

*Vogel*Schwärmen



vhs⁺

Volkshochschule Iserlohn
: Programm
Januar bis Juni
2010

*Presse*Stimmen



Verlags-Sonderveröffentlichung der Zeitungen
Iserlohner Kreisanzeiger — Westfälische Rundschau

*Augen*Scheinen



*Seiten*Blicken



*Froh*Sinnen





Der neue Bürgermeister und Kulturdezernent Dr. Peter Paul Ahrens, die Kulturausschuss-Vorsitzende Renate Brunswicker und VHS-Leiterin Lieselotte Berthold mit ihrem Team setzen sich gemeinsam für das kommunale Weiterbildungszentrum Volkshochschule ein.



Liebe Iserlohrnerinnen und Iserlohner, liebe Leserin, lieber Leser,

Ich freue mich, Ihnen das neue Programm unserer Volkshochschule mit viel Neuem, aber auch Bewährtem, vorstellen zu können und möchte Sie ermuntern, das breitgefächerte Angebot zu nutzen. Vom Schulabschlusskurs über den persönlichkeitsorientierten Bereich bis hin zur berufsbegleitenden Fortbildung laden rund 250 qualifizierte Dozentinnen und Dozenten alle Bürgerinnen und Bürger zum lebensbegleitenden Lernen ein.

Den größten Teil der Kurse können Sie ohne jede Voraussetzung besuchen. Im regionalen Vergleich bietet die Volkshochschule Iserlohn sehr günstige Entgelte - trotz moderater Anpassung - und weiterhin viele Ermäßigungsmöglichkeiten, so dass wirklich jede und jeder mitmachen kann.

Als lernfreudiger Vielbucher wird Ihnen in 2010 erstmals ein 3%iger Rabatt gewährt, den Sie als Guthaben für Ihre Besuche im nächsten Semester gutgeschrieben bekommen.

Ich schätze die Leistungen unserer Volkshochschule, die neben ihrer wichtigen Rolle als unser kommunales Weiterbildungszentrum auch im Bereich der Integration nachhaltig aktiv ist. Viele von Ihnen wissen vielleicht gar nicht, dass die VHS seit nunmehr 20 Jahren auch in der Iserlohner Justizvollzugsanstalt Kurse anbietet, um den Insassen ihren späteren Wiedereinstieg in Alltag und Beruf zu erleichtern.

Ermutigten Sie andere sich einen Ruck zu geben und werben Sie für die Angebote im Bereich Deutsch. Nicht nur Ausländer und Migranten sondern auch Analphabeten können das Lesen und Schreiben hier erlernen.

Nutzen Sie als Ältere die Chance zu lebenslangem Lernen. Unsere Volkshochschule bietet Hans und Grete die Möglichkeit, sich ohne Scheu unter Gleichgesinnten mit all den Themen zu beschäftigen, die Hänschen und Gretchen, aus welchen Gründen auch immer, früher verwehrt blieben.

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

Lieselotte Berthold und ihr gesamtes VHS- Team nehmen sich gerne Zeit für Sie.

Nutzen Sie das vielfältige Angebot!

Ihr

Dr. Peter Paul Ahrens
Bürgermeister

Seite

Lageplan – Geschäftsstelle

4

MitarbeiterInnen

5

Programmbereich 1 *Politik – Gesellschaft – Umwelt*

6

Programmbereich 2 *Kultur – Gestalten*

13

Programmbereich 3 *Gesundheit*

23

Programmbereich 4 *Sprachen*

35

Programmbereich 5 *Beruf – EDV*

47

Programmbereich 6 *Grundbildung – Schulabschlüsse*

55

Programmbereich 7 *Qualifizierung – Management*

56

Junge VHS

62

Aktiv ab 50 +

64

VHS in der JVA

68

Terminübersicht

69

Teilnahmebedingungen

70

Anmeldekarten

71

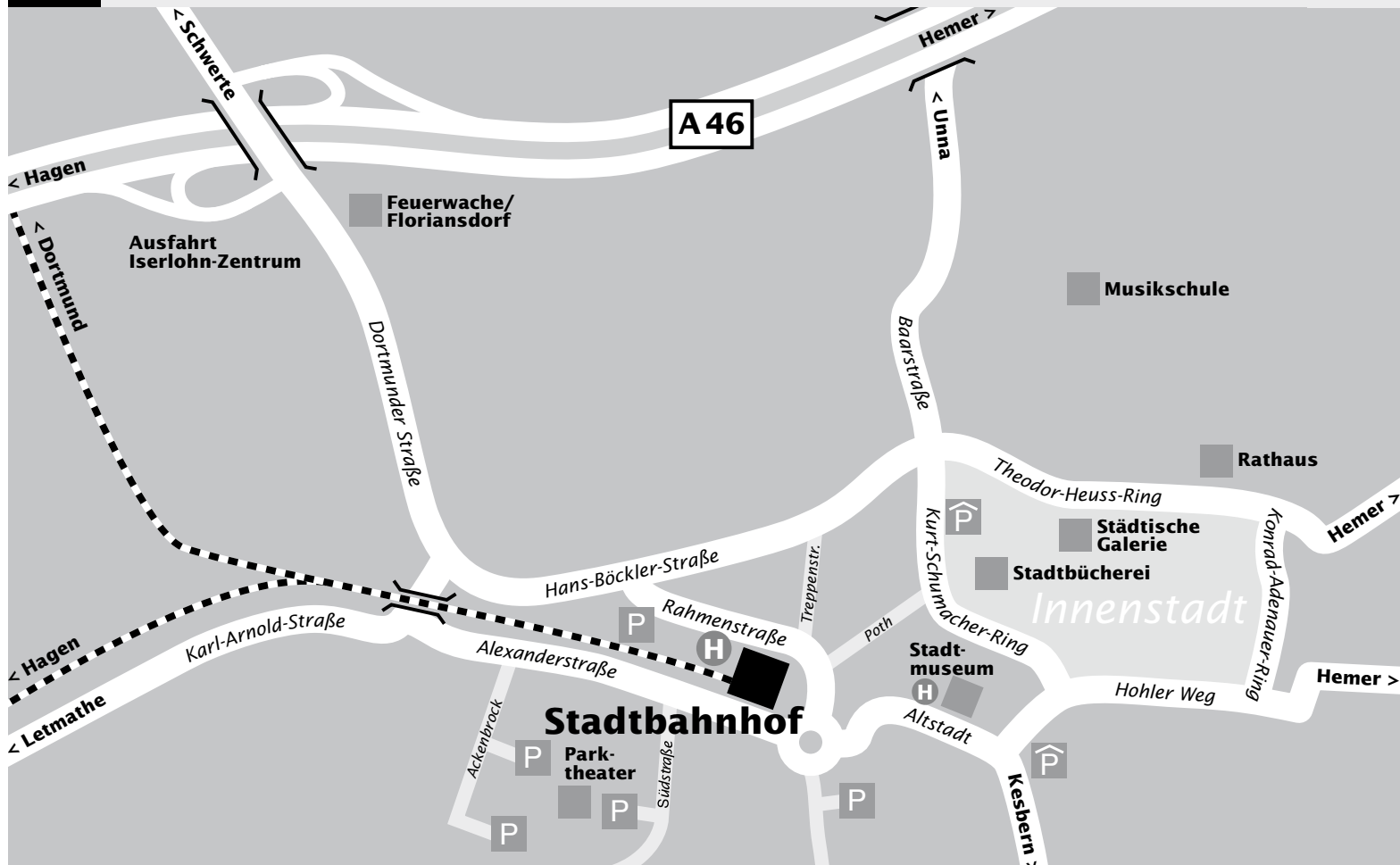
Entgeltordnung

73

Stichwortverzeichnis – Impressum

74

Lageplan



Geschäftsstelle

Volkshochschule Iserlohn
im Stadtbahnhof
Bahnhofsplatz 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	21. Januar	8-17 Uhr
Do	28. Januar	8-17 Uhr

Unterrichtsfreie Tage

Mo	15. Februar (Rosenmontag)
Fr	14. Mai (nach Himmelfahrt)
Fr	04. Juni (nach Fronleichnam)

weitere VHS-Einrichtung

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

und zahlreiche Angebote...

in anderen Kulturinstituten
und Einrichtungen

Parkmöglichkeiten mit kurzen Wegen:

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



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

Programmbereiche
3 und 7
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	Mi 27. Januar	17.00 Uhr
Kurssprecher-Versammlung	Do 18. März	17.00 Uhr
VHS-Konferenz	Do 29. April	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

Berlin im Wandel

In Kooperation mit dem ESTA Europa Forum
Auch im zwanzigsten Jahr der Deutschen Einheit wird die Stadt durch Wachsen und Zusammenwachsen in den Bereichen Architektur, Kultur und Hauptstadtplanung geprägt. Der Wiederaufbau des Stadtschlusses, der Masterplan für die Museumsinsel mit der Rückkehr der Nofretete Büste, die Neubauten für das Innenministerium und den Großflughafen kennzeichnen die Dynamik in der Bundeshauptstadt. Einführungsveranstaltung für die Studienreise 10102.

10101 (Vortrag) Thomas Richter, ESTA Europa Forum
Mo 14. Jun • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 5 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis Do 27. Mai

Geteiltes Berlin – vereintes Berlin?

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

Am zwanzigsten Jahrestag der Deutschen Einheit steht diese Frage an der Nahtstelle von Ost und West, in der Hauptstadt Berlin, auf dem Prüfstand. Wie hat sich die Stadt seit dem Mauerfall verändert? Wo ist sie zusammengewachsen, wo ist die Teilung noch sichtbar? Aktuelle Ausstellungen und die Festmeile am Brandenburger Tor werden besucht. Das ausführliche Programm ist in der VHS erhältlich.

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

Do-Mi • 30. Sep-6. Okt • 7 Tage • 579 Euro
6 Übernachtungen mit Frühstück im DZ, Eintritte
und Führungen laut Programm

Einzelzimmerzuschlag 135 Euro pro Person für die gesamte Reise
Abfahrt 8 Uhr • Parkplatz Neumarkt, Letmathe,
Ecke Reinickendorfer Straße/Von-der-Kuhlen-Straße
8.15 Uhr • Bussteig 1F, Stadtbahnhof Iserlohn, Rahmenstraße
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Do 8. Jul
Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von 250 Euro wegen der
Hotelbuchung fällig

Reiserücktrittsbedingungen: Stornokosten bis 19.08. 25%,
bis 26.08. 50%, bis 02.09. 75 %, danach 100% des Reisepreises.

Blick hinter die Kulissen

In Kooperation mit dem Iserlohner Stadtarchiv
Das Iserlohner Stadtarchiv ist für viele sicherlich immer noch ein Buch mit sieben Siegeln. Bei der Führung erhalten Sie Informationen über das Angebot der Einrichtung. Es werden unterschiedliche Unterlagen zur Stadtgeschichte vorgestellt, u.a. Urkunden, Akten, Tageszeitungen, Plakate und Karten. Bei dem Blick hinter die Kulissen erhalten Sie einen Einblick in die Verzeichnungs- und Erschließungsarbeiten, und bei der Besichtigung des Magazins werden die konservatorischen Voraussetzungen für die Aufbewahrung der z.T. bis ins 14. Jh. zurückreichenden Bestände gezeigt.

10103 (Führung) Götz Bettge, Archivar der Stadt Iserlohn
Do 4. Mär • 9.30-11 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
Stadtarchiv Iserlohn, Theodor-Heuss-Ring 5, Benutzerraum
Anmeldung erwünscht bis Do 18. Feb

10104 (Führung) Götz Bettge, Archivar der Stadt Iserlohn
Fr 5. Mär • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
Stadtarchiv Iserlohn, Theodor-Heuss-Ring 5, Benutzerraum
Anmeldung erwünscht bis Do 18. Feb

Filme über „Kolonnen und Kulissen“

In Kooperation mit dem Iserlohner Stadtarchiv
In der Veranstaltung werden Stummfilme aus der Zeit des Nationalsozialismus in Iserlohn gezeigt. Der Referent/die Referentin erläutert die Erschließung und Kommentierung der Propagandafilme.

Folgende Filme werden in Ausschnitten gezeigt:
Kundgebung zum Volkstrauertag (1933), SA-Standartentreffen Letmathe (1933), „Der Aufmarsch der Zehntausend“ (1933), Jubiläumsfilm zur 700-Jahr-Feier (1937), Kreistag der NSDAP (1939).

10105 (Filmvorführung + Vortrag) Dr. Simone Epking, Dipl.-Archivarin und Kunsthistorikerin M.A., Münster + Götz Bettge, Archivar der Stadt Iserlohn
Di 4. Mai • 18.30-20.45 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 12 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis Di 20. Apr

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 fünfhundert Jahren eine Sagenführung durch Oestrich veranstalten. Sie wird die Gestalt der heimischen Historikerin Katja Hofbauer annehmen und von der schwarzen Frau am Hellweg, vom Kettenhund, vom Grenzsteinversetzer, vom Teufelssiepen und anderen gruseligen Gestalten erzählen. Gutes Schuhwerk, warme Kleidung sowie Laternen oder Taschenlampen mitbringen.

10106 (Führung) Katja Hofbauer, Historikerin
Fr 26. Feb • 18-19.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 7,50 Euro
Treffpunkt: Letmathe-Oestrich, ev. Gemeindehaus, Brinkhofstr.
Anmeldung erwünscht bis Do 11. Feb

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

In Kooperation mit dem Verkehrsverein Iserlohn
Dieser Kurs ist ein Fortsetzungsangebot für alle, die im Herbst 2009 an dem Einstiegskurs teilgenommen haben. Es werden weitere Grundinformationen über die Stadt, die touristische Infrastruktur und die Anforderungen an eine gute Stadtführung vermittelt, Literaturhinweise gegeben und die verschiedenen Recherchemöglichkeiten vorgestellt.

10107 (Kurs) Marlis Gorki, Stadtführerin
do 19.15-20.45 Uhr • ab 11. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • 50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119

Iserlohner Straßennamen

Auf dieser Stadtführung der besonderen Art erfahren Sie viel Interessantes und Spannendes über die Geschichte ausgewählter Iserlohner Straßennamen. Viele Straßennamen werfen Fragen auf: Was bedeutet „An der Schlacht“ oder „Am Nolten“? Wer waren eigentlich „Hugo Fuchs“ oder „Werner Jacobi“? Möchten Sie es wissen - dann gehen Sie einfach mit.

10108 (Stadtführung) Marlis Gorki, Stadtführerin
Fr 16. Apr • 15-16.30 • 1 Termin (2 Ustd) • 7,50 Euro
Treffpunkt Stadtinformation im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2
Anmeldung erwünscht bis Do 25. Mär

Andalusien – Orient trifft Okzident

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

10109 (Reiseinformationen) Thomas Richter, ESTA Europa Forum
Mo 15. Mär • 19.30-21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 5 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal

10110 (Studienreise) Thomas Richter, ESTA Europa Forum, Ulrike Eichholz, VHS Iserlohn
Do-Mi • 15.-21. Apr • 7 Tage
Die Studienreise ist bereits ausgebucht.

10111 (Nachbesprechung) Thomas Richter, ESTA Europa Forum
Di 18. Mai • 18-19.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 5 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal

Nachgefragt (nur für Frauen)

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.

10112 (Kurs nur für Frauen) Rudolf Neuhaus, Historiker
di 9.30-11 Uhr • ab 25. Mai • 4 Termine (8 Ustd) • 23 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
Kleingruppenkurs ab 8 TN: 23 Euro (ab 10 TN: 18 Euro)
Ermäßigung ab 10 TN

10113 (Kurs nur für Frauen) Rudolf Neuhaus, Historiker
do 9.30-11 Uhr • ab 20. Mai • 4 Termine (8 Ustd) • 23 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3
Kleingruppenkurs ab 8 TN: 23 Euro (ab 10 TN: 18 Euro)
Ermäßigung ab 10 TN

: Politische Bildung

Welt der Medien – Druck- und Verlagszentrum Hagen

In Kooperation mit dem Iserlohner Kreisanzeiger Während die Redakteure an den letzten Reportagen, Interviews und Hintergrundberichten feilen, entführt Sie ein Verlagsmitarbeiter der WAZ Mediengruppe in die spannende Welt der Zeitungen. Wie kommt die Meldung in die Zeitung, was passiert in der Redaktionskonferenz oder was macht ein Journalist den ganzen Tag? Bevor es ins Druckhaus geht, werden diese und andere Fragen beantwortet. Höhepunkt des Abends ist der Andruck der Zeitung von morgen, die Sie druckfrisch mit nach Hause nehmen.

10201 (Vortrag + Führung) Mitarbeiter Druck- und Verlagszentrum Fr 12. Mär • 21.30-ca. 23 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 13 Euro Druck- und Verlagszentrum Hagen Bathey Abfahrt 21 Uhr • Bussteig 1F, Stadtbahnhof Iserlohn, Rahmenstraße Rückkehr ca. 23.30 Uhr Keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Do 18. Feb

Ruhr 2010 – Kulturhauptstadt Europas

Der Dozent, ein echtes Kind des Reviers, holt die Gruppe am Bahnhof Gelsenkirchen ab. In einem 90minütigen Diavortrag in seiner Gelsenkirchener Galerie veranschaulicht er den Wandel des Ruhrgebietes von einer Industrie- zu einer Kulturregion. Mittagspause im Wissenschaftspark (Mitnehmen von Proviant wird empfohlen). Anschließend präsentiert er in einer vierstündigen Exkursion den Kunst- und Kulturpfad Gelsenkirchen, den er selbst mit aufgebaut hat: Galerie Labyrinth, Kulturverein Eurasia, Atelier des Lyrikers und Holzschneiders Heinz Stein, die expressionistische Heilig-Kreuz-Kirche, das multikulturelle Viertel Nova Via, die Bergarbeitersiedlung Flöz Dickebank, den Wissenschaftspark, den Skulpturenweg Rheinelbe mit Kunststation, Halde und Himmelstreppe sowie Blick über das Ruhrgebiet.

