901 (Seminar) Sigrid Kanthack-Leser, Tanzpädagogin
Sa 7. Nov • 11-16.30 • 1 Termin (7 Ustd) • 17 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 28. Okt

Tango Argentino für Anfänger/innen

Tango Argentino, ein Tanz und gleichzeitig ein feines Zwiegespräch der Tanzpartner, fordert die Bewegung zwischen Polaritäten, zwischen Spannung und Loslassen, Verzögern und Beschleunigen, zwischen Nähe und Distanz. Er ist getanzt Ausdruck seiner Musik. Das alles ist es, was den Tango so reizvoll und ausdrucksstark macht. Es werden die ersten Grundelemente des Tangotanzes vermittelt: das Gehen zur Musik, alleine und im Paar, die Verständigung innerhalb des Tanzpaares, der Grundschrift und erste Schrittvariationen. Bitte Schuhe mit glatter Sohle mitbringen. Anmeldungen paarweise, Einzelanmeldungen nur nach Rücksprache mit der VHS.

20902 (Wochenendseminar) Corinna Müller-Peddinghaus, Choreografin, + Angel Landro
14.-15. Nov • Sa+So 11-14 Uhr • 2 Termine (8 Ustd) • 31 Euro
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 4. Nov

Latino Dance – der etwas andere Bauchtanz

Stars wie Shakira beleben mit ihrer feurigen Ausstrahlung die Latino-Dance-Szene. Angesprochen werden in diesem Seminar vor allem Frauen, aber auch Männer sind willkommen, die sich darin üben wollen, die Salsa beispielsweise zukünftig mehr „hip“ tanzen zu können. Auf der Basis lateinamerikanischer Bewegungselemente aus Salsa, Samba, Cha Cha, Mambo und Merengue sowie Hits aus der Latino-Szene werden kleinere Kombinationen bis hin zu facettenreichen Choreografien getanzt. Bitte geeignete Fitness-Hallenschuhe (oder Gymnastikschuhe) mit sauberer, elastischer Sohle mitbringen.

20903 (Seminar) Sigrid Kanthack-Leser, Tanzpädagogin
Sa 5. Dez • 11-16.30 • 1 Termin (7 Ustd) • 17 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 18. Nov

: Foto – Video

Wie kommt der Opa in den Ferrari Bildbearbeitung am PC

Siehe Kurse **80252, 80253**, Programmbereich „Aktiv ab 50+“, S. 67

Fotografieren lernen heißt sehen lernen

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

21100 (Seminar) Thomas Emde, Medien-Designer
20.+27. Sep • So 10-17 Uhr • 2 Termine (16 Ustd) • 41,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Do 10. Sep

21101 (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer
do 19-21.15 Uhr • ab 10. Sep • 5 Termine (15 Ustd) • 45,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206

Stereo-Fotografie – Workshop

Die dritte Dimension in die Fotografie zu bringen ist das Ziel der Anaglyphen- oder auch Stereo-Fotografie. In diesem Workshop wollen wir erste Schritte in die Stereofotografie unternehmen. Bei dieser Fotografie-Technik werden 2 Aufnahmen eines Objektes aus leicht versetzter Position (normal: ca. 6,5 cm, entsprechend dem menschlichen Augenabstand) aufgenommen. Wir machen Aufnahme von Bildpaaren, die nach ihrer Bearbeitung und Montage beim Betrachten mit einer Rot/Blau-Brille einen dreidimensionalen plastischen Bildeindruck vermitteln..

21102 (Seminar) Thomas Emde, Medien-Designer
So 13. Sep • 10-17 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 20,90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Do 3. Sep

Porträt-Fotografie

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

21103 (Seminar) Thomas Emde, Medien-Designer
Sa 7. Nov • 10-17 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 20,90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 28. Okt

Sonne und Blitz – Licht geben, aber wie?

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

21104 (Seminar) Thomas Emde, Medien-Designer
Sa 14. Nov • 10-17 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 20,90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 4. Nov

Digitale Fotografie und Bildbearbeitung am PC

Digitale Kameras und die Bearbeitung der Bilder am PC eröffnen völlig neue Möglichkeiten für die Fotografie. In diesem Kurs werden digitale Aufnahmemöglichkeiten vorgestellt und Grundlagen der Bildbearbeitung am PC mit Adobe Photoshop geschult. Das Angebot ist auch für Fotografie-Anfänger/innen geeignet. PC-Grundkenntnisse sind von Vorteil.

21105 (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer
di 17.15-19.15 Uhr • ab 8. Sep • 6 Termine (16 Ustd) • 49,70 Euro
+ 16 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia

Bildmontage – Auswahlen und Freisteller

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

21106 (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer
di 17.15-19.15 Uhr • ab 3. Nov • 3 Termine (8 Ustd) • 25 Euro
+ 8 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia

Bildmontage – Ebenen und Masken

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

21107 (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer
di 17.15-19.15 Uhr • ab 24. Nov • 3 Termine (8 Ustd) • 25 Euro
+ 8 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia

Bildbearbeitung – Kontraststeuerung und HDR

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

21108 (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer
mo 19.30-21.30 Uhr • ab 23. Nov • 3 Termine (8 Ustd) • 25 Euro
+ 8 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia

Fotos auf CD und DVD

Schluss mit langweiligen Dia-Abenden. 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. Windowskenntnisse werden vorausgesetzt.

21109 (Kurs) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
do 19-21.15 Uhr • ab 17. Sep • 4 Termine (12 Ustd) • 29,50 Euro
+ 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia
keine Ermäßigung

21110 (Wochenendseminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
30.+31. Okt • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr • 2 Termine
(12 Ustd)
29,50 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 20. Okt

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 ausgedruckt 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.

21111 (Kurs) Michael May, Bildredakteur
mi 19.30-21.45 Uhr • ab 25. Nov • 3 Termine (9 Ustd) • 22,50 Euro
+ 9 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia
keine Ermäßigung

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 4.0. Inhalte: Einstellungen, Import von Videomaterial, Entwurf eines Storyboards, Videobearbeitung (Schnittmöglichkeiten, Überblendungen, Bildnachbearbeitung, Spezialeffekte, Titel und Abspann), Möglichkeiten der Audibearbeitung, Vorbereitung für den Export (Speichern auf CD/DVD). Gearbeitet wird an eigenem Videomaterial.

21112 (Kurs) Christian Penn
mi 17.15-19.15 Uhr • ab 28. Okt (9. Dez 17.15-18.45)
7 Termine (18 Ustd) • 48,90 Euro
+ 18 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia
keine Ermäßigung

: Textiles Gestalten / Schmuck**Swarovski & Co – Modeschmuckgestaltung**

Für Anfänger/innen geeignet. In dem Kurs lernen die Teilnehmenden unterschiedliche Materialien kennen sowie die jeweiligen unterschiedlichen Verarbeitungsmöglichkeiten. Dabei können Musterketten nachgearbeitet oder Ketten frei aus verschiedenen Glassteinen zusammengestellt werden.

Auf Wunsch können auch echte Perlen und Schmucksteine oder eigene Perlen mitgebracht und verarbeitet werden.

21300 (Kurs) Petra Loos, Goldschmiedin
mo 18.30-20.45 Uhr • ab 7. Sep • 2 Termine (6 Ustd) • 19 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • zzgl Materialkosten

Moderne und pfiffige Wollsocken stricken – Socken mit der Bumerang-Ferse

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet. In diesem Kurs sollen Anfänger in das Socken stricken eingeführt werden. Moderne und pfiffige Wollsocken werden mit der Bumerang-Ferse gestrickt. Es ist eine neue Art des Sockenstrickens und ermöglicht eine perfekte Passform und moderne Optik. Bitte bringen Sie Strumpfwolle und die passenden Nadeln zum ersten Termin mit. Arbeitsmaterialien können auch bei der Kursleiterin erworben werden.

21301 (Kurs) Christiane Liefänder
di 19.15-21.30 Uhr • ab 27. Okt • 4 Termine (12 Ustd) • 31,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
keine Ermäßigung • zzgl Materialkosten

Patchwork für Anfänger und Profis

Patchwork ist eine alte amerikanische Volkskunst. Es ist eine Kombination aus Farben, Schattierungen und Mustern, umgesetzt in Stoff. Dieses Seminar umfasst alle Details, die für das Kunsthandwerk „Patchwork“ wichtig sind: Stoffauswahl, Farbkombinationen, Stoffzuschnitt mit Schablonen und Schnellmethoden, Näh- und Applikationstechniken bis zur Fertigstellung eines „Quilts“ (gesteppte Decke). Die Teilnehmer/innen stellen aus versch. traditionellen Mustern und Variationen u. a. Decken, Kissen, Tischwäsche, Taschen und Wandbehänge her. Bei der Vorbesprechung werden Modelle und Techniken vorgestellt, damit die Teilnehmenden sich danach die passenden Stoffe und notwendigen Materialien besorgen können. Bitte eigene Nähmaschine mitbringen, um eine Justierung für die gesamte Näharbeit zu garantieren.

21302 (Wochenendseminar) Ursula Wolf
Vorbesprechung • Fr 25. Sep • 19-19.45 Uhr
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
30.+31. Okt • Fr 17-21.30 Uhr • Sa 13-19.45 Uhr
3 Termine (15 Ustd) • 32 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 15. Sep
+ 0,50 Euro für Kopien bei der Dozentin zu bezahlen

: Mode – Nähen

Nähen nach Lust und Laune

Für Hobbyschneiderinnen mit Näherfahrungen, die ihre Garderobe selber gestalten möchten. Genäht wird was gefällt. Jede Teilnehmerin erhält individuelle Nähanleitungen und Hilfen zur Handhabung von Schnittmustern, Stoffberatung, Zuschnitt, Nähen, Anprobe, Bügeln usw. Außerdem erhalten die Teilnehmerinnen Tipps und Tricks und profitieren von den jahrelangen Erfahrungen der Kursleiterin als Damenschneiderin.

21400 (Kurs) Gerlinde Zink, Damenschneiderin
fr 19-21.15 Uhr • ab 18. Sep (nicht am 30. Oktober)
8 Termine (24 Ustd) • 59,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • zzgl Materialkosten

Neue Herbst- und Wintermode – 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 Materialien für gewünschte Modelle, Vorschläge und Ideen aus Mode- und Fachzeitschriften mitbringen.

21401 (Kurs) Gerda Hoffmann, Schneidermeisterin
di 9.30-11.45 Uhr • ab 27. Okt • 6 Termine (18 Ustd) • 34,20 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

Farbberatung

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

21402 (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa 12. Sep • 9.30-16 Uhr • 1 Termin (7 Ustd) • 26,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 2. Sep

21403 (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa 19. Sep • 9.30-16 Uhr • 1 Termin (7 Ustd) • 26,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 9. Sep

Schminkseminar von A – Z

Die Teilnehmerinnen lernen ein dezentes typengerechtes Tages-Make-up zeiteffizient zu schminken. Durch gezielte Farbauswahl kann der jeweilige Typ positiv zur Wirkung gebracht werden. Neben einer individuellen Farbempfehlung erhalten die Teilnehmerinnen außerdem Informationen zur Auswahl wirksamer vorteilhafter Produkte und Tipps, z.B. wie Make-up haltbar gemacht werden kann. Bitte Standspiegel und vorhandenen Kosmetikpinsel mitbringen. Für Verbrauchsmaterialien sind 4,50 Euro direkt an die Dozentin zu zahlen.

21404 (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa 31. Okt • 9.30-11.45 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 12 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 21. Okt

21405 (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa 21. Nov • 14-16.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 12 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 11. Nov

Schminkseminar für Frauen über 40

Aufgrund der Hormonumstellung verändern sich bei den meisten Frauen die Haut und das Hautbild. Konturen sind nicht mehr so straff und Problemfelder wie z.B. Schlupflieder werden deutlich. Nicht nur in der Pflege, auch beim Schminken besteht der verstärkte Wunsch nach einem individuellen Make-up. Gutes Aussehen unterstützt Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, ein schön geschminktes Gesicht gehört dazu. Jede Teilnehmerin erhält eine individuelle Farbempfehlung. Bitte Standspiegel und vorhandenen Kosmetikpinsel mitbringen. Für Verbrauchsmaterialien sind 4,50 Euro direkt an die Dozentin zu zahlen.

21406 (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa 31. Okt • 14-16.15 • 1 Termin (3 Ustd) • 12 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 21. Okt

21407 (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa 21. Nov • 9.30-11.45 • 1 Termin (3 Ustd) • 12 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 11. Nov



Programmbereich 3 : Gesundheit

Serviceteam

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

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



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

: Gesundheitsforum

Heilen ohne Medikamente

In dem unterhaltsamen und anschaulichen Vortrag erläutert der Referent die Hintergründe psychosomatischer und psychischer Störungen und stellt die provokante These auf, dass viele Leiden und Krankheiten keine körperlichen, sondern seelische Ursachen haben. Sie könnten allein durch Erkenntnisse zum Verschwinden gebracht werden. Die Teilnehmenden erfahren, wie die Psyche zu verstehen ist und warum, wann und wie Heilung ohne Medikamente möglich ist.

30002 (Vortrag) Andreas Winter, Diplom-Pädagoge, Hypnosetherapeut
Moderation: Nadja Pesch, Dipl.-Psychologin
Mi 16. Sep • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erforderlich

Bedeutung der Märchen und Mythen für Gesundheit und Krankheit

Das Dynamische, individuell Einmalige, Schöpferische eines Menschen, das bestimmend für sein ganzes Leben ist, findet in einer auf Chemie und Physik reduzierten naturwissenschaftlichen Medizin keinen Platz.

In der magischen Zeit, in welcher ein Kind besonders empfänglich für die Prägung seiner psychischen Struktur ist, werden ihm Märchen oder andere Geschichten erzählt, die bestimmte Themen des Lebens aufgreifen. Passt eine Geschichte besonders gut zu seiner teils angeborenen, teils früh angeeigneten psychischen Struktur, lässt es sich diese so lange erzählen oder liest sie auch selbst, bis sie ihm praktisch in Fleisch und Blut übergegangen ist. Von nun an richten sich seine Handlungen und seine Vorlieben nach dieser Geschichte, ohne sich dessen bewusst zu sein, mit erstaunlichen Auswirkungen auf Gesundheit und Krankheit. Der Vortrag führt in die Zusammenhänge ein, die im gleichnamigen Seminar 33000 vertieft werden können.

30001 (Vortrag) Dr. med. Barbara Benoit, Gynäkologin, Psychotherapeutin
Moderation: Nadja Pesch, Dipl.-Psychologin
Mi 9. Sep • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erforderlich

Grüner Star – eine Erkrankung des Augendrucks?

In Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe (KVWL)

Der Grüne Star, auch Glaukom genannt, ist eine der häufigsten Augenerkrankungen. Er entwickelt sich zunächst unbemerkt, verändert das Gesichtsfeld schleichend und führt unbehandelt zum Erblinden. Früherkennung und rechtzeitige Behandlung sind daher angesagt. Der Vortrag stellt die neusten Erkenntnisse zu Ursachen, Risikofaktoren, Untersuchungen und Behandlung des Grünen Stars vor.

30003 (Vortrag) Dr. med. Uwe Breitrück, Facharzt für Augenheilkunde
Moderation: Dr. med. Martin Junker, KVWL +
Nadja Pesch, Dipl.-Psychologin
Mi 28. Okt • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erforderlich

Das schwache Herz – Diagnose und Therapie der Herzinsuffizienz heute

In Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe (KVWL) und der Deutschen Herzstiftung
Rund 1,4 Millionen Menschen leiden in Deutschland an einer Herzschwäche, Tendenz steigend. Ursachen sind u.a. koronare Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Klappenerkrankungen oder Infekte. Der Vortrag erklärt die Diagnosemethoden und stellt die vielfältigen Therapiemöglichkeiten vor.

30004 (Vortrag) Dr. med. Ulrich Lorenz, Allgemeinmediziner,
Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin
Moderation: Dr. med. Martin Junker, KVWL +
Nadja Pesch, Dipl.-Psychologin
Mi 4. Nov • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erforderlich

Harninkontinenz – ein überwindbares Schicksal

Die Harninkontinenz ist eine häufigere Erkrankung als die sog. Volkskrankheiten Diabetes und Bluthochdruck. Es gibt mehr als 5 Millionen Betroffene in Deutschland. Fast jede dritte Frau wird im Laufe ihres Lebens inkontinent, die Hälfte aller Heimbewohner sind es. Der Vortrag geht auf die Risikofaktoren und die verschiedenen Formen der Harninkontinenz, die erforderliche Diagnostik sowie auf die therapeutischen Möglichkeiten ein. Neben der konservativen Behandlung, einschließlich Beckenbodentraining, Gymnastik, Physiotherapie etc. und medikamentöser Behandlung stehen auch alle Formen der operativen Inkontinenztherapie zur Verfügung.

30005 (Vortrag) Dr. med. Alois Kranz, Chefarzt der Urologie
im St. Elisabeth Hospital
Moderation: Nadja Pesch, Dipl.-Psychologin
Mi 18. Nov • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erforderlich

Gesünder werden durch Ernährungsumstellung

Das Wohlstandssyndrom, auch Metabolisches Syndrom genannt, ist auf dem Vormarsch: Immer mehr Menschen sind übergewichtig und bewegen sich zu wenig; der Bauchumfang wächst an und damit die Gefahr von Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus, erhöhte Blutfette oder Harnsäure. Ein zusätzlicher Aspekt ist die Überlastung von Muskeln und Gelenken. Aus ärztlicher Sicht wird eine Methode vorgestellt, durch die der Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht kommt, die Gesundheit durch Ernährungsumstellung gefördert wird und das Wunschgewicht - ganz nebenbei - erreicht wird.

30006 (Vortrag) Dr. med. Michael Bermes, Facharzt für Innere Medizin, Hausarzt, Diabetologe DDG - Ernährungsmediziner
Moderation: Nadja Pesch, Dipl.-Psychologin
Mi 9. Dez • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erforderlich

Fasten für Körper und Seele siehe Vortrag 33700, S. 33

Auf Nummer sicher – Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht siehe Vortrag 10217, S. 9

: Ausgleich – Entspannung

Autogenes Training

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

31001 (Kurs) Prof. Dr. Ernest Pollok,
Psychologischer Psychotherapeut
mi 20.15-21.45 Uhr • ab 9. Sep • 8 Termine (16 Ustd) • 30,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Kissen

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Entspannen heißt: Körperbewusstsein zu entwickeln und zu fördern. Wenn Menschen unter Stress, innerer Unruhe oder Angst stehen, ist auch zugleich die Muskulatur angespannt. Um ein verbessertes Gefühl für die Muskelentspannung und auch für die Spannungslösung zu erlangen, ist die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen (PMR) optimal. Bei dieser Methode werden die Muskelgruppen isoliert maximal angespannt und entspannt. Dabei werden konzentriert beide Zustände von der ausübenden Person beobachtet, so kann einfach und schnell eine Tiefenentspannung erfolgen. Die PMR beugt Schlafstörungen, chronischen Kopfschmerzen (vor allem Spannungskopfschmerz), Herz-Kreislaufkrankungen, Bluthochdruck, Schulter-Nacken-Beschwerden vor und hilft bei Stressbewältigung. PMR arbeitet ohne suggestive Elemente, so dass auch Menschen, die nur schwer während eines Autogenen Trainings entspannen können, Tiefenentspannung erlernen können.

31003 (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin, Sporttherapeutin
mo 17.30-18.15 Uhr • ab 7. Sep • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Socken, kleines Kissen, Decke, Handtuch

Jeder Klang berührt – Entspannung im Klangraum

Für alle, die durch gezielte, leicht erlernbare Entspannungsübungen einen Weg zur Stressbewältigung im Alltag finden möchten, bietet sich die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen an. Der Körper lernt zu entspannen und findet auch in Belastungssituationen zur eigenen Kraft und Stärke. Die wohlthuenden Klänge der Klangschalen unterstützen die Körperprozesse, vertiefen das Erlebte und erleichtern das Erlernen der Übungen. Kombiniert mit Bewegung, Atmung und Phantasie Reisen wird die innere Ruhe wieder hergestellt.

31005 (Seminar) Gabriele Esser,
Dipl.-Sozialpädagogin, Entspannungspädagogin
Sa 21. Nov • 9.30-16 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 32 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
keine Ermäßigung • Anmeldung nur zu zweit bis Di 10.11.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, leichte Decke, kleines Kissen

Entspannung am Arbeitsplatz – Einführung

Schnelle Abhilfe bei Verspannungen am Arbeitsplatz bietet die leicht zu erlernende Zilgrei-Methode, entwickelt u. a. von Dr. H. Greissing, Orthopäde und Chiropraktiker.

31010 (Kurs) Brigitte Heutelbeck, Heilpraktikerin
do 18.30-20 Uhr • ab 10. Sep • 4 Termine (8 Ustd) • 15,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Schreibzeug

Entspannung am Arbeitsplatz – Handlungsstrategien

Die dynamische Variante der Zilgri-Methode wird erlernt. Individuelle Handlungsstrategien werden in der Gruppe erarbeitet.

31012 (Kurs) Brigitte Heutelbeck, Heilpraktikerin
do 18.30-20 Uhr • ab 5. Nov • 4 Termine (8 Ustd) • 15,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Schreibzeug

Ins Reich der Träume – mit Phantasiereisen

Phantasiereisen bewirken eine ganzheitliche Entspannung des Körpers und der Psyche. In Kombination mit Übungen aus dem Autogenen Training führen sie zu innerer Ruhe. Jede Unterrichtsstunde entführt in eine andere Traumwelt und lädt ein, die Seele baumeln zu lassen.

31020 (Kurs) Karin Schnietz, Fitnesstrainerin
fr 17.30-18.15 Uhr • ab 18. Sep • 4 Termine (4 Ustd) • 7,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, 2 Wolldecken, kleines Kissen

Shiatsu und Pilates

Shiatsu bedeutet Fingerdruck und ist das „Handwerkszeug“ für eine wohltuende Ganzkörperarbeit am bekleideten Körper. Mit Fingern, Ellbogen oder Knien 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. Ergänzend unterstützen Übungen aus dem Pilates-Training das Körpergefühl und die Körperhaltungen.

31030 (Seminar) Sabine Bruchmann-Allek,
Dipl.-Sozialarbeiterin, Shiatsu-Lehrerin
Sa 26. Sep • 11-16 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 24 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
keine Ermäßigung • Anmeldung nur zu zweit bis Di 15. Sep
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Kissen, Getränk

Traumstunde für Frauen mit Shiatsu und Hot-Stone

Dieses Seminar bietet eine Kombination von Shiatsu (vgl. voranstehendes 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“.

31032 (Seminar) Sabine Bruchmann-Allek,
Dipl.-Sozialarbeiterin, Shiatsu-Lehrerin
So 27. Sep • 11-16 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 24 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
keine Ermäßigung • nur für Frauen • Anmeldung nur zu zweit bis Di 15. Sep
Steine und Öl werden für 5 Euro zur Verfügung gestellt
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke, kleines Kissen, 2 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 Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin ist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen. Diese sollen die Lebensenergie „Qi“ anreichern und harmonisieren. Zur Qigong-Schule des Kampfsports gehört Taiji, auch Taijiquan oder chinesisches Schattenboxen genannt. In den Kursen werden die Grundprinzipien in einfachen Übungen und Übungsreihen vermittelt. Die Titel nennen die Schwerpunkte. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Wolldecke mit.

Qigong – fit und entspannt in den Tag

Für Einsteiger/innen und Geübte. Siehe Einführungstext.

31100 (Kurs) Hilde Hunger, Dipl.-Sozialpädagogin,
Qigong-/Taijilehrerin
di 8.45-10.15 Uhr • ab 15. Sep • 10 Termine (20 Ustd) • 38 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
zzgl. Kursunterlagen: 2,50 Euro

31102 (Kurs) Hilde Hunger, Dipl.-Sozialpädagogin,
Qigong-/Taijilehrerin
di 10.30-12 Uhr • ab 15. Sep • 10 Termine (20 Ustd) • 38 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
zzgl. Kursunterlagen: 2,50 Euro

Qigong – Brokatübungen (Ba Duan Jin)

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

31104 (Kurs) Bettina Mütze, Qigong-/Taijilehrerin
do 19.45-21.15 Uhr • ab 10. Sep • 12 Termine (24 Ustd)
45,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Mit Taiji-Qigong zur Harmonie finden

Für Einsteiger/innen und Geübte. Siehe Einführungstext. Die 18 Figuren des Taiji-Qigong werden ergänzt durch das Stille Qigong.

31120 (Kurs) Brigitte Oelze, Qigonglehrerin
mo 10.30-12 Uhr • ab 7. Sep • 12 Termine (24 Ustd) • 45,60 Euro
Haus Letmathe, Hagener Str. 62, Clara-Deneke-Saal
zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro

31121 (Kurs) Brigitte Oelze, Qigonglehrerin
mo 15.30-17 Uhr • ab 7. Sep • 12 Termine (24 Ustd) • 45,60 Euro
Haus Letmathe, Hagener Str. 62, Clara-Deneke-Saal
zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro

31122 (Kurs) Brigitte Oelze, Qigonglehrerin
mo 19-20.30 Uhr • ab 7. Sep • 12 Termine (24 Ustd) 45,60 Euro
Haus Letmathe, Hagener Str. 62, Clara-Deneke-Saal
zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro

Taiji-Qigong mit 18 Folgen

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

31123 (Kurs) Bettina Mütze, Qigong-/Taijilehrerin
do 18-19.30 Uhr • ab 10. Sep • 12 Termine (24 Ustd) • 45,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Yoga im VHS-Unterricht

Alle angebotenen Yoga-Kurse vermitteln Übungen (Asanas) aus dem so genannten Hatha-Yoga, einer Zusammenfassung von körperbetonten 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, evtl. Sitzbänkchen, Getränk

Yoga für Anfänger/innen

Yogahaltungen, Atemübungen, Entspannungstechniken und Meditation führen zu gutem Körpergefühl und innerem Gleichgewicht. Siehe Einführungstext.

31201 (Kurs) Ilka Würpel, Yogalehrerin BYV
mo 19.15-20.45 Uhr • ab 28. Sep • 10 Termine (20 Ustd) • 38 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Yoga

Elementare Hatha-Yoga-Haltungen in Verbindung mit bewusster Atemführung. Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

Siehe Einführungstext.

31202 (Kurs) Karin Kaulisch, Yogalehrerin BDY / EYU
di 9-10.30 Uhr • ab 8. Sep (nicht am 6.10.) • 12 Termine (24 Ustd)
45,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

31203 (Kurs) Karin Kaulisch, Yogalehrerin BDY / EYU
di 10.30-12 Uhr • ab 8. Sep (nicht am 6.10.) • 12 Termine (24 Ustd)
45,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

31204 (Kurs) Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU
mi 16.45-18.15 Uhr • ab 9. Sep • 11 Termine (22 Ustd) • 41,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit

31205 (Kurs) Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU
mi 18.30-20 Uhr • ab 9. Sep • 8 Termine (16 Ustd) • 30,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit

Yogaktiv

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

31208 (Kurs) Elvira de Pasqua, Sportlehrerin, Yogalehrerin
di 20-21.30 Uhr • ab 8. Sep • 12 Termine (24 Ustd) • 45,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Yoga – Balance

Für die Erhaltung der Beweglichkeit von Rücken und Gelenken bei Teilnehmenden ab 50. Siehe Einführungstext.

31210 (Kurs) Frauke Ilg-Möllers, Pädagogin, Yogalehrerin
do 17.30-18.15 Uhr • ab 17. Sep • 8 Termine (8 Ustd) • 15,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Entspannung durch Yoga

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

31212 (Kurs) Claudia Werthmann-Tairis, Yogalehrerin
do 10.30-12 Uhr • ab 10. Sep • 12 Termine (24 Ustd) • 45,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Lunchtime Yoga – Ruheoase in der Mittagspause

Für Anfänger/innen und Geübte, die ihre Mittagspause zur Rückenentlastung und zur Entspannung nutzen und neue Kraft für den Nachmittag tanken wollen. Siehe Einführungstext.

31215 (Kurs) Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU
do 12.30-13 Uhr • ab 1. Okt • 6 Termine (4 Ustd) • 19 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
keine Ermäßigung

Rückenstark mit Yoga

Verspannte Schultern, Rücken- und Nackenschmerzen – diese Beschwerden können körperliche, aber auch seelische Ursachen haben. In beiden Fällen beugt Yoga vor, denn es wirkt ganzheitlich. Die Teilnehmenden erlernen eine effektive, Rücken stärkende und dennoch leicht erlernbare Übungsreihe aus dem Yoga sowie einfache Entspannungstechniken. Die Übungen können zuhause selbständig fortgeführt werden. Auch für Anfänger/innen geeignet. Siehe Einführungstext.

31220 (Seminar) Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU
Sa 31. Okt • 10.30-15.30 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 29 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 20. Okt

Sonnengruß – Yoga

Der Sonnengruß „Surya Namaskar“ ist eine Abfolge von 12 Yogahaltungen, die dynamisch, d.h. ineinander übergehend, geübt werden, belebend für Körper und Geist. Gelenke werden mobilisiert, Muskeln und Bänder gedehnt, sowie das Herz-Kreislaufsystem aktiviert.

Die Teilnehmenden erlernen diese Übungsreihe sowie Entspannungstechniken und erhalten eine Vorlage für das Üben zu Hause. Siehe Einführungstext.

31222 (Seminar) Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU
Sa 28. Nov • 10.30-15.30 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 29 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 17. Nov

: Gymnastik – Bewegung

Gymnastik und Bewegung im VHS-Unterricht

Für alle Kurse und Seminare in diesem Bereich gilt:

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

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

Wirbelsäulengymnastik

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

32000 (Kurs) Daniela Killas, Physiotherapeutin + Physio-Fitnesstrainerin
mi 17.15-18.45 Uhr • ab 9. Sep • 12 Termine (24 Ustd) • 45,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte außer der oben angegebenen Ausstattung auch ein Theraband mitbringen (erhältlich im Sportgeschäft).