10202 (Studienfahrt) Dr. Stefan Roggenbuck, Soziologe Sa 19. Jun • ca. 8-19 Uhr • 1 Termin (8 Ustd inkl. Pause) • 30 Euro Abfahrt Iserlohn Hbf ca. 8 Uhr, Ankunft Hbf Gelsenkirchen ca. 10 Uhr, Abfahrt Gelsenkirchen ca. 17 Uhr, Ankunft Iserlohn ca. 19 Uhr. Die genauen Ab- und Ankunftszeiten der DB stehen erst Ende Januar zur Verfügung. Rufen Sie uns an. Keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mo 7. Jun

Michael Kraske – „Ich bin dann mal drüben“

In Kooperation mit der Bahnhofsbuchhandlung Scholz Der Autor zog aus dem heimischen Iserlohn aus und landete kurz nach der Wende im deutschen Osten wie auf einem fremden Planeten, die gängigsten Vorurteile im Gepäck. Doch dann kommt alles anders. Verblüfft stellt der Wessi am Ende fest, dass er im Osten fand, was er dort am allerwenigsten erwartet hatte: Heimat.

Als Journalist und Autor von Reportagen und Porträts arbeitet Michael Kraske u.a. für den Stern, die Zeit, Spiegel Online und den Tagespiegel. Er ist dreimaliger Preisträger des Journalistenpreises „Ostenergie“ für die Berichterstattung aus den neuen Bundesländern.

Das gleichnamige Buch ist 2009 im Herder Verlag erschienen. **10203** (Autorenlesung) Michael Kraske, Journalist und Autor, Leipzig Di 23. Feb • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 12 Euro VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal Anmeldung erforderlich bis Di 9. Feb

Schicksale jüdischer Geschäftsinhaber in Iserlohn

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

10204 (Stadtführung) Karl-Heinz Kipper, Zeitzeuge Fr 28. Mai • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 7,50 Euro Treffpunkt: Eingang Altes Rathaus (Stadtbücherei), Rathausplatz Anmeldung erwünscht bis Di 11. Mai

Brückenbauer zwischen den Religionen – Mahatma Gandhi

In Kooperation mit der Interreligiösen Arbeitsstelle (INTR^oA) Mit seiner gelebten Gewaltlosigkeit, die aus seinem tiefen Glauben erwuchs, stellt Mahatma Gandhi ein Beispiel für die Überwindung von Grenzen dar, die Politik und Religion aufgerichtet haben. Damit hat er dem indischen Subkontinent die Befreiung von der britischen Kolonialherrschaft gebracht. Die Spannung zwischen Muslimen und Hindus allerdings konnte auch er nicht beseitigen. Anhand Gandhis Biografie und Ideen lohnt es sich zu bedenken, welche Möglichkeiten Religionen für Konfliktlösungen bieten könn(t)en.

10205 (Vortrag + Gespräch) Dr. Reinhard Kirste, Theologe Do 25. Feb • 19.30-21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 7,50 Euro VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal Anmeldung erforderlich bis Do 11. Feb

Osterhase – Ostereier – Auferstehungsfest

In Kooperation mit der Interreligiösen Arbeitsstelle (INTR^oA) Was haben Ostereier und Osterhase mit Ostern zu tun? Was wird überhaupt an Ostern gefeiert? Viele Menschen können den Sinn dieses Festes nicht mehr erklären. Dabei ist Ostern das höchste Fest des Christentums und erzählt von der Auferstehung Jesu. Es soll deutlich werden, inwieweit verschiedene vor- und nicht-christliche Kultureinflüsse den christlichen Osterglauben bis heute geprägt haben.

10206 (Vortrag + Gespräch) Dr. Reinhard Kirste, Theologe Di 23. Mär • 19.30-21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal Anmeldung erwünscht bis Di 9. Mär

Politik aktuell (nur für Frauen)

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

10207 (Frauengesprächskreis) Rudolf Neuhaus, Historiker di 9.30-11 Uhr • ab 9. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • entgeltfrei VHS im Stadtbahnhof, Raum 224

Politik ganz einfach (nur für Frauen)

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

10208 (Frauengesprächskreis) Rudolf Neuhaus, Historiker do 9.30-11 Uhr • ab 11. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • entgeltfrei Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

: Gesellschaft und Recht

Fallstricke des Arbeitsrechts

Zielgruppe sind Arbeitnehmer/innen, die anhand von praktischen Beispielen darüber aufgeklärt werden, was bei Begründung eines Arbeitsverhältnisses und bei der Ladung zu einem Personalgespräch zu beachten ist, dass eine Kündigung nicht gleichzusetzen ist mit der Beendigung des Arbeitsverhältnisses, Abmahnungen nicht immer eine „Kriegserklärung“ darstellen, Möglichkeiten des Arbeitnehmers gegeben sind, einen Anspruch auf Arbeitszeitreduzierung durchzusetzen und anderes mehr. Fragen sind ausdrücklich erwünscht. Der jeweilige Vortrag behandelt einen in sich geschlossenen Themenkreis.

10215 (Vortrag + Diskussion) Ingo Graumann, Rechtsanwalt und Fachanwalt für Arbeitsrecht
di 19.30-21 Uhr • 9. Feb, 9. Mär und 11. Mai • 3 Termine (6 Ustd)
12 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis Di 26. Jan

Erben und vererben

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

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

10216 (Vortrag) Ingeborg Heinze, Juristin, Düsseldorf
Di 16. Mär • 18.30-21.30 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis Di 2. Mär

Aktuelles aus der Rentenversicherung

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

10217 (Vortrag) Dirk Brauns, Deutsche Rentenversicherung Westfalen
Do 11. Mär • 18.30-20.45 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis Do 25. Feb

Neuerungen im Straßenverkehrsrecht

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.

10218 (Seminar) Harald Kißing, Fahrlehrer und Verkehrspädagoge
Di 4. Mai • 18.30-21.30 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 14 Euro
Verkehrsfachschule und Fahrschule Ziebarth, Karnacksweg 3
Anmeldung erwünscht bis Mo 19. Apr

: Gesellschaft und Alltagskompetenz

Holzgestaltung mit der Oberfräse

In Kooperation mit dem Hagebaumarkt Holz & Bau
Die Oberfräse ist ein vielseitig eingesetztes Werkzeug zur Holzbearbeitung. Wie man mit diesem Elektrowerkzeug umgeht, erfahren Sie in diesem Grundlagenseminar. Außerdem erwartet Sie noch ein kleines Projekt, um das Erlernte sofort praktisch anzuwenden.

10219 (Praxisseminar) Mitarbeiter der Do it Yourself-Academy
Sa 6. Mär • 10-14.30 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 12 Euro
FORUM des hagebauzentrum Holz & Bau, Reiterweg 2
Anmeldung erforderlich bis Mo 22. Feb

Selbst ist die Frau (nur für Frauen)

In Kooperation mit dem Hagebaumarkt Holz & Bau
Immer mehr Frauen greifen selbst zu Pinsel und Bohrmaschine, um die Wohnung zu verschönern. In diesem Grundlagenseminar wird jede Frage zum Thema Heimwerken beantwortet – kleine Projekte werden geplant und Handgriffe praktisch eingeübt.

10220 (Praxisseminar nur für Frauen) Mitarbeiter der Do it Yourself-Academy
Sa 13. Mär • 10-14.30 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 12 Euro
FORUM des hagebauzentrum Holz & Bau, Reiterweg 2
Anmeldung erforderlich bis Mo 1. Mär

Parkett- und Laminatverlegung

In Kooperation mit dem Hagebaumarkt Holz & Bau
Nach einer Einführung in die Material- und Werkzeugkunde wird das Verlegen von Laminat in diesem Grundlagenseminar geübt. Insbesondere Rand- und Dehnungsfugen sowie Schienen und Ausschnitte werden praxisorientiert erklärt und geübt.

10221 (Praxisseminar) Mitarbeiter der Do it Yourself-Academy
Sa 20. Mär • 10-14.30 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 12 Euro
FORUM des hagebauzentrum Holz & Bau, Reiterweg 2
Anmeldung erforderlich bis Mo 8. Mär

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.

10222 (Seminar) Iris Rademacher, NLP Coach
Do 18. Feb • 19-21.30 Uhr (inkl. Pause) • 1 Termin (3 Ustd)
15 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal + Cafeteria
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Do 4. Feb

: Gesellschaft und Astronomie

Die Welt der Galaxien

Fortsetzungsangebot der Reihe „Vom Urknall bis zum schwarzen Loch“.

Die Astronomische Wissenschaft schätzt heute die Zahl der Galaxien zahlenmäßig so hoch ein wie die Zahl der Sterne in unserer Galaxie, der Milchstrasse. Es sind zwischen hundert Milliarden Sterne von Sonnenmassen und, sollte es eine beträchtliche Zahl von Sternen geben, die erheblich kleiner sind als unsere Sonne, sind es noch zehnmal mehr, also ca. eine Billion. Auch die Zahl der Galaxien liegt in dieser Größenordnung oder auch noch erheblich darüber, niemand hat sie bisher zählen können. Soweit das Wetter mitspielt, ist auch ein Besuch in der Sternwarte am Schleifenweg geplant.

10223 (Kurs) Klaus Rose, Sternwarte Schleifenweg
Di 19.45-21.15 Uhr • ab 23. Feb • 5 Termine (10 Ustd) • 21,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206 • keine Ermäßigung

: Pädagogik – Psychologie – Philosophie

Denkst du noch oder fühlst du schon?

Werners witzige Wissensshow

„In unseren Gehirnen haben nicht Verstand und Vernunft, sondern Gefühle immer das erste und letzte Wort.“ Dies behauptet Werner, der die spannendsten Themen der Gehirnforschung leicht verständlich und unterhaltsam präsentiert. In seiner Show nimmt er unser Denken und Verhalten mit Humor unter die Lupe. An amüsanten Experimenten zeigt er, wie wir wirklich ticken, und dass wir uns nur wenig von intelligenten Tieren unterscheiden. Dabei gibt es viel zu staunen, zu lachen und auch noch etwas zu gewinnen: Menschenkenntnis.

10601 (Wissensshow) Werner, Buchautor und Entertainer, Kleve
Di 2. Mär • 19.30-21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 7 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 16. Feb

Methodentraining „Was ist gute Bildung?“ – Ein sokratisches Gespräch

Das sokratische Gespräch ist eine philosophische Methode der Gesprächsführung, bei dem die gemeinschaftliche Klärung von meistens unreflektiert gebrauchten Begriffen im Mittelpunkt steht. Als Instrument der Erwachsenenbildung ist der sokratische Dialog in einer Vielzahl von Themen und Fragestellungen einzusetzen und ist nicht nur auf philosophische Fragestellungen beschränkt. Ziel ist eine praktische Einführung in diese Form der Gesprächsführung. Anhand der beispielhaften Fragestellung nach der „guten Bildung“ wird ein sokratischer Dialog geübt.

10602 (Seminar) Michael Niehaus,
Leiter der Philosophischen Praxis pro-phil in Dortmund
26.+27. Feb • Fr 15-18.45 Uhr • Sa 10-17.30 Uhr (inkl. Pause)
2 Termine (14 Ustd) • 60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
Anmeldung erforderlich bis Fr 12. Feb
max 12 Teilnehmer/innen

Unser Gehirn lernt immer

Die unglaublichste Erkenntnis der Gehirnforschung - jedenfalls für Lehrer und Erzieher - ist die unter Experten unbestrittene Auffassung, dass unser Gehirn immer lernt, dass es nichts lieber tut und nichts besser kann.

Der Dozent wird mit Hilfe kurzweiliger und verblüffender neurobiologischer Tests die Seminarteilnehmer/innen von der Richtigkeit dieser Erkenntnisse überzeugen. Nach dem Motto „Aus der Praxis für die Praxis“ wird er darüber hinaus effektive Merkstrategien präsentieren, die das Gedächtnis verbessern und das Lernen erleichtern. Das Seminar richtet sich an Lernende und Lehrende, die dieses Wissen in der Praxis anwenden möchten. Bitte Papier und Bleistift mitbringen.

10603 (Seminar) Paul-Ulrich Berens, Studienrat,
Referent für Kommunikationstraining und Lernstrategien
Do 25. Mär • 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 Do 11. Mär

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.

10604 (Wochenendseminar) Regina Atiyeh,
Psychotherapeutin DVPP und NLP-Master
20.+21. Feb • Sa 10-16 Uhr • So 10-13.30 Uhr (inkl. Pause)
2 Termine (12 Ustd) • 57 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 8. Feb
max 12 Teilnehmer/innen

Zwergensprache – Babyzeichen

Möchten Sie Ihr Baby noch besser verstehen? Babyleichte Zeichensprache macht es möglich. Wenn Babys ca. sechs 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, Sozialarbeiter, Erzieherinnen im U3- Bereich sowie alle, die sich mit unterstützenden Kommunikationsmethoden befassen.

10605 (Workshop) Miriam Thiemann, Dipl.-Pädagogin und
Dipl.-Sprachheilpädagogin
Di 2. Mär • 9.30-11.45 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 18 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 16. Feb
max 10 Teilnehmer/innen

Ausbildung zum/zur Deeskalationstrainer/in

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

10606 (Wochenendworkshop) Thomas Rückwald, Dipl.-Pädagoge und Dipl.-Sozialpädagoge
16./17. + 23./24. Apr • Fr 14-18.30 Uhr • Sa 8-12.30 Uhr (inkl. Pause)
4 Termine (20 Ustd) • 250 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Do 25. Mär

: Biologie

„Mensch begegnet Baum“

Zur Beleuchtung des Verhältnisses Mensch und Baum wurde diese Ausstellung entwickelt. Sie umfasst zwanzig verschiedene Tafeln zu Themen rund um den Baum. Ergänzt werden die Tafeln mit verschiedenen Baumexponaten, wie Baumscheiben und Holz zersetzenden Pilzen. Es werden Baumplakate der Künstlerin Eleonora Heine-Jundi ausgestellt, die seit 1999 die Jahres-bäume des Kuratoriums „Baum des Jahres“ malt.

11401 (Ausstellung) Thomas Palmisciano, Sachverständiger für Baumdiagnostik
Do-Fr • 14.-22. Jan • während der üblichen Öffnungszeiten
Do 14. Jan • 18.30-19 Uhr Ausstellungseröffnung • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Gruppenanmeldungen möglich

Kräutergarten und Kräuterküche

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

11402 (Seminar) Thomas Palmisciano, Sachverständiger für Gartenbau + Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mi 17. Mär • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
28 Euro (2,50 Euro Nutzungspauschale und 10 Euro Umlage pro Person sind im Preis enthalten)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte scharfes Küchenmesser und Schürze mitbringen
Keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 3. Mär

Planung und Gestaltung von Gärten

Der Garten ist die Ruheoase des Hausbesitzers/der Hausbesitzerin. Nach der anstrengenden Bauphase fehlt es aber oft an Ideen, wie der Garten gestaltet werden kann. Folgende Themenschwerpunkte für Haus- und Gartenbesitzer werden behandelt: Terrassen- und Wegebau, Auswahl von Pflanzen für ein blühendes Gartenjahr, Pflanzen und Pflege von Rasen, Bäumen, Sträuchern, Rosen, Stauden und Hecken, Teiche und Quellsteine, Bepflanzung und Nachbarschaftsrecht.

11403 (Kurs) Thomas Palmisciano, Sachverständiger für Gartenbau und Baumdiagnostik
di ab 20. Apr • 17-18.30 Uhr • 5 Termine (10 Ustd) • 30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 219
max 10 Teilnehmer/innen • zzgl. 1,50 Euro Materialkosten

Zur Maiblüte in den Duloh

Der auf Iserlohner Gebiet „Löbbecke Berg“ und in Hemer „Duloh“ genannte Bergrücken gehört zu einem sich von Düsseldorf bis Brilon erstreckenden Korallenriff. Der Löbbecke Kopf und Duloh sind ein ausgewiesenes Naturschutzgebiet. Auf einer ausgedehnten Rundwanderung erfahren Sie, welche Pflanzen hier im Mai blühen. Außerdem wird auf die Problematik zwischen Naturschutz und Rechten und Pflichten von Hundehaltern eingegangen.

11404 (Exkursion) Heinz Kirchheiner
Sa 15. Mai • 14.30-17 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 9 Euro
Treffpunkt: Parkplatz Dulohweg, Sportplatz
max 15 Teilnehmer/innen • Anmeldung erforderlich bis Do 29. Apr

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 12. Jun • 15-17.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 9 Euro
Treffpunkt: Bahnhof Letmathe
max 15 Teilnehmer/innen • Anmeldung erforderlich bis Do 27. Mai

Die Parkanlage des Iserlohner Hauptfriedhofes

Der Iserlohner Friedhof ist nicht nur ein Ort der Stille und des Gedenkens, er ist auch eine wunderschöne Parkanlage, die es zu erkunden lohnt. Besonders im Frühjahr zeigt sich der Kontrast zwischen zartem Laubaustrieb und immergrünen Gehölzen, der für Friedhöfe so charakteristisch ist. Exoten sowie einheimische Bäume und Sträucher werden vorgestellt, ein „Ohrenmerk“ wird aber auch auf das Konzert der wieder erwachenden Vogelwelt gerichtet, für die der Friedhof einen wichtigen Lebensraum darstellt.

11406 (Exkursion) Patricia White, Dipl.-Biologin, Abteilung Natur und Umwelt der Stadt Iserlohn
Mi 28. Apr • 17.30-19 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 7,50 Euro
Treffpunkt: Kapelle am Hauptfriedhof
max 20 Teilnehmer/innen • Anmeldung erforderlich bis Mi 14. Apr

Der Umweltehrpfad

Die Rundwanderung zwischen Pulverhäuschen, Danzturmweide und Rupenteich führt durch die Frühlingsnatur im Erholungs-wald südlich des Stadtgebietes. Bei der Führung über die Waldwege werden die Inhalte einiger Tafeln des Lehrpfades in die Erläuterungen zu Gehölzen und Wildkräutern einbezogen. Je nach Witterung können heimische Orchideen in der Blüte entdeckt und bewundert werden. Biotope, z.B. Bach, Feuchtwiese, Laub- bzw. Nadelwald sowie Felsbiotope in den „Klippen“ werden in ihren Besonderheiten vorgestellt.

11407 (Exkursion) Patricia White, Dipl.-Biologin, Abteilung Natur und Umwelt der Stadt Iserlohn
Sa 8. Mai • 9-12 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 7,50 Euro
Treffpunkt: Umweltehrpfad, Frauenstuhlweg/Ecke Südstraße
max 15 Teilnehmer/innen • Anmeldung erforderlich bis Mo 26. Apr

Natur am Wegesrand – Sommerkräuter

Auf der Wanderung in der reizvollen Umgebung von Kesbern werden vor allem die Frühsommeraspekte der Pflanzenwelt (z.B. Blüte von Holunder u.ä.) näher betrachtet. Im Blickpunkt stehen vor allem für Küche und Heilzwecke nutzbare Kräuter und Gehölze. Die Schönheit von Giftpflanzen ist ebenfalls ein Thema. Bitte an die Witterung angepasste Bekleidung tragen.

11408 (Exkursion) Patricia White, Dipl.-Biologin, Abteilung Natur und Umwelt der Stadt Iserlohn
Sa 19. Jun • 9-12 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 7,50 Euro
Treffpunkt: Parkplatz Kesberner Straße (aus Kesbern kommend links)
max 15 Teilnehmer/innen • Anmeldung erforderlich bis Mo 7. Jun

: 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 3. Mär • 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 17. Feb
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 28. Apr • 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 14. Apr
max 18 Teilnehmer/innen

Energiewende jetzt und hier

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

Sonnenstrom 2010

11503 (Arbeitskreis) Rüdiger Hiltawsky, Physiker
Di 16. Feb • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis Di 2. Feb

Welche Heizung ist die Richtige?

11504 (Arbeitskreis) Rüdiger Hiltawsky, Physiker
Mo 8. Mär • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis Mo 22. Feb

Blockheizkraftwerke und Wärmepumpe

11505 (Arbeitskreis) Rüdiger Hiltawsky, Physiker
Di 27. Apr • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis Di 13. Apr

German Watchgroup

11506 (Arbeitskreis) Rüdiger Hiltawsky, Physiker
Di 8. Juni • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis Do 20. Mai



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

Dies & Das – aus Zeichen und Malkursen Künstler-Café – Ausstellung

2009 (Ausstellung) Dozenten der Zeichen- und Malkurse und Teilnehmer/innen

Ausstellungseröffnung: Sa 30. Jan • 11 Uhr

VHS im Stadtbahnhof, Galerie

Zeitraum: Januar bis Dezember 2010

Industriekultur im Ruhrgebiet – Ausstellung

Die fotografischen Exkursionen 2009 standen ganz im Zeichen der Industriekultur im Ruhrgebiet. Im Frühjahr war es zunächst die Zeche Zollverein in Essen und im Herbst der Landschaftspark Duisburg-Nord. Die Ausstellung fasst die schönsten Ergebnisse der Teilnehmer/innen zusammen.

2010 (Ausstellung) Michael May, Bildredakteur und Teilnehmer/innen

Ausstellungseröffnung: Sa 30. Jan • 11 Uhr

VHS im Stadtbahnhof, Galerie

Zeitraum: Januar bis Dezember 2010

Landesgartenschau in Hemer – Fotoexkursion

Die Landesgartenschau in Hemer wird das größte regionale Highlight des Jahres 2010. Auf dieser fotografischen Exkursion sollen dem Anlass entsprechend Natur und Pflanzen im Vordergrund stehen. Das neu gestaltete Gelände rund um den Jüberg wird zu einer prachtvollen Kulisse für die unterschiedlichen fotografischen Disziplinen. Die Ergebnisse werden wieder für einen kleinen Fotowettbewerb bei Picasa eingestellt.

2011 (Exkursion) Michael May, Bildredakteur

Do 27. Mai (Vorbereitung) • 19.30 – 21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)

Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

Sa 29. Mai (Exkursion) • ca. 9 – 18 Uhr • 1 Tag • 19,50 Euro

Treffpunkt: Landesgartenschau Hemer, Haupteingang

Do 10. Jun (Nachbereitung) • 19.30 – 21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)

Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

Leistungen: Leitung, Eintritt

keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 17. Mai

Das digitale Fotobuch – Betriebsbesichtigung CeWe Color

Selbst gestaltete Fotobücher haben sich als Alternative zum herkömmlichen Album etabliert und setzen sich immer mehr durch. Die Firma CeWe-Color, einer der Marktführer in der Fotobranche, hat eine kostenlose Betriebsbesichtigung seines Hauptwerkes in Mönchengladbach angeboten. Da die Produktion nur werktags zu besichtigen ist, sollten sich Interessenten zunächst in der VHS melden, um bei entsprechender Nachfrage einen Termin zu vereinbaren. Weitere Informationen und Vormerkung unter Fon 02371 . 217-1943.

: Literatur – Theater

In Zusammenarbeit mit der Städtischen Galerie Iserlohn

Buchtipps für die Urlaubszeit

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

20110 (Seminar) Buchhändler/innen, Mayersche – Bücher Potthoff
Do 10. Jun • 19.15-20.45 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 5 Euro
Mayersche – Bücher Potthoff, Werminger Str. 36
Anmeldung erwünscht bis Fr 28. Mai

Ihr Leben schreibt die besten Geschichten Kreatives Schreiben für Anfänger

„Jeder, der mindestens achtzehn Jahre alt geworden ist, hat für den Rest des Lebens genug Geschichten.“ Wenn Sie derselben Meinung sind wie die amerikanische Schriftstellerin Mary Flannery O'Connor, von der dieses Zitat stammt, dann sind Sie in diesem Kurs für kreatives Schreiben genau richtig. Sie erhalten an acht Abenden hilfreiche Schreibimpulse, mit denen Sie Ihre (alltäglichen) besonderen Geschichten, die Sie immer schon aufschreiben wollten, endlich aufs Papier bringen. Bringen Sie Ihre Ideen und etwas zum Schreiben mit.

20111 (Kurs) Sabine Hinterberger
mo 19.45-21.15 Uhr • ab 1. Mär • 8 Termine (16 Ustd) • 32 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223

Vierundzwanzig Stunden aus dem Leben einer Frau – Stefan Zweig

Unvergesslich ist die Lesung, in der Nicole Heesters im April 2009 in Iserlohn diese Erzählung vorgestellt hat. Da entstanden diese „vierundzwanzig Stunden aus dem Leben einer Frau“ in einer erschütternden Anteilnahme der Lesenden und der Zuhörer. Die Rahmengeschichte musste aus Zeitgründen ausgespart werden. Aber gerade aus dieser Rahmenerzählung bezieht die Geschichte noch zusätzlich Spannung und Tiefe. Das gemeinsame Studium geht dieser Spannung und Vertiefung nach. Dem mitfühlenden „Ich“ bleibt am Ende der Geschichte nur übrig, der Frau „respektvoll“ die Hand zu küssen, eine „welke, wie Herbstlaub leicht zitternde Hand“.

20112 (Kurs) Gunther Kingreen, Studiendirektor i.R.
do 10-11.30 Uhr • ab 11. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • 36 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
Literaturtipp: Stefan Zweig, Meisternovellen, Fischer (Tb.)

Robert Schumann – zum 200. Geburtstag

Robert Schumann, 1810 in Zwickau geboren, gehört zu den deutschen Komponisten und Pianisten der Romantik. Neben Unterricht in Klavier und Musiktheorie trieb er eigene Studien anhand von Johann Sebastian Bachs Wohltemperiertem Klavier. Eine Fingerzerrung vereitelte zwar die Virtuosenlaufbahn; es entstanden aber viele Kompositionen, insbesondere Werke für Klavier. Als weiteres kompositorisches Werk entstanden Konzertante Werke und Orchesterwerke, sowie Kammermusiken und Sinfonien, wie die 3. Sinfonie in Es-Dur, die sog. „Rheinische“. Besonders bekannt sind die Vertonungen von Gedichten z.B. von Heine. Mit 46 Jahren starb Schumann psychisch krank in einer Bonner Heilanstalt. Mehr über den Komponisten Robert Schumann mit vielen musikalischen Beispielen, von Dr. Walter Ossenkop am Klavier vorgestellt und von DVD gezeigt, erfahren die Teilnehmenden an 3 Abenden. Themen sind u. a. Klavier- und Kammermusik, Liedercyklen und Sinfonien Schumanns. Als Abschluss ist ein moderiertes Klavierkonzert vorgesehen; der Termin wird im Seminar bekannt gegeben.

20113 (Kurs) Dr. Walter Ossenkop
do 19-20.30 Uhr • ab 15. Apr • 3 Termine (6 Ustd) • 18 Euro
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 5. Apr

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.

20114 (Wochenendseminar) Heike Graefe
24.+25. Apr • Sa + So 11-15.30 Uhr • 12 Ustd • 37,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 14. Apr

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.

20115 (Kurs) Karl-Heinz Heun, Kunstpädagoge
mi 18-20.15 Uhr • ab 14. Apr • 6 Termine (18 Ustd) • 36 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222

: Kunst – Kulturgeschichte

In Zusammenarbeit mit der Städtischen Galerie Iserlohn

Sandro Botticelli

Städelsches Kunstinstitut, Frankfurt

Das Städel Museum präsentiert mit ca. 80 Werken Botticellis, seiner Werkstatt und Zeitgenossen die erste Ausstellung zu dem großen Meister der italienischen Renaissance im deutschsprachigen Raum, die sich mit einer Auswahl von Bildnissen, mythologischen Allegorien und Marienbildern seinem Schaffen widmet. Sandro Botticellis Malerei ist zu einem Markenzeichen der italienischen Renaissance geworden. Die ideale Schönheit seiner mythologischen Gestalten und die elegante Anmut seiner Madonnenfiguren machen Botticellis Schöpfungen zum Inbegriff der Florentiner Kunst im Zeitalter der Medici-Herrschaft unter Lorenzo dem Prächtigen. Der viel gepriesene Zauber seiner Bildsprache liegt dabei nicht vorrangig in der meisterhaften Umsetzung von Renaissance-Idealen, sondern in der einzigartigen Ausdruckskraft seiner Figurenschöpfungen begründet, die ihre klassisch graziöse Schönheit feierlich und vielfach mit melancholischer Note in Szene setzen.

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

Sa 28. Feb • 1 Tag • 44 Euro

Abfahrt 10 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, Bussteig 1F, Rahmenstraße, 10.15 Uhr Parkplatz Neumarkt, Letmathe, Ecke Reinickendorfer Straße/Von-der-Kuhlen-Straße

Rückkehr ca. 21 Uhr

Leistungen: Leitung, Busfahrt, Eintritt und Führung

keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Do 18. Feb

„Das schönste Museum der Welt“ – Museum Folkwang bis 1933 Museum Folkwang, Essen

Eine erste große Sonderausstellung im Rahmen des Kulturhauptprogramms zeigt das Museum Folkwang im Neubau von März bis Juli 2010. Sie ist der einzigartigen Geschichte der Folkwang-Sammlung gewidmet.

Im Mittelpunkt steht die Rekonstruktion der Sammlung, die von Karl Ernst Osthaus 1902 begründet, 1921 nach Essen gelangte und hier von Ernst Gosebruch zu einer Institution mit weltweiter Ausstrahlung weiterentwickelt wurde. Der Mitbegründer des Museum of Modern Art in New York, Paul J. Sachs, sagte bei einem Besuch in Essen 1932, das Folkwang sei „das schönste Museum der Welt“. Die Nationalsozialisten unterbrachen brutal die fortschrittliche Ankaufs- und Ausstellungspolitik des Museums und konfiszierten 1937 mehr als 1.400 Werke, die später legal verkauft wurden und heute zu den Meisterwerken großer Museen und Privatsammlungen im In- und Ausland gehören, darunter Gemälde von Kandinsky und Matisse, Kirchner und Marc, Munch und Beckmann.

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

Sa 8. Mai • 1 Tag • 39 Euro

Abfahrt 9 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, Bussteig 1F, Rahmenstraße, 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 Mi 28. Apr

Zu Gast bei Picasso – Der Künstler als Gourmet

Pablo Picasso, der berühmteste Künstler des 20. Jahrhunderts, liebte einfaches Essen. Häufig tauchen Essensmotive in seinen Bildern auf. Sein Leben zwischen der spanischen Heimat und Frankreich spiegelt sich auch in seinen kulinarischen Vorlieben wider. Gehen Sie mit auf einen Streifzug durch Kunst, Küche und Lebensgeschichte des großen Meisters.

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

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

9,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-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 9. Jun • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)

9,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio

keine Ermäßigung

Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch

Umlage pro Person: 12 Euro

Ich Und Die Anderen – Wilhelm Morgner Zeichnungen des Expressionismus

In Zusammenarbeit mit dem Westfälischen Museumsamt in Münster und dem Wilhelm-Morgner-Archiv in Soest präsentiert die Städtische Galerie Iserlohn eine 100 Werke umfassende Ausstellung mit grafischen Werken des großen westfälischen Meisters des Expressionismus. Vom frühen Realismus bis zur immer stärkeren Abstraktion wird die künstlerische Entwicklung Morgners mit herausragenden Beispielen nachgezeichnet.

20214 (Ausstellungsführung) Rainer Danne, Galerieleiter

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

Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

Anmeldung erwünscht bis Di 23. Feb

20215 (Ausstellungsführung) Rainer Danne, Galerieleiter

Di 16. Mär • 19.30-21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei

Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

Anmeldung erwünscht bis Di 9. Mär

Bernhard Edmaier – „glacial“

Seit über 15 Jahren fotografiert Bernhard Edmaier die Erde vor allem dort, wo sie über erdgeschichtliche Zeitdimensionen hinweg allein durch die Kräfte der Natur geprägt ist. Die vielfältigen Strukturen, welche die Erde ohne Zutun des Menschen hervorbringt, zu visualisieren, ist Ziel seiner Arbeit. Edmaier betrachtet die Erde mit dem Blick und der Präzision eines Wissenschaftlers. Er enthüllt sowohl die Ästhetik als auch die Fragilität dieser Landschaften.

Sein jüngstes Fotoprojekt führte ihn in die Regionen der Welt, die sich aufgrund des klimabedingten Eisschwundes derzeit am meisten verändern – in die Permafrostgebiete der Arktis Kanadas, Alaskas, Sibiriens und Spitzbergens, nach Island sowie zu den Gletschern Ostgrönlands und im Hochgebirge der Alpen. Die Bilderserie „glacial“ ist ein Auszug daraus.

Sie zeigen eine Welt, die sich im ständigen Wechsel zwischen Schmelzen und Gefrieren befindet – physikalischen Prozessen von enormer Gestaltungskraft.

20216 (Ausstellungsführung) Rainer Danne, Galerieleiter

Di 4. Mai • 19.30-21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei

Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

Anmeldung erwünscht bis Di 27. Apr

20217 (Ausstellungsführung) Rainer Danne, Galerieleiter

Di 25. Mai • 19.30-21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei

Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

Anmeldung erwünscht bis Di 18. Mai

Janoschs phantastisches Universum – Traumstunden für Tigerente, Schnuddel, Löwenzahn und Seidenpfote

Die Faszination, die von Janoschs Werk ausgeht, ist auch nach Jahrzehnten ungebrochen und begeistert unzählige Anhänger, Kinder und Erwachsene.

Die Ausstellung des Künstlers mit den Originalzeichnungen gibt humorvolle und erhellende Einsichten in das Werk eines Zeichners und Erzählers, der es wie kein anderer vermag, generationsübergreifend Menschen anzusprechen und mit seinen Geschichten zu berühren.

20218 (Ausstellungsführung) Rainer Danne, Galerieleiter
Di 15. Jun • 19.30-21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24
Anmeldung erwünscht bis Di 8. Jun

: Malen – Zeichnen

Dies & Das – aus Zeichen und Malkursen Künstler-Café – Ausstellung

Siehe Ausstellung, 20009

Alles ist neu - Zeichnen für Anfänger

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, mit Bleistift, Holzkohle, Pastellkreide, Aquarell, Tusche mit Pinsel und Feder werden verschiedene Techniken auf unterschiedlichen Papieren erkundet und erprobt. Genaues Beobachten sowie fantasievolles Einfühlen in Formen und Situationen stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Über die notwendigen Materialien wird am ersten Kurstag gesprochen.

20510 (Kurs) Gustav Müller, Grafik-Designer
do 18-20.15 Uhr • ab 25. Feb • 5 Termine (15 Ustd) • 36 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • zzgl Materialkosten

Ich zeichne meinen Liebsten – von der Landschaft zum Porträt

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

20511 (Kurs) Gustav Müller, Grafik-Designer
do 18-20.15 Uhr • ab 15. Apr • 6 Termine (18 Ustd) • 43,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • zzgl Materialkosten

Ich mache mir den Weg frei – Zeichenwerkstatt

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

20512 (Kurs) Gustav Müller, Grafik-Designer
do 18-20.15 Uhr • ab 10. Jun • 4 Termine (12 Ustd) • 28,80 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.

20513 (Wochenendseminar) Maria-Ilona Mathes, Kunstpädagogin
23.-25. Apr • Fr 18-20.30 Uhr • Sa+So 10-15 Uhr
3 Termine (15 Ustd) • 36,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 13. Apr

Von der Skizze zum fertigen Bild – eine zeichnerisch-malerische Erkundung

Für entdeckungs- und experimentierfreudige Teilnehmer/innen. Zwischen Bilstein und Bauernkirche, aber auch in einer der Kirchen beginnen die Teilnehmenden selbst gewählte Motive vor Ort unter Anleitung zu skizzieren. Im VHS-Atelier werden die Motive anschließend nach Wahl in Aquarell, Gouache, Acryl oder Kreide großformatig ausgeführt. Mit Beginn der Skizze gehen die Teilnehmenden in methodischen Arbeitsschritten vor und erhalten Grundlagenwissen zu Zeichen- und Maltechniken, Perspektiven, Licht- und Schattengestaltung, Proportionen, Bildkompositionen sowie Farbenlehre und Farbmischung. Eine Liste der benötigten Arbeitsmaterialien ist im Internet einzusehen bzw. wird nach Anmeldung zugeschickt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

20514 (Wochenendseminar) Karsten Nimmermann, Kunstpädagogin
12.+13. Jun • Sa + So • 9-15 Uhr • 2 Termine (16 Ustd) • 38 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 2. Jun

: Aquarell – Gouache

Farben im Fluss – Aquarellmalerei für Anfänger

Für Anfänger/innen und jene, die aus der Übung gekommen sind und einen neuen Einstieg suchen. Schon ein einziger Pinselstrich kann eine Fülle von Farbtönen erzeugen, wobei das Weiß des Papiers eine nicht unerhebliche Rolle spielt. Welcher Pinsel, welche Farbmischung, wie viel Wasser und eine Voraussage über das Ergebnis lässt sich nur schwierig treffen. Grundlagen der Aquarellmalerei werden vermittelt, verschiedene Techniken ausprobiert, zeitgenössische Aquarellmaler vorgestellt. In erster Linie geht es aber um die Freude am Umgang mit der Aquarellfarbe und das Malen. Eventuell vorhandene Aquarellfarben etc. bitte mitbringen, eine ausführliche Materialbesprechung erfolgt am ersten Kurstag.