Rückengymnastik

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

32004 (Kurs) Svetlana Ledneva, Gymnastiklehrerin
mo 17.20-18.05 Uhr • ab 14. Sep • 12 Termine (12 Ustd)
22,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32005 (Kurs) Svetlana Ledneva, Gymnastiklehrerin
fr 17.30-18.15 Uhr • ab 11. Sep • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Wirbelsäulen-Fitness für Sie und Ihn

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

32010 (Kurs) Karin Schnietz
di 18-18.45 Uhr • ab 15. Sep • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Bewegen und Denken in Kombination – Fitness für Körper und Gehirn

An drei Abenden lernen die Teilnehmenden mit Bewegungsspielen, Koordinationsübungen und Parcours nicht nur ihren Körper fit zu halten, sondern gleichzeitig ihre Gehirnleistung anzuregen. Mit viel Spaß geht alles ganz leicht. Siehe Einführungstext.

32012 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
mo 18.20-19.05 Uhr • ab 7. Sep • 3 Termine (3 Ustd) • 5,70 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

32013 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
mo 18.20-19.05 Uhr • ab 26. Okt • 3 Termine (3 Ustd) • 5,70 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Balance im Alltag – das Anti-Sturz-Training

Eine Verbesserung der allgemeinen motorischen Fähigkeiten kann deutlich zur Verminderung von Stürzen beitragen. Die Schulung von Gleichgewicht, Reaktion, Kraft und Eigenwahrnehmung (Propriozeption) fördert die Sicherheit der Bewegungsabläufe. Siehe Einführungstext.

32016 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
mo 18.20-19.05 Uhr • ab 28. Sep • 2 Termine (2 Ustd) • 3,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

32017 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
mo 18.20-19.05 Uhr • ab 16. Nov • 3 Termine (3 Ustd) • 5,70 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Starker Beckenboden – gutes Bauchgefühl

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

32022 (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin, Sporttherapeutin
mi 11.15-12 Uhr • ab 9. Sep • 12 Termine • (12 Ustd) • 22,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Pilates

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

Pilates für Anfänger/innen

32100 (Kurs) Linda Bechatzek, Pilates-Trainerin, Sportlehrerin
mo 10-10.45 Uhr • ab 7. Sep • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Pilates

32104 (Kurs) Joana Ziegenhirt, Pilates-Trainerin, Gymnastiklehrerin
di 18-18.45 Uhr • ab 8. Sep • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit

32105 (Kurs) Joana Ziegenhirt, Pilates-Trainerin, Gymnastiklehrerin
di 18.50-19.35 Uhr • ab 8. Sep • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit

32107 (Kurs) Linda Bechatzek, Pilates-Trainerin, Sportlehrerin
mi 19.15-20 Uhr • ab 9. Sep • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

32108 (Kurs) Linda Bechatzek, Pilates-Trainerin, Sportlehrerin
mi 20.15-21 Uhr • ab 9. Sep • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

32111 (Kurs) Auryllie Loeser, Pilates-Trainerin
do 8.30-10 Uhr • ab 17. Sep • 12 Termine (24 Ustd) • 45,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

32114 (Kurs) Linda Bechatzek, Pilates-Trainerin, Sportlehrerin
fr 19.15-20 Uhr • ab 11. Sep • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Pilates für Fortgeschrittene

32120 (Kurs) Linda Bechatzek, Pilates-Trainerin, Sportlehrerin
fr 18.15-19 Uhr • ab 11. Sep • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Pilates in der Prävention

Im Zuge der Gesundheitsreformen werden Bewegung, Prävention und Eigenverantwortung immer wichtiger. Dieser Workshop greift diese Themen auf und stellt die einzigartige Pilates-Methode in Zusammenhang mit gesundheitlicher Vorsorge von Rücken- und Gelenksbeschwerden. Pilates schult einerseits die Körperwahrnehmung und beansprucht andererseits die tiefen, inneren und knochenahnen Muskeln, die für die Stabilisation verantwortlich sind. Somit lassen sich kurz- und langfristig deutliche positive Entwicklungen an Muskeln, Sehnen, Gelenken und Wirbelsäule erzielen. Im Workshop werden auch spezielle Pilates (Klein-)Geräte für weiterführende zahlreiche Übungsmöglichkeiten vorgestellt.

32130 (Seminar) Auryllie Loeser, Trainerin für präv. Gesundheitssport + Susanne Heintz, Dipl.-Pädagogin, Trainerin für präv. Gesundheitssport

Sa 19. Sep • 9-13 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 45 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 8.9.

Gymnastik für flotte Seniorinnen

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

32200 (Kurs) Christa Wrede, Übungsleiterin
mo 9.30-10.15 Uhr • ab 7. Sep • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32201 (Kurs) Christa Wrede, Übungsleiterin
mo 10.30-11.15 Uhr • ab 7. Sep • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Ausgleichsgymnastik

Ziel dieses Kurses ist eine ausgewogene, Gelenk schonende Gymnastik, bei der alle wichtigen Muskelgruppen gekräftigt werden, die Leistungsfähigkeit gesteigert und das Wohlbefinden verbessert wird. Die Übungen eignen sich für alle Altersgruppen. Siehe Einführungstext.

32202 (Kurs) Christa Wrede, Übungsleiterin
mi 17-17.45 Uhr • ab 9. Sep • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32203 (Kurs) Christa Wrede, Übungsleiterin
mi 18-18.45 Uhr • ab 9. Sep • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Fit am Morgen

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

32210 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
mi 9.30-10.15 Uhr • ab 9. Sep • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

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. Siehe Einführungstext.

32212 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
mo 16.30-17.15 Uhr • ab 7. Sep • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Fitness für die Muskeln

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

32214 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
mo 17.20-18.05 Uhr • ab 7. Sep • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Fitness querbeet

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

Siehe Einführungstext.

32216 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
mi 10.30-11.15 Uhr • ab 9. Sep • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Fitness und Energie tanken – am Wochenende

Durch das Programm, mit leichtem Ausdauertraining, rücken-gerechter Gymnastik für den ganzen Körper, Stretching und Tiefenmuskelentspannung, bauen Sie Ihren Stress ab und tanken positive Energie für die ganze Woche. Siehe Einführungstext.

32250 (Kurs) Svetlana Ledneva, Gymnastiklehrerin
Sa 14. Nov • 10-13 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 16 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 3.11.

BOP-Gymnastik

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

32300 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
mo 19.10-19.55 Uhr • ab 26. Okt • 7 Termine (7 Ustd) • 13,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32301 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
mo 20.50-21.35 Uhr • ab 26. Okt • 7 Termine (7 Ustd) • 13,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32302 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
mi 20.50-21.35 Uhr • ab 28. Okt • 7 Termine (7 Ustd) • 13,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Fatburner

Ein Kurs für alle, die richtig schwitzen, den Problemzonen ein Ende machen und die Fettverbrennung, den „Fatburner“, in Gang setzen wollen. Durch gezielte Übungen bei fetziger Musik werden – nach einer flotten Aufwärmphase – Muskeln aufgebaut und gestärkt sowie Körperkonturen gestrafft. Siehe Einführungstext.

32307 (Kurs) Svetlana Ledneva, Gymnastiklehrerin
mo 18.15-19 Uhr • ab 14. Sep • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit

32308 (Kurs) Svetlana Ledneva, Gymnastiklehrerin
fr 18.20-19.05 Uhr • ab 11. Sep • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Step-Aerobic

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

32310 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
mo 20-20.45 Uhr • ab 26. Okt • 7 Termine (7 Ustd) • 13,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32311 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
mi 19.10-19.55 Uhr • ab 28. Okt • 7 Termine (7 Ustd) • 13,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32312 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
mi 20-20.45 Uhr • ab 28. Okt • 7 Termine (7 Ustd) • 13,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32314 (Kurs) Svetlana Ledneva, Gymnastiklehrerin
fr 19.15-20 Uhr • ab 11. Sep • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

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. Siehe Einführungstext.

32320 (Kurs) Karin Schnietz, Fitnesstrainerin
di 19-19.45 Uhr • ab 15. Sep • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Selbstverteidigung für Frauen

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

32330 (Seminar) Frank Schulte und Team
Sa 19. Sep • 14-17 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 16 Euro
Sportschule F. Schulte, Sporenstr. 51, Übungsraum
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 8. Sep

: Bewegung nach Choreographie

Orientalische Choreographie im VHS-Unterricht

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

Orientalische Choreographie – Anfängerinnen

32410 (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalische Choreographie
di 20-21.30 Uhr • ab 8. Sep • 12 Termine (24 Ustd) • 45,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Orientalische Choreographie – Mittelstufe

32411 (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalische Choreographie
do 20-21.30 Uhr • ab 10. Sep • 12 Termine (24 Ustd) • 52 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
keine Ermäßigung

Orientalische Choreographie – Fortgeschrittene I

32412 (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalische Choreographie
do 18.30-20 Uhr • ab 10. Sep • 12 Termine (24 Ustd) • 52 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
keine Ermäßigung

Orientalische Choreographie – Fortgeschrittene II

Für Teilnehmerinnen mit guten Vorkenntnissen.

32413 (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalische Choreographie
di 18.30-20 Uhr • ab 8. Sep • 12 Termine (24 Ustd) • 52 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
keine Ermäßigung

Folklore-Choreographie

siehe Angebote im Programmbereich „Kultur – Gestalten“, S. 22

: Outdoor – Fitness

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.

32501 (Kurs) Karin Schnietz, Fitnesstrainerin
do 10.15-11 Uhr • ab 17. Sep • 6 Termine (6 Ustd) • 11,40 Euro
1. Termin: VHS im Stadtbahnhof, Raum 220
2. – 6. Termin: Treffpunkt Parkplatz vor Seilersee-Bad

Inline-Skating – Sicherheitstraining für Eltern/Großeltern und Kinder

Inline-Skating ist eine Roll-Sport-Art, die Spaß macht, fit hält und das Herz-Kreislauf-System stärkt. Fachkundige Trainer weisen in grundlegende Techniken für richtiges Fahren, Bremsen, Drehen, Fallen (auch dafür gibt es schonende Varianten) ein. Das Seminar ist für (Groß-)Eltern und ihre Kinder (ab 6 Jahre) geplant.

Die Aufsichtspflicht liegt bei den begleitenden Erwachsenen.

32510 (Seminar) André Knüwe + Marion Knüwe
Sa 5. Sep • 9.30-12.30 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 22 Euro
(Kinder 11 Euro)
Zöpidrom, Langer Brauck 13, Sümmeren
keine weitere Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 25.8.
Bitte mitbringen: Inline-Skates, komplette Schutzausrüstung (Knie-, Ellbogen-, Handgelenkschützer und Helm) oder Ausleihe für 3 Euro pro Person

Bogenschießen

In Kooperation mit dem Iserlohner Bogensportclub (BSC) 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. Geübt werden die Grundtechniken.

32520 (Kurs) Claudia Heddrum, C-Lizenz-Bogensportlerin
mo 18-20.15 Uhr • ab 7. Sep • 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

Hochseilklettern – Schnuppertag

In Zusammenarbeit mit der Kreishandwerkerschaft MK Der neue Kompetenzgarten auf dem Gelände der Kreishandwerkerschaft bietet - durch Gruppenübungen am Boden und auf dem Hochseil - vielfältige Möglichkeiten, Handlungs-, Persönlichkeits- und Teamkompetenz zu erlangen. Das Tagesseminar gibt einen ersten Einstieg in die Faszination des Hochseilkletterns und die Erfahrung neuer Kompetenzfelder.

32530 (Wochenendseminar) Team Dreizueins, Köln
12. Sep • Sa 9.30-16.15 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 55 Euro
Kompetenzgarten, Handwerkerstr. 2
Treffpunkt am Tor, erster Parkplatz rechts
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 1.9.
Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende strapazierfähige Kleidung, feste Schuhe, Verpflegung

Golfen – Schnupperwochenende

In Kooperation mit dem GolfSport Sorpesee Qualifizierte Golflehrer vermitteln Grundlegendes über Golfetikette, Nutzung des Schlägersatzes, Putting, Pitching, Bunker-schläge, Eisen, Hölzer und Golfregeln und zeigen den Golf-schwung. Ein Greenfee für 6-Loch (eine Platznutzung) ist im Preis inbegriffen. Schläger und Bälle werden gestellt.

32540 (Wochenendseminar) Team des GolfSport Sorpesee
26.-27. Sep • Sa 11-14 Uhr + So 11-13 Uhr
2 Termine (6 Ustd) • 75 Euro
GolfSport SorpeSee, Am Golfplatz 1, 59846 Sundern-Amecke
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 15.9.
Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Freizeitkleidung, Sportschuhe oder Schuhe mit leichter Profilsohle

Reiten – Schnupperwochenende

In Kooperation mit dem Reitverein Iserlohn Dahlsen e.V. Der Traum vom Reiten kann bei diesem Schnupper-Wochenende in Erfüllung gehen: In der Reithalle machen Interessierte in Zweier- bis Dreiergruppen erste Reiterfahrten mit vereins-eigenen Pferden. Am Freitagabend lernen die Teilnehmenden den Reiterhof und die Pferde kennen. Reitlehrerin Marisa Philipp gibt eine theoretische Einführung und erklärt anhand von Vorreite-Beispielen die Übungen der folgenden Tage. In Absprache werden die Übungstermine der Kleingruppen am Samstag und Sonntag für das Reiten an der Longe in der Reithalle festgelegt.

32550 (Wochenendseminar) Marisa Philipp, Pferdewirtin / Reiten + Team
Fr-So 23.-25. Okt • Fr 19-20 • Sa+So nach Absprache
3 Termine (6 Ustd) • 75 Euro
Reitanlage Iserlohn Dahlsen, Dahlsener Str. 37
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 13.10.
Bitte mitbringen: lange Hose, Jacke, Gummistiefel oder vergleichbare Stiefel, ohne Klettverschluss oder Schnürbänder o. Ä., ggf. Handschuhe, Reit- oder Fahrradhelm (kann auch zur Verfügung gestellt werden)

Sportbootführerschein Binnen-Segel-Motor – Theorie

Der Kurs vermittelt die theoretischen Kenntnisse nach den Aus-bildungsvorschriften der Sportboot-Führerschein-Verordnung des Bundesministeriums für Verkehr und des Deutschen Segler-verbandes (DSV) und bereitet auf die theoretische Teilprüfung vor, die vor einer Prüfungskommission des DSV abgelegt werden kann. Die praktische Prüfung kann über jede vom DSV anerkannte Segelschule bzw. Segelverein abgelegt werden.

32601 (Kurs) Rainer Kasulke, Segellehrer
mi 19-21.15 Uhr • ab 9. Sep • 9 Termine (27 Ustd) • 51,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
+ Material und Prüfungskosten

Sportbootführerschein See – Theorie

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

32602 (Kurs) Rainer Kasulke, Segellehrer
mo 19-21.15 Uhr • ab 7. Sep • 9 Termine (27 Ustd) • 51,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
+ Material und Prüfungskosten

: Körper und Seele

Die Angebote sind Lehrveranstaltungen, also weder Therapie noch Therapieersatz.

Bedeutung der Märchen und Mythen für Gesundheit und Krankheit

Das Dynamische, individuell Einmalige, Schöpferische eines Menschen, das bestimmend für sein ganzes Leben ist, findet in einer auf Chemie und Physik reduzierten naturwissenschaftlichen Medizin keinen Platz.

In der magischen Zeit, in welcher ein Kind besonders empfänglich für die Prägung seiner psychischen Struktur ist, werden ihm Märchen oder andere Geschichten erzählt, die bestimmte Themen des Lebens aufgreifen. Passt eine Geschichte besonders gut zu seiner teils angeborenen, teils früh angeeigneten psychischen Struktur, lässt es sich diese so lange erzählen oder liest sie auch selbst, bis sie ihm praktisch in Fleisch und Blut übergegangen ist. Von nun an richten sich seine Handlungen und seine Vorlieben nach dieser Geschichte, ohne sich dessen bewusst zu sein. Da jeder Mensch eine andere Geschichte bevorzugt, nach der er sich richtet und handelt, kann es früher oder später zu Missverständnissen und Kränkungen kommen.

Das Seminar veranschaulicht diese Zusammenhänge.

33000 (Seminar) Dr. med. Barbara Benoit, Gynäkologin, Psychotherapeutin
Sa 26. Sep • 10-16.30 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 49 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 15. Sep

Standortbestimmung

siehe Kunsttherapie-Seminar **20533**, S. 19

Klangmassage

Die Klangmassage ist eine wirksame gesundheitsfördernde Entspannungsmethode, die Stress-Verspannungen löst und innere Harmonie herstellt. Die Teilnehmenden erfahren die Wirkung der harmonisierenden, obertonreichen Klänge von Klangschalen in Theorie und Praxis.

33010 (Seminar) Monika Biewald, Musiktherapeutin + Heilpraktikerin
Sa 31. Okt • 11-15 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 20.10.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Socken

Entdecke die Macht Deines Unterbewusstseins

„Unser Gehirn kann Unglaubliches, doch wir nutzen es nur zu 3% bewusst.“ Das ist der Ausgangspunkt für einen spannenden Workshop, in dem die Teilnehmenden lernen, ein paar mehr Prozent ihrer psychischen Kapazität zu nutzen. Themen sind: Traumpsychologie (Wie interpretiert man den Unsinn der Nacht); Aura-Soma Analyse (Farben und Gerüche verraten, was Du denkst); Unterbewusste Verhaltensmuster (Die Spuren Deiner Eltern im Nervenkostüm); Physiognomie und Körpersprache (Erkenne Menschen auf den ersten Blick); Ohrwürmer analysieren (Musik verrät Deine Geheimnisse); Angstanalyse (Warum Du immer „ja“ sagst, obwohl Du „nein“ meinst).

33050 (Seminar) Andreas Winter, Diplom-Pädagoge, Autor der Reihe „Der Psychocoach“ + Carina Steding, Diplom-Sozialpädagogin
So 1. Nov • 10-17 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 55 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 20.10.

Durch Jonglage zu innerer Ruhe und Stärke

Jonglage als Bewegungskunst hat eine jahrtausendelange Tradition. Durch das Beherrschen unterschiedlichster Materialien entstehen Entspannung und Selbstwertgefühl im körperlichen und im geistigen Bereich. Die Konzentration auf sich selbst und die Aneignung neuer Fähigkeiten ohne Erfolgsdruck führen zu neuer Ruhe und Stärke im Leben.

Der Kurs ist auch für Anfänger/innen geeignet.

33100 (Kurs) Thilo Pelzing, Pädagoge
mi 19-21.15 Uhr • ab 16. Sep • 2 Termine (6 Ustd) • 18 Euro
Brabeckschule, Letmathe, Im Nordfeld 8, Aula
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 1.9.

Auftanken statt Ausbrennen

Arbeitswelt und Familienwelt mit ihren vielfältigen Rollen und der Forderung nach immer mehr Leistung und Anpassung regeln den Alltag und lassen scheinbar kaum Raum und Ruhe zum Auftanken: „Der Akku ist leer“, „Der Job macht mich fertig“. Paradoxerweise trifft Burnout besonders leistungsfähige und engagierte Menschen. Wer jedoch ohne Unterbrechung auf Hochtouren fährt, fühlt sich irgendwann leer, ausgebrannt, kaputt. Burnout ist ein zunächst unbemerkt schleichender Prozess. Das Seminar vermittelt Kenntnisse über Ursachen, Anzeichen und Verlauf von Burnout. Präventionsstrategien wie „Grenzen erkennen“, „Regenerieren“ und „Delegieren“ werden erarbeitet.

33110 (Seminar) Hanna Adam, Supervisorin (DGsv), Paar- und Lebensberaterin
Sa 7. Nov • 9.30-16.30 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 27.10.

Physio-Scouting

Das Seminar startet mit einem zielorientierten Eingangstest und einer Anleitung zur verbesserten Körperwahrnehmung und damit auch zu einer optimaleren Körperhaltung. Eine Einführung in den Ausdauersport, verbunden mit Elementen aus der Rückenschule, sowie eine kleine Ernährungsberatung zählen ebenfalls zu den Inhalten. Sie erhalten praxisnahe Tipps, z. B.: zur Arbeitsplatzgestaltung, funktionellen Erledigung von Haushaltsaufgaben, zum physiologisch günstigen Autofahren, usw. Aber auch das Thema Entspannung, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und Übungen nach Feldenkrais runden das Physio-Scouting ab.

Ziel des Seminars ist, die tagtäglichen Bewegungs- und Verhaltensmuster neu zu überdenken und gegebenenfalls zu optimieren.

33500 (Seminar) Rebekka Müller,
Sa 14. Nov • 9.30-16.30 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216 und 223
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 10.11.
bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Turnschuhe mit sauberer Sohle, Badetuch, kleines Kissen

Fasten für Körper und Seele

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

33700 (Informationsveranstaltung) Iris Rademacher, Coach ProC + Rene Rose, Facharzt für Allgemeinmedizin
Di 15. Sep • 18-19.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht

Fastenwoche für Körper und Seele

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

33701 (Seminar) Iris Rademacher, Coach ProC + Rene Rose, Facharzt für Allgemeinmedizin
Vorbereitungsabend: Fr 9. Okt • 19-20.30 Uhr, Raum 214
Fastenwoche: Mo-Sa 12.-17. Okt • 10-11.30 Uhr
insgesamt 7 Termine (14 Ustd) • 99 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 29.9.

: Heilmethoden

Ayurveda – Wissen vom langen Leben

Nach der Ayurveda-Heilkunst (Sanskrit-Wort für „Langes Leben“) haben alle Menschen in sich drei dynamische Prinzipien (Doshas). Sind diese im Gleichgewicht, ist man gesund. Krankheiten entstehen, wenn ein Dosha oder mehrere zu stark oder zu schwach wirken.

In diesem Seminar finden die Teilnehmenden mit einem Test heraus, in welchem Verhältnis die eigenen Kräfte stehen. Für alle Grundtypen werden Vorschläge und Empfehlungen aus den Bereichen Lebensstil, Ernährung und Körperpflege erarbeitet.

34001 (Seminar) Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU
Fr 4. Dez • 18.30-20.45 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 14 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mo 23.11.

Handreflexzonen-Massage zur Selbstanwendung

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

34010 (Seminar) Karin Schnietz, Fitnesstrainerin
Fr 20. Nov 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 6 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 10.11.

Shiatsu – Entspannung durch Berührung

siehe Angebote **31030-32**, S. 27

Fußreflexzonen-Massage zur Selbstanwendung

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.

34015 (Kurs) Birgit Bociek, MTA, Heilpraktikerin
do 16.45-18.15 Uhr • ab 24. Sep • 3 Termine (6 Ustd) • 11,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 219
Umlage für Unterlagen: 4 Euro
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken

Tuina-Partner-Massage

Tuina (tui = schieben, na = ziehen) beruht auf der Traditionellen Chinesischen Medizin und wird im Partnerkontakt am unbedeckten Rücken mit Fingerkuppen, Handballen, -flächen und Ellenbogen ausgeführt. Tuina-Massage kräftigt Sehnen und Knochen und beugt Verspannungen und Verhärtungen des Bewegungsapparates vor.

34020 (Seminar) Karin Schnietz, Fitnesstrainerin
Fr 18. Sep • 18.30-20.45 Uhr • 1 Termin (3 Ustd)
9 Euro pro Person
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit
keine Ermäßigung • Anmeldung nur paarweise bis Mo 7.9.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, 2 große Badetücher, Kuscheldecke, kleines Kissen

Breuss-Partner-Massage

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

34022 (Seminar) Karin Schnietz, Fitnesstrainerin
Fr 27. Nov • 18.30-20.45 Uhr • 1 Termin (3 Ustd)
9 Euro pro Person

VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit
keine Ermäßigung • Anmeldung nur paarweise bis Di 17.11.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, 2 große Badetücher, Kuscheldecke, kleines Kissen
zzgl. 3 Euro pro Person für Massageöl

: Gesundheitswesen

Kommunikations- und Informationsforum des Beirates für Menschen mit Behinderung

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

Eine Gebärdendolmetscherin ist anwesend.

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

Das persönliche Budget

Menschen, die auf Hilfe und Unterstützung angewiesen sind, können seit Januar 2008 einen Geldbetrag bekommen, das Persönliche Budget. Budgetnehmer bestimmen selbst, von wem sie Hilfe möchten.

Die Veranstaltung informiert, wie man das Persönliche Budget bekommt, was man damit machen kann und was man dabei beachten muss. Der Referent zeigt auf, welche Veränderungen die Leistungsform für Betroffene, Kostenträger und Anbieter mit sich bringt. Es werden konkrete Beispiele vorgestellt, Möglichkeiten aufgezeigt und Hilfen zur Beantragung gegeben.

36001 (Vortrag) Thorsten Garske, Projektbeauftragter für das persönliche Budget beim Sozialwerk St. Georg in Meschede
Moderation: Frank Finkeldei, Beirat für Menschen mit Behinderung
Mo 14. Sep • 18-20 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal

Pflege und Behinderung

Bitte beachten Sie die Ankündigung in der Tagespresse.

36002 (Vortrag) N.N.

Moderation: Frank Finkeldei, Beirat für Menschen mit Behinderung
Mo 23. Nov • 18-20 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal

: Ernährung

Ernährungs-Angebote im VHS-Unterricht

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

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

Die Nutzungspauschalen bei den Koch-Angeboten dienen dazu, das Kochstudio in Bezug auf Hygiene und Ausstattung stets auf dem erforderlichen Niveau zu halten.

Dicke Lügen – dünne Fakten

siehe Vortrag **10218**, S. 10

Henriette Davidis – Praktisches Kochbuch

siehe Vortrag + Kochen **20212**, S. 17

Zu Gast bei Cézanne – Der Künstler als Gourmet

siehe Vortrag + Kochen **20213**, S. 17

Männerkochkurs

In geselliger Runde lernen Männer die Grundlagen des Kochens. Mit den passenden Getränken wird alles gemeinsam verkostet.

37001 (Kurs) Markus Bürger, Koch, Gastronom
di 18-21.45 Uhr • ab 8. Sep • 2 Termine (10 Ustd)
19 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch
Umlage pro Person und Abend: 12 Euro

Kochkurs für Singles

Liebe geht durch den Magen. Damit das Sprichwort an diesen Kochabenden vielleicht Wirklichkeit werden kann und Sie beim Kochen vielleicht die Liebe Ihres Lebens finden, dürfen aphrodisierende Zutaten wie Sellerie und Schokolade nicht fehlen.

37005 (Kurs) Markus Bürger, Koch, Gastronom
di 18-21.45 Uhr • ab 3. Nov • 3 Termine (15 Ustd)
28,50 Euro + 7,50 Euro Nutzungspauschale

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch
Umlage pro Person und Abend: 12 Euro

Gesund, schnell, leicht und lecker

Dieser Kochabend zeigt, wie man selbst mit Fertigprodukten, Teilfertigprodukten, Dosen- oder Tiefkühlgemüse schnell und preiswert die Regeln der Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) oder die Empfehlung der Deutschen Krebsforschung „5 am Tag“ (2-mal Obst und 3-mal Gemüse) umsetzen kann. Zusammen werden kleine Mahlzeiten mit allem, was Markt und Supermarkt zu bieten haben, zubereitet und verzehrt.

37010 (Seminar) Carmen Pichler, Diätassistentin
Do 10. Sep • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
9,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch
Umlage pro Person: 10 Euro

Köstliche Partysalate

Partysalate gibt es in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen. Wir bereiten fruchtige, herzhaft und würzige Varianten.

37012 (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin
Do 1. Okt • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
9,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch
Umlage pro Person: 8 Euro

Rund um das Iserlohner Bier

Das Iserlohner Bier ist nicht nur zum Trinken geeignet, auch leckere Gerichte lassen sich damit zubereiten.

Sowohl Suppen als auch Hauptgänge und Desserts werden an diesem Abend damit gekocht und verzehrt.

37015 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo 14. Sep • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
9,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch
Umlage pro Person: 12 Euro

Suppen und Eintöpfe

Klare Suppen mit verschiedenen Einlagen, vegetarische und exotische Suppen sowie deftige herzhaft Eintöpfe kommen an diesem Kochabend auf den Tisch. Von einfach und schnell zubereitet bis aufwendig und anspruchsvoll reicht die Palette.

37021 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo 7. Sep • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
9,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch
Umlage pro Person: 10 Euro

Pilze sammeln, kochen, genießen

siehe Exkursion + Seminar **11401**, S. 12

Herbstaufläufe – vegetarisch

Der Herbst bietet eine Vielfalt an gesunden, vitaminreichen Gemüsesorten. Wir bereiten sie zusammen mit Nudeln, Kartoffeln, Reis oder mit einer Knusperhaube zu.

37023 (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin
Do 24. Sep • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
9,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch
Umlage pro Person: 8 Euro

Variationen von Kohlgemüse

Von Rotkohlsalat über Rosenkohlsuppe bis hin zur alternativ gefüllten Roulade werden leckere Kohlvarianten bereitet.

37025 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo 26. Okt • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
9,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch
Umlage pro Person: 12 Euro

Wintergemüse für Genießer

Heimische Wintergemüse versorgen uns in der kalten Jahreszeit mit Vitaminen. Mal deftig, mal raffiniert bringen sie Abwechslung in den Speiseplan.

37028 (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin
Do 19. Nov • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
9,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch
Umlage pro Person: 8 Euro

Landhausküche

Deutsche Küche, gut und lecker wie bei Mutttern zubereitet mit saisonalen Produkten aus der Region, ist das Thema.

37031 (Seminar) Markus Bürger, Koch, Gastronom
Di 27. Okt • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
9,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch
Umlage pro Person: 12 Euro

Wild und Wildgeflügel

Aus Wild und Wildgeflügel werden feine Suppen, Vorspeisen und Hauptgerichte bereitet und mit Pilzen, Beeren und Kräutern verfeinert.

37033 (Kurs) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
mo 18-21.45 Uhr • ab 21. Sep • 2 Termine (10 Ustd)
19 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch
Umlage pro Person und Abend: 14 Euro

Hummer & Co.

Hummer sind der Gipfel an Meeresgenuss. Kombiniert mit Muscheln, Garnelen und Tintenfischen geben sie jedem Fischmenü eine besondere Note. Sie werden zubereitet, fachgerecht zerlegt und in einer Bouillabaisse verkostet.

37036 (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin
Do 3. Dez • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
9,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch
Umlage pro Person: 25 Euro

Festliche Menüs

Damit die nahenden Festtage etwas stressfreier werden, erlernen Sie die Planung, Vorbereitung und Zubereitung von feinen Menüs aus hochwertigen Zutaten. Diese Menüs eignen sich hervorragend für Weihnachten und Silvester, aber auch für andere Fest-Anlässe.