20520 (Kurs) Frauke Frieboes, Malerin
mi 18.15-20.45 Uhr • ab 5. Mai • 8 Termine (24 Ustd) • 50,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

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.

20521 (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
mo 9.30-11.45 Uhr • ab 22. Feb • 10 Termine (30 Ustd) • 63 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

20522 (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
do 9.30-11.45 Uhr • ab 18. Feb • 10 Termine (30 Ustd) • 63 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

20523 (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
do 19.15-21.30 Uhr • ab 18. Feb • 10 Termine (30 Ustd) • 63 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

Im eigenen Stil – Umsetzung in Aquarell und Mischtechnik

Für Teilnehmer/innen mit Aquarell-Erfahrungen. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, ihre ausgewählten Motive im eigenen Stil malerisch umzusetzen. Das können z. B. Urlaubserinnerungen, Frühlingsblumen, Landschaften etc. sein. Es können auch Elemente aus mehreren Bildern zu einer neuen Komposition zusammengefügt werden. Bringen Sie neben den Malutensilien Ihre Vorlagen mit, die Sie gerne künstlerisch/kreativ umsetzen möchten.

20524 (Kurs) Christine Georg, Illustratorin
di 17.45-20 Uhr • ab 9. Mär • 6 Termine (18 Ustd) • 46,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung

: Acryl

In der Farbe schweben – Experimente in Acryl

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

20530 (Kurs) Eryka Schulok, Galeristin
di 9.30-11.45 Uhr • ab 2. Mär • 7 Termine (21 Ustd) • 50,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • zzgl Materialkosten je nach Verbrauch

20531 (Kurs) Eryka Schulok, Galeristin
mi 18-20.15 Uhr • ab 3. Mär • 7 Termine (21 Ustd) • 50,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • zzgl Materialkosten je nach Verbrauch

Acrylmalerei – Anfänger/innen / Fortgeschrittene

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

20532 (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
mi 9.30-11.45 Uhr • ab 17. Feb • 10 Termine (30 Ustd) • 63 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

Offene Malwerkstatt – Maltechniken großer Meister – Experimentieren mit Acryl

Die offene Malwerkstatt ermöglicht z.B. eine Bildidee, die Sie vielleicht schon länger beschäftigt, spannend auf die Leinwand zu bannen, alte Bilder kreativ zu überarbeiten, oder das Malen mit Acryl neu zu entdecken. Zur Inspiration lohnt die Werkbetrachtung von großen Meistern der klassischen Moderne: Expressive Farbgebungen, mutige Anschnitte und dynamische Kompositionen sind ausgeprägte Merkmale. Entsprechende Maltechniken und Gestaltungskonzepte werden in Grundzügen vermittelt und wie sich mit diesen Kenntnissen kreativ gestalten lässt. Einsteiger/innen erhalten Basis-Informationen zur Acrylmalerei. Eine Liste der benötigten Materialien erhalten Sie nach der Anmeldung.

20533 (Wochenendseminar) Gabriele Kaiser, Dipl.-Designerin
Sa+So 20+21. Feb • 10-16 Uhr • 2 Termine (14 Ustd) • 37,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 27. Jan

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 Experimentieren 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: 30 Euro und mehr, je nach Anzahl und Größe der Arbeiten.

20534 (Wochenendseminar) Peter Bettzieche, Dipl.-Kunsttherapeut
Sa+So 6.+7. Mär • 10-16.30 Uhr • 2 Termine (16 Ustd) • 38,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 24. Feb

Die fünf Elemente – Experimentieren mit Acryl

Die chinesische Philosophie ordnet den fünf Elementen (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) bestimmte Farben und Formen zu. Das lädt zum experimentellen Malen mit Acryl geradezu ein. Beispielsweise steht das Holzelement mit frischen Grüntönen und aufragenden Formen für den Frühling und die spielerische Freude, die sich kreativ entfaltet. Besonders spannend sind Kombinationen gegensätzlicher Elemente wie z.B. Feuer und Wasser. Abstrakte und gegenständliche Themen zu den fünf Elementen, verschiedene Grund- und Aufbautechniken sowie Grundzüge der Farbensymbolik werden vermittelt. Einsteiger/innen erhalten Basis-Informationen zur Acrylmalerei. Eine Liste der benötigten Materialien erhalten Sie nach der Anmeldung.

20535 (Wochenendseminar) Gabriele Kaiser, Dipl.-Designerin
Sa+So 20.+21. Mär • 10-16 Uhr • 2 Termine (14 Ustd) • 37,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 10. Mär

Struktur – Relief – Assemblage

Dank der Klebekraft der Acrylfarbe lässt sie sich mit verschiedenen Strukturmitteln zur Reliefpaste andicken oder mit Collagematerial gestalten. Geeignet sind leichte Materialien aller Art, z.B. Textiles, Papier, Pappe, trockene Pflanzenteile, Rinde, Holzspäne, Sand, Eierschalen, trockener Kaffeeprüt, Gräten, Deko-Granulat, Erinnerungs- und Fundstücke, Krimskrams. Schwere oder große Objekte werden u.a. mit Spezialkleber oder Fertigspachtel als Assemblage befestigt. Thematisch bieten sich z.B. an Farbrelief, Organische Strukturen, Koexistenz, Figur, Erinnerungen. Relief- und Assemblagetechniken sowie kreative Gestaltungskonzepte werden vermittelt. Einsteiger/innen erhalten Basis-Informationen zur Acrylmalerei. Eine Liste der benötigten Materialien erhalten Sie nach der Anmeldung.

20536 (Wochenendseminar) Gabriele Kaiser, Dipl.-Designerin
Sa+So 8.+9. Mai • 10-16 Uhr • 2 Termine (14 Ustd) • 37,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 28. Apr

: Pastellkreide

Pastellkreide-Malerei

Stilleben – Landschaft – Porträt

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

20540 (Kurs) Karl-Heinz Heun, Kunstpädagogin
mo 18-20.15 Uhr • ab 1. Mär • 9 Termine (27 Ustd) • 54 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
13.+14. Mär • Sa 14-18.30+So 11-16 Uhr • 2 Termine (12 Ustd)
29,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 3. Mär

: Bildhauerei

Skulpturen aus Stein

Eigene Ideen werden in der Auseinandersetzung mit dem Stein mit Meißel, Raspel und Schleifmitteln in Speckstein oder Alabaster zu einer Skulptur umgesetzt und lassen so in einem kreativen Prozess ein persönliches, künstlerisches Unikat entstehen.

20600 (Wochenendseminar) Dr. Rüdiger Meiß, Arzt, Bildhauer
25.-27. Jun • Fr 16.15-22 Uhr • Sa+So 10-17 Uhr • 3 Termine
(25 Ustd) • 50 Euro
Historische Fabrikanlage Maste-Barendorf, Baarstr. 220-226
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 15. Jun
zzgl Materialkosten

: Musik – Musikalische Praxis

Gitarrenkurs – Anfänger/innen 1

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 9. Feb • 9 Termine (12 Ustd) • 34,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
keine Ermäßigung

Gitarrenkurs – Anfänger/innen 2

Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen. 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.

20801 (Kurs) Damian Copp, Musiker
di 19.45-20.45 Uhr • ab 27. Apr • 9 Termine (12 Ustd) • 34,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
keine Ermäßigung

Gitarrenkurs – einfache Anschlagtechniken Fingerpicking und einfache 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.

20802 (Kurs) Klaus Guttek, Gitarrist
di 18.30-19.30 Uhr • ab 9. Feb • 9 Termine (12 Ustd) • 34,50 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. Basierend auf Grundakkorden werden fortschreitende Griffwechsel und Barrégriffe als Gruppe und je nach individuellem Können auch einzeln oder in Kleingruppen geübt. Kursziel ist das Erlernen gemeinsam ausgewählter Songs von Folk über Pop bis Klassik mit verschiedenen Anschlag- und Zupfstechniken als Liedbegleitung und einfachem Melodiespiel. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

20803 (Kurs) Klaus Guttek, Gitarrist
di 17.15-18.15 Uhr • ab 9. Feb • 9 Termine (12 Ustd) • 34,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
keine Ermäßigung

Blockflöte gemeinsam spielen für Wiedereinsteiger/innen

Wer gerne Blockflöte spielt und eine Gelegenheit sucht, in einem Ensemble mit netten Mitspielenden zu musizieren, ist richtig in diesem Kurs. Wir werden Quartettliteratur aus allen Musikepochen spielen und freuen uns über neue Teilnehmer/innen. Wie wär's mit der Wassermusik von Händel oder einem Tango von Uwe Heger? Sie brauchen nur eine Blockflöte, egal ob Sopran, Alt, Tenor oder Bass, und viel Freude am spielen. Selbst wenn Ihre Spielpraxis länger zurück liegt, sind Sie sicher schnell wieder „drin“.

20804 (Kurs) Margarete Schulze-Rüb, Lehrerin
do 17.30-19 Uhr • ab 11. Feb • 7 Termine (14 Ustd) • 35,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
keine Ermäßigung
zzgl ca 15 Euro Kosten für Noten je nach Wahl

Blockflöte gemeinsam spielen – Fortsetzung

Neue Teilnehmer/innen sind willkommen, siehe obigen Text.

20805 (Kurs) Margarete Schulze-Rüb, Lehrerin
do 17.30-19 Uhr • ab 15. Apr • 11 Termine (22 Ustd) • 55,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
keine Ermäßigung
zzgl ca 15 Euro Kosten für Noten je nach Wahl

Workshop: Cajón Total Percussion mit der „Wunderkiste“

Das Cajón diente den Sklaven in den Ländern Lateinamerikas in unterschiedlichsten Ausführungen als Ersatz für ihre Trommeln. In Kuba entstand die Rumba auf Cajónes und das peruanische Cajón ist durch seine Einführung in die Flamencomusik sogar nach Europa gelangt. Mittlerweile hat sich das Cajón für Percussionisten und Schlagzeuger zu einem der beliebtesten Instrumente entwickelt. In diesem Workshop treffen verschiedene Cajón-Arten auf andere Percussioninstrumente wie Congas, Claves, Glocken etc. Dabei entstehen interessante Sounds und Klangcollagen sowie eine Mixtur aus modernen und traditionellen Grooves. Come and drum! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Instrumente können beim Workshopleiter für 8,- Euro pro Person ausgeliehen werden. Wer ein eigenes Instrument mitbringt, sollte das unbedingt bei der Anmeldung angeben.

20806 (Seminar) Jürgen Fischer, Dipl.-Pädagoge und Percussionist
So 14. Mär • 10-17 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 32 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Do 4. Mär

Ich kann ja doch singen

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

20807 (Seminar) Uta Minzberg, Dipl.-Gesangspädagogin
Sa 13. Mär • 10-16 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 30 Euro
Vokalforum Iserlohn, Sporenstr. 38
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 3. Mär

Stimmbildung für alle

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

20808 (Kurs) Uta Minzberg, Dipl.-Gesangspädagogin
mo 18-19 Uhr • ab 15. Mär • 6 Termine (8 Ustd) • 30 Euro
Vokalforum Iserlohn, Sporenstr. 38
keine Ermäßigung

Das Innere des Tons – Improvisationen für Instrumente und Stimme

Für Interessierte, die neugierig sind, spielerisch 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 Gruppenimprovisation. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

20810 (Seminar) Detlef Murzik, Musiklehrer
Sa 13.+27. Feb • 15-18.30 Uhr • 2 Termine (8 Ustd) • 19 Euro
Musikschule Iserlohn, Gartenstraße 39
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 Atem und Bewegung, Freies Singen von Vokalen, Übungen zum Obertonsingen, Übungen zur Sprache, Singen von Liedern verschiedener Länder, Epochen und Stilrichtungen begleitet vom Kursleiter mit Gitarre, ggf. Verwendung einfacher Rhythmusinstrumente.

20811 (Kurs) Detlef Murzik, Musiklehrer
mi 19-20.30 Uhr • ab 14. Apr • 5 Termine (10 Ustd) • 23,80 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3
keine Ermäßigung

Good-Morning-Singers

Dieser Kurs richtet sich an alle Sängerinnen und Sänger, die Spaß am gemeinsamen Singen haben und ihre Stimme schulen möchten. Mit effektiven Übungen erlernen wir, die Stimme an neue Fähigkeiten heranzuführen, die uns das Singen technisch erleichtern und den Klang unseres Stimmorgans verbessern. Wir probieren das neu gelernte technische Wissen an einfachen ein- und mehrstimmigen Liedern und Kanons aus.

20809 (Kurs) Uta Minzberg, Dipl.-Gesangspädagogin
do 10.30-11.30 Uhr • ab 18. Mär • 6 Termine (8 Ustd) • 30 Euro
Vokalforum Iserlohn, Sporenstr. 38
keine Ermäßigung

Ich atme, ich spreche, ich singe – Vocalcoaching

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

20812 (Kurs) Rüdiger Brock, Vocal-Coach
mo 18-20.15 Uhr • ab 12. Apr • 6 Termine (18 Ustd) • 48,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
keine Ermäßigung

: Tanz – Folklore

Orientalische Choreographie,

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

Senioren-Tanz-Club – Lateinamerikanische Tänze

siehe Kurs **80236**, Programmbereich Aktiv ab 50+

Square-Dance-Schnupperkurs

In Kooperation mit dem Square-Dance-Club „Sunflowers e.V. Iserlohn“. Square-Dance ist ein amerikanischer Volkstanz, jedoch waren die Tänze der europäischen Auswanderer die Basis für die Square-Dance Figuren. Der (moderne) Square-Dance kam mit der amerikanischen Besatzung nach dem 2. Weltkrieg nach Deutschland und fand seitdem immer mehr begeisterte Anhänger. Getanzt wird in Gruppen zu 4 Paaren. Die Tänze bestehen aus Figurenfolgen, die ein „Caller“ ständig neu kombiniert und den Tänzern zuruft. Man lernt also die ca. 70 Figuren, aber keine kompletten Choreographien. War es am Anfang Country- und Westernmusik, findet man beim modernen SD verschiedene Musik aus Country, Pop, Rock, Jazz, Musicals, ... vor. In diesem Workshop lernen Sie die ersten Figuren für die ersten Tänze kennen.

20901 (Wochenendseminar) Steffen Knott, Square-Dance-Caller und -teacher (ECTA)
Sa+So 6.+7. Mär • 14-17.15 Uhr • 2 Termine (8 Ustd) • 23 Euro
Forum der Hauptschule Brüderstraße, Brüderstr. 20, Einfahrt Schulhof/Parkplatz: Ecke Karlstr./Hardtstr
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 24. Feb

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.

20902 (Kurs) Christine Heyne, Tanzleiterin
mo 19.15-20.45 Uhr • ab 8. Mär • 8 Termine (16,60 Ustd)
33,60 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.

20903 (Seminar) Sigrud Kanthack-Leser, Tanzpädagogin
Sa 20. Mär • 11-16.30 • 1 Termin (7 Ustd) • 16,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 10. Mär

Latino Dance – der etwas andere Bauchtanz

Stars wie Shakira sind wegen ihrer feurigen Ausstrahlung und den ansprechenden Hüftschwüngen ein wirkungsvolles Highlight und fordern zum Mitmachen auf. Sie erlernen heiße Rhythmen aus der Karibik mit schwingvollen Bewegungen (aus lateinamerikanischen Tänzen wie z.B. Salsa, Samba, Cha Cha, Mambo, Merengue u. Cumbia), die kreative Grundlage für eine anmutige Choreographie, gewürzt mit viel Temperament a la Shakira. Das Seminar ist vor allem für Frauen gedacht, aber auch Männer sind willkommen. Weitere Seminarinhalte sind spezielle Muskeldehn- und Lockerungsübungen sowie lateinamerikanische Grundrhythmen. Bitte geeignete Fitness-Hallenschuhe mit sauberer, elastischer Sohle (oder Gymnastikschuhe) mitbringen.

20904 (Seminar) Sigrud Kanthack-Leser, Tanzpädagogin
So 25. Apr • 11-16.30 • 1 Termin (7 Ustd) • 16,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Do 15. Apr

: Foto – Video

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

Siehe Kurse **80255**, Programmbereich „Aktiv ab 50 +“

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 (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer
do 19.15-21.30 Uhr • ab 20. Mai • 5 Termine (15 Ustd) • 38,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119

21101 (Seminar) Thomas Emde, Medien-Designer
So 14.+21. Mär • 10-17 Uhr • 2 Termine (16 Ustd) • 39,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Do 4. Mär

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.

21102 (Seminar) Thomas Emde, Medien-Designer
Sa 8. Mai • 10-17 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 19,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 28. Apr

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
So 9. Mai • 10-17 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 19,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Do 29. Apr

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.

21104 (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer
di 17.15-19.15 Uhr • ab 9. Feb • 6 Termine (16 Ustd) • 41,60 Euro
+ 16 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.

21105 (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer
di 17.15-19.15 Uhr • ab 13. Apr • 3 Termine (8 Ustd) • 20,80 Euro
+ 8 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia

Bildmontage – Auswahlen und Freisteller

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

21106 (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer
di 17.15-19.15 Uhr • ab 4. Mai • 3 Termine (8 Ustd) • 20,80 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.