37040 (Kurs) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
mo 18-21.45 Uhr • ab 9. Nov • 2 Termine (10 Ustd)
19 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch
Umlage pro Person und Abend: 14 Euro

Dessertvariationen

Süß, sahnig aber auch fruchtig, das Dessert ist immer der krönende Abschluss eines Menüs. Die Geheimnisse der Zusammenstellung und Zubereitung zaubern das i-Tüpfelchen auf ein gutes Essen.

37045 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo 2. Nov • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
9,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch
Umlage pro Person: 10 Euro

Kochen wie in Kalabrien

Gerichte aus der scharfen und ideenreichen kalabresischen Küche, wie Maccu di Favi, Wirsingfritelle, Minestrone, Panforte oder gekochten Salat - direkt aus dem Rezeptbuch süditalienischer Landfrauen, machen Appetit auf mehr.

37051 (Kurs) Carmen Caputo
mi 18-21.45 Uhr • ab 30. Sep • 2 Termine (10 Ustd)
19 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte mitbringen: Getränke, Proben-Gefäße, scharfes Messer, Schürze, Händehandtuch • Umlage pro Person und Abend: 9 Euro

Curryblätter, Erdnüsse und Kokosmilch

Curryblätter, Erdnüsse und Kokosmilch sind typische Zutaten, die in der südindischen Küche nicht fehlen dürfen. Beim gemeinsamen Essen werden als „Essbesteck“ traditionell die Finger der rechten Hand benutzt. Jede Menge Spaß ist garantiert.

37053 (Kurs) Regina Gurram
do 18-21.45 Uhr • ab 29. Okt • 3 Termine (15 Ustd)
28,50 Euro + 7,50 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Händehandtuch
Proben-Gefäße • Umlage pro Person und Abend: 7 Euro

Sushi, Sashimi und Miso Suppe

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

37057 (Seminar) Yoshiyuki Otani, japanischer Koch
Do 26. Nov • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
16 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung • Umlage pro Person: 12 Euro
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch

Chinesische Küche

Die Teilnehmenden lernen Spezialitäten der chinesischen Küche kennen, wie Frühlingsrollen und Pekingsuppe als Vorspeisen und die Hauptgerichte Ente mit Gemüse, Rindfleisch mit schwarzer Bohnensauce, Pfannengebratenes Huhn mit Zuckererbsen und Schweinefleisch mit Gemüsezwiebeln.

37059 (Kurs) Yi Li-Wiemers, Chinesisch-Dozentin
di 18-21.45 Uhr • ab 1. Dez • 2 Termine (10 Ustd)
19 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch
Umlage pro Person und Abend: 7 Euro

Beratung in der VHS Iserlohn

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

BILDUNGSSCHECK

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

Eine Investition in Ihre Zukunft!

www.bildungsscheck.nrw.de



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



NRW



Programmbereich 4 : Sprachen

Serviceteam

Claudia Weigel M.A.

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1945

Sprechzeiten do 15-16 Uhr und nach Vereinbarung

Irene Mesmann

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1947

Fax 02371 . 217-4414



: Fremdsprachenlernen in der Volkshochschule

Mit einem Sprachkursprogramm für 16 Sprachen bietet die Volkshochschule Iserlohn den Bürgerinnen und Bürgern der Stadt ortsnahen Fremdsprachenunterricht in zertifizierter Qualität an. Unsere Kursangebote sind so vielfältig, wie die Gründe Fremdsprachen zu lernen in Zeiten der Globalisierung, der Mehrsprachigkeit und der Multikulturalität. Neben dem gestuften, aufeinander aufbauenden, allgemeinsprachlichen Kurssystem von der Grundstufe bis zur Oberstufe finden sich auch berufsorientierte Kurse, Auffrischkurse sowie Konversationskurse zum Wachhalten der Fremdsprachenkompetenz. Auch die benachbarten Volkshochschulen 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 – frei von Notendruck in einer lockeren, erwachsenengerechten Atmosphäre. Es werden alle vier Fertigkeiten trainiert (Hören, Lesen, Sprechen, Schreiben) mit einem besonderen Schwerpunkt auf dem Sprechen. Grammatik wird insoweit vermittelt, als sie für die sprachlich korrekte Bewältigung von praktischen Alltagssituationen benötigt wird. Sie ist kein Selbst-

zweck. In Zertifikatskursen und im Bereich Deutsch als Zweitsprache erhält das Schreiben zusätzlich mehr Raum. In unseren Sprachkursen wird viel Wert gelegt auf die aktive Teilnahme am Unterricht, auf interkulturelles Lernen sowie auf die Vermittlung von Lernstrategien.

: kostenlose und persönliche Sprachenberatung

WANN?

Alle Sprachen

(ohne Deutsch als Fremdsprache / Zweitsprache):

Claudia Weigel

Do 27. Aug 15-16.30 Uhr, Raum 106

Englisch:

Christine Ueberacker-Evans

Mi 2. Sep 18-20.15 Uhr, Raum 118

Deutsch als Fremdsprache / Zweitsprache:

Claudia Weigel

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

Raum 106

WO?

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Einstufung

Wenn Sie absolute/r Anfänger/in sind, ist eine Sprachenberatung nicht erforderlich. Sie können sich ab dem 15. August online (www.vhs-iserlohn.de) und ab dem 17. August persönlich für einen der neu angebotenen Anfänger/innenkurse (Grundkurs I / A1) anmelden. Wer aber über Vorkenntnisse – ganz gleich welcher Art – verfügt, sollte sich in der kostenlosen 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 unter dem Link „Formulardownload“. Dort sind darüber hinaus Einstufungstests für folgende Sprachen hinterlegt: Englisch (lehrwerksunabhängig), Französisch, Italienisch und Spanisch (lehrwerksabhängig).

: Aufbau des Sprachkurssystems

Je nach Sprache und eingesetztem Lehrwerk schließen Sie nach ca. 3-4 Semestern die Grundstufe (A1) ab, 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 Sprachenzertifikat in der betreffenden Sprache zu erwerben.

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

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

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

: Sprachenzertifikate

In der VHS Iserlohn ist ein Flyer erhältlich, der einen guten Überblick über die wichtigsten allgemeinsprachlichen und berufsorientierten Sprachprüfungen bietet, die international anerkannt sind. Weitere Informationen bei Programmbereichsleiterin Claudia Weigel (02371 . 217-1945).

Die Europäischen Sprachenzertifikate

sind ein System von Sprachprüfungen, die sich am Referenzrahmen des Europarates für das Sprachenlernen orientieren und international anerkannt sind. **Anmeldungen hierzu müssen spätestens 10 Wochen vor dem Prüfungstermin erfolgt sein. Nachmeldungen sind nicht möglich.** Zur Information und Vorbereitung gibt es umfangreiche Übungspakete mit Lösungsschlüsseln und Modelltests im Buchhandel oder als Download bei der TELC GmbH, Wächtersbacher Str. 83, 60386 Frankfurt am Main, Fon 069 . 95 62 46 0, Fax 069 . 95 62 46 62, E-Mail: info@telc.net, Web: www.telc.net

Europäischer Referenzrahmen und Kursstufen an der VHS Iserlohn

Am Ende dieser Stufe können Sie:

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

Schriftliche Prüfungen der University of Cambridge an der VHS Dortmund

First Certificate in English (FCE): Di 8. Dez 2009

Certificate in Advanced English (CAE): Mi 9. Dez 2009

Certificate of Proficiency: Do 10. Dez 2009

Die mündliche Prüfung findet für alle drei Prüfungen am Dienstag, 1. Dez 2009, statt. **Anmeldungen zu den Prüfungen der University of Cambridge müssen spätestens bis Donnerstag, 24. September 2009**, beim Landesverband der Volkshochschulen 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.

: 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 / der jeweiligen Partnerin zu erweitern. Diese Form des selbstgesteuerten Fremdsprachenlernens kann kursbegleitend oder kursunabhängig erfolgen und eignet sich besonders für solche Fremdsprachenlernenden, die bereits über eine gewisse Basis verfügen (mindestens A2-Niveau) und nun zeitlich flexibel weiterlernen möchten. Damit diese äußerst motivierende und auch kostengünstige Form des Fremdsprachenlernens für beide Partner/innen fruchtbar ist, müssen bestimmte Regeln eingehalten werden. So gilt für das Tandemlernen unbedingt das Gegenseitigkeitsprinzip. Dies bedeutet, dass 50 % der gemeinsamen Lernzeit nur die eine Sprache und 50% der Zeit die andere Sprache gesprochen wird. Wichtig ist auch die Kenntnis von Strategien, wie man den Tandempartner / die Tandempartnerin für die Erreichung seiner eigenen Lernziele „benutzt“ (z. B. um Korrektur oder weitere Worterklärungen bitten).

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 / der Partnerin sowie die gewünschte Kontakthäufigkeit vermerkt werden. Sobald ein passender Tandempartner / eine passende Tandempartnerin 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 während des Herbstsemesters vom 7.9.-18.12.09 die Cafeteria in der VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Raum 213, genutzt werden. Erst nach erfolgreicher Vermittlung, wird das Vermittlungsentgelt von 5 Euro abgebucht. Weitere Informationen bei Programmbereichsleiterin Claudia Weigel, Fon 02371 . 217-1945.

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

: Fortbildung

Basisqualifikation für neue Fremdsprachenlehrkräfte in der Erwachsenenbildung – Seminar 1: Erwachsene als Fremdsprachenlerner – Fremdsprachenunterricht für Erwachsene

Nur für ausgewählte Fremdsprachenlehrkräfte der VHS-Kooperation östliches Ruhrgebiet

40003 (Seminar) Claudia Weigel
Fr 21. Aug • 14-21 Uhr • 1x (8 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal

Workshop: Lernziel A1

Für Kursleitende des Programmbereichs Sprachen der VHS Iserlohn sowie der Nachbarvolkshochschulen. Einladungen folgen.

40004 (Seminar) Claudia Weigel
Fr 6. Nov • 10-11.30 Uhr • 1x (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal

: Arabisch

Über die Lernziele und Methoden in unseren Sprachkursen können Sie sich auf den ersten Seiten des Programmbereichs Sprachen informieren. In unseren Arabischkursen wird das moderne Hocharabisch (keine Dialekte) in Wort und Schrift vermittelt. Mit der Kenntnis des Hocharabischen können Sie Zeitung lesen, Rundfunk- und Fernsehsendungen verstehen und mit gebildeten Menschen des arabischen Sprachraums kommunizieren.

Arabisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

40101 (Kurs) Frau Nadjat Schreiber
mo 18.45-21 Uhr • 7.9.-23.11.09 • 10x (30 Ustd) • 54 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Arabisch Grundkurs III

Lernziel A1

Quereinsteiger/innen mit Kenntnissen des arabischen Alphabets sind herzlich willkommen. Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt auf 36 Euro.

40102 (Kurs) Frau Nadjat Schreiber
mo 17.15-18.45 Uhr • 7.9.-23.11.09 • 10x (20 Ustd) • 64,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
Salam! Arabisch für Anfänger, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528830-0 und ISBN 978-3-12-528831-7), ab Lektion 6
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 64,50 Euro (ab 10 TN: 36 Euro)
Ermäßigung ab 10 TN

: 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 19-20.30 Uhr • 9.9.-9.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Umlage für Kopien 0,50 Euro

: Dänisch

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

Der nächste Dänisch Grundkurs I startet im Februar 2010.

Dänisch Grundkurs IV

Lernziel A1

Quereinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

40302 (Kurs) Hannelore Gärtner
di 19.30-21 Uhr • 8.9.-8.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
VHS am Stadtbahnhof, Raum 203
Dänisch. Neu. Lehrbuch (Hueber Verlag, ISBN: 3-19-005255-7), ab
Lektion 12/13

Dänisch Aufbaukurs V

Lernziel A2

Quereinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

40303 (Kurs) Hannelore Gärtner
di 18-19.30 Uhr • 8.9.-8.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
VHS am Stadtbahnhof, Raum 203
Eigenes Material der Dozentin

: Deutsch für Deutsche

(Recht)schreibtraining Deutsch für den Beruf: Wörter – Sätze – Texte – Stil

Für deutsche Teilnehmende, die beim Verfassen von Texten sicherer werden wollen. Ausländische Interessierte nehmen bitte vor der Anmeldung Kontakt zur Sprachenberatung auf.

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
mi 18.30-20.45 Uhr • 16.9.-2.12.09 • 10x (30 Ustd) • 72 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
keine Ermäßigung
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

BILDUNGSSCH~~EC~~CK

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

 EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

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

Beratung in der VHS Iserlohn

Terminvereinbarung unter
02371 . 217 - 1042

: Einbürgerung

Sie möchten gerne die deutsche Staatsangehörigkeit erwerben? Dann erkundigen Sie sich zunächst in der Einbürgerungsbehörde der Stadt Iserlohn (Rathaus I, Schillerplatz 7, Zimmer 19, Telefon 02371 . 217-1660 oder -1661), ob Sie alle Voraussetzungen erfüllen.

Wenn Sie das Zertifikat Deutsch (B1) und/oder den Einbürgerungstest nachweisen müssen, kommen Sie zur Volkshochschule Iserlohn im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, in die Beratung (immer donnerstags 15-16 Uhr und nach Vereinbarung, Zimmer 106, 1. Etage) zu Programmbereichsleiterin Claudia Weigel, Fon 02371 . 217-1945.

Einbürgerungstest

Für die Anmeldung zum Einbürgerungstest kommen Sie bitte persönlich zur Volkshochschule Iserlohn (Raum 101) und füllen Sie dort das Anmeldeformular des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge aus. Dies ist die Behörde, die die Einbürgerungstests erstellt, korrigiert und Ihnen per Brief Ihr Ergebnis mitteilt. Bringen Sie bitte für die Anmeldung 25 Euro in bar mit.

40430 (Prüfung) Gabriele Winter
Di 15. Sep • 15-16.30 Uhr • 1x (2 Ustd) • 25 Euro (bar)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldeschluss: Montag, 24. Aug 2009

40431 (Prüfung) Gabriele Winter
Di 24. Nov • 15-16.30 Uhr • 1x (2 Ustd) • 25 Euro (bar)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldeschluss: Montag, 2. Nov 2009

40432 (Prüfung) Birgit Börsting
Di 15. Dez • 15-16.30 Uhr • 1x (2 Ustd) • 25 Euro (bar)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldeschluss: Montag, 23. Nov 2009

: 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.

Sprachenberatung Deutsch

Welcher Kurs ist der richtige für mich?

Kommen Sie zur kostenlosen persönlichen Sprachenberatung.

Wann?

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

VHS im Stadtbahnhof, Raum 106

: Deutsch Grundstufe (A1)

Deutsch Grundkurs I

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen,
Lernziel A1

40450 (Kurs) Zafiroula Argiriadou
mo+do 19-20.30 Uhr • 7.9.-10.12.09 • 24x (48 Ustd) • 86,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
Berliner Platz 1, Lehr- und Übungsbuch (Langenscheidt Verlag,
ISBN: 3-468-47831-3), ab Lektion 1

Deutsch Grundkurs II

Lernziel A1

40451 (Kurs) Zafiroula Argiriadou
 mo+do 17.15-18.45 Uhr • 7.9.-10.12.09 • 24x (48 Ustd)
 86,40 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
 Berliner Platz 1, Lehr- und Übungsbuch (Langenscheidt Verlag,
 ISBN: 3-468-47831-3), ab Lektion 4

Deutsch Grundkurs III

Lernziel A1

40452 (Kurs) Dr. Marianna Gosert-Medve
 mo 19-20.30 Uhr + do 19.30-21 Uhr • 7.9.-10.12.09 • 24x (48 Ustd)
 86,40 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
 Berliner Platz 1 (Langenscheidt Verlag,
 ISBN: 3-468-47831-3), ab Lektion 7

: Deutsch Aufbaustufe (A2)**Deutsch Aufbaukur III – am Vormittag**

Lernziel A2

40460 (Kurs) Frau Conceição Vasques Lamm
 mo+di 9.15-11.30 Uhr • 7.9.-8.12.09 • 24x (72 Ustd)
 129,60 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
 Berliner Platz 2 (Langenscheidt Verlag,
 ISBN: 3-468-47851-8), ab Lektion 22

: Deutsch Abschlussstufe (B1)**Deutsch Schreibtraining B1**

Für Teilnehmende mit abgeschlossenen B1-Grundstufenkenntnissen (ca. 600 Ustd Deutsch)
 Sie sprechen schon recht gut Deutsch und haben bereits abgeschlossene Grundstufenkenntnisse, aber es fällt Ihnen schwer, einfache deutsche Texte zu schreiben? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie. Hier lernen Sie neben Rechtschreibung, Satzbau und Satzverbindungen alle Strategien, die Sie vor, während und nach dem Schreiben eines Textes benötigen. Lernziel ist es, einen einfachen persönlichen Brief verfassen zu können, so wie dies im Prüfungsteil „Schriftlicher Ausdruck (Brief)“ des Zertifikats Deutsch B1 oder dem neuen „Deutschtest für Zuwanderer A2/B1“ verlangt wird. Dieser Kurs ist nicht nur für Einbürgerungswillige sehr geeignet. Bitte besuchen Sie vor der Anmeldung die Sprachenberatung (Termine siehe Anfang des Programmbereichs Sprachen).

40470 (Kurs) Zafiroula Argiriadou
 mi 18-20.15 Uhr • 16.9.-2.12.09 • 10x (30 Ustd) • 54 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
 Umlage für Kopien ca. 5 Euro

Informationsveranstaltung: Zertifikat Deutsch B1

Vorstellung eines Modelltests für die Sprachprüfung zur Einbürgerung und zu diesem international anerkannten Sprachzertifikat. Die Teilnahme ist für alle Prüfungskandidat/innen verpflichtend.

40471 (Informationsveranstaltung) Gabriele Winter
 Di 6. Okt • 18-20.15 Uhr • 1x (3 Ustd) • 15 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
 keine Ermäßigung

Prüfung Zertifikat Deutsch B1

Sprachprüfung für die Einbürgerung sowie international anerkanntes B1-Zertifikat nach ca. 600 Ustd Deutsch
 Getestet wird das Leseverstehen, Wortschatz/Grammatik, Hörverstehen, Schriftlicher Ausdruck (Brief) sowie die mündliche Ausdrucksfähigkeit auf Grundstufenniveau. Anmeldungen zu dieser Zertifikatsprüfung müssen bis Montag, 26. Oktober 2009, beim Prüfungszentrum der VHS Iserlohn erfolgt sein. Anmeldungen nach diesem Termin werden nicht mehr angenommen. Die Kosten für die Prüfung betragen 100 Euro für Teilnehmende eines VHS-Kurses (für externe Teilnehmende 110 Euro). Für alle Prüfungskandidat/innen ist die Teilnahme an der kostenpflichtigen Informationsveranstaltung (siehe 40471) verpflichtend. Eine Zulassung zur Prüfung erfolgt nur nach Barzahlung der Prüfungsgebühr in der VHS.

40472 (Prüfung) Gabriele Winter
 Sa 5. Dez • 9.30-18 Uhr • 1x • 110 Euro (bar)
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
 keine Ermäßigung • Anmeldeschluss Mo 26.10.

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

Quereinsteiger/innen bitten wir, vorab die Sprachenberatung wahrzunehmen. Lernziel B2

40480 (Kurs) Birgit Börsting
 mo+do 18-19.30 • 7.9.-10.12.09 • 24x (48 Ustd) • 86,40 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 223
 Mittelpunkt B2, Lehrbuch und Arbeitsbuch (Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-676600-5 und 978-3-12-676001-2), ab Lektion 4

: Deutsch Oberstufe (C1)**Sprachförderung Deutsch als Zweitsprache für Oberstufenschüler/innen mit Migrationshintergrund ab 16 Jahren – Junge VHS**

Nur für Schüler/innen der Gesamtschule, Lernziel C1
 In Kooperation mit der Gesamtschule Iserlohn, gefördert durch Mittel des Europäischen Sozialfonds und des Landes Nordrhein-Westfalen (Programm „Weiterbildung geht zur Schule“)

40490 (Kurs) Birgit Börsting
 mo 13.15-14.45 Uhr • 17.8.-7.12.09 • 15x (30 Ustd) • entgeltfrei
 Gesamtschule Iserlohn, Langerfeldstraße 84, Raum 502

: 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 Sprachenberatung, welcher Auffrischkurs für sie richtig ist.

Englisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

40600 (Kurs) Nicholle McKenzie
 di 18-19.30 Uhr • 8.9.-8.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
 English Network Starter New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-526-50425-3), ab Lektion 1

Englisch Grundkurs I – Aktiv ab 50+

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

40601 (Kurs) Pablo Vivanco
 mo 9.30-11 Uhr • 7.9.-7.12.09 • 12 Termine (24 Ustd) • 43,20 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
 Sterling Silver 1 New Edition (Cornelsen & Oxford University Press, ISBN: 3-464-02006-1), ab Lektion 1

Englisch Grundkurs II

Lernziel A1

40602 (Kurs) Ilka Würpel
 mi 17.15-18.45 Uhr • 9.9.-16.12.09 (nicht am 16.9.) • 12x (24 Ustd)
 43,20 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
 English Network Starter New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch
 (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-526-50425-3), ab Lektion 3

Englisch Grundkurs III

Lernziel A1

40603 (Kurs) Inge Tuncel
 di 17.15-18.45 Uhr • 8.9.-8.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
 English Network Starter New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch
 (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-526-50425-3), ab Lektion 4, Step 2

Englisch Grundkurs IV

Lernziel A1

40604 (Kurs) Ilka Würpel
 mi 19-20.30 Uhr • 9.9.-16.12.09 (nicht am 16.9.) • 12x (24 Ustd)
 43,20 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
 English Network 1 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch
 (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-526-50427-X), ab Lektion 3

Englisch Grundkurs V

Lernziel A1

40605 (Kurs) Charles W. Brooks
 do 17.15-18.45 Uhr • 10.9.-10.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
 English Network 1 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch
 (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-526-50427-X), ab Lektion 5

Englisch Grundkurs VII – Aktiv ab 50+

Lernziel A1

40606 (Kurs) Marjorie Jürgens
 mi 10-12.30 Uhr • 23.9.-2.12.09 • 9 Termine (27 Ustd) • 48,60 Euro
 Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3
 Sterling Silver 2 New Edition (Cornelsen & Oxford
 University Press, ISBN: 3-464-02009-6), ab Lektion 11

: Englisch Aufbaustufe (A2)

Über die Lernziele des Kompetenzniveaus A2 finden Sie auf der ersten Seite des Programmbereichs Sprachen Informationen.

Englisch Aufbaukurs II

Lernziel A2

40610 (Kurs) Inge Tuncel
 mi 18-19.30 Uhr • 9.9.-9.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
 English Network 2 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt-
 Verlag, ISBN: 3-526-50429-6), ab Lektion 2

Englisch Aufbaukurs IV – Aktiv ab 50+

Lernziel A2

40611 (Kurs) Charles W. Brooks
 mo 15.30-17 Uhr • 7.9.-14.12.09 (nicht am 5.10.) • 12x (24 Ustd)
 43,20 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
 English Network 2 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt-
 Verlag, ISBN: 3-526-50429-6), ab Lektion 6

Englisch Aufbaukurs VI – am Vormittag

Lernziel A2

40612 (Kurs) Sara Wallberg-Worrall
 mo 10.15-11.45 Uhr • 7.9.-7.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
 Lift Off 2, Student's Book, Band A (Cornelsen
 & Oxford University Press, ISBN: 3-8109-2038-X), ab Lektion 8

Englisch Aufbaukurs X – am Vormittag

Wiederholung des A2-Lernstoffs, Lernziel A2

40613 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
 di 10.15-11.45 Uhr • 8.9.-8.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
 English Network 3 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt
 Verlag, ISBN: 3-526-50431-8), ab Lektion 6

Englisch Aufbaukurs XI – am Vormittag

Lernziel A2

40614 (Kurs) Sara Wallberg-Worrall
 do 8.45-10.15 Uhr • 10.9.-10.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
 Lift Off 3, Student's Book, Gesamtausgabe (Cornelsen
 & Oxford University Press, ISBN: 3-8109-2076-2), ab Unit 2/3

Englisch Aufbaukurs XIII – am Nachmittag

Lernziel A2

40615 (Kurs) Marjorie Jürgens
 di 15-17.30 Uhr • 22.9.-1.12.09 • 9 Termine (27 Ustd) • 48,60 Euro
 Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3
 Lift Off 3, Student's Book, Gesamtausgabe (Cornelsen
 & Oxford University Press, ISBN: 3-8109-2076-2), ab Unit 8B

Englisch Aufbaukurs XIII – Aktiv ab 50+

Lernziel A2

40616 (Kurs) Charles W. Brooks
 di 9-10.30 Uhr • 8.9.-15.12.09 (nicht am 6.10.) • 12x (24 Ustd)
 43,20 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
 Lift Off 3, Student's Book, Gesamtausgabe (Cornelsen & Oxford
 University Press, ISBN: 3-8109-2076-2), ab Unit 8

Englisch Aufbaukurs XIV – am Vormittag

Lernziel A2

40617 (Kurs) Marjorie Jürgens
 mo 9.30-12 Uhr • 21.9.-30.11.09 • 9x (27 Ustd) • 48,60 Euro
 Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3
 English Network 2 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt-
 Verlag, ISBN: 3-526-50429-6), ab Lektion 5

Englisch Aufbaukurs XV – Aktiv ab 50+

Lernziel A2

40618 (Kurs) Marjorie Jürgens
 mo+mi 15-16.30 Uhr • 28.9.-2.12.09 • 16 Termine (32 Ustd)
 57,60 Euro
 Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3
 Lift Off 4, Student's Book Gesamtausgabe (Cornelsen
 & Oxford University Press, ISBN: 3-8109-2148-3), ab Unit 1

: Englisch Abschlussstufe (B1)

Englisch Abschlusskurs IV – am Vormittag

Lernziel B1

40620 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
di 8.30-10 Uhr • 8.9.-8.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
English Network Plus New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-526-51301-8), ab Lektion 12

Englisch Intensivkurs für die Fachoberschulreife (Stufe A2/B1)

sa • 8.30-11.30 Uhr • ab 5. Sep • VHS Menden, Hemer, Balve, Auskunft: 02373 . 90 96 14

Brückenkurs Englisch für die Fachoberschulreife (Stufe B1)

mi • 17.30-19 Uhr • ab 16. Sep • VHS Menden, Hemer, Balve, Auskunft: 02373 . 90 96 14

Englisch B1/B2-Brückenkurs – Junge VHS

Lernziel B2

Für alle Schüler/innen, die mittelfristig das First Cambridge Exam anstreben. In diesem Semester wird am Abschluss der B1-Grundkenntnisse gearbeitet. Bis Ende 2010 wird das Lernziel B2 angestrebt. Das First Cambridge Certificate kann dann nach einem speziellen Prüfungstraining in Dortmund abgelegt werden.

40621 (Kurs) Charles W. Brooks
di 17-18.30 Uhr • 8.9.-15.12.09 (nicht am 6.10.) • 12x (24 Ustd) 62 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
face2face Pre-intermediate B1, Student's Book with CD-ROM/Audio CD (Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-539737-8), ab Lektion 9
keine Ermäßigung • max 12 TN

: Englisch Mittelstufe (B2)

Einstiegsvoraussetzung für die Mittelstufe sind abgeschlossene B1-Kenntnisse aus einem VHS-Kurs oder von der Realschule. Die Lernziele der Kompetenzstufe B2 entnehmen Sie bitte der Tabelle auf der ersten Seite des Programmbereichs Sprachen.

Englisch Mittelstufenkurs I

Lernziel B2

40630 (Kurs) Gabriele Röllecke
mi 19.30-21 Uhr • 9.9.-9.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221
Umlage für Kopien 5 Euro

: Englisch Auffrischkurse

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

- Sie haben Englisch in der Volkshochschule gelernt und mehrere Kurse belegt. Oder Sie hatten Englisch auf der Hauptschule. Dann ist vermutlich ein Kurs auf der Niveaustufe A2 für Sie geeignet.
- Sie haben vor vielen / mehreren Jahren Englisch auf der Realschule erlernt (ca. 5-6 Jahre). Dann ist vermutlich ein Kurs auf der Niveaustufe B1 für Sie richtig.
- Sie haben Englisch auf dem Gymnasium (bis 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 Programmbereichs Sprachen) und die dort erwähnten Möglichkeiten der vorherigen Selbsteinstufung.

Englisch Auffrischung für Wiedereinsteiger/innen

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

40650 (Kurs) Petra Friedrich
di 18.30-20 Uhr • 8.9.-8.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204
English Network Refresher A2. Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-526-50471-9), ab Unit 6
max 15 TN

English – let's try it once again

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

40651 (Kurs) Inge Tuncel
mo 18.30-20 Uhr • 7.9.-7.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221
English Network Refresher A2. Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-526-50471-9), ab Unit 7

Intensivwoche / Bildungsurlaub: Englisch Fitness-Training

Für Teilnehmende mit verschütteten Realschulkenntnissen, Lernziel B1

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

40652 (Bildungsurlaub) Gaby Bald-Varnholt
mo bis fr 9-14 Uhr • 9.11.-13.11.09 • 5x (30 Ustd) • 110 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
keine Ermäßigung • max 14 TN

Die Unterrichtsmaterialien sind im Entgelt inbegriffen und werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt. Wichtig: Wollen Sie Bildungsurlaub beanspruchen, dann müssen Sie Ihrem Arbeitgeber die Teilnahme an diesem Bildungsurlaub bis spätestens 21. Sep schriftlich (inkl. der VHS-Bescheinigung) mitgeteilt haben.

Brush up your English – in the evening

Für Teilnehmende mit Realschulkenntnissen, Lernziel B1

40653 (Kurs) Brigitte Pusch-Kovacs
do 19-20.30 Uhr • 10.9.-10.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
English Network Refresher B1, New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-526-50473-3)

Brush up your English – in the morning

Für Teilnehmende mit gymnasialen Vorkenntnissen, Lernziel B2

40654 (Kurs) Gillian Berndt
di 9-10.30 Uhr • 8.9.-8.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
max 15 TN
Umlage für Kopien ca. 3 Euro

A New Start Refresher B2 – in the evening

Für Teilnehmende mit gymnasialen Vorkenntnissen, Lernziel B2

40655 (Kurs) Jaimie Rath
mi 18-19.30 Uhr • 9.9.-9.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
A New Start B2, Lehr- und Arbeitsbuch (Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-464-20003-2), ab Lektion 1
Umlage für Kopien ca. 2 Euro

: Englisch Konversationskurse

English for Socializing and Small Talk

Lernziel B1/B2

Hier lernen Sie, bei gesellschaftlichen Anlässen – sei es privat oder beruflich – sprachlich eine gute Figur zu machen. Für die Kaffeepause mit Kollegen/innen oder beispielsweise für das Abendessen mit Kunden werden die notwendigen Gesprächsstrategien und Redewendungen in abwechslungsreichen Übungen und Rollenspielen eingeübt.