21107 (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer
di 19.30-21.30 Uhr • ab 1. Jun • 3 Termine (8 Ustd) • 20,80 Euro
+ 8 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia

Fotos auf CD und DVD

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

21108 (Kurs) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
do 19.30-21.30 Uhr • ab 11. Feb (4. Mär 19.30-21) • 4 Termine
(10 Ustd) • 24,50 Euro + 10 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia
keine Ermäßigung

21109 (Wochenendseminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
28.+29. Mai • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr • 2 Termine
(12 Ustd)
28,90 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 18. Mai

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.

21110 (Kurs) Michael May, Bildredakteur
di 19.30-21.45 Uhr • ab 4. Mai • 3 Termine (9 Ustd) • 21,60 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.

21111 (Kurs) Christian Penn
mi 17.15-19.15 Uhr • ab 14. Apr (26. Mai 17.15-18.45)
7 Termine (18 Ustd) • 44,40 Euro
+ 18 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia
keine Ermäßigung

: Textiles Gestalten / Schmuck**Moderne und pffiffige Wollsocken stricken**

Siehe Programm Herbst 2010

Swarovski & Co – Modeschmuckgestaltung

Für Anfänger/innen geeignet. Die Teilnehmenden lernen unterschiedliche Materialien kennen sowie unterschiedliche Verarbeitungsmöglichkeiten. Dabei werden Musterketten nachgearbeitet oder Ketten frei aus verschiedenen Glassteinen zusammengestellt. Auf Wunsch können auch echte Perlen und Schmucksteine oder eigene Perlen mitgebracht und verarbeitet werden.

21300 (Kurs) Petra Loos, Goldschmiedin
di 18.30-20.45 Uhr • ab 9. Feb • 2 Termine (6 Ustd) • 19,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • zzgl Materialkosten

Modeschmuckgestaltung – besondere Techniken

Bekannte Techniken werden wiederholt, neu Techniken vermittelt wie z.B. arbeiten mit Kettelstiften, Kreuzen usw.

21301 (Kurs) Petra Loos, Goldschmiedin
di 18.30-20.45 Uhr • ab 23. Feb • 2 Termine (6 Ustd) • 19,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • zzgl Materialkosten

Patchwork für Anfänger und Profis

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

21302 (Wochenendseminar) Ursula Wolf
Vorbesprechung • Fr 19. Mär • 19-19.45 Uhr
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
16.+17. Apr • Fr 17-21.30 Uhr • Sa 12.15-19 Uhr
3 Termine (15 Ustd) • 38,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 9. Mär
+ 0,50 Euro für Kopien bei der Dozentin zu bezahlen

: Mode – Nähen – Kosmetik

Nähen nach Lust und Laune

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

21400 (Kurs) Gerlinde Zink, Damenschneiderin
fr 19-21.15 Uhr • ab 12. Feb • 7 Termine (21 Ustd) • 51,90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • zzgl Materialkosten

Nähen nach Lust und Laune – Fortsetzung

Für Einsteigerinnen ohne Vorkenntnisse und Hobbyschneiderinnen mit Vorkenntnissen. Neue Teilnehmerinnen sind willkommen.

21401 (Kurs) Gerlinde Zink, Damenschneiderin
fr 19-21.15 Uhr • ab 23. Apr • 7 Termine (21 Ustd) • 51,90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • zzgl Materialkosten

Neue Sommermode – Nähen für Fortgeschrittene

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

21402 (Kurs) Gerda Hoffmann, Schneidermeisterin
di 9.30-11.45 Uhr • ab 9. Feb • 6 Termine (18 Ustd) • 37,80 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.

21403 (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Fr 26. Feb • 16-21.30 Uhr • 1 Termin (7 Ustd) • 22,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 16. Feb

21404 (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa 27. Feb • 9.30-16 Uhr • 1 Termin (7 Ustd) • 22,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 17. Feb

21405 (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
So 28. Feb • 9.30-16 Uhr • 1 Termin (7 Ustd) • 22,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Do 18. Feb

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.

21406 (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa 24. Apr • 14-16.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 12 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 14. Apr

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. Schlupflider 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.

21407 (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa 20. Mär • 9.30-11.45 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 12 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 10. Mär

21408 (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa 20. Mär • 14-16.15 • 1 Termin (3 Ustd) • 12 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 10. Mär

21409 (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa 24. Apr • 9.30-11.45 • 1 Termin (3 Ustd) • 12 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 14. Apr



Programmbereich 3 : Gesundheit

Serviceteam

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

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



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

: Gesundheitsforum

Fasten für Körper und Seele

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

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 ins Frühjahr. Diese Veranstaltung bietet Informationen für allgemein Interessierte und ist zugleich Einstieg in die Fastenwoche 33701.

30001 (Vortrag) Rene Rose, Facharzt für Allgemeinmedizin + Iris Rademacher, Coach ProC
Moderation: Dr. med. Martin Junker, KVWL + Nadja Pesch, Dipl.-Psychologin
Mi 10. Feb • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erforderlich

Herz-Kreislauf-Fitness durch Ausdauersport

In Kooperation mit der Sportmedizinischen Abteilung des Krankenhauses Bethanien und der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe (KVWL)

Wann und warum wird Ihr Herz-Kreislauf-System durch Bewegungsarmut geschwächt? Wie können Sie es sinnvoll stabilisieren und stärken? Sie lernen in diesem Vortrag eine Trainingssteuerung kennen, deren Kernelement die individuell ermittelte persönliche Herzfrequenz ist. Dadurch können Sie langsam, anstrengungsarm und aufbauend in Ausdauersportarten einsteigen. Siehe auch Kurs 32500 Gesundheitssport.

30002 (Vortrag) Dr. med. Ulrich Lorenz, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin
Moderation: Dr. med. Martin Junker, KVWL + Nadja Pesch, Dipl.-Psychologin
Mi 24. Feb • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erforderlich

Kopfschmerz und Schwindel – Linderung ohne Medikamente

Kopfschmerzen und Schwindel, die von der Halswirbelsäule ausgehen, werden als „zervikogen“ bezeichnet. Wie manuelle Therapie ohne Medikamenteneinsatz Linderung bringen kann, erklärt der Physiotherapeut.

30004 (Vortrag) Bernd Falkenberg, Physiotherapeut
Moderation: Nadja Pesch, Dipl.-Psychologin
Mi 21. Apr • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erforderlich

Wasser – Quell der Gesundheit

Alles Leben stammt aus dem Wasser und so spielt dieses Element eine zentrale Rolle bei der Aufrechterhaltung vieler Lebensvorgänge. Wasser ist für den Menschen das bedeutsamste Lebensmittel. Wasser ist jedoch nicht gleich Wasser. Es kann heilen und krankmachen. Der Vortrag beleuchtet das Beziehungsgeflecht zwischen der Gesundheit und dem konsumierten Wasser bei innerlicher und äußerlicher Anwendung. Wasser erster Güte wird als entschlackendes und belebendes Universalheilmittel vorgestellt. Ebenso ist seine Funktion als Energie- und Informationsträger beim Gesundungsprozess ein Thema.

30005 (Vortrag) Dr. med. Dr. med. dent. Gerhard Doll, Facharzt für Kieferorthopädie
Moderation: Nadja Pesch, Dipl.-Psychologin
Mi 5. Mai • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erforderlich

Homöopathische Reiseapotheke

Homöopathische Arzneimittel, meist in Form von Globuli (kleinen Kügelchen), gehören zur Selbstversorgung in die Reiseapotheke. Beispielhaft für Reisefieber und -übelkeit, Flug- und Magen-Darmbeschwerden, Insektenstiche, Sonnenbrand, -stich und -allergie sowie Hitzeunverträglichkeit und kleine Verletzungen erklärt die Referentin, wie man sich selbst homöopathisch behandeln kann.

30006 (Vortrag) Catrin Schulz, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Schwerpunkt Homöopathie
Moderation: Nadja Pesch, Dipl.-Psychologin
Mi 19. Mai • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erforderlich

Koronare Herzerkrankungen – Herzinfarkt und Herzschwäche

In Kooperation mit dem Herzkatheder-Labor des Krankenhauses Bethanien

Koronare Durchblutungsstörungen können plötzlich auftreten oder sich chronisch als Folge anderer Erkrankungen entwickeln. Der Vortrag erklärt die Hintergründe, die Folgen, die Behandlungsmöglichkeiten, u.a. mit Medikamenten, Herzkathetereinsatz oder durch Operation.

30007 (Vortrag) Björn Ralph Dexling, Kardiologe, Leitender Oberarzt
Moderation: Nadja Pesch, Dipl.-Psychologin
Mi 9. Juni • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erforderlich

Osteoporose und Sport

In Kooperation mit der Sportmedizinischen Abteilung des Krankenhauses Bethanien

Der Vortrag vermittelt ein Grundwissen zur rechtzeitigen Erkennung und Behandlung der Osteoporose. Die rechtzeitigen Diagnoseverfahren einer Knochenentkalkung werden erklärt, besonders die Knochendichtemessung. Darüber hinaus werden die Möglichkeiten der Therapie mit Medikamenten, aber auch mit unterschiedlichen sportlichen Aktivitäten erläutert.

30008 (Vortrag) Dr. med. Friedrich Fiegenbaum
Chefarzt, Internist, Kardiologe, Sportmediziner
Moderation: Nadja Pesch, Dipl.-Psychologin
Mi 7. Jul • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erforderlich

: Ausgleich – Entspannung

Autogenes Training

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

31001 (Kurs) Prof. Dr. Ernest Pollok,
Psychologischer Psychotherapeut
mi 20.15-21.45 Uhr • ab 17. Mär • 8 Termine (16 Ustd) • 33,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Kissen

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

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

31003 (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin, Sporttherapeutin
mo 17.20-18.05 Uhr • ab 8. Feb (nicht 15.2.) • 18 Termine (18 Ustd)
37,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Socken, kleines Kissen, Decke, Handtuch

Alltagsstress ade – Entspannung für Mütter

Doppelbelastung, rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr und dann noch im Alltagschaos die Ruhe bewahren und die eigenen Bedürfnisse im Blick zu behalten. Dazu vermittelt der Kurs Entspannung bei sanfter Musik mit Wahrnehmungs-, Achtsamkeits- und Atemübungen.

31010 (Kurs) Claudia Isenberg, Dipl.-Entspannungspädagogin
do 19.30-21 Uhr • ab 15. Apr • 6 Termine (12 Ustd) • 25,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Schreibzeug

Shiatsu – Entspannung durch Berührung

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.

31030 (Seminar) Sabine Bruchmann-Allek,
Dipl.-Sozialarbeiterin, Shiatsu-Lehrerin
Sa 6. Mär • 11-16 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 24 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
keine Ermäßigung • Anmeldung nur zu zweit bis Di 23. Feb
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 7. Mär • 11-16 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 24 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220 Gesundheit + 223
keine Ermäßigung • nur für Frauen • Anmeldung nur zu zweit bis Di 23. Feb
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.

Tiger Gym und Luna Qi – ein Leben lang geistig und sinnlich beweglich

Für Einsteiger/innen. Siehe Einführungstext.
Die Qualitäten natürlicher Beweglichkeit werden erfahren, unabhängig von Alter und körperlichen Einschränkungen, durch Bewegungsübungen, die von Atem, Stimme und Visualisationen moduliert werden. Elemente aus Qigong, Yoga, Feldenkrais, Continuum-Movement und „Aus dem Bauch tanzen – Selbstheilung im Tanz“ fließen ein.

31050 (Kurs) Gisela von Papp, Pädagogin, Körper- + Tanztherapeutin, Meditationslehrerin
di 16.15-17.45 Uhr • ab 9. Feb • 7 Termine (14 Ustd) • 29,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
31051 (Kurs) Gisela von Papp, Pädagogin, Körper- + Tanztherapeutin, Meditationslehrerin
di 16.15-17.45 Uhr • ab 20. Apr • 7 Termine (14 Ustd) • 29,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

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 9. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 50,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
zzgl. Kursunterlagen: 2,50 Euro
31102 (Kurs) Hilde Hunger, Dipl.-Sozialpädagogin, Qigong-/Taijilehrerin
di 10.30-12 Uhr • ab 9. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 50,40 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 11. Feb (nicht am 15.4.) • 12 Termine (24 Ustd) • 50,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Taiji-Qigong – Einstieg ins entspannte Wochenende

Für Einsteiger/innen und Geübte in kleiner Gruppe und besonderer Atmosphäre. Siehe Einführungstext.

31120 (Kurs) Brigitte Oelze, Qigonglehrerin
fr 10.30-12 Uhr • ab 12. Feb • 7 Termine (14 Ustd) • 49 Euro
Haus Letmathe, Hagener Str. 62, Clara-Deneke-Saal
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung
zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro
31121 (Kurs) Brigitte Oelze, Qigonglehrerin
fr 15.30-17 Uhr • ab 12. Feb • 7 Termine (14 Ustd) • 49 Euro
Haus Letmathe, Hagener Str. 62, Clara-Deneke-Saal
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung
zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro
31122 (Kurs) Brigitte Oelze, Qigonglehrerin
fr 19.30-21 Uhr • ab 12. Feb • 7 Termine (14 Ustd) • 49 Euro
Haus Letmathe, Hagener Str. 62, Clara-Deneke-Saal
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung
zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro

Taiji-Qigong mit 18 Folgen

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

31123 (Kurs) Bettina Mütze, Qigong-/Taijilehrerin
do 18-19.30 Uhr • ab 11. Feb (nicht am 15.4.) • 12 Termine (24 Ustd) • 50,40 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.
31200 (Kurs) Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU
mi 16.45-18.15 Uhr • ab 10. Feb • 8 Termine (16 Ustd) • 33,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit
31202 (Kurs) Martina Kleinsorge, Yogalehrerin
mi 9-10.30 Uhr • 24. Feb • 9 Termine (18 Ustd) • 37,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit

Yoga

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

31203 (Kurs) Ilka Würpel, Yogalehrerin BYV
mo 19.15-20.45 Uhr • ab 8. Feb (nicht 15.2.) • 12 x (24 Ustd) 50,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
31204 (Kurs) Karin Kaulisch, Yogalehrerin BDY / EYU
di 9-10.30 Uhr • ab 9. Feb (nicht 13.4.+4.5.) • 15 Termine (30 Ustd) 63 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
31205 (Kurs) Karin Kaulisch, Yogalehrerin BDY / EYU
di 10.30-12 Uhr • ab 9. Feb (nicht 13.4.+4.5.) • 15 Termine (30 Ustd) 63 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Yoga aktiv

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

31208 (Kurs) Elvira de Pasqua, Sportlehrerin, Yogalehrerin
di 20-21.30 Uhr • ab 9. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 50,40 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) Martina Kleinsorge, Yogalehrerin
do 17.30-18.15 Uhr • 25. Feb • 9 Termine (9 Ustd) • 18,90 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 11. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 50,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Lunchtime Yoga – Ruhease 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 12.30-13.05 Uhr • ab 25. Feb • 6 Termine (5 Ustd) • 21 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Kleingruppenkurs • 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, leicht erlernbare Yoga-Übungsreihe sowie wirksame Entspannungstechniken. Auch für Anfänger/innen geeignet. Siehe Einführungstext.

31220 (Seminar) Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU
Sa 6. Mär • 11-16 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 29 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 23. 2.

: 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 10. Feb • 15 Termine (30 Ustd) • 63 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte außer der oben angegebenen Ausstattung auch ein Theraband mitbringen (Stärke nach Körperkraft, erhältlich im Sportgeschäft).

Rückenfit

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

32002 (Kurs) Jelena Möllers, Gymnastiklehrerin
di 20.50-21.35 Uhr • ab 23. Feb • 15 Termine (15 Ustd) • 31,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit

32004 (Kurs) Joana Ziegenhirt, Pilates-Trainerin, Gymnastiklehrerin
do 17-18.30 Uhr • ab 11. Feb • 15 Termine (30 Ustd) • 63 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit

32006 (Kurs) Stephen Janzen, Physical Education Teacher, B.H.K., B.ed
fr 17.15-18 Uhr • ab 12. Feb • 7 Termine (7 Ustd) • 14,70 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32008 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
fr 17.15-18 Uhr • ab 7. Mai • 8 Termine (8 Ustd) • 16,80 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 9. Feb • 7 Termine (7 Ustd) • 14,70 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32011 (Kurs) Karin Schnietz
di 18-18.45 Uhr • ab 13. Apr • 10 Termine (10 Ustd) • 21 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Aqua-Fitness

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

32020 (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin, Sporttherapeutin
di 16.15-17 Uhr • ab 9. Feb • 18 Termine (18 Ustd) • 90 Euro
Lehrschwimmbad Brabeckschule, Im Nordfeld 8
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Badetuch, Badelatschen
keine Ermäßigung

Starker Beckenboden – gutes Bauchgefühl

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

32022 (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin, Sporttherapeutin
mi 11.15-12 Uhr • ab 10. Feb • 18 Termine (18 Ustd) • 37,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

After-Work-Programm – Power durch Körperhaltung

„Da schreitet jemand an uns vorbei, strahlt Dynamik und Energie aus.“ Ein hohes Maß an Ausstrahlung bewirkt die Körperspannung, die jedoch oft unterentwickelt oder unsymmetrisch ausgebildet ist. Mit einfachen kräftigenden Übungen werden die Körperwahrnehmung und die Körperspannung für den Alltag neu entdeckt und trainiert. Die Übungen für „nebenbei“ entlasten den Nacken, die Schultern und die Wirbelsäule. Vor allem für Teilnehmer mit beruflich oder privaten einseitigem Bewegungsverhalten, oder verspannter Nacken-Schultermuskulatur. Siehe Einführungstext.