40681 (Kurs) Jaimie Rath
mi 19.30-21 Uhr • 9.9.-9.12.09 • 12x (24 Ustd) • 58 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
keine Ermäßigung • max 12 TN
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

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.

40682 (Kurs) Gillian Berndt
mi 9-10.30 Uhr • 9.9.-9.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221
Magazine: READ ON (Eilers & Schünemann Verlag),
siehe www.sprachzeitungen.de
max 15 TN

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, traditions, politics, British history. This course is for advanced speakers of the English language (ideally 5 years experience).

40683 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
do 20.15-21.45 Uhr • 10.9.-10.12.09 • alle 14 Tage • 7x (14 Ustd)
25,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221
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 and expand their knowledge, as well as practising how to respond in various situations. Lessons take place in an informal atmosphere and concentrate on general conversation as well as specific topics. Newspaper articles and other interesting texts may be provided as a basis for discussion.

40684 (Kurs) Hilary König
di 17.45-19.15 Uhr • 8.9.-8.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
max 15 TN

Discussion and Debate

Lernziel C1

Students will discuss news articles from BBC in the English language. Grammar will be reviewed from time to time as the instructor deems necessary. There will be one guided debate per semester.

40685 (Kurs) Charles W. Brooks
di 19-20.30 Uhr • 8.9.-15.12.09 (nicht am 6.10.) • 12x (24 Ustd)
43,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
max 15 TN

: Berufsbezogenes Englisch

A New Start – Professional Refresher B1

Für Teilnehmende mit verschütteten Realschulkenntnisse, Lernziel B1

Ein Kurs für alle, die ihre verschütteten Schulenglischkenntnisse im Hinblick auf einen späteren beruflichen Einsatz auffrischen und um allgemeines Berufsvokabular erweitern möchten.

40690 (Kurs) Nicholle McKenzie
di 19.45-21.15 Uhr • 8.9.-8.12.09 • 12x (24 Ustd) • 58 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
keine Ermäßigung • max 16 TN
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

English für Telephoning

Lernziel B1/B2

Telefonieren stellt in jeder Fremdsprache eine Herausforderung dar, denn hier zählt nur das korrekt gesprochene und verstandene Wort, ohne Mimik, Gestik oder sonstige Hilfsmittel. Doch es gibt Hoffnung: Das Telefonvokabular ist Gott sei Dank recht begrenzt und mit der Kenntnis einiger grundlegender Vorbereitungs- und Durchführungsstrategien lässt sich eigentlich jedes englischsprachige Telefonat erfolgreich bewältigen. Dies alles wird in diesem Kurs kompakt vermittelt.

40691 (Kurs) Jaimie Rath
do 19.45-21.15 Uhr • 10.9.-10.12.09 • 12x (24 Ustd) • 78 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Umlage für Kopien ca. 2 Euro
keine Ermäßigung

Business English for your Job

Gute allgemeinsprachliche B2-Kenntnisse erforderlich, Lernziel B2/C1

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

40692 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
do 18.30-20 Uhr • 10.9.-10.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221
zzgl. Umlage für Kopien 2 Euro

: Englisch Spezialangebote

Afternoon Tea!

Englischsprachiger Backnachmittag mit Tea Time
A handful of sweet treats from Britain are waiting to be discovered: shortbread, biscuits and butterfly cakes filled with homemade lemon curd. The biggest challenge of the afternoon may not be achieving the correct consistency of the lemon curd, so much as speaking English whilst making it. Have I whet your appetite?

40695 (Seminar) Gillian Berndt
Do 10. Dez • 14-17 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 16 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte mitbringen: Schürze, Händehandtuch
Das Entgelt beinhaltet 8,50 Euro Kursgebühr, 2,50 Euro Nutzungspauschale, 5 Euro Lebensmittelumlage
keine Ermäßigung

English Friday Night Cinema

In Kooperation mit dem CineStar Iserlohn
Gezeigt wird die Komödie „Calendar Girls“. Vor Beginn der Vorstellung erklärt Dozentin Christine Ueberacker-Evans die wichtigsten Vokabeln.

40696 (Einzelveranstaltung) Christine Ueberacker-Evans
Fr 6. Nov • 19.30-22 Uhr • 1x (3 Ustd) • 9 Euro
CineStar Iserlohn, Kurt-Schumacher-Ring 1-3
keine Ermäßigung
Das Entgelt setzt sich zusammen aus dem Preis für die Kinokarte (7 Euro) und dem Kursentgelt (2 Euro)

: 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. Bei vorhandenen Schulfranzösischkenntnissen nutzen Sie bitte dringend die Möglichkeit der Sprachenberatung (Termine siehe erste Seite des Programmbereichs Sprachen).

Französisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

40801 (Kurs) Francine Gruber
do 17.15-18.45 Uhr • 10.9.-10.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204
Couleurs de France Neu 1, Lehr- und Übungsbuch (Langenscheidt-Verlag, ISBN: 978-3-468-45441-7), ab Lektion 1

Französisch Grundkurs V

Lernziel A1

40802 (Kurs) Francine Gruber
do 19-20.30 Uhr • 10.9.-10.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204
Couleurs de France Neu 1, Lehr- und Übungsbuch (Langenscheidt-Verlag, ISBN: 978-3-468-45441-7), ab Lektion 8

Französisch Grundkurs VI

Lernziel A1

40803 (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann
di 18-19.30 Uhr • 8.9.-8.12.09 (nicht am 6.10.) • 11x (22 Ustd)
39,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
Couleurs de France bleu 1, Lehr- und Übungsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-468-45501-1), ab Lektion 12

: Französisch Aufbaustufe (A2)

Teilnehmende an den Aufbaukursen sollten vorab ca. 200 Unterrichtsstunden absolviert haben und über abgeschlossene Kenntnisse der Niveaustufe A1 verfügen. Woher diese Kenntnisse kommen, ist nicht wichtig. Teilnehmende mit Schulfranzösischkenntnissen sollten unbedingt die Sprachenberatung wahrnehmen (Termine siehe erste Seite des Programmbereichs Sprachen). 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 Programmbereichs Sprachen informieren.

Französisch Aufbaukurs III

Lernziel A2

40810 (Kurs) Régine-Marcelle Hessling
mo 17.30-19 Uhr • 7.9.-7.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204
Couleurs de France Neu 2, Lehr- und Übungsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-468-45451-6), ab Lektion 5/6

Französisch Aufbaukurs XI – am Nachmittag

Lernziel A2

40811 (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann
mi 14-15.30 Uhr • 9.9.-9.12.09 (nicht am 7.10.) • 11x (22 Ustd)
39,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
Couleurs de France Neu 2, Lehr- und Übungsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-468-45451-6), ab Lektion 3

Französisch Aufbaukurs XIII – am Vormittag

Lernziel A2

40812 (Kurs) Christiane Karhoff-van Rampae
mi 10.35-12.05 Uhr • 9.9.-9.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
Rendez-vous II, Nouvelle Edition (Cornelsen-Verlag, Neuausgabe ISBN: 3-464-07907-4) und Übungsbuch (ISBN: 3-464-07908-2), ab Unité 4/5

: Französisch Mittelstufe (B2)

Wenn Sie die Grundstufe nach ca. 600 Unterrichtsstunden abgeschlossen haben und über Sprachkenntnisse auf dem Niveau des Europäischen Sprachzertifikats Französisch B1 oder DELF A3 (neu: DELF B1) – vergleichbar einem Realschulabschluss in Französisch – verfügen, dann können Sie in unseren Mittelstufenkursen das nächste Lernziel, B2, anstreben. Über die Lernziele, die Sie am Ende der Kompetenzstufe B2 im Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben erreicht haben werden, finden Sie auf der ersten Seite des Programmbereichs Sprachen Informationen.

Französisch Mittelstufenkurs VII

Lernziel B2

40830 (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann
mi 18.30-20 Uhr • 9.9.-9.12.09 (nicht am 7.10.) • 11x (22 Ustd)
39,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204
Campus 3 (Klett Verlag, ISBN: 3-12-529322-7) und Cahier d'exercices (ISBN: 3-12-529323-5), ab Lektion 2 Unité 4

: Französisch Konversationskurse

Französisch – Leichte Konversation am Nachmittag

Lernziel B1

40851 (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann
di 14.30-16 Uhr • 8.9.-8.12.09 (nicht am 6.10.) • 11x (22 Ustd)
39,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
Couleurs de France 3 rouge, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt-Verlag, ISBN: 978-3-468-45521-6 und 978-3-468-45522-3), ab Lektion 6

Cercle Français:

Rafraîchissez votre français – l'après-midi

Lernziel B2

Auffrischung / Vertiefung vorhandener Französischkenntnisse ohne Lehrwerk. Auch für Schüler/innen und Student/innen geeignet. Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt auf 36 Euro.

40852 (Kurs) Thérèse Fourmestraux
mi 14.30-16 Uhr • 16.9.-2.12.09 • 10x (20 Ustd) • 69 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 69 Euro (ab 10 TN: 36 Euro)
Ermäßigung ab 10 TN

Conversation française

Lernziel C1

Conversation avec révision de grammaire et thèmes actuels.

40853 (Kurs) Christiane Karhoff-van Rampae
mi 17.55-19.25 Uhr • 9.9.-9.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221
max 15 TN

: Französisch Spezialangebote

Tour d'horizon: Wiederholung der Grundstufen-Grammatik (A2/B1)

Für VHS-Teilnehmende, Wiedereinsteiger/innen und Interessierte mit Schulfranzösischkenntnissen. Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt auf 43,20 Euro.

40890 (Kurs) Nadjat Schreiber
mi 18-19.30 • 9.9.-9.12.09 • 12x (24 Ustd) • 79 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 79 Euro (ab 10 TN: 43,20 Euro)
Ermäßigung ab 10 TN
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

: 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

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

40900 (Kurs) Livia Rasmussen
do 19.30-21 Uhr • 10.9.-10.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223
Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag,
ISBN: 3-19-005325-1), ab Lektion 1

Italienisch Grundkurs I – vormittags

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

40901 (Kurs) Livia Rasmussen
di 9.30-11 Uhr • 8.9.-8.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223
Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag,
ISBN: 3-19-005325-1), ab Lektion 1

Italienisch Grundkurs II – abends

Lernziel A1

40902 (Kurs) Annette Petereit
mi 17.15-18.45 Uhr • 9.9.-9.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223
Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag,
ISBN: 3-19-005325-1), ab Lektion 4

Italienisch Grundkurs III – abends

Lernziel A1

40903 (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein
di 19.45-21.15 Uhr • 8.9.-8.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag,
ISBN: 3-19-005325-1), ab Lektion 7

Italienisch Grundkurs V – abends

Lernziel A1

40904 (Kurs) Annette Petereit
do 17.15-18.45 Uhr • 10.9.-10.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag,
ISBN: 3-19-005325-1), ab Lektion 10

: Italienisch Aufbaustufe (A2)

Italienisch Aufbaukurs VI

Lernziel A2

40910 (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein
mo 19.30-21 Uhr • 7.9.-7.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201
Espresso 2, Lehr- und Arbeitsbuch
(Hueber Verlag, ISBN: 3-19-005342-1), ab Lektion 8

: Italienisch Abschlussstufe (B1)

Italienisch Abschlusskurs IV

Lernziel B1

40920 (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein
mo 18-19.30 Uhr • 7.9.-7.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201
Espresso 3, Lehr- und Arbeitsbuch
(Hueber Verlag, ISBN: 3-19-005349-0), ab Lektion 6

: 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 • 10.9.-10.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
Umlage für Kopien 2 Euro

: Japanisch

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

Japanisch Grundkurs II

Lernziel A1

41001 (Kurs) Frau Dr. Atsuko Takahara
di 19-20.30 Uhr • 8.9.-8.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221
Japanisch, bitte! Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt-
Verlag, ISBN: 3-468-48830-0 und 3-468-48831-9), ab Lektion 7

Japanisch Grundkurs IV

Lernziel A1

41002 (Kurs) Frau Dr. Atsuko Takahara
di 17.15-18.45 Uhr • 8.9.-8.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221
Japanisch, bitte! Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt-
Verlag, ISBN: 3-468-48830-0 und 3-468-48831-9), ab Lektion 15

: Neugriechisch

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

Neugriechisch Grundkurs II

Lernziel A1

41201 (Kurs) Frau Panagiota Michou
di 18-19.30 Uhr • 22.9.-15.12.09 • 11x (22 Ustd) • 39,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
Kalimera. Griechisch für Anfänger (Langenscheidt-Verlag, ISBN: 978 -3-468-49326-3), ab Lektion 4
Umlage für Kopien ca. 2 Euro

: Niederländisch Grundstufe (A1)

Über die Lernziele und Methoden in unseren Sprachkursen können Sie sich auf den ersten Seiten des Programmbereichs Sprachen informieren. Der nächste Niederländisch Grundkurs I für Anfänger/innen startet im Februar 2010.

Niederländisch Grundkurs II

Lernziel A1

41400 (Kurs) Hans-Jürgen Soennecken
mo 20-21.30 Uhr • 7.9.-14.12.09 (nicht am 28.9.) • 12x (24 Ustd)
43,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223
Taal vitaal. Niederländisch für Anfänger, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN: 3-19-005252-2 und 3-19-015252-7), ab Lektion 4
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

Niederländisch Grundkurs III

Quereinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (siehe Sprachenberatung) sind herzlich willkommen, Lernziel A1

41401 (Kurs) Frau Joke Steiner-Knigge
di 19-20.30 Uhr • 8.9.-8.12.09 (nicht am 6.10.) • 11x (22 Ustd)
39,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

: Niederländisch Aufbaustufe (A2)

Niederländisch Aufbaukurs III

Quereinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (siehe Sprachenberatung) sind herzlich willkommen, Lernziel A2

41410 (Kurs) Frau Joke Steiner-Knigge
mi 19.30-21 Uhr • 9.9.-9.12.09 (nicht am 30.9. und 7.10.)
10x (20 Ustd) • 36 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 203
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

Niederländisch Aufbaukurs IV

Lernziel A2

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

41411 (Kurs) Hans-Jürgen Soennecken
mo 18.30-20 Uhr • 7.9.-14.12.09 (nicht am 28.9.) • 12x (24 Ustd)
78 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 203
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 78 Euro (ab 10 TN: 43,20 Euro)
Ermäßigung ab 10 TN
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

: Niederländisch Konversationskurse

Niederlandse lichte conversatie in de ochtend

Quereinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (siehe Sprachenberatung) sind herzlich willkommen, Lernziel B1
Ein Kurs für Fortgeschrittene, die das Lesen, Sprechen und Schreiben der niederländischen Sprache weiter üben wollen. Auch die Grammatik wird – situationsbezogen – wiederholt. Dabei halten wir uns nicht an ein Lehrbuch, sondern anhand von ausgewählten Texten wie z. B. aktuelle Zeitungsartikel üben wir das Sprechen, Schreiben und Hören der niederländischen Sprache. Außerdem werden wir ein niederländisches Buch lesen (Titel wird im Kurs bekannt gegeben zwecks Sammelbestellung).

41440 (Kurs) Frau Joke Steiner-Knigge
di 9-10.30 Uhr • 8.9.-8.12.09 (nicht am 6.10.) • 11x (22 Ustd)
39,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204
Umlage für Kopien ca. 5 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

41700 (Kurs) Jolanta Lorenz
di 17.30-19 Uhr • 8.9.-8.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201
Witam! Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN: 3-19-005369-3 und 3-19-015369-8), ab Lektion 11
Umlage für Kopien 2 Euro

Polnisch Grundkurs II

Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen (siehe Sprachenberatung), Lernziel A1

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

41701 (Kurs) Jolanta Lorenz
di 19.15-20.45 Uhr • 8.9.-8.12.09 • 12x (24 Ustd) • 86 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201
Witam! Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN: 3-19-005369-3 und 3-19-015369-8), ab Lektion 4/5
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 86 Euro (ab 10 TN: 43,20 Euro)
Ermäßigung ab 10 TN
Umlage für Kopien 2 Euro

Polnisch Grundkurs IV

Lernziel A1

41702 (Kurs) Jolanta Lorenz
do 19.15-20.45 Uhr • 10.9.-10.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201
Witam! Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN: 3-19-005369-3 und 3-19-015369-8), ab Lektion 11
Umlage für Kopien 2 Euro

: Portugiesisch

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

Portugiesisch für Wiedereinsteiger/innen

Quereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen (siehe Sprachenberatung) sind herzlich willkommen, Lernziel A1
Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt auf 43,20 Euro.

41801 (Kurs) Frau Conceição Vasques Lamm
do 17.30-19 Uhr • 10.9.-10.12.09 • 12x (24 Ustd) • 78 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201
Português sem fronteiras Band 1, (Verlag Edições Técnicas Lidel, ISBN: 972-757-086-0), ab Lektion 11
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 78 Euro (ab 10 TN: 43,20 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. Der nächste Russisch Grundkurs I für Anfänger/innen startet im Februar 2010.

Russisch Grundkurs II

Lernziel A1
Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt auf 43,20 Euro.

41901 (Kurs) Dinara Starostin
mi 19-20.30 Uhr • 9.9.-9.12.09 • 12x (24 Ustd) • 79 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
MocT 1 (Neue Ausgabe). Modernes Russisch (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-527550-8), ab Lektion 4
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 79 Euro (ab 10 TN: 43,20 Euro)
Ermäßigung ab 10 TN

Russisch Aufbaukurs II

Lernziel A2
Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt auf 43,20 Euro.

41910 (Kurs) Dinara Starostin
do 18-19.30 Uhr • 10.9.-10.12.09 • 12x (24 Ustd) • 81 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
MocT 1 (Alte Ausgabe). Modernes Russisch (Klett-Verlag, ISBN: 312-527531-8), ab Lektion 18
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 81 Euro (ab 10 TN: 43,20 Euro)
Ermäßigung ab 10 TN

Russisch Abschlusskurs mit Konversation

Lernziel B1
Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt auf 43,20 Euro.

41920 (Kurs) Dinara Starostin
mi 17.15-18.45 Uhr • 9.9.-9.12.09 • 12x (24 Ustd) • 79 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
Kljutschki 2. Lehrbuch (Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-004472-6), ab Lektion 4
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 79 Euro (ab 10 TN: 43,20 Euro)
Ermäßigung ab 10 TN

: Schwedisch

Über die Lernziele und Methoden in unseren Sprachkursen können Sie sich auf den ersten Seiten des Programmbereichs Sprachen informieren. Der nächste Schwedisch Grundkurs für Anfänger/innen startet im Februar 2010.

Schwedisch Grundkurs II

Lernziel A1
42001 (Kurs) Hans-Jürgen Milch
do 18-19.30 Uhr • 10.9.-10.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
Javisst! Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber-Verlag, ISBN: 3-19-005405-3 und ISBN: 3-19-015405-0), ab Lektion 4/5

Schwedisch Grundkurs V

Lernziel A1/A2
42002 (Kurs) Hans-Jürgen Milch
do 20-21.30 Uhr • 10.9.-10.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
Javisst! Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber-Verlag, ISBN: 3-19-005405-3 und ISBN: 3-19-015405-0), ab Lektion 15/16

: 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 – abends

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1
42200 (Kurs) Romina Ojeda Cenzano
mi 19.35-21.05 Uhr • 9.9.-9.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
Caminos neu 1. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag, ISBN: 3-12-514906-1), ab Unidad 1
42201 (Kurs) Angélica Geson
di 19.30-21 Uhr • 8.9.-8.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
Caminos neu 1. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag, ISBN: 3-12-514906-1), ab Unidad 1

Spanisch Grundkurs I – morgens

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1
42202 (Kurs) Romina Ojeda Cenzano
do 10-11.30 Uhr • 10.9.-10.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223
Caminos neu 1. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag, ISBN: 3-12-514906-1), ab Unidad 1

Spanisch Grundkurs II – abends

Lernziel A1
42203 (Kurs) Thomas Opderbeck
mo 18-19.30 Uhr • 7.9.-7.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
Caminos neu 1. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag, ISBN: 3-12-514906-1), ab Unidad 4
42204 (Kurs) María Josefa Agel
di 19.30-21 Uhr • 8.9.-8.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223
Caminos neu 1. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag, ISBN: 3-12-514906-1), ab Unidad 4

Spanisch Grundkurs II – Aktiv ab 50+

Lernziel A1
42205 (Kurs) Adriana María Düllberg-Gómez
do 10.15-11.45 Uhr • 17.9.-10.12.09 • 11x (22 Ustd) • 39,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
El nuevo curso 1 (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-468-48205-1), ab Lektion 4

Spanisch Grundkurs III – abends

Lernziel A1

42206 (Kurs) Angélica Geson
 mo 19.30-21 Uhr • 7.9.-7.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
 Caminos neu 1. Lehr- und Arbeitsbuch und Lern- und Übungsbuch
 (Klett Verlag, ISBN: 3-12-514906-1 und 3-12-514910-6),
 ab Unidad 5

42207 (Kurs) Angélica Geson
 di 17.45-19.15 Uhr • 8.9.-8.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
 Caminos neu 1. Lehr- und Arbeitsbuch und Lern- und Übungsbuch
 (Klett Verlag, ISBN: 3-12-514906-1 und 3-12-514910-6),
 ab Unidad 4/5

Spanisch Grundkurs IV – abends

Lernziel A1

42208 (Kurs) Thomas Opderbeck
 do 19-20.30 Uhr • 10.9.-10.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
 Caminos neu 1. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,
 ISBN: 3-12-514906-1), ab Unidad 7

Spanisch Grundkurs V – abends

Lernziel A1

42209 (Kurs) Thomas Opderbeck
 do 17.30-19 Uhr • 10.9.-10.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
 Caminos neu 1. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,
 ISBN: 3-12-514906-1), ab Unidad 8

Spanisch Grundkurs V – vormittags

Lernziel A1

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

42210 (Kurs) Angélica Geson
 mo 10-11.30 Uhr • 7.9.-7.12.09 • 12x (24 Ustd) • 81 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 204
 Caminos neu 1. Lehr- und Arbeitsbuch und Lern- und Übungsbuch
 (Klett Verlag, ISBN: 3-12-514906-1 und 3-12-514910-6),
 ab Unidad 7/8
 Kleingruppenkurs ab 6 TN: 81 Euro (ab 10 TN: 43,20 Euro)
 Ermäßigung ab 10 TN

Spanisch Grundkurs VI – Aktiv ab 50+

Lernziel A1

42211 (Kurs) Adriana María Düllberg-Gómez
 do 8.30-10 Uhr • 17.9.-10.12.09 • 11x (22 Ustd) • 39,60 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
 El nuevo curso 1 (Langenscheidt Verlag,
 ISBN: 3-468-48205-1), ab Lektion 11/12

Al Andalus – Der Orient in Europa

siehe **10103** im Programmbereich Politik-Gesellschaft-Umwelt, S. 7

: Spanisch Aufbaustufe (A2)

Über die Lernziele des Kompetenzniveaus A2 finden Sie auf der
 ersten Seite des Programmbereichs Sprachen Informationen.

Spanisch Aufbaukurs II – abends

Lernziel A2

42220 (Kurs) María Josefa Agel
 di 17.45-19.15 Uhr • 8.9.-8.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 223
 Caminos neu 2. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,
 ISBN: 3-12-514913-7), ab Unidad 2

: Spanisch Abschlussstufe (B1)

Über die Lernziele des Kompetenzniveaus B1 finden Sie auf der
 ersten Seite des Programmbereichs Sprachen Informationen.

Spanisch für Wiedereinsteiger/innen

Auch für Interessent/innen mit Schulspanischkenntnissen,
 Lernziel B1

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

42230 (Kurs) Thomas Opderbeck
 fr 18-19.30 Uhr • 11.9.-11.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 118

: Türkisch

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

Türkisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

42400 (Kurs) Iris İçoglu
 mo 17.30-19 Uhr • 7.9.-7.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
 Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Türkisch Grundkurs III

Lernziel A1

42401 (Kurs) Iris İçoglu
 mo 19-20.30 Uhr • 7.9.-7.12.09 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
 Güle, güle. Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag
 ISBN: 3-19-005234-4 und ISBN: 3-19-015234-6), ab Lektion 11

: Ungarisch**Ungarisch Grundkurs I –****Wochenendseminar Sprache und Landeskunde**

sa • 10.30-13 Uhr und 14-17 Uhr • 31.Okt + 14. Nov • 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

1. Überlegen Sie sich vor der Wahl eines Kurses
 - wozu Sie das EDV-Wissen benötigen
 - ob Sie Vorkenntnisse besitzen, so gering sie auch sind
 - wie viel Zeit Sie investieren wollen und können
2. Lesen Sie sich die Texte der Kurse genau durch. Schon bei geringsten Unklarheiten oder wenn Sie Fragen haben, lassen Sie sich unbedingt beraten.
3. 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, 27. August und 3. September, steht Ihnen zwischen 15 und 18 Uhr der zuständige Programmbereichsleiter Bodo Mebes in der VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Zimmer 107, 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 in der VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Zimmer 107 oder unter Fon 02371 . 217-1946 beraten lassen.

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

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

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

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

50100 (Vortrag) Bodo Mebes, VHS-Programmbereichsleiter
Di 25. Aug • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

: PC – Grundlagen

PC-Einsteigerkurs für Senioren/innen

siehe Kurse **80250 - 80253**, Programmbereich 8.2, Aktiv ab 50+

PC-Kenntnisse für die tägliche Praxis – Teil 1

Grundlagen Windows und MS-Office, für Teilnehmer/innen ohne und mit geringer Vorkenntnis, eine kompakte anwendungsorientierte Einführung. Inhalte: Ausgewählte Grundlagen der Datenverarbeitung, Arbeiten mit Windows (Fenstertechniken, Dateiverwaltung, Arbeiten mit dem Explorer), Textverarbeitung, Word 2003-Grundlagen und Einblick in die Tabellenkalkulation mit Excel 2003, Internet-Grundlagen.

50101 (Kurs) Werner Jentsch
fr 8.15-10.30 Uhr • ab 11. Sep • 10 Termine (30 Ustd) • 60 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

50102 (Kurs) Bodo Domsgen, Systementwickler
mo 19.30-21.30 Uhr • ab 7. Sep • 9 Termine (24 Ustd)
56 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

50103 (Kurs) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
di 19.30-21.45 Uhr • ab 27. Okt (24. Nov kein Unterricht) • 6 Termine (18 Ustd) • 46,50 Euro + 18 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum

PC-Grundlagen – Teil 2, Windows – Word – Excel

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

50104 (Kurs) Werner Jentsch
mo 8.15-10.30 Uhr • ab 7. Sep • 10 Termine (30 Ustd) • 60 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

50105 (Kurs) Reinhard Schmöckel, IT-Koordinator
mi 19.30-21.30 Uhr • ab 9. Sep • 9 Termine (24 Ustd)
45,60 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

PC-Kenntnisse mit MS-Office

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

50106 (Kurs) Werner Jentsch
do 8.15-10.30 Uhr • ab 10. Sep • 10 Termine (30 Ustd) • 60 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

: PC-Kurs für Frauen

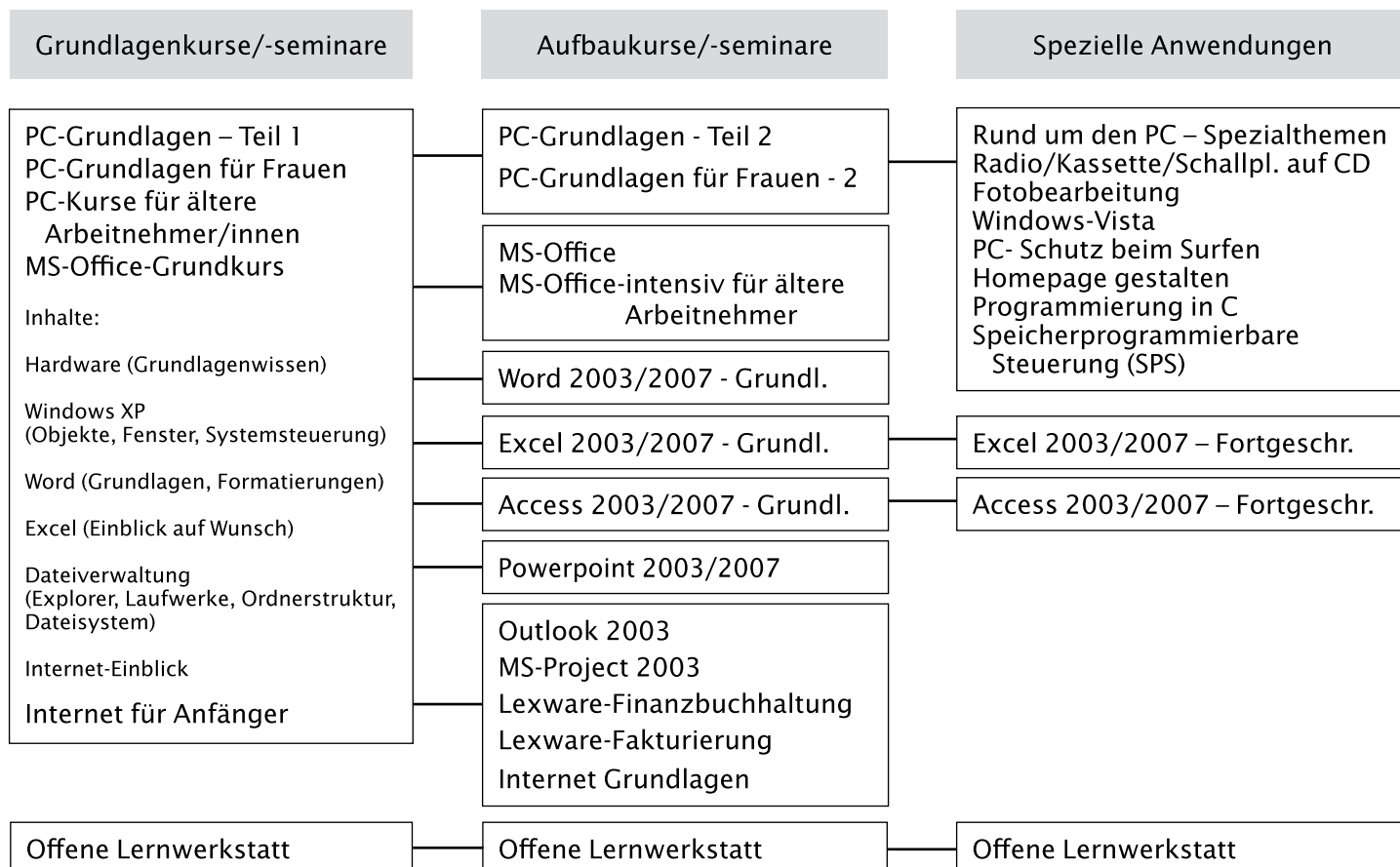
Keine Angst vor dem PC – Grundlagen für Frauen

Für Teilnehmerinnen, die bisher noch keine Erfahrungen mit dem Computer machen konnten: Frauen, die sich aus beruflichen Gründen auf das Arbeiten am PC umstellen wollen, Büro- und Schreibkräfte, Frauen, die sich durch Qualifikation im Bereich der Datenverarbeitung höhere Chancen auf dem Arbeitsmarkt ausrechnen.

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

50107 (Kurs) Werner Jentsch
mo 17.45-19.15 Uhr • ab 7. Sep • 12 Termine (24 Ustd)
48 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum

EDV - Angebote auf einen Blick



PC-Grundlagen für Frauen – Fortsetzung

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse (Umgang mit Windows, einige Grundkenntnisse Word). Inhalte: Windows-Kenntnisse wiederholen (Ordner und Dateien, Explorer), Word (Wiederholen der Grundlagen, Textgestaltung, Tabulatoren, Tabellen), Einbinden von Grafiken und digitalen Fotos, erweiterte Internet-Grundlagen, weitere Inhalte in Abstimmung mit den Teilnehmenden.

50108 (Kurs) Werner Jentsch,
mo 19.30-21 Uhr • ab 7. Sep • 10 Termine (20 Ustd)
50 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum

: PC – Spezial

Spezielle Themen zum PC – nach Wunsch

Für Teilnehmer/innen mit PC-Vorkenntnissen. Die Themenschwerpunkte werden mit den Teilnehmenden abgesprochen. Themenvorschläge: Erste Hilfe bei Windows-Problemen, Themen der Systemsteuerung (z. B. Defragmentieren und Prüfen der Festplatte), Datensicherung, unterschiedliche Dateiformate, CD-/DVD-Brennen, Windows-Vista kennen lernen, virtueller PC, wiederholen und vertiefen spezieller Themen ausgewählter Office-Programme (z. B. aus Word/Excel/Powerpoint), ausgewählte Funktionen des kostenlosen Bildbearbeitungsprogramms „The Gimp“.

50110 (Kurs) Werner Jentsch
mi 8.15-10.30 Uhr • ab 9. Sep • 10 Termine (30 Ustd)
60 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

50111 (Kurs) Werner Jentsch
do 11-12.30 Uhr • ab 10. Sep • 10 Termine (20 Ustd)
40 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

PC-Spezi – die Topologie digitaler Landschaften

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

50112 (Kurs) Werner Jentsch
mo 11-12.30 Uhr • ab 7. Sep • 10 Termine (20 Ustd)
40 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

Digitale Archivierung mit ELOoffice 8

Für Privatleute, Freiberufler und kleinere Unternehmen, die ihre eingehende und ausgehende Korrespondenz digital verwalten wollen. Digitales Archivieren von Dokumenten hat viele Vorteile: Der Platzbedarf wird minimiert. Alle eingehenden Dokumente werden eingescannt (es reicht ein „normaler“ Scanner) und können anschließend vernichtet werden. Alle Dokumente sind durch Druck bei Bedarf reproduzierbar. Die Dokumente sind recherchierbar, den Suchbegriff eingeben und schon erhält man das Dokument in der Suchliste. Das Programm kann die vorhandene Papierablagestruktur (Kundenordner, Register Ausgangsrechnungen, Register Lieferscheine, ...) 1:1 abbilden. Inhalte: Programmteile im Überblick, Erstellen einer Archivstruktur, einer Ablagemaske und einer Suchmaske, Übungen zur Ablage von Dokumenten, Finden der abgelegten Informationen, Volltextrecherche. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

50113 (Wochenendseminar) Werner Tosch, DV-Kaufmann
25.+26. Sep • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr • 2 Termine (12 Ustd) • 50 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

Virtueller PC –

Experimentieren am PC ohne Reue

Sie wollten z. B. immer schon mal Vista oder Linux ausprobieren ohne ihre bestehende Rechnerkonfiguration zu verändern, oder die Software testen, die Sie aus dem Internet geladen haben? In diesem Kurs erfahren Sie, wie das mit der kostenlosen Software Virtual PC oder VirtualBox gefahrlos möglich ist. Weitere Inhalte: Installation und Einrichtung eines virtuellen PC's, problemlose Deinstallation, hardwaremäßige Voraussetzungen, Erfahrungen und weitere Einsatzmöglichkeiten.

50114 (Seminar) Ralf Vedder, Programmierer
Sa 31. Okt • 9-16 Uhr • 1 Termin (8 Ustd)
33,30 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

: Offene Lernwerkstatt

Lernen nach Bedarf – Grundlagen / Anwendungen Word, Excel, Powerpoint, Outlook

Wer eben mal ein Word- oder Excel-Problem unter fachkundiger Anleitung lösen oder sich spontan in einem selbst gesetzten Zeitrahmen in eine Software einarbeiten möchte, der kann jederzeit in die Lernwerkstatt eintreten. Die Lernwerkstatt arbeitet mit max. 8 Teilnehmenden. Es wird in Gruppen oder einzeln unterrichtet oder auch nach Einweisung und mit Unterstützung des Kursleiters mit Selbstlernprogrammen gearbeitet. Wünsche der Teilnehmenden werden berücksichtigt. Es besteht eine einwöchige Kündigungsfrist. Danach erfolgt die Abrechnung anhand der belegten Termine. Die Entgelt-Abrechnung erfolgt nach der Kündigung. Das Entgelt ergibt sich aus der Anzahl der belegten Termine. Weitere Informationen über die VHS unter Fon 02371 . 217-1946.

50109 (Kurs) Werner Jentsch
mi 17.15-18.45 Uhr • ab 9. Sep • je Termin 2 Ustd
9,60 Euro + 2 Euro Nutzungspauschale je Termin
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum

: Windows Vista / Office 2007

Windows Vista – Umsteiger – Grundlagen

Für Umsteiger, die schon erste Erfahrung mit Windows-XP gesammelt haben und auf das neue Betriebssystem VISTA wechseln möchten. Inhalte: grundsätzliche Unterschiede zu Windows-XP, die Fenstertechnik, die neue Windows-Sidebar, das neue Startmenü mit der geänderten Technik, die Aero-Oberfläche, neue dreidimensionale Hintergrundbilder, optische Neuigkeiten, das neue Begrüßungcenter und die Systemsteuerung, der neue Windows-Explorer - das wichtigste Programm zur Verwaltung und Organisation von Daten (komplett überarbeitet mit interessanten völlig neuen Funktionen), der Internet-Explorer (Design, sein neues, perfektes Sicherheitskonzept), neue Multimedia-Anwendungen. Die Fotogalerie, neue Spiele und das neue Benutzerkonten-Konzept (inkl. der jetzt vorhandenen Kindersicherung).

50115 (Kurs) Ralf Vedder, Programmierer
di 17.15-19.15 Uhr • ab 27. Okt • 3 Termine (8 Ustd)
33,30 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

Windows Vista – Umsteiger 2 – spezielle Fragen

Für Umsteiger, die schon erste Erfahrung mit Windows-Vista gesammelt haben und das neue Betriebssystem VISTA noch besser kennen lernen möchten. Inhalte: Erstellen einer Notfall-CD, Wissen, was wirklich wo gespeichert wird, Pflege der Festplatten, Systemstart-Optionen, Systemtuning, Dateien und Ordner verschlüsseln, Systemwiederherstellung, Installation und Deinstallation von Vistakomponenten, Einrichten und Benutzen einer Mehrbenutzer-Umgebung, Remote-Unterstützung zur Wartung; die neue Benutzerverwaltung UAC, erster Einblick in Office 2007.

50116 (Kurs) Ralf Vedder, Programmierer
di 17.15-19.15 Uhr • ab 17. Nov • 3 Termine (8 Ustd)
33,30 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

Word – Umsteiger von 2000/2003 auf 2007

Das neu entwickelte Office 2007 unterscheidet sich ganz wesentlich von seinen Vorgänger-Versionen. Um die Software effektiv und zeitsparend einsetzen zu können, bietet die VHS die Möglichkeit, in einem Minikurs die wichtigsten Neuerungen von Word kennen zu lernen und an praxisnahen Beispielen zu üben.

50117 (Kurs) Werner Jentsch
mi 17.15-19.15 Uhr • ab 23. Sep • 3 Termine (8 Ustd)
33,30 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

Excel Umsteiger-Seminar von 2000/2003 auf 2007

Das neu entwickelte Office 2007 unterscheidet sich ganz wesentlich von seinen Vorgänger-Versionen. Um die Software effektiv und zeitsparend einsetzen zu können, bietet die VHS die Möglichkeit, in einem Minikurs die wichtigsten Neuerungen von Excel kennen zu lernen und an praxisnahen Beispielen zu üben.

50118 (Seminar) Detlef Uerpmann, DV-Leiter
Sa 5. Dez • 9-13 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
20,80 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

: Linux

Linux – praxisorientierte Einführung für Anwender

Für Teilnehmer/innen mit PC/Windows-Vorkenntnissen. Linux - eine kostenlose Alternative zu Windows - wird auf vielen PCs 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 MS-Office-kompatiblen Büropaket Open Office. Inhalte: Basis-Installation von Linux auf einem Gastbetriebssystem, Konfiguration von Linux, Grafikkarten-Anpassung, Drucker-Einrichtung. Gearbeitet wird mit der Linux-Version von Ubuntu.

50120 (Kurs) Klaus Luttmann, Dipl.-Informatiker
mi 19.15-21.30 Uhr • ab 16. Sep • 4 Termine (12 Ustd)
48 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

: Musik- / Fotobearbeitung

Digitale Fotografie und Bildbearbeitung am PC

siehe Kurs **21105** im Programmbereich 2, S. 23

Bildmontagen am PC mit Photoshop

siehe Kurse **21106, 21107** im Programmbereich 2, S. 23

Fotos auf CD und DVD

siehe Seminar **21109, 21110** im Programmbereich 2, S. 23

Das digitale Fotobuch

siehe Kurs **21111** im Programmbereich 2, S. 23

Videobearbeitung am PC

siehe Kurs **21112** im Programmbereich 2, S. 23

Fotos am PC bearbeiten – Senioren

siehe Kurse **80254, 80255, 80256** im Programmbereich „Aktiv ab 50 +“, S. 67

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

Voraussetzung: PC-Vorkenntnisse. 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, welche Software ist notwendig, Dateiformate, der richtige „Pegel“ (Übersteuerungen vermeiden); Retusche für die Ohren (Knistern und Rauschen herausfiltern, Dynamik verbessern); die restaurierten Aufnahmen zu einer Best-of-CD zusammenstellen und brennen oder auf dem MP3-Player speichern. Internetradio (spezielle Sender finden, speichern und abspielen von Musik).

50125 (Wochenendseminar) Werner Jentsch
11.+12. Dez • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-14 Uhr • 2 Termine (10 Ustd)
33,30 Euro + 10 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

: Word

Textverarbeitung mit Word 2003 PC-Grundlagen – Teil 2

siehe Kurse **50104, 50105, 50108**, S. 51, 52

Microsoft Office Word

siehe Kurs **50106**, S. 51

: Excel 2003 / 2007

Excel 2003

Voraussetzung: PC-Vorkenntnisse. Inhalte: Gestaltung von Tabellen (Formate, Rahmen, Zellinhalte ausrichten, Hintergrundfarbe), verbundene Zellen, Zeilenumbruch, Ausfüllen, Verschieben, Kopieren, Formeln mit Berechnungsbeispielen, relative / absolute Zellbezüge, Funktionen (wie z.B. SVERWEIS, SUMMEWENN, ZÄHLENWENN, WENN-Funktion in Verbindung mit ODER / UND), Druckaufbereitung (einschl. Wiederholungszeilen und benutzerdefinierten Kopf-/ Fußzeilen), Diagramme erstellen, Einbindung in Word, Autofilter, Teilergebnisse, Gültigkeitsprüfung von Eingaben, Objekte (erstellen, formatieren, verknüpfen), verknüpfte Tabellenanwendung.

50130 (Kurs) Detlef Uerpmann, DV-Leiter
di 19.30-21.30 Uhr • ab 8. Sep • 9 Termine (24 Ustd)
57,80 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

Excel 2003 – Einführung – Teil 1

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse. Inhalte: Gestaltung von Tabellen (Formate, Rahmen, Zellinhalte ausrichten, Hintergrundfarbe), verbundene Zellen, Zeilenumbruch, Ausfüllen, Verschieben, Kopieren, Anwendung einfacher Formeln mit Berechnungsbeispielen, relative / absolute Zellbezüge, einfache Funktionen, Druckaufbereitung (einschl. Wiederholungszeilen und benutzerdefinierten Kopf-/ Fußzeilen).

Wer auch den Teil 2 des Wochenendseminars belegen möchte, sollte sich frühzeitig seinen Platz sichern.

50131 (Wochenendseminar) Detlef Uerpmann, DV-Leiter
20.+21. Nov • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr • 2 Termine
(12 Ustd)
38 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

Excel 2003 – Einführung – Teil 2

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

50132 (Wochenendseminar) Detlef Uerpmann, DV-Leiter
27.+28. Nov • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr • 2 Termine
(12 Ustd)
38 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

Programmieren mit Excel / Access in Verbindung mit dem SQL-Server

Für Teilnehmer/innen und Interessierte mit Vorkenntnissen in Excel/Access. Inhalte: Vorteile der Datenverwaltung im SQL-Server, Bearbeiten von Daten mit dem Enterprise-Manager, Importieren / Exportieren von Daten, Verknüpfen von Tabellen (Netzwerkdaten), Filtern von Daten, Erstellen von Abfragen auf dem SQL-Server, Einbinden von Abfragen des SQL-Servers in Excel/Access, Öffnen und Bearbeiten von Daten aus dem Programmcode (Excel/Access) heraus.

50133 (Wochenendseminar) Ralf Vedder, Programmierer
4.+5. Dez • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr • 2 Termine (12 Ustd)
50 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

Excel Umsteiger-Seminar von 2000/2003 auf 2007

siehe Seminar **50118**, S. 52

: Access

Access 2003 – Einführung

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse (Windows, Textverarbeitung). Inhalte: Datenbank-Grundlagen, die Arbeitsoberfläche, mit bestehenden Datenbanken arbeiten, die Hilfsfunktion, eine neue Datenbank anlegen (Datenbankdatei manuell erzeugen), Tabellen erstellen, Daten erfassen (Tabellenentwurf, Felddatentypen), Daten suchen/sortieren, Abfragen, Formulare erstellen, mit Filtern arbeiten, Berichte und Etiketten erstellen. Datenbanken mit mehreren Tabellen (Beziehungen zwischen Tabellen anzeigen, Abfragen über mehrere Tabellen, Anzeige abhängiger Daten in Formularen), Filter erstellen, Operatoren, Daten in Formularen (Unterformulare integrieren, Abfangen von Fehlein-gaben durch Benutzer/innen).

50140 (Kurs) Ralf Vedder, Programmierer
mi 19.15-21.30 Uhr • ab 28. Okt • 7 Termine (21 Ustd)
65,60 Euro + 21 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
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, Regelassistent, in Arbeitsgruppen arbeiten, Outlook individuell einrichten. Sie lernen die Funktionen von Outlook kennen und wenden sie praxisbezogen an.

50150 (Wochenendseminar) Andrea Koller, EDV-Dozentin
6.+7. Nov • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr • 2 Termine (12 Ustd)
38 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

: 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 Layoutdesign, Textgestaltung, Grafiken und Bilder, Tabellen, Einbau von Animationen. Zuletzt erstellen Sie, je nach Wunsch, Ihre selbst gewählte Präsentation.

50155 (Wochenendseminar) Dipl.-Ing. Svenja Roch, DV-Organisatorin
25.+26. Sep • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr • 2 Termine
(12 Ustd)

40 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

50156 (Wochenendseminar) Dipl.-Ing. Svenja Roch, DV-Organisatorin
13.+14. Nov • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr • 2 Termine
(12 Ustd)

40 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

: Project 2003

Project 2003 – Einführung

Für Teilnehmer/innen mit PC-Vorkenntnissen.

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.

50157 (Wochenendseminar) Werner Tosch, DV-Kaufmann
18.+19. Sep • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr • 2 Termine
(12 Ustd)

42 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

Projektmanagement

Volkshochschule Menden-Hemer-Balve

Ansprechpartnerin Karin Reinberg, Fon 02373 . 9096-16

: Finanzbuchhaltung

EDV-gestützte Finanzbuchhaltung mit Lexware financial office

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse und Buchführungskenntnisse (z. B. aus den Kursen Buchführung, Grundkurs / Aufbaukurs, siehe Kurse 50500, 50501). Die Teilnehmer/innen erarbeiten die Grundlagen im Modul Finanzbuchhaltung und stellen einen fiktiven Betrieb auf die Lexware-Finanzbuchhaltung um. Weiterhin: Verbuchen eines vollständigen Beleggeschäftsgangs inkl. der im betrieblichen Bereich vorkommenden Buchungsvarianten, Abschlussbuchungen einschließlich der Auswertungen, die anderen Module des financial office und deren Einbindung in die Buchhaltung.

50160 (Kurs) Renate Weigel, Dipl.-Finanzwirtin
do 18-21.15 Uhr • ab 29. Okt • 6 Termine (24 Ustd)
85 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

: Speicherprogrammierbare Steuerung – SPS

Speicherprogrammierbare Steuerungen (SPS) auf Basis der Simatic STEP7

Voraussetzung: PC-Kenntnisse. Zielgruppe: Auszubildende im Bereich Mechatronik, Techniker, technisch Interessierte, Hobbyanwender. Speicherprogrammierbare Steuerungen (kurz SPS) werden heutzutage in großer Vielfalt für verschiedenste Automatisierungsaufgaben eingesetzt. Zur Anwendung kommen sie in Transportstrecken, Bestückungsautomaten, Aufzugssteuerungen, Brandschutzanlagen uvm. Des Weiteren existieren auf dem Markt günstige Einstiegsmodelle (z. B. LOGO von Siemens), die die Anwendung im Heim- und Hobbybereich interessant machen. Inhalte: Grundlagen der Programmierung von SPS-Steuerungen auf Basis der weit verbreiteten SimaticS7 300, einfache Logikverknüpfungen, Zeitglieder und Ablaufsteuerungen. Hierzu steht eine Software bereit, die die Programmierung in AWL (Anweisungsliste) mit gleichzeitiger 3D-Bewegungssimulation gestattet. Da diese Software von Privatpersonen kostenlos benutzt werden kann, können die Teilnehmer/innen das Erlernte während der Woche zuhause aufarbeiten und vertiefen.

50161 (Kurs) Martin Hemmecke, Dipl.-Ing.
do 19.30-21.30 Uhr • ab 10. Sep • 5 Termine (13 Ustd)
43,40 Euro + 13 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

Programmieren in C – ab 1. Semester 2010

: Internet

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.

50180 (Wochenendseminar) Christoph Niemeier
13.+14. Nov • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr • 2 Termine
(12 Ustd)
34 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

Internet für Anfänger/innen – jetzt geht's los

Interessierte mit Internet-Vorkenntnissen üben und trainieren: Umgang mit dem Browser, Surfen im Internet, Onlinedienste, Suchmaschinen, E-Mails.

50181 (Seminar) Christoph Niemeier
Sa 21. Nov • 9-13 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
12,10 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

eBay – kaufen und verkaufen im Internet

Alle 50 Sekunden eine Digitalkamera, jede Minute ein Auto, täglich ein Kühlschrank - nirgends in Europa wird soviel online ersteigert wie bei eBay. Wir zeigen Ihnen, wie die Auktionsplattform funktioniert, wie Sie als Käufer oder auch Verkäufer bei eBay tätig werden können und verraten Tipps und Tricks zum sicheren und erfolgreichen Handeln. Eine bereits erfolgte Anmeldung bei eBay ist von Vorteil. Inhalte: Grundsätze für das Handeln bei eBay, Anmeldung, Angebote suchen, Auktionen, Bieten, Kaufen, Handeln, Artikel bei eBay anbieten und verkaufen, Zahlungs- und Versandarten, wie man alles im Blick mit „Mein eBay“ hat, Sicherheit und Verbraucherschutz beim Handeln im Internet.

50182 (Wochenendseminar) Christoph Niemeier
27.+28. Nov • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr • 2 Termine (12 Ustd)
34 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

PC-Schutz beim Surfen – Tipps für die Praxis

Die Teilnehmer/innen erhalten eine Übersicht der wichtigsten Sicherheitslücken, die eine Gefahr beim Surfen im Internet darstellen und praktische Tipps und Hinweise, wie diese Schwachstellen geschlossen werden können. Inhalte: Gefahren im Netz (Viren, Würmer, Hacker, Schadensformen im Netz, Sicherheitslücken im Betriebssystem, Angriffe über das Netz), Möglichkeiten der Gefahrenabwehr (z.B. Einstellungen im Betriebssystem), kostenlose Software (Antivirenprogramme und firewalls downloaden und installieren, Einstellungen), Bezahlen im Internet (Zahlungssysteme, Gefahren, Alternativen), sicheres Surfen unter einem virtuellen Betriebssystem. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

50183 (Kurs) Klaus Luttmann, Dipl.-Informatiker
di 19.30-21.30 Uhr • ab 24. Nov • 3 Termine (8 Ustd)
33,30 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

: Homepage gestalten

Eigene Homepage ganz einfach mit „Web to Date“ von Data Becker

Für Teilnehmer/innen mit PC-Kenntnissen. Professionelle Homepages ohne Programmierkenntnisse, Aufbau und Pflege von Websites mit dem CMS-System „Shop to Date 5“ von Data Becker. Dieser Kurs richtet sich an alle, die, ohne HTML-Kenntnisse oder andere Programmiersprachen zu kennen, mit wenig Zeit- und Arbeitsaufwand eine professionelle Website erstellen und pflegen möchten. Optimal für kleinere Unternehmen, Vereine, Gastronomie und private Homepages. Die Teilnehmer/innen erstellen selbst unter Anleitung eine Website, die anschließend ins „World Wide Web“ geladen wird.

50184 (Kurs) Reinhard Schmöckel, IT-Koordinator
mo 17.15-19.15 Uhr • ab 7. Sep (2. Nov, 17.15-18.45 Uhr)
7 Termine (18 Ustd)
60 Euro + 18 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

Online-Shop mit „Shop to Date 5“ – Data Becker

Die Teilnehmer/innen erlernen, mit der Software „shop to date 5 pro“ eine eigenen Profi-Shop-Site zu erstellen. Inhalte: Gestaltung, Pflege und Aktualisierung eines professionellen Internet-Auftritts inkl. Webshop, Tipps und Tricks aus der Praxis. Die Übungen werden unter Anleitung direkt am eigenen Arbeitsplatz durchgeführt. Jede/r Teilnehmer/in erhält einen Internet-Account, wo die eigenen Ergebnisse veröffentlicht werden können. Voraussetzungen: PC-Kenntnisse (Windows, Dateimanagement, Word).

50185 (Kurs) Reinhard Schmöckel, IT-Koordinator
mo 17.15-19.15 Uhr • ab 9. Nov (7. Dez, 17.15-19 Uhr) • 5 Termine (13 Ustd)
43,30 Euro + 13 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

Professionelle Homepagegestaltung – Einführung

Für Teilnehmer/innen mit guten PC-Vorkenntnissen (Windows XP, Explorer, Word). In dem Kurs werden Grundkenntnisse von der Planung einer Internetseite bis zur Online-Stellung vermittelt. Weiter erstellen die Teilnehmer/innen unter Anleitung eine Homepage. Inhalte: HTML-Grundlagen, Adobe Dreamweaver: Grundfunktionen, 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.

50186 (Kurs) Carsten Baums, Web-Designer
do 19-21.15 Uhr • ab 29. Okt • 7 Termine (21 Ustd)
84 Euro + 21 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

: Bildungsurlaub

Allgemeine Hinweise

Nach dem „Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)“ ist Bildungsurlaub die bezahlte Freistellung von der Arbeit, wenn sich eine Arbeitnehmerin oder ein Arbeitnehmer beruflich und/oder politisch in einer anerkannten Bildungsveranstaltung weiterbilden will. Anspruchsberechtigt sind Arbeiter/innen, Angestellte sowie in der Heimarbeit Beschäftigte und ihnen Gleichgestellte (z. B. freie Mitarbeiter/innen, Auftragslehrkräfte). Weiterhin können Hausfrauen, Arbeitslose, Renten- und Pensionsbezieher/innen an den Veranstaltungen teilnehmen.

Nähere Informationen zum Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (z. B. Rechtsanspruch, Anmeldefristen, Anmeldeverfahren) erhalten Interessierte beim zuständigen Programmleiter Bodo Mebes, Fon 02371 . 217-1946.

Office-Workshop – Word / Excel – Grundlagen

Für Teilnehmer/innen mit PC-Vorkenntnissen. Gestalten von Texten mit Word 2003: Zeichen- und Absatzformatierung, Tabellen, Nummerierungen und Aufzählungen, Arbeiten mit Zwischenablage
Excel 2003-Grundlagen: Benutzeroberfläche, Markieren, Eingabe, Autoausfüllen, Korrektur, Formatieren von Zellen, einfache Formeln und Funktionen, relative und absolute Bezüge, Diagramme, Rechnen mit Datum, Erstellen und Bearbeiten von Datenlisten, Filtern, Maske.

50190 (Bildungsurlaub) Werner Jentsch
Mo-Fr 7.-11. Dez • 8-13 Uhr • 5 Tage (30 Ustd)
93,80 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

Wichtig: Wollen Sie Bildungsurlaub beanspruchen, dann müssen Sie Ihrem Arbeitgeber die Teilnahme an diesem Bildungsurlaub spätestens bis Mo 19. Okt schriftlich (inkl. der VHS-Bescheinigung) mitgeteilt haben.

: Tastschreiben am PC

Tastschreiben am PC – Anfänger/innen

Erarbeitung der Tastatur nach der 10-Finger-Tastschreibmethode (Klein- und Großbuchstaben, Ziffern und Zeichen, soweit möglich, Schreibregeln nach DIN 5008), Texte eingeben, verändern, hervorheben und ausdrucken, Korrekturübungen, Schreiben von Fließtexten unter Berücksichtigung der wichtigsten Änderungen nach der neuen deutschen Rechtschreibung.

50400 (Kurs) Claudia Eckart-Schiffer
do 17.15-18.45 Uhr • ab 17. Sep • 10 Termine (20 Ustd)
38 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

: Buchführung

Buchführung – Grundkurs

Interessierte ohne Vorkenntnisse erlernen in diesem Kurs am Beispiel eines Industriebetriebes die für eine kaufmännische Buchhaltung allgemein notwendigen Grundkenntnisse. Der Kurs wird insbesondere Interessierten angeboten, die entweder z. Z. eine kaufmännische Aus- oder Weiterbildung absolvieren oder ihre Kenntnisse auffrischen wollen, um besser in das Berufsleben wieder eintreten zu können. Inhalte: Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung, Inventur, Inventar und Bilanz, Bestands- und Erfolgskonten, Eröffnungs- und Abschlussarbeiten, Umsatzsteuer, Privatkonten.

50500 (Kurs) Andrea Löhr, Dipl.-Finanzwirtin
mo 17.45-19.15 Uhr • ab 7. Sep • 8 Termine (16 Ustd) • 34 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
Zusatzkosten ca. 3 Euro für Kopien, keine Ermäßigung

Buchführung – Aufbaukurs

Für Teilnehmer/innen des im letzten Semester stattgefundenen Buchführung - Grundkurses 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.

50501 (Kurs) Andrea Löhr, Dipl.-Finanzwirtin
mo 19.30-21 Uhr • ab 7. Sep • 8 Termine (16 Ustd) • 34 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
Zusatzkosten ca. 3 Euro für Kopien, keine Ermäßigung

EDV-gestützte Finanzbuchhaltung mit Lexware financial office

siehe Kurs **50160**, S. 55

Programmbereich 6 : Grundbildung – Schulabschlüsse



Serviceteam

Ulrike Eichholz, Ass. d. L.

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1940

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Dieter Kaminski

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1942

Fax 02371 . 217-4414

: Schulabschlüsse

60101 HSA/FOSR 2009/10/11 1. Semester

Im September beginnt ein neuer Lehrgang zum Erreichen des Hauptschulabschlusses (HSA) nach Klasse 9 und der Fachoberschulreife (FOSR) in integrierter Form. Dieser orientiert sich an den neuen Kernlehrplänen. 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 2010. Bei erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmer/innen ein staatlich anerkanntes Zeugnis, das zur Weiterführung des Lehrgangs bis zum Erreichen der Fachoberschulreife im Juni 2011 berechtigt. Eine regelmäßige Anwesenheit im Unterricht und die Teilnahme an den Klausuren sind für alle Teilnehmer/innen dieses Lehrgangs verpflichtend.

Nach der Entgeltordnung der VHS Iserlohn sind Teilnehmer/innen an Schulabschlusslehrgängen vom Entgelt befreit. Für Unterrichtsmaterialien werden pro Semester 15 Euro berechnet.

Anmeldung zum Hauptschulabschlusslehrgang (HSA)

Zur Anmeldung für den Lehrgang ist ein persönliches Gespräch erforderlich.

Termin: Do 20. August, von 9.30-16 Uhr

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Raum 105

Ein Mindestalter von 18 Jahren ist Voraussetzung für die Teilnahme am Lehrgang.