32024 (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin, Sporttherapeutin
mo 18.15-19 Uhr • ab 8. Feb (nicht 15.2.) • 6 x (6 Ustd)
12,60 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

32100 (Kurs) Linda Bechatzek, Pilates-Trainerin, Gymnastiklehrerin
mo 10-10.45 Uhr • ab 8. Feb (nicht 15.2.) • 15 x (15 Ustd)
31,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

32104 (Kurs) Joana Ziegenhirt, Pilates-Trainerin, Gymnastiklehrerin
di 18-18.45 Uhr • ab 9. Feb • 15 Termine (15 Ustd) • 31,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit

32105 (Kurs) Joana Ziegenhirt, Pilates-Trainerin, Gymnastiklehrerin
di 18.50-19.35 Uhr • ab 9. Feb • 15 Termine (15 Ustd) • 31,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit

32107 (Kurs) Linda Bechatzek, Pilates-Trainerin, Gymnastiklehrerin
mi 19.15-20 Uhr • 10. Feb • 15 Termine (15 Ustd) • 31,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

32108 (Kurs) Linda Bechatzek, Pilates-Trainerin, Gymnastiklehrerin
mi 20.15-21 Uhr • ab 10. Feb • 15 Termine (15 Ustd) • 31,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

32111 (Kurs) Jelena Möllers, Pilates-Trainerin, Gymnastiklehrerin
do 8.30-10 Uhr • ab 25. Feb • 15 Termine (30 Ustd) • 63 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

32114 (Kurs) Linda Bechatzek, Pilates-Trainerin, Gymnastiklehrerin
fr 19.15-20 Uhr • ab 12. Feb (nicht 14.5.+4.6.) • 15 Termine
(15 Ustd) • 31,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Pilates für Fortgeschrittene

32120 (Kurs) Linda Bechatzek, Pilates-Trainerin, Gymnastiklehrerin
fr 18.15-19 Uhr • ab 12. Feb (nicht 14.5.+4.6.) • 15 Termine
(15 Ustd) • 31,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Aerobic für Senioren/innen ab 60

Ein moderates Herz-Kreislauftraining, das unterschiedliche Koordinationsfähigkeiten trainiert und Spaß macht. Durch das angenehme Musiktempo (120 Schläge pro Minute) und die altersangepassten Schritte eignet sich der Kurs auch für Einsteiger/innen. Siehe Einführungstext.

32150 (Kurs) Andrea Schäfer, Übungsleiterin,
Referentin Landessportbund
mi 10-10.45 Uhr • ab 10. Feb • 15 Termine (15 Ustd) • 31,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Sport für die Seele – für Senioren/innen ab 50

Regelmäßige Bewegung trainiert nicht nur Körper und Geist sondern hat auch positive Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden und führt zu positiver Lebensgestaltung. Auch für Einsteiger/innen geeignet. Siehe Einführungstext.

32152 (Kurs) Andrea Schäfer, Übungsleiterin,
Referentin Landessportbund
mi 11-11.45 Uhr • ab 10. Feb • 15 Termine (15 Ustd) • 31,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit

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 8. Feb (nicht 15.2.) • 15 x (15 Ustd)
31,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32201 (Kurs) Christa Wrede, Übungsleiterin
mo 10.30-11.15 Uhr • ab 8. Feb (nicht 15.2.) • 15 x (15 Ustd)
31,50 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 10. Feb • 15 Termine (15 Ustd) • 31,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32203 (Kurs) Christa Wrede, Übungsleiterin
mi 18-18.45 Uhr • ab 10. Feb • 15 Termine (15 Ustd) • 31,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Fit und entspannt nach Feierabend

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

32205 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
mo 18.20-19.05 Uhr • ab 8. Feb (nicht 15.2.) • 17x (17 Ustd)
35,70 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Fit am Morgen

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

32210 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
mi 9.30-10.15 Uhr • ab 10. Feb • 19 Termine (19 Ustd) • 39,90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Bodyforming

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

32212 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
mo 16.30-17.15 Uhr • ab 8. Feb (nicht 15.2.) • 17x (17 Ustd)
35,70 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Fitness für die Muskeln

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

32214 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
mo 17.25-18.10 Uhr • ab 8. Feb (nicht 15.2.) • 17x (17 Ustd)
35,70 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Fitness querbeet

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

32216 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
mi 10.30-11.15 Uhr • ab 10. Feb • 19 Termine (19 Ustd)
39,90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

BOP-Gymnastik

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

32300 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
mo 19.10-19.55 Uhr • ab 8. Feb (nicht 15.2.) • 6 x (6 Ustd)
12,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32301 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
mo 20.50-21.35 Uhr • ab 8. Feb (nicht 15.2.) • 6 x (6 Ustd)
12,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32302 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
mi 20.50-21.35 Uhr • ab 10. Feb • 6 Termine (6 Ustd) • 12,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32305 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
mo 19.10-19.55 Uhr • ab 3. Mai • 8 Termine (8 Ustd) • 16,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32306 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
mo 20.50-21.35 Uhr • ab 3. Mai • 8 Termine (8 Ustd) • 16,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32307 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
mi 20.50-21.35 Uhr • ab 5. Mai • 8 Termine (8 Ustd) • 16,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32308 (Kurs) Stephen Janzen, Physical Education Teacher,
B.HK., B.ed
fr 16.15-17 Uhr • ab 12. Feb • 7 Termine (7 Ustd) • 14,70 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32309 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
fr 16.15-17 Uhr • ab 7. Mai • 8 Termine (8 Ustd) • 16,80 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.

32310 (Kurs) Jelena Möllers, Gymnastiklehrerin
di 20-20.45 Uhr • ab 23. Feb • 15 Termine (15 Ustd) • 31,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit

32311 (Kurs) Svetlana Ledneva, Gymnastiklehrerin
fr 18.15-19 Uhr • ab 19. Feb (nicht am 14.5. + 4.6.) • 14 Termine (14 Ustd) • 29,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Step-Aerobic

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

32312 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
mo 20-20.45 Uhr • ab 8. Feb (nicht 15.2.) • 6 x (6 Ustd)
12,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32313 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
mi 19.10-19.55 Uhr • ab 10. Feb • 6 Termine (6 Ustd) • 12,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32314 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
mi 20-20.45 Uhr • ab 10. Feb • 6 Termine (6 Ustd) • 12,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32315 (Kurs) Svetlana Ledneva, Gymnastiklehrerin
fr 19.15-20 Uhr • ab 19. Feb (nicht 14.5.+4.6.) • 14 Termine (14 Ustd) • 29,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32316 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
mo 20-20.45 Uhr • ab 3. Mai • 8 Termine (8 Ustd) • 16,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32317 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
mi 19.10-19.55 Uhr • ab 5. Mai • 8 Termine (8 Ustd) • 16,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

32318 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
mi 20-20.45 Uhr • ab 5. Mai • 8 Termine (8 Ustd) • 16,80 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 9. Feb • 12 Termine (12 Ustd) • 25,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

: Bewegung nach Choreographie

Orientalische Choreographie im VHS-Unterricht

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

Orientalische Choreographie

Für Anfängerinnen mit und ohne Vorkenntnis.

32410 (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalische Choreographie
di 20-21.30 Uhr • ab 9. Feb (nicht am 25.5.) • 17 Termine (34 Ustd)
71,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Orientalische Choreographie

Mittelstufe Aufbau.

32411 (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalische Choreographie
do 20-21.30 Uhr • ab 11. Feb (nicht am 27.5.) • 17 Termine (34 Ustd) • 71,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
keine Ermäßigung

Orientalische Choreographie

Für leicht Fortgeschrittene.

32412 (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalische Choreographie
do 18.30-20 Uhr • ab 11. Feb (nicht am 27.5.) • 17 Termine (34 Ustd) • 71,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
keine Ermäßigung

Orientalische Choreographie

Für weit Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen.

32413 (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalische Choreographie
di 18.30-20 Uhr • ab 9. Feb (nicht am 25.5.) • 17 Termine (34 Ustd)
71,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
keine Ermäßigung

Folklore-Choreographie

siehe Angebote im Programmbereich 2 Kultur – Gestalten

: Outdoor – Fitness

Höhenflug und Bodenhaftung – NLP-Outdoor-Tag

„Rücksichtsvoll“ und „vorsichtig“ sein, „Rückhalt bekommen“ und „aufgefangen werden“, „an einem Strang ziehen“ oder „jemandem eine Stütze sein“ sind sprichwörtliche Ausdrücke, die wir wie selbstverständlich benutzen und die auch im Neurolinguistischen Programmieren (NLP) eine Rolle spielen. Sie konkret und unmittelbar zu erleben, ist ein Ziel dieses Outdoor-Tages. Dabei werden wir die bewegenden Aufgaben, spielerischen Übungen und (für die, die möchten) grenzweiternden Klettererfahrungen gemeinsam reflektieren und mit NLP-Blick betrachten. Themen sind u.a.:

Metaphorisches Handeln – Übertragung

Modeling – Chancen im Unerwarteten

Glaubenssätze – unmittelbares Erleben

inneres Team – Gruppenprozesse

Für alle, die NLP in Gruppen anwenden oder den Begriff NLP-Outdoor-Tag mit konkretem Inhalt füllen möchten oder einen erlebnisreichen NLP-Austausch genießen möchten.

32530 (Seminar) Christina Plöbl, Erlebnispädagogin, Teamtrainerin, NLP Coach (DVNLP) + Team Dreizueins, Köln
Sa 26. Jun • 10-15.30 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 25 Euro
Kompetenzgarten, Handwerkerstr. 2
Treffpunkt am Tor, erster Parkplatz rechts
keine Ermäßigung • Anmeldeschluss Mi 26.5.
Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende strapazierfähige Kleidung, feste Schuhe, Kopfbedeckung, Getränke + Verpflegung

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. Für Eltern / Großeltern und ihre Kinder (ab 6 Jahre).

Die Aufsichtspflicht liegt bei den begleitenden Erwachsenen.

32510 (Seminar) André Knüwe + Marion Knüwe
Sa 20. Mär • 9.30-12.30 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 25 Euro
(Kinder 12,50 Euro)

Zöpidrom, Langer Brauck 13, Sümmern

keine weitere Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 9.3.

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 8. Feb (nicht 15.2.) • 5 x (15 Ustd)
31,50 Euro

Märkisches Gymnasium, Immermannstr. 7, Trainingsraum des BSC

Treffpunkt beim ersten Termin: Treppe Richtung Hembergparkplatz

Umlage für Ausrüstung: 5 Euro

Bitte mitbringen: eng anliegende Oberbekleidung

Gesundheitssport mit Herzfrequenzkontrolle

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

32500 (Kurs) Dr. med. Friedrich Fiegenbaum + Günter Gerber
Übungsleiter + Rebekka Müller, Sportlehrerin, Sporttherapeutin
mo+do 19-19.45 Uhr • ab 12. Apr (nicht an Feiertagen) • insgesamt:
20 Termine (30 Ustd), die ersten 10 Termine je 1 Ustd, die letzten
10 Termine je 2 Ustd • 75 Euro

Letmathe, Waldstadion, Schwerter Straße, bei Autobahnbrücke

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Laufschuhe, Pulsuhr

keine Ermäßigung • zzgl. 160 Euro für zwei medizinische Sportchecks
siehe auch Vortrag **30002 Herz-Kreislauf-Fitness durch Ausdauer-sport**

Sportbootführerschein Binnen-Segel-Motor – Theorie

Der Kurs vermittelt die theoretischen Kenntnisse nach den Ausbildungsvorschriften der Sportboot-Führerschein-Verordnung des Bundesministeriums für Verkehr und des Deutschen Seglerverbandes (DSV) und bereitet auf die theoretische Teilprüfung vor, die vor einer Prüfungskommission des DSV abgelegt werden kann. 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 10. Feb • 9 Termine (27 Ustd) • 56,70 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
+ Material und Prüfungskosten

Sportbootführerschein See – Theorie

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

32602 (Kurs) Rainer Kasulke, Segellehrer
mo 19-21.15 Uhr • ab 8. Feb (nicht 15.2.) • 9 x (27 Ustd)
56,70 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 224

+ Material und Prüfungskosten

: Körper und Seele

Die Angebote sind Lehrveranstaltungen, also weder Therapie noch Therapieersatz.

Jeder Klang berührt – Entspannung im Klangraum

Das Seminar vermittelt Entspannungsübungen zur Stressbewältigung im Alltag durch Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Die wohltuenden Klänge der Klangschalen unterstützen die Körperprozesse, vertiefen das Erlebte und erleichtern das Erlernen der Übungen. Bewegung, Atmung und Phantasiereisen führen zu innerer Ruhe.

33001 (Seminar) Gabriele Esser, Dipl.-Sozialpädagogin, Entspannungspädagogin
So 14. Mär • 9.30-16 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 32 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 2.3.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, kleines Kissen

„Das Glück liegt in Deinen eigenen Händen“

... ist eine alte Weisheit, die für die Zukunftsplanung hilfreich ist. Sie wollen endlich selbst die Regie in Ihrem Leben führen und die Verantwortung übernehmen? Das Glücksseminar unterstützt Sie dabei, Ihre Ziele aus allen Lebensbereichen wie Gesundheit, Karriere, Liebe und Kreativität zu formulieren, damit Sie die Vision von Ihrem Glück entwickeln können. Mit Spaß und Herz überprüfen Sie Ihre Träume und finden gangbare Wege.

33010 (Wochenendseminar) Iris Rademacher, Coach ProC
Sa+So 29.+30. Mai • 10-16 Uhr • 2 Termine (10 Ustd) • 49 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 130
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 18.5.

Stress runter – Lebensfreude rauf

Meditation, Atem- und Körperübungen führen schnell zu Momenten der Entspannung, die Raum zu neuen Selbst- und Fremdwahrnehmungen bieten. Elemente aus der Heilmeditation, der Kinesiologie und der Körpertherapiearbeit fließen ein. Durch aktive Reflexionsphasen in der Gruppe lassen sich die neuen Erfahrungen dauerhaft verankern.

33015 (Wochenendseminar) Peter Klapprot, Pädagoge, Körpertherapeut
Fr+Sa 18.+19. Jun • fr 19-21, sa 10-17 Uhr • 2 Termine (8 Ustd) 32 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214 + 220, Gesundheit
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 8.6.
Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, Socken, Decke

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).

33018 (Seminar) Andreas Winter, Diplom Pädagoge, Autor der Reihe „Der Psychocoach“ + Carina Steding, Diplom Sozialpädagogin
Sa 29. Mai • 10-17 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 18.5.

Endlich angstfrei – Bewältigung spezifischer Phobien

Ein neuer Ansatz zur Auflösung spezifischer Phobien macht bewusst, welcher Ursprung hinter der Angst steckt. Der Angstauslöser lässt sich von der gefühlten Furcht und Panik emotional entkoppeln und in Minuten auflösen. Andreas Winter stellt seine Methode vor, für die er verschiedenen Elemente und Ansätze der Tiefenpsychologie und des NLP kombiniert. Teilnehmende haben die Möglichkeit, aktiv an einer Demonstration teilzunehmen.

33019 (Seminar) Andreas Winter, Dipl.-Päd., Autor „Der Psychocoach“
Do 17. Jun • 18.30-21.30 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 2.6.

Erprobung von Gefühlsbildern

Oftmals werden Wahrnehmungen und Vermutungen als Gefühl bezeichnet. Die Unterscheidung ist möglich. Mittels Farben und Papier entstehen Gefühlsbilder, die einen Zugang zum kraftvollen Erleben erschließen.

33020 (Seminar) Gabi Lehmann, Ergotherapeutin + Künstlerin
Di 8. Jun • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 28 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 25.5.

Gestalterischer Dialog

Mit gestalterischen Medien kommuniziert die Gruppe untereinander und miteinander. Worte oder Töne oder Bewegungen können den Dialog begleiten, alternativ auch wortlos. Beide Möglichkeiten werden ausprobiert, um die Vielschichtigkeit von Austausch zu erleben.

33022 (Seminar) Gabi Lehmann, Ergotherapeutin + Künstlerin
Di 15. Jun • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 28 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 1.6.

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) Rene Rose, Facharzt für Allgemeinmedizin + Iris Rademacher, Coach ProC
Vorbereitungsabend: Fr 19. Feb • 19-20.30 Uhr
Fastenwoche: Mo-Sa 22.-26. Feb • 19.30-21 Uhr
insgesamt 7 Termine (14 Ustd) • 99 Euro
Praxis Rose, Wallstraße 31a, 58638 Iserlohn
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Do 11.2.

: Heilmethoden

Die Geschichte der Farbtherapie

Über die Geschichte der Farbtherapie und der psychologischen Wirkungen der Farben entwickeln wir kleine Selbstversuche mit unterschiedlichen Malmitteln wie Buntstifte, Kreiden und Aquarellfarben.

34001 (Seminar) Gabi Lehmann, Ergotherapeutin + Künstlerin
Di 22. Jun • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 28 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 8.6.
Materialumlage: 5 Euro

Ayurvedische Partner-Massage

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

34012 (Seminar) Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU
Sa 24. Apr • 10.30-15.30 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 29 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
keine Ermäßigung • Anmeldung nur zu zweit bis Mo 13.4.
Bitte mitbringen: Bettlaken, 1 großes Badetuch, 1 kleines Handtuch, eine Decke, kleines Nackenkissen, bequeme alte Kleidung (wir arbeiten mit Öl) und warme Socken

Heilende Klänge

Einführung in das Obertonsingen und das Spiel der Klangschalen. Dabei unterstützen Körperübungen die Wahrnehmung. Die verschiedenen Klangelemente werden in einer geführten Gruppenimprovisation verbunden. Es gibt keine musikalischen oder stimmlichen Voraussetzungen, lediglich die Freude am gemeinsamen Musizieren ist gewünscht.

34020 (Seminar) Detlef Murzik, Musiklehrer
Sa 20. Mär • 15-18.30 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 20 Euro
VHS-Etage Letmathe, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 9.3.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe, Decke

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.

34022 (Seminar) Monika Biewald, Musiktherapeutin + Heilpraktikerin
Sa 17. Apr • 11-15 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 25 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 6.4.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

Handreflexzonen-Massage zur Selbstanwendung

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

34030 (Seminar) Karin Schnietz, Fitnesstrainerin
Fr 16. Apr 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 6 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 6.4.

Shiatsu – Entspannung durch Berührung

siehe Angebote **31030-32**

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.

34032 (Seminar) Karin Schnietz, Fitnesstrainerin
Fr 23. Apr • 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 13.4.
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 Johanniskräutöl durchgeführt.

34034 (Seminar) Karin Schnietz, Fitnesstrainerin
Fr 7. Mai • 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 27.4.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, 2 große Badetücher, Kuscheldecke, kleines Kissen
zzgl. 5 Euro pro Person für Johanniskräutöl

: Gesundheitswesen

Kommunikations- und Informationsforum des Beirates für Menschen mit Behinderung

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

Eine Gebärdendolmetscherin ist anwesend.