Bitte melden Sie sich unbedingt unter der Telefonnummer 02371/217-1942 für den obigen Termin 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

: Lesen und Schreiben

Alphabetisierung – Lesen und Schreiben lernen für deutschsprachige Erwachsene

Erwachsene, 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) Adriana María Düllberg-Gómez
do 18-19.30 Uhr • ab 10. Sep • 12 Termine (24 Ustd)
43,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
max 10 Teilnehmende

Programmbereich 7 : Qualifizierung – Management



Serviceteam

Programmbereichsleitung

Dipl.-Päd., Ing. (grad.) Bodo Mebes
Fon 02371 . 217-1946

Dipl.-Physikerin Lieselotte Berthold
Fon 02371 . 217-1944

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Programmbereichsverwaltung
Firmenservice

Dipl.-Verwaltungswirtin Yvonne Weidlich
Fon 02371 . 217-1042
Fax 02371 . 217-4414



: Firmenservice

Firmenseminare und Inhouse-Schulungen

Ihr Unternehmen hat Bedarf an speziellen Themen oder Trainings? Wir bieten maßgeschneiderte Seminare in den Bereichen Arbeitssprache Deutsch, Fremdsprachen, EDV-Schulung, Soziale Kompetenz-Förderung und Betriebliche Gesundheitsförderung. Unsere modern ausgestatteten Seminar- und Computerräume können Sie in der unterrichtsfreien Zeit mieten. Ihre Ansprechpartnerin ist Yvonne Weidlich, Fon 02371 . 217-1042, E-Mail vhs@iserlohn.de.

: Beratung

Bildungs- und Kompetenzberatung

- Der „Bildungsscheck“ richtet sich an Beschäftigte in kleinen und mittleren Unternehmen (KMU). Er wird innerhalb einer kostenfreien Beratung ausgestellt und deckt die Kosten einer Weiterbildungsmaßnahme in Höhe von 50 % (bis max. 500 Euro). Dies ist ein Förderangebot des Landes NRW mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds der EU und wird von uns in Kooperation mit der AgenturMark und der Gesellschaft für Wirtschaftsförderung Iserlohn an Sie weitergegeben.
- Die „Bildungsprämie“ dient der Mitfinanzierung von individueller beruflicher Weiterbildung. Die Höhe des Gutscheins kann bis zu 154 Euro betragen, wenn mindestens die gleiche Summe als Eigenanteil eingesetzt wird und richtet sich an Erwerbstätige, deren zu versteuerndes Jahreseinkommen unter 20.000 Euro (40.000 Euro bei gemeinsam Veranlagten) liegt. Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) und aus dem Europäischen Sozialfonds der EU gefördert.
- „TalentKompass NRW“ hilft die eigenen Fähigkeiten und Interessen zu erkennen und einzusetzen. Entgelte auf Anfrage.

70000 Norbert Merkel, Dipl.-Ingenieur + Elvira de Pasqua, Betriebswirtin, Sportlehrerin + Beraterteam der VHS Iserlohn
VHS im Stadtbahnhof, Raum 125
Termine nach Vereinbarung Fon 02371 . 217-1042, -1940, -1944

: Standort Iserlohn

Herm. Sprenger GmbH (HS)

Im Jahre 1872 gründete Hermann Sprenger eine Fabrik für Reit- und Fahrgeschirre. Im Laufe der Jahre fügten die Nachfolger die Herstellung von Bootsbeschlügen und Hundesportartikeln hinzu. HS ist ein reiner Familienbetrieb und wird in der vierten Generation durch Peter Sprenger für den technischen Bereich und Klaus Sprenger für die kaufmännische Verwaltung geleitet. Jahrzehntelange Herstellererfahrung, große Marktkennntnis und die Zusammenarbeit mit Profis aus Sport, Medizin, Design und Forschung schaffen bei Sprenger die Grundlage für eine Produktentwicklung, die international Maßstäbe setzt.

70002 (Betriebsbesuch) Bodo Mebes, VHS
Leiter der Besichtigung: Mitarbeiter der Fa. Herm. Sprenger
Di 3. Nov • 13-15 Uhr • 1 Termin • 6 Euro
Treffpunkt: Alexanderstraße 10 – 21, 58644 Iserlohn
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 26. Okt

: Rhetorik – Kommunikation

Gewinnen durch Präsentation

Rhetorik für Jugendliche und junge Erwachsene

siehe Seminar **80110** im Programmbereich 8.1 Junge VHS, S. 63

Rhetorik für Frauen – überzeugend darstellen

Sie fragen sich: Warum nimmt mich keiner wahr, obwohl ich rede? Wieso unterbrechen mich andere Menschen? Weshalb wird mein Vorschlag erst angenommen, wenn jemand anderes ihn macht? Und denken: Mir fehlen die Worte!

In diesem Seminar werden Sie sich Ihres Redestils (Ihrer verbalen Kommunikation), sowie Ihres Auftretens (nonverbale Kommunikation) bewusst. Sie üben eine klare, deutliche und stimmige Kommunikation, sowie sicheres Auftreten und Argumentationsgrundlagen. Methoden: kurze Einführung in die Rhetorik, Kameraanalyse, Rollenspiel, Stehgreifdiskussion und 3-Minuten-Vortrag. Bitte mitbringen: Getränk, Schreibutensilien, Berufskleidung

70101 (Wochenendseminar) Sandra Beuter, Dipl.-Sozialpädagogin
11.+12. Sep • Fr 18-21.15 Uhr • Sa 10-16.45 Uhr
2 Termine (12 Ustd) • 52,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 1. Sep
Umlage für Seminarunterlagen: 5 Euro

Eigene Kompetenzen gut präsentieren oder wie verkaufe ich mich optimal

Sie wissen, dass Sie etwas können und ahnen zumindest was. Doch woher wissen andere Menschen von Ihren Fähigkeiten? In dem Blockseminar lernen Sie, sich selbst zu präsentieren. Dabei gilt es, auf Körpersprache und Wortwahl sowie ein gutes Auftreten an sich zu achten. Nach einer kurzen Einführung arbeiten wir an der Ausstrahlung durch Mimik und Gestik. Die praktische Anwendung des Erlernten mit Dialogübungen, Rollenspiel und Kameraanalyse bei Einzelnen ermöglicht eine schnelle Umsetzung. Individuell üben Sie in diesem Seminar Gedanken klar zu formulieren, sicher zu sprechen und Gesprächspartner von Ihrem Können und auch von sich selbst zu überzeugen.

70102 (Wochenendseminar) Sandra Beuter, Dipl.-Sozialpädagogin
26.+27. Sep • Sa 10-17 Uhr • So 10-15.45 Uhr
2 Termine (15 Ustd) • 65,70 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 16. Sep
Umlage für Seminarunterlagen: 5 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)

70103 (Wochenendseminar) Regina Atiyeh, Psychotherapeutin DVPP und NLP-Master
7.+8. Nov • Sa 10-16 Uhr • So 10-13.30 Uhr
2 Termine (11 Ustd) • 49 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 28. Okt
Bitte mitbringen: Schreibutensilien für Notizen

Hurra, ein Konflikt – Rhetorik und Körpersprache in Konfliktsituationen – Bildungsurlaub

Konflikte sind Teil des täglichen Lebens, ob beruflich oder privat und sie lassen sich selten vermeiden. Wichtig ist es, sie zu erkennen, sie zu analysieren und angemessen zu reagieren. Ziel des Seminars ist die Sensibilisierung für Konflikte und das Aufzeigen und Trainieren von Reaktionsmöglichkeiten in interaktiven Übungen. Inhalte: Konfliktkompetenz, Entwicklung des eigenen Konfliktverhaltens, lösungsorientierter Umgang mit Konflikten, Konflikte und Gefühle, Blockaden.

70104 (Bildungsurlaub) Regina Atiyeh, Psychotherapeutin DVPP und NLP-Master
Mo-Mi 9.-11. Nov • 9-15 Uhr • 3 Tage (24 Ustd) • 120 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
keine Ermäßigung

Wichtig: Wollen Sie Bildungsurlaub beanspruchen, dann müssen Sie Ihrem Arbeitgeber die Teilnahme an diesem Bildungsurlaub spätestens bis Mo 28. Sep schriftlich (inkl. der VHS-Bescheinigung) mitgeteilt haben.

Schlagfertigkeitstraining

Die Behandlung von Einwänden und Gegenargumenten wird in diesem Seminar trainiert. Dadurch werden die Teilnehmenden in schwierigen Verhandlungen sicherer, überzeugender und selbstbewusster. Wir werden den aktiven Wortschatz erweitern, damit uns auch in den Stresssituationen der harten Auseinandersetzung die erforderlichen Worte spontan einfallen. Dadurch wird deutlich schneller und besser reagiert. Es werden Techniken der Schlagfertigkeit vermittelt und in verschiedenen praktischen Übungen effizient trainiert.

Inhalte sind u.a.:

- mit Angriffen sicher argumentativ umgehen
- aktiv zuhören, um Gegenargumente zu entkräften
- in Gesprächen auf unfaire Strategien geeignet reagieren
- Schlagfertigkeitstechniken gezielt einsetzen
- Manipulation erkennen und abwehren
- professionell Beeinflussungsprozesse gestalten
- mit Störern erfolgreich umgehen

70105 (Workshop) Dahms GmbH Privatinstitut
Sa 21. Nov • 9-17 Uhr • 1 Termin (9 Ustd) • 29 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 11. Nov
Umlage für Seminarunterlagen: 14 Euro

Rhetorik-Training

Voraussetzung ist eine vorherige Teilnahme an einem Seminar wie z.B. „Eigene Kompetenzen gut präsentieren“, „Gewinnen durch Präsentation“, „Rhetorik für Frauen“ oder einer anderen Basisveranstaltungen zu Rhetorik und Präsentation. Verhalten üben, Sicherheit gewinnen aber authentisch bleiben durch Video-Feedback. Rhetorische Techniken werden geübt und vertieft. Wir achten auf Körpersprache, gutes Auftreten und angepasste Wortwahl aber auch auf den richtigen Einsatz von Technik. Nach einigen Übungen verbessern wir in diesem Seminar ihren Drei-Minuten-Vortrag, ihre Präsentation oder eine gestellte Moderation. Laptop, Beamer, OHP und Flipchart stehen zur Verfügung. Bringen Sie hierzu einen Vortrag, eine Präsentation oder ein Moderationsthema mit. Die Beiträge der Teilnehmenden werden aufgezeichnet und nach einem Feedback und Verbesserungsvorschlägen erneut geübt. Bitte mitbringen: Getränk, Schreibutensilien, Berufskleidung (oder Hobbykleidung, je nachdem wofür es benötigt wird), eine fertige Präsentation (in Dateiformat und gedruckt) oder einen fertigen Vortrag (geschrieben und ggf. in Dateiformat) oder ein Moderationsthema.

70106 (Seminar) Sandra Beuter, Dipl.-Sozialpädagogin
Sa 12. Dez • 10-17 Uhr • 1 Termin (9 Ustd) • 39,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-Van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 2. Dez
Umlage für Seminarunterlagen: 5 Euro

Small Talk

Siehe Seminar **10219** im Programmbereich Politik-Gesellschaft-Umwelt, S. 10

English for Socializing and Small Talk

Siehe Kurs **40681** im Programmbereich Sprachen, S. 44

: 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
Mi 2. Dez • 18.30-21.30 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 29 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mo 23. Nov

MS Project 2003 – Einführung

siehe Kurs **50157** im Programmbereich Beruf – EDV, S. 55

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

siehe Kurs **50150** im Programmbereich Beruf – EDV, S. 54

PowerPoint 2003

siehe Kurs **50155** im Programmbereich Beruf – EDV, S. 55

: Fortbildung – Qualifizierung

Qualifikation zur Tagesmutter / zum Tagesvater

In Kooperation mit dem Bereich Zentrale Jugendhilfe der Stadt Iserlohn und dem Landesverband der Volkshochschulen

Die Qualifikation für den Tagesmutter- / Tagesvater-Pass umfasst 84 Unterrichtsstunden und gliedert sich in 5 Module

Modul A: Vorkurs

danach entscheiden Sie, ob Sie Tagesmutter / -vater werden.

Modul B: Erste Hilfe und Erziehungshandeln

Modul C: Gesundheit / Ernährung / Bewegung / Hygiene

Modul D: Soziales Management

Modul E: Rechts- und Versicherungsfragen

Nach dem Besuch der gesamten Basisqualifikation erhalten die Teilnehmenden den Tagesmutter- / Tagesvater-Pass. Informationen zu späterer Vermittlung gibt der Pflegekinderdienst der Stadt Iserlohn: Elisabeth Ehrmann, 02371 . 217-2189, Cornelia Paul, 02371 . 217-2190 und E-Mail pflegekind@iserlohn.de

70321 (Modul A) Nadja Pesch, Dipl.-Psychologin, Projektleiterin + Kirsten Weber-Obst, Dipl.-Sozialpädagogin
Mi 26. Aug • 18.30-21.30 Uhr + Sa 29. Aug • 9-16 Uhr
2 Termine (12 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206

70322 (Modul B –E) Nadja Pesch, Dipl.-Psychologin, Projektleiterin + Winfried Pickler, Unternehmensberater + Kirsten Weber-Obst, Dipl.-Sozialpädagogin + Carsten Kreutzer, Brandmeister, Lehr-Rettungsassistent
1.-Hilfe-Kurs Mo 31.08. + 7.9. + 14.9. • 18.30-21.30 Uhr
Modul B-E: mi + sa ab 16. Sep • mi 18.30-21.30 Uhr + sa 9-16 Uhr
14 Termine (73 Ustd) • 210 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206 (Montag 31. 8. und sa)
Waldstadtzentrum, Alexanderstr.1, Mehrzweckraum
(Mo 7.9.+14.9. + mi)
keine Ermäßigung • Voraussetzung: erfolgreiche Teilnahme an Modul A

NLP – Schnupperseminar

NLP (Neuro-Linguistisches-Programmieren) ist ein hoch wirksames System menschlicher Kommunikation, das in den USA von Richard Bandler und John Grinder entwickelt wurde.

Es bietet eine Vielfalt an Methoden, mit denen Sie Ihre Gefühle, Verhaltensweisen und Denkmuster sich bewusst machen und beeinflussen können. Es bietet Ihnen die Möglichkeit, Stärken, Fähigkeiten, Denkmuster bei sich und anderen zu entdecken, zu nutzen und weiterzuentwickeln. Das Schnupperseminar bietet an zwei Tagen erste Einblicke in diese Methoden.

Weitere Infos unter www.nlp-impulse.com

70323 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psychol. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), ProC-Lehrcoach
13.+14. Nov • Fr 16-21 Uhr, Sa 9-17 Uhr
2 Termine (14 Ustd) • 89 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222 + 219
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 3. Nov

NLP-Practitioner DVNLP / Society of NLP

Die NLP-Practitioner-Qualifizierung ist der Einstieg ins Neuro-Linguistische Programmieren (NLP) und umfasst 168 Ustd an 21 Terminen. Die neue Ausbildung beginnt im März 2010 und endet im September 2010.

Modul: Interventionstechniken NLP2

Fortsetzung der im Frühjahr 09 begonnenen Qualifizierung

70325 (Modul NLP-c) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psychol. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP) , ProC-Lehrcoach + Martina Tönnishoff, Pädagogin, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP / Society of NLP), ProC-Lehrcoach + Team
Do-So 10.-13. Sep + Fr-Sa 27.-28. Nov • 9-16.30 Uhr
6 Termine (48 Ustd) • 660 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222 + 219
keine Ermäßigung • Bildungsscheck und Bildungsurlaub möglich

Ressourcenorientierter Coach (ProC)

Coaching ist die entwicklungsorientierte Begleitung von Einzelpersonen (Coachees) oder Gruppen durch einen professionellen Coach. Die neue Ausbildung beginnt im März 2010 und endet im Dezember 2010.

Modul: Interventionstechniken Coaching2

Fortsetzung der im Frühjahr 09 begonnenen Qualifizierung

70326 (Modul Coach-d)
Mo-Fr 11.-15. Jan 2010 + Do-So 25.-28. Feb 2010
+ Sa 13. Mär 2010
10 Termine (80 Ustd) • 1290 Euro

NLP – Master DVNLP / Society of NLP

Die Qualifizierung zum NLP-Master richtet sich an Menschen, die NLP bereits im Practitioner kennen gelernt haben. Der Lehrgang umfasst 184 Unterrichtsstunden an 23 Tagen (einschließlich Testing). Die nächste Qualifizierung beginnt im Juni 2010 und endet im Dezember 2010.

Qualifizierung zum LernCoach (nlpaed)

Zielgruppen sind Coaches, Lehrer/innen, Erzieher/innen, Eltern und pädagogisch Interessierte und sowie künftige Lerntrainer / LernCoaches. Voraussetzung sind Kenntnisse im Rahmen des NLP-Practitioner-Zertifikats (DVNLP).

Der LernCoach unterstützt Kinder, Jugendliche oder Erwachsene bei Lernblockaden und verhilft zu erfolgreichen Lern- und Gedächtnisstrategien. Ziel ist eine umfassende Qualifizierung, die eine Arbeit in selbständiger Praxis ermöglicht. Inhalte sind:

1. Block: LernCoaching im Überblick und Lernstrategien I für Lese-Rechtschreib-Schwäche (LRS) und Dyskalkulie.
2. +3. Block: Lernstrategien II für LRS und Dyskalkulie; Prüfungsängste und Lernblockaden lösen; Motivation, Konzentration, Ich-stärkende Maßnahmen, Selbstorganisation, Elternberatung.
4. Block: Integration der Lerninhalte, Positionierung als LernCoach im Markt, weitere Methoden und Ansätze, Teilnehmer-Präsentationen, Zertifizierung.

70350 (Seminar) Dr. rer. nat. Franz Karig, Lehrtrainer DVNLP + Team
Fr-So 11.-13. Sep.+ Mo-Di 12.-13. Okt + Do-Fr 15.-16. Okt + Fr-So 4.-6. Dez • fr 17-21 Uhr + sa 10-18 Uhr + so 10-14 Uhr + mo-fr 10-18 Uhr (in den Herbstferien)
10 Termine (64 Ustd) • 1255 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
Zertifizierungsgebühr: 30 Euro
keine Ermäßigung • Bildungsscheck und Bildungsurlaub möglich

Systemische Therapie und Beratung

In dieser Bildungswoche lernen die Teilnehmenden die Methoden und Grundlagen der systemischen Arbeit in Beratung und Therapie kennen. Das Seminar richtet sich an Personen, die in ihrem beruflichen Kontext mit anderen Menschen arbeiten sowie an interessierte Laien. Seminarinhalte sind:

- Lösungsorientierung in der Beratung
- Skalierungsfragen
- Wunderfrage
- Zielkonstruktionen
- Zirkuläres Fragen
- Aufstellungen (Familien, Probleme etc.)
- Genogrammarbeit
- Joining / Reframing
- Konzept der „Präsenz“ in Beratung und Familie nach Haim Omar
- Konstruktivistisches Denken

Eigene Beispiele aus Beruf oder Familie können in das Seminar eingebracht werden.

70371 (Seminar) Jürgen Ehle, Dipl.-Sozialarbeiter, Gestalttherapeut, Systemischer Familientherapeut (ifw) + Werner Iseringhausen, Dipl.-Sozialarbeiter, Systemischer Familientherapeut (ifw)
Mo-Fr 12.-16. Okt (Herbstferien) • 9-16 Uhr
5 Termine (40 Ustd) • 280 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
Anmeldung erwünscht bis Di 29. Sep • keine Ermäßigung
Bildungsscheck und Bildungsurlaub möglich

Der psychologische Zusammenhang – Fortbildung für Ärzte/innen und Psychotherapeuten/innen

Die Frage nach der Wechselwirkung zwischen körperlichen und psychischen Vorgängen ist Gegenstand multidisziplinärer Forschung.

Oftmals wird der Begriff „Psyche“ als Bezeichnung für die Seele, das Bewusstsein oder den Geist im weitesten Sinn dem materiellen Körper (Soma) gegenübergestellt. Da die diagnostischen und/oder die therapeutischen Entscheidungen einer evidenzbasierten Medizin auf der Basis systematisch zusammengetragener und bewerteter wissenschaftlicher Erkenntnisse getroffen werden, kann über das Handeln eines Menschen keine verifizierbare Aussage gemacht werden, da man nicht wissen kann, was in dem Anderen vorgeht. Also beschränkt man sich bei dem, was dieser Mensch tut, auf das, was man feststellt und bezeichnet dies als „Verhalten“. Insofern wird verständlich, dass man sich in der Psychologie auf die bewussten oder unbewussten Erlebens- und Verhaltensweisen (s. Verhaltenstherapie) beschränkt.

In der Praxis aber klagen viele Patienten/innen über Schmerzen oder körperliche Funktionsstörungen und gleichzeitig darüber, dass sie gewisse Dinge nicht mehr tun können, d.h. in ihren Handlungen blockiert sind. Für den praktischen Alltag ist also eine geisteswissenschaftliche Theorie gefordert, die in erster Linie das menschliche Handeln berücksichtigt.

In der Veranstaltung wird ein Konzept angeboten, bei dem die gestörten zwischenmenschlichen Interaktionen als psychische Grundlage für Krankheiten und Unfälle thematisiert werden.

70381 (Seminar) Dr. med. Barbara Benoit, Gynäkologin, Psychotherapeutin
Sa 19. Sep • 9-17 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 100 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis Di 8. Sep • keine Ermäßigung
Zertifizierung der ärztlichen Fortbildung der Ärztekammer Westfalen-Lippe mit insgesamt 8 Punkten (Kategorie A)

**: Junge
VHS**

Serviceteam

Claudia Weigel M. A.
Programmbereichsleitung
Fon 02371 . 217-1945

Irene Mesmann
Programmbereichsverwaltung
Fon 02371 . 217-1947

VHS



: Gesellschaft

Das Wickeweyf erzählt

siehe Veranstaltung **10111** im Programmbereich 1
Politik – Gesellschaft – Umwelt, S. 7

Von Obama siegen lernen?

siehe Veranstaltung **10201** im Programmbereich 1
Politik – Gesellschaft – Umwelt, S. 8

Begegnung mit dem Islam

siehe Veranstaltung **10204** im Programmbereich 1
Politik – Gesellschaft – Umwelt, S. 8

Small Talk

siehe Veranstaltung **10219** im Programmbereich 1
Politik – Gesellschaft – Umwelt, S. 10

Pilze sammeln und bestimmen

siehe Veranstaltung **11402** im Programmbereich 1
Politik – Gesellschaft – Umwelt, S. 12

: Gesundheit

Step-Aerobic

siehe Kurse **32310-32314** im Programmbereich 3 Gesundheit, S. 30

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

siehe Seminar **32330** im Programmbereich 3 Gesundheit, S. 30

Inline-Skating – Einführung und Sicherheitstraining

siehe Seminar **32510** im Programmbereich 3 Gesundheit, S. 31

Bogenschießen

siehe Kurs **32520** im Programmbereich 3 Gesundheit, S. 31

Hochseilklettern – Schnuppertag

siehe Seminar **32530** im Programmbereich 3 Gesundheit, S. 31

Reiten – Schnupperwochenende

siehe Seminar **32550** im Programmbereich 3 Gesundheit, S. 31

Durch Jonglage zu innerer Ruhe

siehe Kurs **33100** im Programmbereich 3 Gesundheit, S. 32

Gesund, schnell, leicht, lecker

siehe Kochseminar **37010** im Programmbereich 3 Gesundheit, S. 35

: Malen / Zeichnen

Von der Linie zum Bildaufbau Zeichnen für Anfänger – Grundkurs

siehe Kurs **20510** im Programmbereich 2 Kultur – Gestalten, S. 18

Pure Malerei – In der Farbe schwelgen Maltechniken für Anfänger/innen

siehe Kurs **20514** im Programmbereich 2 Kultur – Gestalten, S. 18

Pastellkreide-Malerei

siehe Kurs **20540** im Programmbereich 2 Kultur – Gestalten, S. 20

: Musikalische Praxis

Gitarrenkurse

siehe Kurse ab **20800-20802** im Programmbereich 2
Kultur – Gestalten, S. 20

Congas & Co – Trommel- und Percussionworkshop

siehe Seminar **20804** im Programmbereich 2 Kultur – Gestalten, S. 21

Gesang bis Vocalcoaching

siehe Kurse ab **20805** im Programmbereich 2 Kultur – Gestalten, S. 21

: Rhetorik – Kommunikation

Gewinnen durch Präsentation

Rhetorik für Jugendliche und junge Erwachsene. Powerpoint, Folien, korrekte Worte, überzeugende Haltung – ist dir alles bekannt, aber du kannst immer noch nicht damit punkten? In diesem Blockseminar lernst du die Basis von Präsentationstechniken und wie du selbst gut rüber kommst. Dabei achten wir auf Körpersprache und Worte aber auch auf den richtigen Einsatz von Technik für eine Präsentation. Ob für die Schule, Vorstellungsgespräche oder eine Moderation, in deiner Freizeit, egal wo – es geht nicht nur um Inhalte, sondern immer auch um dein Auftreten. Nach einer kurzen Einführung trainieren wir mit Übungen, Rollenspielen und Kameraanalyse. Das geht am besten, wenn du entweder eine vorbereitete Präsentation oder einen Vortrag von dir mitbringst, aber als Minimum ein Thema zum Bearbeiten. Laptop, Beamer, OHP und Flipchart stehen zur Verfügung. Bitte mitbringen: Getränk, Schreibunterlagen, ein Thema zum Bearbeiten, besser noch eine bereits erstellte Präsentation oder einen Vortrag

80110 (Wochenendseminar) Sandra Beuter, Dipl.-Sozialpädagogin
27.+28. Nov • Fr 18-21.15 Uhr • Sa 10-17.30 Uhr • 2 Termine
(13 Ustd) • 56,90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 17. Nov
Umlage für Seminarunterlagen: 5 Euro

: Schmuck

Swarowski & Co – Modeschmuck

siehe Seminar **21300** im Programmbereich 2 Kultur – Gestalten, S. 23

: Sprachen

Englisch als einzige Fremdsprache reicht heutzutage nicht mehr aus. Da sich Fremdsprachenkompetenz nicht von heute auf morgen entwickelt, rät die VHS jungen Leuten, möglichst frühzeitig weitere Fremdsprachen zu erlernen, bevor sie aus beruflichen und familiären Gründen keine Zeit mehr dafür finden. Der Programmbereich Sprachen bietet mit 15 Fremdsprachen genügend Auswahl. Für Jugendliche empfehlen wir besonders die unten stehenden Angebote.

Arabisch Grundkurs I

siehe Kurs **40101** im Programmbereich 4 Sprachen, S. 39

Cercle Français

siehe Kurs **40852** im Programmbereich 4 Sprachen, S. 45

Spanisch Grundkurs I

siehe Kurse **42200** und **42201** im Programmbereich 4 Sprachen, S. 48

Englisch B1/B2-Brückenkurs – Junge VHS

siehe Kurs **40621** im Programmbereich 4 Sprachen, S. 43

English Friday Night Cinema

siehe Einzelveranstaltung **40696** im Programmbereich 4 Sprachen, S. 44

Sprachförderung Deutsch als Zweitsprache für Oberstufenschüler/innen mit Migrationshintergrund ab 16 Jahren – Junge VHS

siehe Kurs **40490** im Programmbereich 4 Sprachen, S. 41

: Tanz

Latino Dance / Bollywood Dance

siehe ab Seminar **20900** im Programmbereich 2 Kultur – Gestalten, S. 22

: Tastschreiben

Tastschreiben am PC

siehe Kurs **50400** im Programmbereich 5 Beruf – EDV, S. 57

Sonderfahrt zum VHS-Jubiläum

Fantastische Planeten – Geschwister der Erde im All

Die Planeten, das sind die Nachbarn der Erde in unserem Sonnensystem. Die Erkenntnis, dass auch unsere Erde ein Planet ist und die Sonne umläuft, bedeutete vor 400 Jahren eine Revolution unseres Weltbildes. Mit dem großen Astronomen Johannes Kepler erleben Sie, wie es zu diesem Umbruch kam.

Heute wissen wir, dass die Planeten unglaublich vielfältig sind. Jeder ist eine eigene Welt. Ob ein Zwilling der Erde unter ihnen ist? Im Planetarium laden wir Sie zu einem Besuch bei den Planeten ein, auf der Suche nach Ähnlichkeiten mit der Erde. Die innere Nachbarin der Erde, die Venus, hat immerhin die richtige Größe. Aber was wir auf ihrer Oberfläche finden, lässt sie eher als Hölleplanet als eine himmlische Schwester erscheinen. Auf dem Mars entdecken wir dagegen heute noch Spuren des Wassers, das vor langer Zeit einmal auf seiner Oberfläche geflossen ist. Er ist ein echter Bruder der Erde, bei dem uns vieles an unseren Heimatplaneten erinnert. Weiter draußen im Sonnensystem geht es dagegen exotisch zu. Bei aller geschwisterlichen Rücksichtnahme: Die Riesen Jupiter und Saturn haben nicht viel Ähnlichkeit mit der Erde. Aber sie besitzen eine große Schar von Monden. Und auf diesen Monden entdecken wir Erstaunliches: Wasser, Eis und sogar Vulkane.

Die Dauer der Planetariumsshow wird circa eine Stunde sein. Im Anschluss daran wird die Leiterin des Planetariums, Susanne Hüttemeister, über den Wissensstand der Himmelskunde im Jahre 1919, zur Gründungszeit der Volkshochschule Iserlohn, berichten. Dabei wird deutlich, welche enormen Fortschritte



unsere Kenntnisse über das Universum in kaum mehr als der Lebenszeit eines Menschen gemacht haben. Nicht nur über die Planeten ist heute viel mehr bekannt als vor 90 Jahren – haben wir sie doch alle mit Raumsonden besucht! Auch wie ein Stern funktioniert, was seine Energiequelle ist, war 1919 noch ungeklärt. Und dass es Galaxien außerhalb unserer eigenen Milchstraße gibt, war vor 90 Jahren noch eine viel diskutierte und umstrittene Spekulation.

10290 (Studienfahrt) Prof. Dr. Susanne Hüttemeister, Planetarium Bochum + Lieselotte Berthold, VHS
Do 8. Okt • 18-22.30 • 27 Euro
23 Euro für Schüler/innen, Studenten/innen
Planetarium Bochum, Castroper Str. 67
Abfahrt 18 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn,
Rückkehr ca 22.30 Uhr
Leistungen: Busfahrt, Leitung, Eintritt
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 28.9.