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

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung

Durch Krankheit, Unfall oder Behinderung kann jeder in eine Lage geraten, in der er seine persönlichen Angelegenheiten nicht mehr alleine wahrnehmen kann und auf Unterstützung angewiesen ist. Möglichkeiten werden aufgezeigt, wie frühzeitig vorgesorgt werden kann, damit der Wille des Betroffenen berücksichtigt wird, gerade auch, wenn Angehörige, Ärzte und Betreuer wichtige Entscheidungen treffen müssen.

36001 (Vortrag) N.N.

Moderation: Frank Finkeldei, Beirat für Menschen mit Behinderung
Mo 22. Feb • 18-20 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal

Menschen mit Behinderung in der Arbeitswelt

Menschen mit Behinderung in den allgemeinen Arbeitsmarkt zu integrieren, ist ein wichtiges Ziel der Behindertenpolitik. Der Vortrag zeigt auf, in welcher Form und mit welchen Möglichkeiten Integration möglich ist. Unterschiedliche Konzepte z.B. Integrationsprojekte, Reha-Maßnahmen, Arbeit in Werkstätten für Menschen mit Behinderung werden dargestellt.

36002 (Vortrag) N.N.

Moderation: Frank Finkeldei, Beirat für Menschen mit Behinderung
Mo 26. Apr • 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 Nutzungspauschale bei den Koch-Angeboten dient dazu, das Kochstudio in Bezug auf Hygiene und Ausstattung stets auf dem erforderlichen Niveau zu halten.

Kochen für junge Leute

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

37001 (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin
Do 4. Mär • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)

10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio

Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch
Umlage pro Person: 6 Euro

Männerkochkurs – für den Fleischliebhaber

In geselliger Runde lernen Männer die Grundlagen des Kochens. Unterschiedliche Fleischsorten werden mit den passenden Beilagen zubereitet und mit Getränken verkostet.

37003 (Kurs) Markus Bürger, Koch, Gastronom
Di 13. Apr • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)

10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio

Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch
Umlage pro Person: 15 Euro

37005 (Kurs) Markus Bürger, Koch, Gastronom
Di 27. Apr • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)

10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio

Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch
Umlage pro Person: 15 Euro

Kochkurs für Singles

Liebe geht durch den Magen. Junge Singles (20 - 35 Jahre alt und ungebunden) lernen sich beim Kochen kennen. Jeweils 6 Plätze sind für Frauen bzw. für Männer reserviert.

37007 (Kurs) Markus Bürger, Koch, Gastronom
Di 4. Mai • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)

10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio

Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch
Umlage pro Person: 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“ (zweimal Obst und dreimal 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 25. Feb • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)

10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio

Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch
Umlage pro Person: 10 Euro

Leckere Gerichte zum Abnehmen

Diese leckeren Gerichte beinhalten unter 500 kcal pro Person – da macht Abnehmen Spaß.

37012 (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin
Do 24. Jun • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch
Umlage pro Person: 8 Euro

Suppen und Saucen – schmackhaft zubereiten

Das Seminar vermittelt Grundkenntnisse von A wie Ansatz bis Z wie Zubereitung – mit entsprechenden Beilagen.

37014 (Seminar) Markus Bürger, Koch, Gastronom
Di 9. Mär • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch
Umlage pro Person: 12 Euro

Fingerfood und pikante Lollies

Leckere Häppchen für Auge und Gaumen sowie pikante Leckereien am Stil, wie z.B. Gänselebermousse mit Chili-Schokolade überzogen.

37020 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo 17. Mai • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch
Umlage pro Person: 12 Euro

Leckerer von der Tomate

Tomaten sind fester Bestandteil und Geschmacksgeber der aktuellen Koch- und Genusswelten. Sie lassen sich auch auf vielfältige Weise mit anderen Speisen kombinieren.

37022 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo 26. Apr • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch
Umlage pro Person: 12 Euro

Spargel – der Hochgenuss im Frühling

Spargel enthält die Vitamine C, E und Betakarotin außerdem Eisen, Magnesium, Kalium, Kalzium, Kupfer sowie bioaktive Substanzen wie die genannten Saponine, denen eine Krebs hemmende Wirkung zugeschrieben wird. Wir kombinieren das Königsgemüse u.a. mit Schinken und Beilagen.

37024 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo 10. Mai • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch
Umlage pro Person: 15 Euro

Spargel – einmal anders

Spargel, das rundum gesunde Gemüse, wird abwechslungsreich eingesetzt in Suppe und Auflauf und sogar gebraten.

37026 (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin
Do 20. Mai • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch
Umlage pro Person: 8 Euro

Frühlingsküche – regional und vegetarisch

Mit der saisonalen Küche werden die Jahreszeiten wieder deutlicher und erlebbarer. Wir kochen u.a. Kartoffelpudding mit Tomatensugo, Pasta de la Mama, Möhren in Mohnbutter.

37030 (Seminar) Gerald Brunnert, Bio-Mentor
Mi 3. Mär • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch
Umlage pro Person: 10,50 Euro

Sommerküche – regional und vegetarisch

Wir kochen u.a. Sommerwirsing mit Spargelspitzen, Tomaten-Kartoffel-Stampf mit frittiertem Salbei, sommerlichen Salat mit Espresso-Balsamico-Dressing, Erdbeeren mit Olivenzabaione.

37033 (Seminar) Gerald Brunnert, Bio-Mentor
Mi 23. Jun • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch
Umlage pro Person: 10,50 Euro

Bio kann jeder – Hähnchen & Co

Schnell, preiswert und pfiffig können Bio-Gerichte sein. Lassen Sie sich überraschen – z.B. von gepiercter Maishähnchenbrust oder Märkischer Hotte mit Spicy-Birnen.

37035 (Seminar) Gerald Brunnert, Bio-Mentor
Mi 10. Feb • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch
Umlage pro Person: 13 Euro

Bio kann jeder – Lamm & Co

Schnell, preiswert und pfiffig können Bio-Gerichte sein. Lassen Sie sich überraschen – z.B. von Lammragout mit Rosinen und Kokosmilch, Meersalzkartöfelchen und Ratatouille, Campari-Orangen-Creme mit Grenadine-Orange.

37037 (Seminar) Gerald Brunnert, Bio-Mentor
Mi 14. Apr • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch
Umlage pro Person: 13 Euro

Leichte Küche mit Geflügel

Rezepte aus der traditionellen Hausgeflügelküche, der asiatischen Varianten sowie der Wildgeflügelküche stehen an diesem Abend auf der Speisekarte.

37040 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo 31. Mai • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch
Umlage pro Person: 14 Euro

Delikates aus Fluss und Meer

Ob roh oder gebraten oder gedünstet mit der passenden Sauce – immer ist Fisch ein Genuss, als Vorspeise, Hauptgericht oder als Suppe.

37042 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo 12. Apr • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch
Umlage pro Person: 14 Euro

Surf 'n' Turf

Das nordamerikanische Hauptgericht, gegrillt oder frittiert, kombiniert Fleisch, meist Steak, mit Meeresfrüchten, vorzugsweise Hummerschwänzen oder Garnelen.

37044 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo 19. Apr • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch
Umlage pro Person: 15 Euro

Traditionelles Osterlamm

Ein 3-Gang-Menü passend zur österlichen Zeit mit Lammbraten als Hauptgericht und mit Zutat, die im Frühling auf dem Markt angeboten werden.

37050 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo 22. Mär • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch
Umlage pro Person: 14 Euro

Westfälische Küche

Die westfälische Küche ist deftig und lecker. Als Hausmannskost bekannte Gerichte dieser Region werden wieder aufgefrischt.

37060 (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin
Do 18. Feb • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch
Umlage pro Person: 8 Euro

Mediterrane Küche

Die mediterrane Küche gilt als besonders schmackhaft, vielseitig, leicht verdaulich und gesund. Wir kombinieren frische Gemüse und Kräuter mit Fisch und Fleisch.

37062 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo 7. Jun • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch
Umlage pro Person: 14 Euro

Ebly – Sonnenweizen-Pasta

Ebly, der mediterrane Sonnenweizen ist gesund und vielfältig zu Fleisch oder Fisch oder vegetarisch einsetzbar.

37064 (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin
Do 6. Mai • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch
Umlage pro Person: 8 Euro

Kalabresische Küche

Für Grillabende bestens geeignet: Gerichte mit Auberginen und Zucchini, dazu Spaghetti-Frittata und die süße Zuppa Inglese.

37065 (Kurs) Carmen Caputo
Di 20. Apr • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte mitbringen: Getränke, Proben-Gefäße, scharfes Messer, Schürze, Händehandtuch • Umlage pro Person: 9 Euro

Ungarische Küche

Palatschinken kommen in Ungarn vielfältig von süß bis salzig oder deftig auf den Tisch, als Vorspeise, Hauptgericht oder Dessert. Wir bereiten Palatschinken nach Hortobagyer Art und Gundel Palatschinken zu und verkosten sie.

37066 (Kurs) Andrea Kürti
Mi 19. Mai • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte mitbringen: Getränke, Proben-Gefäße, scharfes Messer, Schürze, Händehandtuch • Umlage pro Person und Abend: 7 Euro

Indische Küche – neue Rezepte

Mit Kurkuma und Co. ist die indische Küche nicht nur lecker, sondern auch gesund. Zutaten wie Erd- und Kokosnüsse verleihen bekömmlichen Fleisch- und Gemüsegerichten eine ganz besondere Geschmacksnote.

37067 (Kurs) Regina Gurram
mi 18-21.45 Uhr • 14-täglich ab 24. Feb • 3 Termine (15 Ustd)
31,50 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.

37068 (Seminar) Yoshiyuki Otani, japanischer Koch
Mo 22. Feb • 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

Sie kochen Spezialitäten der chinesischen Küche, wie z.B. Frühlingsrollen und Pekingsuppe als Vorspeisen und gebratene Reinsnudeln, Schweinefleisch süß-sauer, Tintenfisch in süß-sauer Sauce und Gongbao (Hühnerfleisch) als Hauptgerichte.

37069 (Kurs) Yi Li-Wiemers, Chinesisch-Dozentin
do 18-21.45 Uhr • ab 15. Apr • 2 Termine (10 Ustd)
21 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch
Umlage pro Person und Abend: 7 Euro



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 Fremdsprachenunterricht in Wohnortsnähe und zudem in zertifizierter Qualität an. Unsere Kurskonzepte sind so vielfältig, wie die Gründe Fremdsprachen zu lernen in Zeiten der Globalisierung, der Mehrsprachigkeit und der Multikulturalität. Neben dem gestuften, aufeinander aufbauenden, allgemeinsprachlichen Kurssystem von der Grundstufe bis zur Oberstufe finden sich auch berufsorientierte Kurse, Auffrischkurse sowie Konversationskurse zum Wachhalten der Fremdsprachenkompetenz.

Unterrichtsmethoden

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

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

WANN?

Alle Sprachen

(ohne Deutsch als Fremdsprache / Zweitsprache):

Claudia Weigel

Do 28. Jan 15-17 Uhr, Raum 106

Englisch:

Christine Ueberacker-Evans, Hilary König

Di 19. Jan 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 9. Januar online (www.vhs-iserlohn.de) und ab dem 11. Januar persönlich oder per Anmeldekarte für einen der neu angebotenen Anfänger/innenkurse (Grundkurs I / A1) anmelden. Wer aber über Vorkenntnisse – ganz gleich welcher Art – verfügt, sollte sich in der kostenlosen 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. Insbesondere Quereinsteiger/innen empfehlen wir, das Lehrbuch erst nach dem ersten Kurstag im Buchhandel zu erwerben, wenn Sie sicher sind, dass Sie im richtigen Kurs sitzen.

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 alltagsprachlichen und berufsorientierten Sprachprüfungen bietet, die international anerkannt sind. Weitere Informationen bei Programmbereichsleiterin Claudia Weigel (02371 . 217–1945).

Zahlreiche Volkshochschulen in NRW sind akkreditiert, Prüfungen zu den „Europäischen Sprachenzertifikaten“ der telc GmbH, Cambridge-Prüfungen sowie Deutschprüfungen des Goethe-Instituts abzulegen. Die Termine und Prüfungsorte für 2010 sind auf der Website des Landesverbandes der Volkshochschulen in NRW (www.vhs-nrw.de) unter dem Link „Service“ publiziert. Falls Sie dort eine Information vermissen, nehmen Sie bitte Kontakt zum dortigen Zertifikatsbüro auf (Fon 0211 . 542141-17).

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

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. Programmabteilungsleiterin Claudia Weigel berät Sie gern, Fon 02371 . 217-1945. E-Mail: vhs@iserlohn.de.

: Tandem-Projekt**Fremdsprachenlernen im Tandem – wie funktioniert das?**

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

Vermittlung von Tandempartnerschaften

Die Volkshochschule Iserlohn hat sich zum Ziel gesetzt, möglichst viele deutsche Fremdsprachenlernende und ausländische Deutschlernende mit Hilfe der Tandempartnervermittlung zusammenzubringen. Unser Tandem-Flyer mit angehängtem Anmeldeformular ist online auf unserer Homepage (www.vhs-iserlohn.de) unter der untenstehenden Kursnummer als pdf-Datei ausdrückbar oder in der VHS im Eingangsbereich erhältlich. Interessenten geben bitte das ausgefüllte Anmeldeformular in der VHS ab. Sobald ein passender Tandempartner / eine passende Tandempartnerin gefunden ist, lädt die VHS beide Partner zu einem ersten Treffen ein, bei dem eine ausführliche Tandem-Beratung erfolgt, damit die Zusammenarbeit auch längerfristig ein Erfolg wird. Für die regelmäßige Tandemarbeit kann während des Frühjahrssemesters vom 8.2.-9.7.2010 die Cafeteria in der VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Raum 213, genutzt werden. Erst nach erfolgreicher Vermittlung, wird das Vermittlungsentgelt von 5 Euro abgebucht. Weitere Informationen bei Programmabteilungsleiterin Claudia Weigel, Fon 02371 . 217-1945.

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

Tandemlernen – Erfahrungsaustausch

Für ehemalige, aktuelle und zukünftige Tandemler/innen Seit Beginn des Tandem-Projektes im Jahre 2006 hat die VHS Iserlohn 9 Tandempartnerschaften vermittelt: 1 deutsch-portugiesische, 3 deutsch-türkische, 2 deutsch-englische, 3 deutsch-spanische. Zeit für eine Zwischenbilanz und einen Blick darauf, was beim Tandemlernen gut läuft und wo es „hakt“. Hierzu werden wir alle vermittelten Paare einladen, damit sie von ihren Erfahrungen berichten und voneinander profitieren können. Neue Interessenten für das Fremdsprachenlernen zu zweit sind herzlich dazu eingeladen.

40003 (Einzelveranstaltung) Claudia Weigel
Do 18. Mär • 19-20.30 Uhr • 1x (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 203

: Arabisch

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

Arabisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

40100 (Kurs) Frau Nadjat Schreiber
mo 17-19.15 Uhr • 8.2.-17.5.10 • 12x (36 Ustd) • 72 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Arabisch Grundkurs II

Lernziel A1

40101 (Kurs) Frau Nadjat Schreiber
mo 19.15-21.30 Uhr • 8.2.-17.5.10 • 12x (36 Ustd) • 72 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)

: Chinesisch

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

Chinesisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

40200 (Kurs) Yi Li-Wiemers
mi 17.15-18.45 Uhr • 17.2.-5.5.10 • 10x (20 Ustd) • 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

: 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
mo 18.30-20.45 Uhr • 1.3.-17.5.10 • 10x (30 Ustd) • 72 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221
keine Ermäßigung
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

Iserlohn sucht dein Schreibtalent: Schreibwettbewerb für Schüler/innen und Student/innen – Junge VHS

siehe Veranstaltung **80120** im Programmbereich Junge VHS

: 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 16. Feb • 15-16.30 Uhr • 1x (2 Ustd) • 25 Euro (bar)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldeschluss: Montag, 25. Jan 2010

40431 (Prüfung) Gabriele Winter

Di 23. Mär • 15-16.30 Uhr • 1x (2 Ustd) • 25 Euro (bar)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldeschluss: Montag, 1. Mär 2010

40432 (Prüfung) Birgit Börsting

Di 18. Mai • 15-16.30 Uhr • 1x (2 Ustd) • 25 Euro (bar)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldeschluss: Montag, 26. Apr 2010

40433 (Prüfung) Birgit Börsting

Di 6. Jul • 15-16.30 Uhr • 1x (2 Ustd) • 25 Euro (bar)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldeschluss: Montag, 14. Jun 2010

: Deutsch als Fremdsprache - Deutsch als Zweitsprache

Aufbau der Deutschkurse

Die Volkshochschule Iserlohn bietet in diesem Semester Deutschkurse für die Kompetenzniveaus A1 bis C1 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) Tatjana Burcev

do+fr 9-10.30 Uhr • 4.3.-2.7.10 • 28x (56 Ustd) • 112 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
Berliner Platz 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag,
ISBN: 3-468-47830-7), ab Lektion 1

Deutsch Grundkurs II

Lernziel A1

40451 (Kurs) Zafiroula Argiriadou

mo+do 19-20.30 Uhr • 8.2.-10.6.10 • 28x (56 Ustd) • 112 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
Berliner Platz 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag,
ISBN: 3-468-47830-7), ab Lektion 4
Umlage für Kopien ca. 2 Euro

Deutsch Grundkurs III

Lernziel A1

40452 (Kurs) Zafiroula Argiriadou

mo+do 17.15-18.45 Uhr • 8.2.-10.6.10 • 28x (56 Ustd) • 112 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
Berliner Platz 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag,
ISBN: 3-468-47830-7), ab Lektion 7
Umlage für Kopien ca. 2 Euro

: Deutsch Aufbaustufe (A2)

Deutsch Aufbaukurs I

Lernziel A2

40460 (Kurs) Tatjana Burcev

do+fr 10.45-12.15 Uhr • 4.3.-2.7.10 • 28x (56 Ustd) • 112 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
Berliner Platz 2 (Langenscheidt Verlag,
ISBN: 3-468-47850-5), ab Lektion 1

: Deutsch Abschlussstufe (B1)

Deutsch Abschlusskurs I – am Vormittag

Lernziel B1

40470 (Kurs) Frau Conceição Vasques Lamm

mo+di 9.15-11.30 Uhr • 8.2.-1.6.10 • 28x (84 Ustd)
168 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
Berliner Platz 3 (Langenscheidt Verlag,
ISBN: 3-468-47870-3), ab Lektion 29

Deutsch Schreibtraining B1

Für Teilnehmende mit abgeschlossenen B1-Grundstufen-
kenntnissen (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).