: Aktiv ab 50 +

Serviceteam

Dipl.-Päd., Ing. (grad.) Bodo Mebes
Programmbereichsleitung
Fon 02371 . 217-1946

Claudia Freund
Programmbereichsverwaltung
Fon 02371 . 217-1943



: 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.

James Cook und die Entdeckung der Südsee

siehe **10108** (Studienfahrt) Sa 21. Nov, S. 7

Fit für den Straßenverkehr

siehe **10222** (Informationsveranstaltung + Praxisteil) Di 29. Sep, S. 22

Von Kräuterheilkundigen und Pillendrehern

siehe **10110** (Stadtführung) Fr 2. Okt, S. 7

Iserlohn von seiner schönsten Seite – Ausbildung zum/zur Stadtführer/in

siehe **10112** (Kurs) do 19-20.30 Uhr • ab 29. Okt, S. 8

Gärten im Wandel der Zeit

siehe **11404** (Vortrag) Mo 16. Nov • 19-20.30 Uhr, S. 12

Bridge für Anfänger/innen

Bridge, ein Spiel mit Karten, aber kein Kartenspiel, ist besonders bei Menschen beliebt, die sich auf unterhaltsame, spannende und kommunikative Weise geistig fit halten wollen. Die Regeln sind einfach, aber das Spiel ist sehr komplex. Es fordert auf spielerische Weise den Geist mehr als Kreuzworträtsel oder Sudoku.

80220 (Kurs) Michael Staadecker, Dipl.-Math.
di 15-16.30 Uhr • ab 15. Sep • 10 Termine (20 Ustd) • 38 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118

Gedächtnistraining – Einführung

Dieser Kurs gibt eine Einführung in das ganzheitliche Gedächtnistraining für Körper, Geist und Seele. Trainingsfelder sind: Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Formulierung, assoziatives Denken, Strukturieren, Urteilsfähigkeit, Fantasie, Kreativität und Flexibilität. Mit viel Freude und Spaß.

80231 (Kurs) Helga Haarmann, Gedächtnistrainerin
mi 10-11.30 Uhr • ab 23. Sep • 3 Termine (6 Ustd) • 11,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
Bitte mitbringen: Schreibzeug und Papier
Materialumlage: 1 Euro

Gedächtnistraining

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

80232 (Kurs) Helga Haarmann + Elke Karwath,
Gedächtnistrainerinnen beim Bundesverband Gedächtnistraining e.V.
mi 10-11.30 Uhr • ab 28. Okt • 5 Termine (10 Ustd) • 19 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
Bitte mitbringen: Schreibzeug und Papier
Materialumlage: 2 Euro

: Tanz / Gesang 50 +

Ich kann ja doch singen

siehe **20805** (Vortrag) Sa 12. Sep • 10-17 Uhr, S. 21

Stimmbildung von jung bis alt

siehe **20806** (Kurs) do 10.30-11.30 Uhr 10-17 Uhr • ab 17. Sep, S. 21

Senioren-Tanz-Club – Lateinamerikanische Tänze

Fit ab 50 – für Damen und Herren, Singles und Paare. Tanzen mit Spaß ist die beste Medizin gegen vorzeitiges Altern. Lassen Sie sich in diesem Kurs von den lebensfrohen Rhythmen aus der Karibik einfach mitreißen. Genießen Sie die Vielfalt der Lateinamerikanischen Tänze von sinnlich-romantisch (z.B. Rhumba, Bachata) bis hin zu beschwingt-dynamisch (z.B. Salsa, ChaCha). Zudem wird bekanntlich gerade der Tango von den reiferen Jahrgängen mit besonderer Leidenschaft getanzt. Bitte geeignete Fitness-Hallenschuhe mit sauberer, elastischer Sohle mitbringen.

80236 (Kurs) Sigrid Kanthack-Leser, Tanzpädagogin
mi 14-15.30 Uhr • ab 9. Sep • 5 Termine (10 Ustd) • 26,70 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220
keine Ermäßigung

: Gesundheit 50 +

Autogenes Training

siehe **31001** (Kurs) mi 20.15-21.45 Uhr • ab 9. Sep, S. 26

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

siehe **31003** (Kurs) mo 17.30-18.15 Uhr • ab 7. Sep, S. 26

Jeder Klang berührt – Entspannung

siehe **31005** (Seminar) Sa 21. Nov • 9.30-16 Uhr, S. 26

Qigong – fit und entspannt in den Tag

siehe **31100** (Kurs) di 8.45-10.15 Uhr • ab 15. Sep, S. 27
siehe **31102** (Kurs) di 10.30-12 Uhr • ab 15. Sep, S. 27

Mit Taiji-Qigong zur Harmonie finden

siehe **31120** (Kurs in Letmathe) mo 10.30-12 Uhr • ab 7. Sep, S. 27
 siehe **31121** (Kurs in Letmathe) mo 15.30-17 Uhr • ab 7. Sep, S. 27
 siehe **31122** (Kurs in Letmathe) mo 19-20.30 Uhr • ab 7. Sep, S. 27

Yoga

siehe **31201** (Kurs) mo 19.15-20.45 Uhr • ab 28. Sep, S. 28
 siehe **31202** (Kurs) di 9-10.30 Uhr • ab 8. Sep (nicht am 6.10.), S. 28
 siehe **31203** (Kurs) di 10.30-12 Uhr • ab 8. Sep (nicht am 6.10.), S. 28
 siehe **31204** (Kurs) mi 16.45-18.15 Uhr • ab 9. Sep, S. 28
 siehe **31210** (Kurs) do 17.30-18.15 Uhr • ab 17. Sep, S. 28
 siehe **31212** (Kurs) do 10.30-12 Uhr • ab 10. Sep, S. 28
 siehe **31215** (Kurs) do 12.30-13 Uhr • ab 26. Sep, S. 28

Wirbelsäulengymnastik

siehe **32000** (Kurs) mi 17.15-18.45 Uhr • ab 9. Sep, S. 28

Rückengymnastik

siehe **32004** (Kurs) mo 17.20-18.05 Uhr • ab 14. Sep, S. 28
 siehe **32005** (Kurs) fr 17.30-18.15 Uhr • ab 11. Sep, S. 28

Bewegen und Denken in Kombination – Fitness für Körper und Gehirn

siehe **32012** (Kurs) mo 18.20-19.05 Uhr • ab 7. Sep, S. 29
 siehe **32013** (Kurs) mo 18.20-19.05 Uhr • ab 26. Okt, S. 29

Balance im Alltag – das Anti-Sturz-Training

siehe **32016** (Kurs) mo 18.20-19.05 Uhr • ab 28. Sep, S. 29
 siehe **32017** (Kurs) mo 18.20-19.05 Uhr • ab 16. Nov, S. 29

Starker Beckenboden – gutes Bauchgefühl

siehe **32022** (Kurs) fr 10.15-11 Uhr • ab 9. Sep, S. 29

Pilates

siehe **32100** (Kurs) mo 10-10.45 Uhr • ab 7. Sep, S. 29
 siehe **32111** (Kurs) do 8.30-10 Uhr • ab 17. Sep, S. 29

Gymnastik für flotte Seniorinnen

siehe **32200** (Kurs) mo 9.30-10.15 Uhr • ab 7. Sep, S. 29
 siehe **32201** (Kurs) mo 10.30-11.15 Uhr • ab 7. Sep, S. 29

Ausgleichsgymnastik

siehe **32202** (Kurs) mi 17-17.45 Uhr • ab 9. Sep, S. 29
 siehe **32203** (Kurs) mi 18-18.45 Uhr • ab 9. Sep, S. 29

Fit am Morgen

siehe **32210** (Kurs) mi 9.30-10.15 Uhr • ab 9. Sep, S. 29

Selbstverteidigung für Frauen

siehe **32330** (Seminar) Sa 19. Sep • 14-17 Uhr, S. 30

Bogenschießen

siehe **32520** (Kurs) mo 18-20.15 Uhr • ab 7. Sep, S. 31

Reiten – Schnupperwochenende

siehe **32550** (Wochenendseminar) Fr-So 23.-25. Okt, S. 31

: Sprachen 50 +**Hinweise zu den Sprachkursen**

In diesem Herbstsemester bieten wir wieder einen Englisch Grundkurs I für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse an. In allen Fortsetzungskursen sind Quereinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen herzlich willkommen. Nutzen Sie die Sprachenberatung (Termine siehe Einstiegsseite Programmbereich 4). Im Allgemeinen zeichnen sich die Sprachkurse dieses Bereichs durch eine langsame Vorgehensweise aus, denn schließlich soll die neue Sprache ganz mit Muße und gründlich in Wort und Schrift erlernt werden. Auf die aktive Anwendung beim Sprechen wird besonderer Wert gelegt. Weitere Sprachkurse finden Sie im Programmbereich 4.

Englisch Grundkurs I – Aktiv ab 50+

siehe **40601** (Kurs) mo 9.30-11 Uhr • 7.9.-7.12.09, S. 41

Englisch Grundkurs VII – Aktiv ab 50+

siehe **40606** (Kurs) mi 10-12.30 Uhr • 23.9.-2.12.09, S. 42

Englisch Aufbaukurs IV – Aktiv ab 50+

siehe **40611** (Kurs) mo 15.30-17 Uhr • 7.9.-14.12.09 (nicht am 5.10.), S. 42

Englisch Aufbaukurs XIII – Aktiv ab 50+

siehe **40616** (Kurs) di 9-10.30 Uhr • 8.9.-15.12.09 (nicht am 6.10.), S. 42

Englisch Aufbaukurs XV – Aktiv ab 50+

siehe **40618** (Kurs) mo+mi 15-16.30 Uhr • 28.9.-2.12.09, S. 42

Spanisch Grundkurs II – Aktiv ab 50+

siehe **42205** (Kurs) do 10.15-11.45 Uhr • 17.9.-10.12.09, S. 48

Spanisch Grundkurs VI – Aktiv ab 50+

siehe **42211** (Kurs) do 8.30-10 Uhr • 17.9.-10.12.09, S. 49

: Computer – Foto – 50+

PC-Einsteigerkurs

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) Harald Eufinger, EDV-Trainer
di 9-11.30 Uhr • ab 8. Sep • 9 Termine (27 Ustd)
51,30 Euro + 27 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum

80251 (Kurs) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin
do 9-11.30 Uhr • ab 24. Sep • 6 Termine (18 Ustd)
45,90 Euro + 18 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum

PC-Einsteigerkurs – Word

Kenntnisse auffrischen, üben, Neues dazu lernen. Für Teilnehmer/innen des vorangegangenen Kurses und neue Interessierte. Voraussetzung: Einige PC-Vorkenntnisse. Die Teilnehmenden können ihre Kenntnisse vertiefen sowie Fragen zu Grundkenntnissen und anderen individuellen PC-Problemen stellen. Vermittelt werden Grundlagen der Textverarbeitung, die Gestaltung von Texten (z.B. Geburtstags- oder Glückwünsche, Weihnachtsgrüße usw.) und das Einfügen von Grafiken. Die genauen Themen werden zu Beginn nach Absprache mit den Teilnehmenden festgelegt.

80252 (Kurs) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin
fr 9-11.30 Uhr • ab 20. Nov • 3 Termine (9 Ustd)
23 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

PC-Einsteigerkurs – Internet / E-Mail

Kenntnisse auffrischen, üben, Neues dazu lernen. Für Teilnehmer/innen vorangegangener Kurse und neue Interessierte. Voraussetzung: Einige PC-Vorkenntnisse. Die Teilnehmenden können ihre Kenntnisse vertiefen sowie Fragen zu Grundkenntnissen und anderen individuellen PC-Problemen stellen. Geplant ist unter anderem zu zeigen, wie man gezielt im Internet sucht, E-Mails schreibt und mit Anhang versenden kann (z.B. mit digitalen Fotos). Die genauen Themen werden zu Beginn nach Absprache mit den Teilnehmenden festgelegt.

80253 (Kurs) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin
do 9-11.30 Uhr • ab 19. Nov • 3 Termine (9 Ustd)
23 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

Fotos am PC bearbeiten

Voraussetzung: Allg. PC-Grundkenntnisse. Für Anfänger/innen ohne / oder mit geringer Vorkenntnis der Bildbearbeitung. Themen: Bilder auf den PC übertragen, Grundlagen (Bilder zuschneiden, Farbkorrekturen, Bilder zusammenstellen, Beschriften, Spezialeffekte). Gearbeitet wird mit der deutschen Version des Programms „The Gimp“, ein kostenloses hochwertiges Programm, das die Teilnehmenden auf Wunsch erhalten.

80254 (Kurs) Werner Jentsch
do 15-17 Uhr • ab 17. Sep • 9 Termine (24 Ustd)
45,60 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

Wie kommt der Opa in den Ferrari Bildbearbeitung am PC – Teil 2

Voraussetzung: Allg. PC-Grundkenntnisse. Für Anfänger/innen ohne / oder mit geringer Vorkenntnis der Bildbearbeitung. Themen: Bilder auf den PC übertragen, Grundlagen (Bilder zuschneiden, Farbkorrekturen, Bilder zusammenstellen, Beschriften, Spezialeffekte). Gearbeitet wird mit der deutschen Version des Programms „The Gimp“, ein kostenloses hochwertiges Programm, das die Teilnehmenden auf Wunsch erhalten.

80255 (Kurs) Werner Jentsch
mo 15.15-17.15 Uhr • ab 14. Sep • 9 Termine (24 Ustd)
45,60 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, Multimedia-Raum

Fotos bearbeiten am PC – Workshop

Für Interessierte mit Vorkenntnissen im Bereich Bildbearbeitung. Die kostenlose hochwertige Software „The Gimp“ wird in der deutschen Version verwendet. Die Teilnehmer/innen erhalten das Programm auf Wunsch im Kurs. Inhalte: Wiederholen wichtiger Grundlagen der Bildbearbeitung, Auswahl und Freistellen von Objekten, Arbeiten mit verschiedenen Ebenen, Korrigieren von Bildfehlern wie z.B. Fehlbelichtungen, rote Augen, Flecken u. Kratzer entfernen. Teilnehmerwünsche werden berücksichtigt.

80256 (Kurs) Werner Jentsch
mi 11-12.30 Uhr • ab 9. Sep • 10 Termine (20 Ustd)
54,80 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

: Iserlohn

Winteruniversität 2010

Seit 1991 findet unter dem Leitmotiv „Brücken in die Zukunft“ regelmäßig im Januar eines jeden Jahres die Iserlohner Winteruniversität statt. Es ist ein Gemeinschaftsprojekt der Evangelischen Akademie, der Volkshochschule und des Büros für Stadtentwicklung der Stadt Iserlohn und des Instituts für Bildung. Wer Antworten auf Fragen unserer Zeit sucht, bekommt hier Hintergrundwissen von Wissenschaftlern verschiedener Fachgebiete und anderen kompetenten Persönlichkeiten, die ihre Sicht der Dinge allgemeinverständlich darstellen. Bei Anregungen, Nachfragen und Hinweisen wenden Sie sich bitte an Programmbereichsleiter Bodo Mebes, Fon 02371 . 217-1946.

BILDUNGSSCHÉCK

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


EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds


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


NRW.

Beratung in der VHS Iserlohn

Terminvereinbarung unter
02371 . 217 - 1042

: Seniorenkreis in Letmathe

Anmeldung nur vor Ort. Leitung: Therese Hiltawsky

Das Mutter-Teresa-Hospiz

Wie sieht der Alltag in dem heimischen Hospiz aus? Damit der letzte Weg leichter wird, helfen Ehrenamtliche und Spender mit.

80281 (Vortrag) Team des Fördervereins „Hospiz Mutter Teresa“

Do 24. Sep • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

Südafrika

Land der Gegensätze. Land der Hoffnung. Ein Reisebericht.

80282 (Dia-Vortrag) Ellen Heimann

Do 29. Okt • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

Sizilien – die größte Insel im Mittelmeer

Ein kurzweiliger Bericht über Land, Bevölkerung, Wirtschaft, Architektur, Geografie, Kultur und Touristik.

80283 (Video-Vortrag) Engelbert Hanak, Fotograf

Do 26. Nov • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

Sherpas, Klöster, Yaks – und die höchsten Berge der Welt

Bericht von einer Wanderung im Himalaya, einer der imposantesten Bergregionen der Welt, auf einer relativ gefahrlosen Strecke, die für sportliche Senioren bestens geeignet ist.

80284 (Dia-Vortrag) Manfred Rödermund, Dipl.-Ing. + Gabriele Esser, Dipl.-Sozialpädagogin und Klangtherapeutin

Do 17. Dez • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

: Seniorenkreis in Hennen

Anmeldung nur vor Ort. Leitung: Albert Ferber

Feste feiern auf Bali

Die Feste der Balinesen offenbaren ihre Seele, ob bei Ortsfesten, Hochzeiten, kultischen Leichenverbrennungen oder Opferfesten.

80291 (Dia-Vortrag) Winfried Trawny

Mo 7. Sep • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

Wer weckt mich, wenn's brennt?

Jährlich ereignen sich in Deutschland zirka 230.000 Wohnungsbrände. Was kann diese Brände auslösen und was hilft, wenn der Ernstfall eingetreten ist?

80292 (Vortrag) Harry Schulte, Feuerwehr Iserlohn

Mo 5. Okt • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

Vor 20 Jahren fiel die Mauer – das Geschehen in Berlin und Hennen

Große Ereignisse bewegen die Gesellschaft. Wie war das eigentlich vor 20 Jahren am Ort des Geschehens und hier vor Ort?

80293 (Dia-Vortrag) Albert Ferber, Seniorenkreisleiter

Mo 2. Nov • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

Gesund und fit älter werden

Das Alter bringt körperliche Einschränkungen, von den Augen bis zu der Beweglichkeit. Dennoch gibt es viele gute Möglichkeiten und Tipps, um die Gesundheit und die Fitness zu erhalten.

80294 (Vortrag) Karin Pernes, Apothekerin

Mo 7. Dez • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5



: VHS in der JVA

Serviceteam

Claudia Weigel M.A.

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1945

Dieter Kaminski

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1942

Die Justizvollzugsanstalt Iserlohn ist eine Haftanstalt für Jugendliche, Heranwachsende und junge Erwachsene im Alter von 14 bis 24 Jahren, die nach dem Jugendrecht verurteilt wurden.

Die Anstalt versteht sich als Schul- und Ausbildungsanstalt. Ein weiterer wichtiger Erfahrungs- und Lernort für die Insassen ist der Freizeitbereich. Nicht selten wurden Straftaten verübt, weil die Jugendlichen diese Stunden nicht sinnvoll ausfüllen konnten. Das Jugendstrafvollzugsgesetz von 2008 weist diesem Bereich große Bedeutung zu: Gefangene sind zur Teilnahme an Sportangeboten und Freizeitveranstaltungen zu motivieren. Kreativ- und Sportangebote sollen Interessen wecken, die auch in Freiheit weiterverfolgt werden. Das Erlernen lebenspraktischer Fertigkeiten wie Kochen sind ein wichtiger Bestandteil des Kursangebotes.

Das Freizeitangebot in der JVA Iserlohn ist das Ergebnis der Zusammenarbeit von Justiz und zahlreicher anderer Einrichtungen, u.a.:

- Volkshochschule Iserlohn
- Technische Universität Dortmund, Fakultät Rehabilitationswissenschaften
- Universität zu Köln
- Verein für Therapeutische Praxis in Jugendstrafanstalten e.V.
- SG Iserlohn e.V. – Verein zu Förderung des sozialpädagogischen Sports
- Berufskolleg des Märkischen Kreises Iserlohn
- Kirchen und Glaubensgemeinschaften

In Zusammenarbeit mit der Justiz bietet die Volkshochschule Iserlohn in jedem Frühjahr- und Herbstsemester folgende Weiterbildungskurse an:

- Mathematikförderkurse für Auszubildende in mehreren Berufsfeldern
- Plastizier- und Töpferkurse
- Sommerprojekt: Steinbildhauerei
- Deutsch für Ausländer
- Englisch für Gefangene, die die Fachoberschulreife anstreben
- Kochkurse

Beratungen – Prüfungen

| | Seite | |
|------------|--|----|
| Do 25. Jun | Anmeldung zum Hauptschulabschlusslehrgang | 58 |
| Do 20. Aug | Anmeldung zum Hauptschulabschlusslehrgang | 58 |
| Do 25. Aug | Welcher PC-Kurs ist der richtige für mich | 50 |
| Do 27. Aug | Sprachenberatung (alle Sprachen ohne Deutsch als Fremdsprache) | 37 |
| Do 27. Aug | EDV-Beratung | 50 |
| Mi 2. Sep | Sprachenberatung Englisch | 37 |
| Do 3. Sep | EDV-Beratung0 | 50 |
| Di 15. Sep | Einbürgerungstest | 40 |
| Di 24. Nov | Einbürgerungstest | 40 |
| Di 15. Dez | Einbürgerungstest | 40 |
| Sa 5. Dez | Prüfung Zertifikat Deutsch B1 | 41 |

Einzelveranstaltungen

| | | |
|------------|---|----|
| Do 27. Aug | Argumentations- und Moderationstraining Dozenten/innen | 39 |
| Sa 5. Sep | Inline-Skating – Sicherheitstraining für Eltern/Großeltern | 31 |
| Mo 7. Sep | Vom Altbau zum Energiesparhaus | 13 |
| Mo 7. Sep | Suppen und Eintöpfe | 35 |
| Mo 7. Sep | Feste feiern auf Bali | 68 |
| Di 8. Sep | Istrien – Antike Perle Kroatiens | 7 |
| Mi 9. Sep | Bedeutung der Märchen und Mythen, Vortrag | 75 |
| Do 10. Sep | Gesund, schnell, leicht und lecker | 35 |
| Sa 12. Sep | Hochseilklettern – Schnuppertag | 31 |
| Sa 12. Sep | Ich kann ja doch singen | 21 |
| Sa 12. Sep | Farbberatung | 24 |
| So 13. Sep | Stereo Fotografie - Workshop | 22 |
| Mo 14. Sep | Rund um das Iserlohner Bier | 35 |
| Mo 14. Sep | Das persönliche Budget | 34 |
| Mi 16. Sep | Heilen ohne Medikamente | 25 |
| Mi 16. Sep | Pilze sammeln, kochen, genießen | 12 |
| Do 17. Sep | Dicke Lügen – dünne Fakten (Ernährungstipps) | 10 |
| Fr 18. Sep | Tuina-Partner-Massage | 33 |
| Fr 18. Sep | Die Macht der Rituale | 12 |
| Sa 19. Sep | Die Macht der Rituale (Workshop) | 12 |
| Sa 19. Sep | Pilates in der Prävention | 29 |
| Sa 19. Sep | Farbberatung | 24 |
| Sa 19. Sep | Psychologischer Zusammenhang, Ärzte-/Psychotherap. Fortb. | 62 |
| Sa 19. Sep | Selbstverteidigung für Frauen | 30 |
| Di 22. Sep | Geothermie – Energie aus der Wärme der Erde | 14 |
| Di 22. Sep | Michael May – Ein Iserlohner Fotograf | 17 |
| Mi 23. Sep | Energetische Gebäudemodernisierung | 13 |
| Do 24. Sep | Herbstaufläufe – vegetarisch | 35 |
| Do 24. Sep | Von Obama siegen lernen? | 8 |
| Do 24. Sep | Fasten für Körper und Seele | 33 |
| Do 24. Sep | Industriekultur im Ruhrgebiet – Teil II, Vorbesprechung | 15 |
| Do 24. Sep | Das Mutter-Teresa-Hospiz | 68 |
| Do 26. Sep | Industriekultur im Ruhrgebiet – Teil II, Exkursion | 15 |
| Sa 26. Sep | Obstbaumschnitt | 12 |
| Sa 26. Sep | Shiatsu und Pilates | 27 |
| Sa 26. Sep | Bedeutung der Märchen und Mythen, Seminar | 25 |
| So 27. Sep | Traumstunde für Frauen mit Shiatsu und Hot-Stone | 27 |
| Mo 28. Sep | Jeder Monat zählt – Zeiten für die Rente | 9 |
| Di 29. Sep | Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht | 9 |
| Di 29. Sep | Fit für den Straßenverkehr | 10 |
| Mi 30. Sep | Die Botschaft der Botschaft | 8 |
| Do 1. Okt | Köstliche Partysalate | 35 |
| Do 1. Okt | Antigewalt-, Aggressionsverarbeitungstraining | 11 |
| Sa 3. Okt | Begegnung mit dem Islam – Islamisches Recht und Demokratie | 8 |
| Mo 5. Okt | Wer weckt mich, wenn's brennt? | 68 |
| Di 6. Okt | Informationsveranstaltung: Zertifikat Deutsch B1 | 41 |
| Di 6. Okt | Michael May – Ein Iserlohner Fotograf | 17 |
| Mi 7. Okt | Solarstrom – lohnt sich das? | 13 |
| Fr 9. Okt | Fastenwoche für Körper und Seele | 33 |
| Mo 26. Okt | Al Andalus – Der Orient in Europa | 7 |
| Mo 26. Okt | Variationen von Kohlgemüse | 35 |
| Di 27. Okt | Landhausküche | 35 |
| Di 27. Okt | Istrien – Antike Perle Kroatiens | 7 |
| Di 27. Okt | Altes Haus wird zum Hightech-Energiesparhaus | 14 |
| Mi 28. Okt | Henriette Davidis – Praktisches Kochbuch | 17 |
| Mi 28. Okt | Grüner Star – eine Erkrankung des Augendrucks | 26 |
| Do 29. Okt | Südafrika | 68 |
| Do 29. Okt | Begegnung mit dem Judentum – Gelebtes Judentum in Westfalen | 8 |
| Sa 31. Okt | Schminkseminar von A-Z | 24 |
| Sa 31. Okt | Schminkseminar für Frauen ab 40 | 24 |
| Sa 31. Okt | Rückenstark mit Yoga | 28 |
| Sa 31. Okt | Klangmassage | 32 |
| Sa 31. Okt | Vitueller PC - experimentieren am PC ohne Reue | 52 |
| So 1. Nov | Entdecke die Macht Deines Unterbewusstseins | 32 |
| Mo 2. Nov | Dessertvariationen | 36 |

Einzelveranstaltungen

| | Seite | |
|------------|--|----|
| Mo 2. Nov | ...kostengünstige Antriebstechnik für Auto und Fahrrad | 14 |
| Mo 2. Nov | Vor 20 Jahren fiel die Mauer – das Geschehen in Berlin | 68 |
| Di 3. Nov | Lernen – Die Entdeckung des Selbstverständlichen | 11 |
| Di 3. Nov | Märkisches Stipendium für Bildende Kunst 2010 | 17 |
| Mi 4. Nov | Das schwache Herz – Diagnose und Therapie... | 26 |
| Do 5. Nov | Engel – Boten zwischen Himmel und Erde | 9 |
| Fr 6. Nov | English Friday Night Cinema | 44 |
| Sa 7. Nov | Auftanken statt Ausbrennen | 32 |
| Sa 7. Nov | Zwergensprache - Babyzeichen | 11 |
| Sa 7. Nov | Bollywood Dance (Singletanz) | 22 |
| Sa 7. Nov | Portrait-Fotografie | 22 |
| Mo 9. Nov | 9. November 1989 in Berlin | 8 |
| Di 10. Nov | Was wäre wenn... - Erwerbsminderung | 9 |
| Mi 11. Nov | Zu Gast bei Cézanne – Der Künstler als Gourmet | 17 |
| Sa 14. Nov | Sonne und Blitz – Licht geben, aber wie? | 22 |
| Sa 14. Nov | Physio-Scouting | 33 |
| Mo 16. Nov | Gärten im Wandel der Zeit | 12 |
| Mi 17. Nov | Autopanne – was dann? | 10 |
| Di 17. Nov | Wie lernen glücklich macht | 11 |
| Mi 18. Nov | Harninkontinenz – ein überwindbares Schicksal | 26 |
| Mi 18. Nov | Georg Friedrich Händel – „Semele“ - Alto- Theater Essen | 16 |
| Do 19. Nov | Wintergemüse für Genießer | 35 |
| Fr 20. Nov | Handreflexzonen-Massage zur Selbstanwendung | 33 |
| Sa 21. Nov | Jeder Klang berührt – Entspannung im Klangraum | 26 |
| Sa 21. Nov | Der positive Lerneffekt Teil 1 | 11 |
| Sa 21. Nov | Schminkseminar von A-Z | 24 |
| Sa 21. Nov | Schminkseminar für Frauen ab 40 | 24 |
| Sa 21. Nov | Internet für Anfänger/innen – jetzt geht's los | 55 |
| Sa 21. Nov | Schlagfertigkeitstraining | 60 |
| Mo 23. Nov | Pflege und Behinderung | 34 |
| Di 24. Nov | Engel, Bergmann, Schwißbogen & Co | 6 |
| Do 26. Nov | Sizilien, die größte Insel im Mittelmeer | 68 |
| Do 26. Nov | Sushi, Sashimi und Miso-Suppe | 36 |
| Fr 27. Nov | Breuss-Partner-Massage | 34 |
| Sa 28. Nov | Latino Dance – der etwas andere Bauchtanz | 22 |
| Sa 28. Nov | Sonnengruß – Yoga | 28 |
| Sa 28. Nov | Tabuthema Selbstmord | 10 |
| Di 1. Dez | Von Sankt Martin bis zum Krippenkind | 9 |
| Mi 2. Dez | Zeitmanagement – Simplify Your Life | 61 |
| Mi 2. Dez | Dornbracht – Culture Projects | 17 |
| Do 3. Dez | Hummer & Co | 36 |
| Fr 4. Dez | Ayurveda – Wissen vom langen Leben | 33 |
| Sa 5. Dez | Excel Umsteiger-Seminar von 2000/2003 auf 2007 | 53 |
| Sa 5. Dez | Der positive Lerneffekt Teil 2 | 11 |
| Mo 7. Dez | Gesund und fit älter werden | 68 |
| Di 8. Dez | Bioenergie – Hungern für die Energieverbraucher? | 14 |
| Do 10. Dez | Afternoon Tea | 44 |
| Sa 12. Dez | Rhetorik-Training | 60 |
| Do 17. Dez | Sherpas, Klöster, Yaks – und die höchsten Berge der Welt | 68 |

Studienfahrten und Exkursionen

| | | |
|------------|--|----|
| Sa 5. Sep | Wanderung durch den Helmke-Steinbruch | 12 |
| Sa 12. Sep | Natur am Abgrund - Zwischen Steinbruch und Lenne in Letmathe | 13 |
| Sa 19. Sep | Pilze sammeln und bestimmen | 12 |
| Sa 25. Sep | Karriere mit Lehre – Frauen im Handwerk in Westfalen Lippe | 7 |
| Sa 26. Sep | Natur am Abgrund - Oberhalb der Lennesteilhänge / Wixberg | 13 |
| Sa 26. Sep | Industriekultur im Ruhrgebiet – Teil II | 15 |
| Sa 26. Sep | Museumsinsel Hombroich und Foundation Langen/Raketstation | 17 |
| Fr 2. Okt | Von Kräuterheilkundigen und Pflendrehern | 7 |
| Do 8. Okt | Fantastische Planeten | 64 |
| Sa 17. Okt | Fahrt zur Frankfurter Buchmesse | 15 |
| Fr 30. Okt | Das Wickeweyf erzählt | 7 |
| Di 3. Nov | Hermann Sprenger GmbH | 59 |
| Do 5. Nov | „Aus dem Dunkel an das Licht...“ | 8 |
| Sa 14. Nov | Claude Monet; von-der-Heydt-Museum, Wuppertal | 17 |
| Sa 21. Nov | James Cook und die Entdeckung der Südsee | 7 |

Studienreisen

| | | |
|------------------------|---|---|
| Mi-Mi 7.-14. Okt | Istrien – Antike Perle Kroatiens bereits ausgebucht | 7 |
| So-Do 6.-10. Dez | Tradition und Handwerkskunst im Erzgebirge | 6 |
| Do-Mi 22.-28. Apr 2010 | Andalusien – Orient trifft Okzident | 7 |

Bildungsurlaub

| | | |
|---------------|---|----|
| ab Fr 7. Sep | Qualifizierung zum LernCoach (nlpaed) | 62 |
| ab Mo 12. Okt | Systemische Therapie und Beratung | 62 |
| ab Mo 9. Nov | Rhetorik und Körpersprache in Konfliktsituationen | 60 |
| ab Mo 9. Nov | Englisch Fitness-Training | 43 |
| ab Mo 7. Dez | Office-Workshop – Word / Excel - Grundlagen | 56 |

Anmeldung ab Samstag, 15. August 2009, mit vollständig ausgefüllter Anmeldekarte und Einzugsermächtigung per Post oder online; persönlich ab Montag, 17. August 2009.

Per Post

Sie können die Anmeldeunterlagen per Post an die Volkshochschule senden. Die Adresse ist bereits aufgedruckt und passend für einen DIN-lang-Umschlag mit Fenster.

Online-Buchung

www.vhs-iserlohn.de

Persönlich

In der VHS-Geschäftsstelle, Bahnhofplatz 2, nehmen wir Ihre Anmeldeunterlagen ab 12. Januar gerne persönlich entgegen. Auch im Rathaus Iserlohn und in den Bürgerbüros Letmathe und Hennen können Sie Ihre Anmeldeunterlagen abgeben.

Per Fax

Ausgefülltes Anmeldeformular an 02371 . 217-4414 senden.

Barzahlung

Für Barzahler/innen bieten wir zwei Barzahlertage an, an denen Sie die Entgelte ohne Bankeinzugsverfahren an die Volkshochschule entrichten können.

Barzahlertage

Do 27. August 8-17 Uhr
Do 03. September 8-17 Uhr

Weitere Hinweise zur Anmeldung finden Sie auf den Anmeldekarten auf den folgenden Seiten.

**Bei Fragen steht Ihnen Frau Freund unter folgender Rufnummer gerne zur Verfügung:
Fon 02371 . 217-1943**

Teilnahmebedingungen

Die Volkshochschule ist die Weiterbildungseinrichtung der Stadt Iserlohn. Die Weiterbildungsmaßnahmen sind für physisch und psychisch gesunde Personen konzipiert und jeder Person ab einem Alter von 15 Jahren zugänglich. Die Höhe der Entgelte regelt die Entgeltordnung.

Anmeldung

Wenn Ihre Anmeldung vor Veranstaltungsbeginn bzw. bis zum angegebenen Anmeldeschluss bei der Volkshochschule vorliegt (Postweg beachten) und Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, sind Sie verbindlich angemeldet. Ihre Teilnahmekarte erhalten Sie im Unterricht.

Die Angaben werden über Datenverarbeitung erfasst und gemäß den Verordnungen des Datenschutzrechtes NW verarbeitet. Die statistischen Angaben auf der Anmeldekarte sind freiwillig und dienen der VHS zur besseren Angebotsplanung. Die Weiterverarbeitung der statistischen Angaben erfolgt anonym.

Unterrichtszeiten und Ferien

Die Weiterbildungsmaßnahmen der Volkshochschule dauern in der Regel 90 Minuten (2 Unterrichtsstunden), falls nicht anders angegeben. Die VHS macht Weiterbildungsangebote in der Woche vormittags, nachmittags und abends sowie an Wochenenden. Während der vom Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen festgesetzten Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen finden in der Regel keine Kurse statt.

Unterrichtsräume und Haftung

Die Teilnehmer und Kursleiter sind in allen benutzten Räumen dafür verantwortlich, dass Räume und Inventar nicht beschädigt werden. Das Rauchverbot gilt für alle VHS-Räume. An den Unterrichtsorten der Volkshochschule übernimmt die VHS keine Haftung für Garderobe und Wertgegenstände. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Mitwirkungsrechte

Der Träger der Volkshochschule hat in der VHS-Satzung die Mitwirkungsrechte der Teilnehmer geregelt. Die Satzung ist kostenlos in der VHS-Geschäftsstelle, Bahnhofplatz 2, erhältlich.

Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen, die den Besuch von VHS-Kursen bestätigen, werden auf Wunsch gegen Entgelt ausgestellt.

Bildungsberatung

Die Programmbereichsleitungen der Volkshochschule beraten Interessierte und Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmer in allen pädagogischen und inhaltlichen Fragen, die mit dem Besuch von VHS-Weiterbildungsmaßnahmen zusammenhängen.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich für folgende Veranstaltung verbindlich an. (Es erfolgt keine Anmeldebestätigung durch die VHS!)



| | | | | | |
|--------------------------------|----|--|----|--|-----|
| Halbjahr | 1. | | 2. | | |
| Veranstaltungs-Nr. | | | | | |
| Entgelt | | | , | | EUR |
| Nutzungspauschale | | | , | | EUR |
| Kurztitel der Verantst. | | | | | |
| Name | | | | | |
| Vorname | | | | | |
| Straße, Hausnr. | | | | | |
| PLZ, Wohnort | | | | | |
| Telefon privat | | | | | |
| Telefon tagsüber | | | | | |
| E-Mail | | | | | |

Einzugsermächtigung

Ich ermächtige die Stadtkasse Iserlohn, das Entgelt für die nebenstehende Veranstaltung bei Fälligkeit zu Lasten meines Girokontos einzuziehen.

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Bankinstitut | | | | | | | | | | |
| Bankleitzahl (BLZ) | | | | | | | | | | |
| Kontonummer | | | | | | | | | | |
| Name des Kontoinhabers | | | | | | | | | | |

Mir ist bekannt, dass diese Anmeldung verbindlich ist, und dass eine Zahlungspflicht gegenüber der Volkshochschule Iserlohn besteht, auch wenn das Weiterbildungsangebot unregelmäßig oder gar nicht besucht wird. Ergeht eine Absage durch die Volkshochschule, so wird von dieser Lastschrift kein Gebrauch gemacht bzw. ein bereits eingezogener Betrag erstattet.

| | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Datum | | | | | | | | | | |
| Unterschrift Kontoinhaber | | | | | | | | | | |
| Ges. Vertreter (bei Minderjährigen) | | | | | | | | | | |

Bitte beachten Sie die Rückseite!

Anmeldung

Hiermit melde ich mich für folgende Veranstaltung verbindlich an. (Es erfolgt keine Anmeldebestätigung durch die VHS!)



| | | | | | |
|--------------------------------|----|--|----|--|-----|
| Halbjahr | 1. | | 2. | | |
| Veranstaltungs-Nr. | | | | | |
| Entgelt | | | , | | EUR |
| Nutzungspauschale | | | , | | EUR |
| Kurztitel der Verantst. | | | | | |
| Name | | | | | |
| Vorname | | | | | |
| Straße, Hausnr. | | | | | |
| PLZ, Wohnort | | | | | |
| Telefon privat | | | | | |
| Telefon tagsüber | | | | | |
| E-Mail | | | | | |

Einzugsermächtigung

Ich ermächtige die Stadtkasse Iserlohn, das Entgelt für die nebenstehende Veranstaltung bei Fälligkeit zu Lasten meines Girokontos einzuziehen.

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Bankinstitut | | | | | | | | | | |
| Bankleitzahl (BLZ) | | | | | | | | | | |
| Kontonummer | | | | | | | | | | |
| Name des Kontoinhabers | | | | | | | | | | |

Mir ist bekannt, dass diese Anmeldung verbindlich ist, und dass eine Zahlungspflicht gegenüber der Volkshochschule Iserlohn besteht, auch wenn das Weiterbildungsangebot unregelmäßig oder gar nicht besucht wird. Ergeht eine Absage durch die Volkshochschule, so wird von dieser Lastschrift kein Gebrauch gemacht bzw. ein bereits eingezogener Betrag erstattet.

| | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Datum | | | | | | | | | | |
| Unterschrift Kontoinhaber | | | | | | | | | | |
| Ges. Vertreter (bei Minderjährigen) | | | | | | | | | | |

Bitte beachten Sie die Rückseite!

Anmeldung

Hiermit melde ich mich für folgende Veranstaltung verbindlich an. (Es erfolgt keine Anmeldebestätigung durch die VHS!)



| | | | | | |
|--------------------------------|----|--|----|--|-----|
| Halbjahr | 1. | | 2. | | |
| Veranstaltungs-Nr. | | | | | |
| Entgelt | | | , | | EUR |
| Nutzungspauschale | | | , | | EUR |
| Kurztitel der Verantst. | | | | | |
| Name | | | | | |
| Vorname | | | | | |
| Straße, Hausnr. | | | | | |
| PLZ, Wohnort | | | | | |
| Telefon privat | | | | | |
| Telefon tagsüber | | | | | |
| E-Mail | | | | | |

Einzugsermächtigung

Ich ermächtige die Stadtkasse Iserlohn, das Entgelt für die nebenstehende Veranstaltung bei Fälligkeit zu Lasten meines Girokontos einzuziehen.

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Bankinstitut | | | | | | | | | | |
| Bankleitzahl (BLZ) | | | | | | | | | | |
| Kontonummer | | | | | | | | | | |
| Name des Kontoinhabers | | | | | | | | | | |

Mir ist bekannt, dass diese Anmeldung verbindlich ist, und dass eine Zahlungspflicht gegenüber der Volkshochschule Iserlohn besteht, auch wenn das Weiterbildungsangebot unregelmäßig oder gar nicht besucht wird. Ergeht eine Absage durch die Volkshochschule, so wird von dieser Lastschrift kein Gebrauch gemacht bzw. ein bereits eingezogener Betrag erstattet.

| | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Datum | | | | | | | | | | |
| Unterschrift Kontoinhaber | | | | | | | | | | |
| Ges. Vertreter (bei Minderjährigen) | | | | | | | | | | |

Bitte beachten Sie die Rückseite!

Freiwillige Angaben für die Statistik – Vielen Dank!

Geburtsjahr

weiblich

männlich

An die
**Volkshochschule
der Stadt Iserlohn
Postfach 2462**

58634 Iserlohn**vhs****Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,**

senden Sie bitte dieses Formular vollständig und leserlich ausgefüllt in einem Briefumschlag an die Volkshochschule oder geben Sie es dort ab.

Achten Sie bitte auf die Richtigkeit Ihrer Bankverbindung und die Deckung Ihres Kontos, da sonst entstehende Gebühren zu Ihren Lasten gehen. Wenn Ihre Anmeldung bei der Volkshochschule vorliegt und Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, sind Sie verbindlich angemeldet.

Bei unvollständigem Formular oder fehlenden Kopien von Ermäßigungsnachweisen wird Ihre Anmeldung nicht bearbeitet und zurückgesandt.

Bei Abmeldung/Rücktritt wird mindestens eine Verwaltungskostenpauschale erhoben, ggf. das ganze Entgelt. Nähere Informationen hierzu in der Entgeltordnung am Ende des Heftes.

Ich beantrage Entgeltermäßigung und füge die gültigen Leistungsbescheide als Kopie bei. Wenn ich diesen Nachweis ansonsten nicht innerhalb von 7 Tagen bei der VHS-Geschäftsstelle nachreiche, wird meine Buchung zu 100 % berechnet. Zur Ermäßigung berechtigt sind:

- Empfänger/-innen ALG I
 Empfänger/-innen ALG II, Grundsicherung, SGB XII 3. oder 4. Kapitel, AsylG
 Schüler/-innen
 Auszubildende
 Studenten/-innen
 Wehrdienstleistende
 Zivildienstleistende

Datum/Unterschrift

Keine Ermäßigung für Studienfahrten/-reisen, Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“, Nutzungspauschale!

Freiwillige Angaben für die Statistik – Vielen Dank!

Geburtsjahr

weiblich

männlich

An die
**Volkshochschule
der Stadt Iserlohn
Postfach 2462**

58634 Iserlohn**vhs****Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,**

senden Sie bitte dieses Formular vollständig und leserlich ausgefüllt in einem Briefumschlag an die Volkshochschule oder geben Sie es dort ab.

Achten Sie bitte auf die Richtigkeit Ihrer Bankverbindung und die Deckung Ihres Kontos, da sonst entstehende Gebühren zu Ihren Lasten gehen. Wenn Ihre Anmeldung bei der Volkshochschule vorliegt und Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, sind Sie verbindlich angemeldet.

Bei unvollständigem Formular oder fehlenden Kopien von Ermäßigungsnachweisen wird Ihre Anmeldung nicht bearbeitet und zurückgesandt.

Bei Abmeldung/Rücktritt wird mindestens eine Verwaltungskostenpauschale erhoben, ggf. das ganze Entgelt. Nähere Informationen hierzu in der Entgeltordnung am Ende des Heftes.

Ich beantrage Entgeltermäßigung und füge die gültigen Leistungsbescheide als Kopie bei. Wenn ich diesen Nachweis ansonsten nicht innerhalb von 7 Tagen bei der VHS-Geschäftsstelle nachreiche, wird meine Buchung zu 100 % berechnet. Zur Ermäßigung berechtigt sind:

- Empfänger/-innen ALG I
 Empfänger/-innen ALG II, Grundsicherung, SGB XII 3. oder 4. Kapitel, AsylG
 Schüler/-innen
 Auszubildende
 Studenten/-innen
 Wehrdienstleistende
 Zivildienstleistende

Datum/Unterschrift

Keine Ermäßigung für Studienfahrten/-reisen, Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“, Nutzungspauschale!

Freiwillige Angaben für die Statistik – Vielen Dank!

Geburtsjahr

weiblich

männlich

An die
**Volkshochschule
der Stadt Iserlohn
Postfach 2462**

58634 Iserlohn**vhs****Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,**

senden Sie bitte dieses Formular vollständig und leserlich ausgefüllt in einem Briefumschlag an die Volkshochschule oder geben Sie es dort ab.

Achten Sie bitte auf die Richtigkeit Ihrer Bankverbindung und die Deckung Ihres Kontos, da sonst entstehende Gebühren zu Ihren Lasten gehen. Wenn Ihre Anmeldung bei der Volkshochschule vorliegt und Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, sind Sie verbindlich angemeldet.

Bei unvollständigem Formular oder fehlenden Kopien von Ermäßigungsnachweisen wird Ihre Anmeldung nicht bearbeitet und zurückgesandt.

Bei Abmeldung/Rücktritt wird mindestens eine Verwaltungskostenpauschale erhoben, ggf. das ganze Entgelt. Nähere Informationen hierzu in der Entgeltordnung am Ende des Heftes.

Ich beantrage Entgeltermäßigung und füge die gültigen Leistungsbescheide als Kopie bei. Wenn ich diesen Nachweis ansonsten nicht innerhalb von 7 Tagen bei der VHS-Geschäftsstelle nachreiche, wird meine Buchung zu 100 % berechnet. Zur Ermäßigung berechtigt sind:

- Empfänger/-innen ALG I
 Empfänger/-innen ALG II, Grundsicherung, SGB XII 3. oder 4. Kapitel, AsylG
 Schüler/-innen
 Auszubildende
 Studenten/-innen
 Wehrdienstleistende
 Zivildienstleistende

Datum/Unterschrift

Keine Ermäßigung für Studienfahrten/-reisen, Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“, Nutzungspauschale!



Entgeltordnung für die Volkshochschule (VHS) der Stadt Iserlohn

Der Rat der Stadt Iserlohn hat in seiner Sitzung am 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 Euro zur Deckung von Kopierkosten und ähnlichem erhoben. Des weiteren sind von der Entgeltzahlung befreit TN von VHS-Werbeveranstaltungen, Weiterbildungsmaßnahmen der politische Bildung sowie die Insassen der JVA.

(2) Eine 50%ige Entgeltermäßigung für Weiterbildungsveranstaltungen der VHS erhalten auf schriftlichen Antrag auf der Anmeldekarte hin:

1. Personen, die Arbeitslosengeld I (Bundesagentur), Arbeitslosengeld II (ARGE), Leistungen aus der Grundsicherung oder vergleichbare Sozialleistungen (SGB XII 3. oder 4. Kapitel) oder Leistungen nach AsylG beziehen, gegen Vorlage aktueller Leistungsbescheide,
2. Schülerinnen und Schüler gegen Vorlage eines aktuell gültigen 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 Dienstaussweises, Darüber hinaus erhalten Personen, die Arbeitslosengeld II (ARGE), Leistungen aus der Grundsicherung oder andere vergleichbare Sozialleistungen (SGB XII 3. oder 4. Kapitel) oder Leistungen nach AsylG beziehen, für eine Weiterbildungsmaßnahme pro Semester eine 100%ige Entgeltermäßigung.

(3) In wirtschaftlichen oder sozialen Notlagen kann auf schriftlichen Antrag eine Entgeltermäßigung oder Befreiung gewährt werden. Die Entscheidung hierüber trifft die Leiterin bzw. der Leiter der VHS im Einzelfall (Härtefallregelung).

(4) Im Falle der Neuberechnung eines Entgeltes für einen einzelnen Kurs nach § 1 (2) können Ermäßigungen nur anteilig auf das ursprüngliche Entgelt berücksichtigt werden.

Für Studienreisen bzw. Studienfahrten sowie für die Nutzungspauschale im Unterricht an EDV-Anlagen werden keine Ermäßigungen oder Befreiungen gewährt.

§ 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 entgeltpflichtigen Veranstaltung bis zum Abmeldeschluss ab (soweit nicht anders vermerkt 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn), so wird lediglich eine Verwaltungskostenpauschale von 8,00 Euro fällig. Bei späterer Abmeldung wird das volle Entgelt fällig. Maßgeblich für die Fristberechnung ist der Tag des Eingangs der Abmeldung bei der VHS.

(7) Bei Rücktritt von einer verbindlich erfolgten Anmeldung zu einer Studienreise bzw. Studienfahrt sind 5,00 Euro pro Person und Tag der Reise bzw. Fahrt als Verwaltungskostenpauschale von der angemeldeten Person an die VHS zu zahlen; maximal jedoch für 7 Tage. Forderungen aus Rücktrittsregelungen des Reiseveranstalters gegenüber TN bleiben hiervon unberührt. Ebenso der Anspruch der VHS ihr entstandene Stornokosten den verursachenden TN in Rechnung zu stellen. Die VHS empfiehlt in jedem Fall den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

§ 5 Fälligkeit und Rückzahlung

Das Entgelt wird mit der Anmeldung fällig. Die Zahlungspflicht gegenüber der Stadt Iserlohn besteht, auch wenn die Weiterbildungsmaßnahme nicht oder unregelmäßig besucht wird.

Das Entgelt wird in voller Höhe zurückgezahlt, wenn eine angekündigte Veranstaltung von der VHS abgesetzt werden muss. Weitergehende Ansprüche gegen die VHS sind ausgeschlossen.

§ 6 Ausschluss von TN von Veranstaltungen

TN, denen gegenüber die VHS offene Forderungen der vorhergehenden Semester hat, sind von der Teilnahme vorübergehend auszuschließen. Mit Begleichung des ausstehenden Unterrichtsentgeltes wird die Veranstaltungsteilnahme wieder zugelassen.

§ 7 Inkrafttreten

Diese Entgeltordnung tritt am 01.07.2006 in Kraft; sie tritt an die Stelle der Entgeltordnung vom 01.01.2004.

| | Seite | | Seite | | Seite | | Seite |
|--------------------------------------|---------|--------------------------------|----------------|------------------------------|-------------|-----------------------------------|---------|
| Access | 54 | Enkaustik | 20 | Japanisch | 46 | Schlagfertigkeitsstraining | 60 |
| Acrylmalerei | 19, 21 | Entspannung | 26 - 28 | Jonglage | 32 | Schminkseminar | 24 |
| Aktiv ab 50+ | 65 - 68 | Ernährung | 34 - 36 | Junge VHS | 63 - 64 | Schmuck | 23 |
| Alphabetisierung | 58 | Ernährungstipps | 10 | Justizvollzugsanstalt | 68 | Schreibwerkstatt | 23 |
| Altersrente | 9 | Erwerbsminderung | 9 | | | Schulabschlüsse | 58 |
| Andalusien | 7 | Erzgebirge | 6 | Klangmassage | 32 | Schwedisch | 48 |
| Anti-Sturz-Training | 29 | Excel 2007-Umsteiger | 53 | Klangtherapie | 26 | Segeln, Theorie | 31 |
| Aquarellieren | 19 | Excel | 54 | Kochen | 12, 34 - 36 | Selbstverteidigung | 30 |
| Arabisch | 39 | Exkursionen | 7, 12 - 13 | Kommunikation | 60 | Seniorenkreise | 68 |
| Astronomie | 10 | | | Konzertbesuch | 16 | Seniorenkurs Bildbearbeitung | 67 |
| Augendruck | 26 | Farbberatung | 24 | Körpersprache | 60 | Seniorenkurse PC | 57 |
| Ausgleichsgymnastik | 29 | Fasten | 33 | Kreisarchiv | 8 | Senioren Tanz-Club | 65 |
| Ausstellungen | 17 | Finanzbuchhaltung am PC | 55 | Kunst und Kochen | 17 | Shiatsu | 27 |
| Autogenes Training | 26 | Fitness | 29 - 30 | Kunst | 17 | Singen | 21 |
| Autopanne | 10 | Folklore-Tänze | 22 | Kursleiterfortbildung, | | Small Talk | 10 |
| Ayurveda | 33 | Fontane | 16 | Fremdsprachenlehrkräfte | 39 | Spanisch | 48 - 49 |
| | | Fortbildung f. Ärzte | | | | Speicherprogram. Steuerung | 55 |
| Beckenbodengymnastik | 29 | u. Psychotherapeuten | 62 | Latino Dance | 22 | Sportboot | 34 |
| Behinderung | 34 | Fotobearbeitung | 23, 67 | Lern-Coach | 62 | Sprachen | 39 - 49 |
| Beratung | 59 | Fotobuch digital | 23 | Lernkompetenzen | 11 | Sprachenberatung | 37 - 38 |
| Betriebsbesichtigung | 59 | Fotoexkursion-Ruhrgebiet | 15 | Lexware | 55 | SPS | 55 |
| Bildbearbeitung | 23, 67 | Fotografie | 22 - 23 | Literatur | 15 - 16 | Stadtführerausbildung | 8 |
| Bildmontage am PC | 23 | Fotos auf CD/DVD | 23 | | | Step-Aerobic | 30 |
| Bildungsurlaub | 56 | Französisch | 45 - 46 | Malen/Zeichnen | 18 - 20 | Stereo-Fotografie | 22 |
| Biologie | 12-13 | Frauen, Angebote für | 8 - 9, 51 - 52 | Managementtechniken | 61 | Stimmbildung | 21 |
| Blitzen beim Fotografieren | 22 | Führungen | 7 - 8 | Märchen | 25, 32 | Studienfahrten | 7 |
| Blockflöte | 21 | Fußreflexzonen | 33 | Märkisches Stipendium, | | Studienreisen | 6 - 7 |
| Bogenschießen | 31 | | | Ausstellung | 17 | Systemische Beratung | 62 |
| Bollywood-Dance | 22 | Garten | 12 | Mauerfall | 8 | | |
| Breuss-Massage | 34 | Gedächtnistraining | 65 | May, Michael – Ausstellung | 17 | Tabellenkalkulation | 54 |
| Bridge | 65 | Geschichte/Zeitgeschichte | 6 - 8 | Monet, Claude | 17 | Tagesmutter/-vater | 61 |
| Buchführung | 57 | Gesellschaft | 9 - 10 | MS Project | 55 | Taiji/Qigong | 27 |
| Buchmesse- Exkursion | 23 | Gesundheitsforum | 25 - 26 | Museumsinsel Hombroich | 17 | Tandempartnervermittlung | 39 |
| Burnout | 32 | Gitarre | 20 | Musik | 20 - 21 | Tango | 22 |
| | | Golfen | 31 | Musikbearbeitung am PC | 53 | Tanz | 22 |
| Cézanne-Kunst u. Kocherlebnis | 17 | Gouachemalerei | 19 | | | Tastschreiben am PC | 57 |
| Chinesisch | 39 | Grüner Star | 26 | Nähen | 24 | Textiles Gestalten | 23 - 24 |
| | | Gymnastik | 28 - 30 | Neugriechisch | 47 | Textverarbeitung | 51 - 52 |
| Dänisch | 40 | | | Niederländisch | 47 | Theaterworkshop, Einsteiger | 16 |
| Datenbanken | 54 | Händel, Georg-Friedrich | 16 | NLP für Singles | — | Theodor Fontane | 16 |
| Davidis, Henriette | 17 | Handreflexzonen | 33 | NLP | 61 - 62 | Trommeln | 21 |
| Deutsch, Fremdsprache | 40 - 41 | Heilmethoden | 33 - 34 | Nordic Walking | 31 | Tuina-Massage | 33 |
| Deutsch, für Deutsche | 40 | Herzinsuffizienz | 26 | Obstbaumschnitt | 12 | Türkisch | 49 |
| Deutsch, Zertifikat | 41 | Hochseilklettern | 31 | Office-Training | 56 | | |
| Digitale Archivierung | 52 | Homepage gestalten | 56 | Orientalische Choreographie | 30 | Umwelt | 13 - 14 |
| Dornbracht-Ausstellung | 17 | | | Outlook | 54 | Unterbewusstsein | 32 |
| | | Improvisationstheater | 16 | | | | |
| ebay – kaufen u. verkaufen | 56 | Inkontinenz | 26 | Pädagogik/Psychologie | 10 - 12 | Videobearbeitung | 23 |
| Einbürgerung | 40 | Inline-Skating | 31 | Partner-Massage | 27, 33 | Virtueller PC | 52 |
| Energiesparen | 13 - 14 | Interkulturelle Bildung | 8 | Pastellkreidomalerei | 20 | Vocalcoaching | 21 |
| Energiewende | 14 | Internet, Musik aus dem | 53 | Patchwork | 24 | | |
| Engel | 9 | Internet | 55 - 56 | Patientenverfügung | 9 | Windows-Vista | 53 |
| Englisch | 41 - 44 | Internet-Sicherheit | 56 | PC-Grundlagen | 51 - 52 | Wirbelsäulengymnastik | 28 |
| Englisch, Bildungsurlaub | 43 | Istrien | 7 | PC-Infoabend | 50 | Wollsocken stricken | 23 |
| English Cinema | 44 | Italienisch | 46 | PC-Lernwerkstatt | 52 | Word 2007-Umsteiger | 53 |
| English, Business | 44 | | | PC-Schutz | 56 | Word | 51 - 52 |
| | | | | PC-Spezialthemen | 52 | Wortschatztraining | 60 |
| | | | | Percussion | 21 | | |
| | | | | Persönliche Präsentation | 60, 63 | Yoga | 28 |
| | | | | Persönliches Budget | 34 | | |
| | | | | Phantasiereise | 27 | Zeichnen | 18 |
| | | | | Philosophie | 10 | Zeichnen/Malen | 18 - 20 |
| | | | | Physio-Scouting | 33 | Zeitgeschichte/Geschichte | 6 - 8 |
| | | | | Pilates | 29 | Zeitmanagement | 61 |
| | | | | Pilze | 12 | Zertifikat Deutsch | 41 |
| | | | | Politische Bildung | 8 - 9 | Zilgri | 26 - 27 |
| | | | | Polnisch | 47 | | |
| | | | | Porträtfotografie | 22 | Hennen | |
| | | | | Portugiesisch | 48 | Seniorenkreis | 68 |
| | | | | PowerPoint | 55 | | |
| | | | | Prager Botschaft | 8 | Letmathe | |
| | | | | Präsentation mit PowerPoint | 55 | Aquarellmalerei | 19 |
| | | | | Project 2003 | 55 | Englisch | 42 |
| | | | | Psychologie/Pädagogik | 10 - 12 | Gouachemalerei | 19 |
| | | | | | | Helmke Steinbruch | 12 |
| | | | | Qigong/Taiji | 27 | Jonglage | 32 |
| | | | | | | Nachgefragt | 8 |
| | | | | Reiten | 31 | Nähen | 24 |
| | | | | Religion | 8 - 9 | Politikkurs | 9 |
| | | | | Rhetorik | 60 | Qigong | 27 |
| | | | | Rhetorik für Frauen | 60 | Seniorenkreis | 68 |
| | | | | Rituale | 12 | Stimme, eigene | 21 |
| | | | | Rückengymnastik | 28 | Wickeweyf | 9 |
| | | | | Russisch | 48 | | |

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 Rainer Danne, Thomas Emde, Michael May, Archiv Kreishandwerkerschaft MK und VHS-Archiv (Motive aus Veranstaltungen der VHS Iserlohn)

Gestaltung (außer Programmteil und Anzeigen)

Klein und Neumann, Iserlohn

Die Stadt Iserlohn ist Träger der Volkshochschule und Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen e.V. sowie im Gütesiegelverbund Weiterbildung e.V.