40471 (Kurs) Zafiroula Argiriadou

mi 19-21.15 Uhr • 3.3.-2.6.10 • 12x (36 Ustd) • 72 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
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.

40472 (Informationsveranstaltung) Gabriele Winter

Di 20. Apr • 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 Dienstag, 27. April 2010, beim Prüfungszentrum der VHS Iserlohn erfolgt sein. Anmeldungen nach diesem Termin werden nur noch mit einer zusätzlichen Nachmeldegebühr von 7 Euro entgegengenommen. 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 40472) verpflichtend. Eine Zulassung zur Prüfung erfolgt nur nach Barzahlung der Prüfungsgebühr in der VHS.

40473 (Prüfung) Gabriele Winter
Sa 12. Jun • 9.30-18 Uhr • 1x • 110 Euro (bar)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldeschluss Di 27. Apr

: Deutsch Mittelstufe (B2)

Deutsch Mittelstufenkurs I

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

40480 (Kurs) Marianna Gosert-Medve
mo+mi 18.30-20 Uhr • 22.2.-14.6.10 • 28x (56 Ustd) • 112 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
Mittelpunkt B2, Lehrbuch und Arbeitsbuch (Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-676600-5 und 978-3-12-676001-2), ab Lektion 1

Deutsch Mittelstufenkurs III

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

40481 (Kurs) Birgit Börsting
mo+do 18-19.30 • 8.2.-10.6.10 • 28x (56 Ustd) • 112 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 7

: Deutsch Oberstufe (C1)

Deutsch Oberstufenkurs I

Lernziel C1. Die Zulassung zum Kurs erfolgt nur nach einer Sprachenberatung. Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt auf 112 Euro.

In diesem Kurs werden im Bereich der Grammatik wissenschaftssprachliche Strukturen vermittelt sowie komplexe Texte gelesen und geschrieben. Hierbei werden Aufgabentypen aus der „Sprachprüfung für den Hochschulzugang (DSH)“, dem „Test-Daf“ sowie dem „Goethe-Zertifikat C1“ berücksichtigt. Von der abgeschlossenen Kompetenzstufe B2 bis zum abgeschlossenen C1-Niveau benötigt man ca. 200 Unterrichtsstunden.

40490 (Kurs) Birgit Börsting
mo+do 19.45-21.15 Uhr • 8.2.-10.6.10 • 28x (56 Ustd) • 180 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 180 Euro (ab 10 TN: 112 Euro)
Ermäßigung ab 10 TN
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

: Englisch Grundstufe (A1)

Für Interessierte mit Schulenglischkenntnissen sind die unten stehenden Kurse der Grund- und Aufbaustufe nicht geeignet. Für diese Zielgruppe halten wir spezielle Auffrischkurse auf verschiedenen Kompetenzstufen bereit, über die die Sprachenberatung informiert.

Englisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

40600 (Kurs) Nicholle McKenzie
di 16.30-18 Uhr • 9.2.-6.7.10 • 20x (40 Ustd) • 80 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 II

Lernziel A1

40601 (Kurs) Nicholle McKenzie
di 18-19.30 Uhr • 9.2.-6.7.10 • 20x (40 Ustd) • 80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
English Network Starter New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-526-50425-3), ab Lektion 4

Englisch Grundkurs II – Aktiv ab 50+

Lernziel A1

40602 (Kurs) Ilka Würpel
mo 9.30-11 Uhr • 8.2.-7.6.10 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
Sterling Silver 1 New Edition (Cornelsen & Oxford University Press, ISBN: 3-464-02006-1), ab Lektion 14

Englisch Grundkurs III

Lernziel A1

40603 (Kurs) Ilka Würpel
mi 17.15-18.45 Uhr • 10.2.-12.5.10 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221
English Network Starter New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-526-50425-3), ab Lektion 5

Englisch Grundkurs IV

Lernziel A1

40604 (Kurs) Jaimie Rath
di 17.15-18.45 Uhr • 9.2.-25.5.10 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201
English Network Starter New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-526-50425-3), ab Lektion 5

Englisch Grundkurs V

Lernziel A1

40605 (Kurs) Ilka Würpel
mi 19-20.30 Uhr • 10.2.-12.5.10 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221
English Network 1 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-526-50427-X), ab Lektion 5

Englisch Grundkurs VI

Lernziel A1

40606 (Kurs) Charles W. Brooks
do 17.15-18.45 Uhr • 11.2.-10.6.10 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
English Network 1 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-526-50427-X), ab Lektion 6

Englisch Grundkurs VIII – Aktiv ab 50+

Lernziel A1

40607 (Kurs) Marjorie Jürgens
mi 10-12.30 Uhr • 10.2.-21.4.10 • 9x (27 Ustd) • 54 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 14

: Englisch Aufbaustufe (A2)

Englisch Aufbaukurs III

Lernziel A2

40610 (Kurs) Jaimie Rath
mi 18-19.30 Uhr • 10.2.-26.5.10 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
English Network 2 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt-Verlag, ISBN: 3-526-50429-6), ab Lektion 3

Englisch Aufbaukurs V – Aktiv ab 50+

Lernziel A2

40611 (Kurs) Charles W. Brooks
mo 15.30-17 Uhr • 8.2.-7.6.10 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
English Network 3 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt-Verlag, ISBN: 3-526-50431-8), ab Lektion 1

Englisch Aufbaukurs VII – am Vormittag

Lernziel A2

40612 (Kurs) Sara Wallberg-Worrall
mo 10.15-11.45 Uhr • 8.2.-12.7.10 • 19x (38 Ustd) • 76 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 XI – am Vormittag

Wiederholung des A2-Lernstoffs, Lernziel A2

40613 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
di 10.30-12 Uhr • 16.2.-1.6.10 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
English Network 3 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-526-50431-8), ab Lektion 6

Englisch Aufbaukurs XII – am Vormittag

Lernziel A2

40614 (Kurs) Sara Wallberg-Worrall
do 8.45-10.15 Uhr • 11.2.- 8.7.10 • 18x (36 Ustd) • 72 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
Lift Off 3, Student's Book, Gesamtausgabe (Cornelsen & Oxford University Press, ISBN: 3-8109-2076-2), ab Unit 3/4

Englisch Aufbaukurs XIV – am Nachmittag

Lernziel A2

40615 (Kurs) Marjorie Jürgens
di 15-17.30 Uhr • 9.2.-20.4.10 • 9x (27 Ustd) • 54 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3
Lift Off 4, Student's Book Gesamtausgabe (Cornelsen & Oxford University Press, ISBN: 3-8109-2148-3), ab Unit 2B

Englisch Aufbaukurs XV – am Vormittag

Lernziel A2

40616 (Kurs) Marjorie Jürgens
mo 9.30-12 Uhr • 22.2.-3.5.10 • 9x (27 Ustd) • 54 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 6, Step 2

Englisch Aufbaukurs XVI – Aktiv ab 50+

Lernziel A2

40617 (Kurs) Marjorie Jürgens
mo+mi 15-16.30 Uhr • 8.2.-21.4.10 • 17x (34 Ustd) • 68 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3
Lift Off 4, Student's Book Gesamtausgabe (Cornelsen & Oxford University Press, ISBN: 3-8109-2148-3), ab Lektion 2B

: Englisch Abschlussstufe (B1)

Englisch Abschlusskurs V – am Vormittag

Lernziel B1

40620 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
di 8.45-10.15 Uhr • 16.2.-1.6.10 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
English Network Plus New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-526-51301-8), ab Lektion 13

: Englisch Mittelstufe (B2)

Cambridge First Certificate Preparation Course – Junge VHS

Lernziel B2

Für alle Schüler/innen, die mittelfristig das First Cambridge Exam ablegen möchten. Bis Ende 2010 wird das Lernziel B2 angestrebt. Das First Cambridge Certificate kann dann nach einem speziellen Prüfungstraining im Juni 2011 an der VHS Dortmund abgelegt werden. Die Prüfung selbst besteht aus folgenden fünf Teilen, den so genannten papers: Reading (75 Min.), Writing (90 Min.), English in Use (75 Min.), Listening (40 Min.) und Speaking (14 Min.). Die Bereitschaft zur häuslichen Vor- und Nachbereitung der Unterrichtsstunden ist Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme.

40630 (Kurs) Charles W. Brooks
di 17-18.30 Uhr • 9.2.-6.7.10 • 20x (40 Ustd) • 95 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
keine Ermäßigung

: 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 zur Oberstufe) erlernt (ca. 8 Jahre) oder haben vielleicht einen längeren Auslandsaufenthalt im englischsprachigen Raum verbracht. Dann ist mit großer Wahrscheinlichkeit ein Kurs auf der Niveaustufe B2 für Sie optimal.

Falls Sie noch unsicher sind, nutzen Sie bitte unbedingt die 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 • 9.2.-8.6.10 • 16x (32 Ustd) • 64 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204
English Network Refresher A2. Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-526-50471-9), ab Unit 8

Brush up your English for Travel

Lernziel A2 / B1

40651 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
do 20.15-21.45 Uhr • 25.2.-1.7.10. • alle 14 Tage • 8x (16 Ustd)
32 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

**Intensivwoche / Bildungsurlaub:
Englisch Fitness-Training**Für Teilnehmende mit verschütteten Realschulkenntnissen,
Lernziel B 1

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse so rasch und stressfrei wie möglich auffrischen? Dann probieren Sie es doch einmal mit der suggestopädischen Unterrichtsmethode, dem Lernen mit allen Sinnen. Lassen Sie sich auf eine „Sprachreise“ in die fünf Sinne ein, bei der mittels Musik, Rhythmus, Bewegung und Entspannung alle Sinne in den Lernprozess einbezogen werden. Eingeübt 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 • 21.-25.6.10 • 5x (30 Ustd) • 116 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
keine Ermäßigung

Die Unterrichtsmaterialien sowie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung sind im Entgelt inbegriffen. Wichtig: Wollen Sie Bildungsurlaub beanspruchen, dann müssen Sie Ihrem Arbeitgeber die Teilnahme an diesem Bildungsurlaub bis spätestens 3. Mai 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 • 11.2.-10.6.10 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
English Network Refresher B1, New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-526-50473-3)

A New Start Refresher B2 – in the evening

Für Teilnehmende mit gymnasialen Vorkenntnissen, Lernziel B2

40654 (Kurs) Jaimie Rath
di 19.40-21.10 Uhr • 2.3.-29.6.10 • 16x (32 Ustd) • 64 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
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**Spotlight on Communication – Aktiv ab 50+**

Lernziel B1

40681 (Kurs) Charles W. Brooks
di 9-10.30 Uhr • 9.2.-25.5.10 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

READ ON and Conversation

Lernziel B1

40682 (Kurs) Gillian Berndt
mi 9-10.30 Uhr • 10.2.-16.6.10 • 17x (34 Ustd) • 68 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221
Magazine: READ ON (Eilers & Schönemann Verlag),
siehe www.sprachzeitungen.de

Conversation & More – in the morning

Lernziel B2

40683 (Kurs) Gillian Berndt
di 9-10.30 Uhr • 9.2.-15.6.10 • 17x (34 Ustd) • 68 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
Umlage für Kopien ca. 3 Euro

Advanced Conversation Course

Lernziel B2

40684 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
do 20.15-21.45 Uhr • 18.2.-24.6.10 • alle 14 Tage • 8x (16 Ustd)
32 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221

Say it in English

Lernziel B2/C1

40685 (Kurs) Hilary König
di 17.45-19.15 Uhr • 9.2.-25.5.10 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118

Discussion and Debate

Lernziel C1

40686 (Kurs) Charles W. Brooks
di 19-20.30 Uhr • 9.2.-25.5.10 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119

**: Englisch
Prüfungsvorbereitung****Preparing the Cambridge Business
English Certificate (Preliminary) – Jahreskurs**siehe Kurs **40691** im Programmbereich 4 Sprachen**Cambridge First Certificate Preparation
Course – Junge VHS**siehe Kurs **40630** im Programmbereich 4 Sprachen**Cambridge Advanced Certificate Preparation
Course – Jahreskurs zur C1-Qualifikation**

Für diesen Kurs sind Englischkenntnisse auf Abiturniveau erforderlich, Lernziel C1

Die so genannte CAE-Prüfung ist im angelsächsischen Sprachraum ein anerkannter Sprachnachweis für die Hochschulzulassung sowie eine laut Aussage der Bezirksregierung Arnsberg seit 26.8.2009 verpflichtend festgelegte C1-Qualifikation für Grundschullehrer/innen, die das Fach Englisch unterrichten möchten. Diese Prüfung für fortgeschrittene Lerner/innen bestätigt für den Beruf und für das Studium einsetzbare Englischkenntnisse. Die Prüfung selbst besteht aus folgenden fünf Teilen, den sogenannten papers: Reading (75 Min.), Writing (120 Min.), English in Use (90 Min.), Listening (45 Min.) und Speaking (14 Min.). Im Frühjahrssemester erfolgt die Auffrischung und Aktualisierung der Englischkenntnisse, die in der Oberstufe erworben wurden. Ab Herbst startet das gezielte Prüfungstraining für die mündliche Prüfung am 23. November und die schriftliche Prüfung am 8. Dezember an der VHS Dortmund. Rechtzeitig vor dem Anmeldeschluss am 23. September 2010 in Dortmund werden die Anmeldeformalitäten im Kurs bekannt gegeben. Die Prüfungsgebühr beträgt derzeit 165 Euro. Die Bereitschaft zur häuslichen Vor- und Nachbereitung der Unterrichtsstunden ist Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme.

40690 (Kurs) Jaimie Rath
mi 19.35-21.05 Uhr • 14.4.-1.12.10 • 23x (46 Ustd) • 150 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
keine Ermäßigung • Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
zzgl. Umlage für Kopien 5 Euro

: Englisch für den Beruf

Preparing the Cambridge Business English Certificate (Preliminary) – Jahreskurs

Mindestens Realschulkenntnisse im Englischen erforderlich, Lernziel B1

In der ersten Hälfte des Kurses werden die Schulenglischkenntnisse aktualisiert und um allgemeines Berufsvokabular anhand typischer Tätigkeiten und Situationen im Büroalltag erweitert. In der zweiten Hälfte erfolgt das eigentliche Prüfungsformattraining für die BEC Preliminary-Prüfung anhand von Modelltests im Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben. Die mündliche Prüfung findet am 16. November und die schriftliche Prüfung am 27. November an der VHS Dortmund statt. Rechtzeitig vor dem Anmeldeschluss am 16. September werden die Anmeldeformalitäten für die Prüfung im Kurs bekannt gegeben. Die Prüfungsgebühr beträgt derzeit 132 Euro. Auch Interessierte, die keine Prüfung ablegen möchten, können von diesem Business-English-Kurs auf B1-Niveau profitieren.

40691 (Kurs) Nicholle McKenzie
do 19.30-21 Uhr • 15.4.-25.11.10 • 20x (40 Ustd) • 130 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201
keine Ermäßigung • Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
zzgl. Umlage für Kopien 5 Euro

Business English for busy Professionals

Flexibler Samstagkurs mit E-Mail-Betreuung in der unterrichtsfreien Zeit, Lernziel B2/C1

Sie haben in der Woche keine Zeit, sich für englischsprachige Präsentationen, Verhandlungen oder Meetings fit zu machen? Kein Problem! Schlafen Sie samstags aus, brunchen Sie gemütlich und kommen Sie danach an ausgewählten Samstagmorgens in die VHS, um Ihre Englischkenntnisse für den Beruf systematisch auszubauen und praktisch anzuwenden. Während der unterrichtsfreien Zeit steht Ihnen die Dozentin für die Beantwortung berufsrelevanter Vokabelfragen oder für die Korrektur individualisierter Übungen per E-Mail zur Verfügung.

40692 (Kurs) Jaimie Rath
sa 15-17.15 Uhr • 6.3., 13.3., 20.3., 17.4., 24.4., 8.5., 29.5., 12.6., 19.6., 9x (27 Ustd) • 160 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
keine Ermäßigung
zzgl. Umlage für Kopien 2 Euro

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.

40693 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
do 18.30-20 Uhr • 18.2.-17.6.10 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221
zzgl. Umlage für Kopien 2 Euro

: Englisch Spezialangebote

English Friday Night Cinema

In Kooperation mit dem CineStar Iserlohn
Gezeigt wird das skurril-poetische und zugleich das mit Abstand langsamste Roadmovie der Filmgeschichte – „The Straight Story“ in der englischen Originalversion mit deutschen Untertiteln von Kultregisseur David Lynch. Auf einem Rasenmäher-Traktor, buchstäblich in Schrittgeschwindigkeit, begleiten wir den 73-jährigen kauzigen Helden, Alvin Straight, auf seinem langen Weg durch zwei US-Bundesstaaten. Er will seinen erkrankten Bruder, den er lange nicht gesehen und mit dem er noch eine Rechnung offen hat, besuchen. Unterwegs trifft er auf die unterschiedlichsten Menschen, denen er seine geballte Lebenserfahrung und die Tragödien seines Lebens offenbart. Ein wunderbar entspannender Film. Vor Beginn der Vorstellung erklärt Dozentin Christine Ueberacker-Evans die wichtigsten Vokabeln.

40696 (Einzelveranstaltung) Christine Ueberacker-Evans
Fr 16. Apr • 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)

Sommer-VHS: Sprachencafé Englisch

Englischsprachige Gesprächsrunden während der Sommerferien (15.7.-27.8.2010). Die genauen Termine werden ab April 2010 bekannt gegeben.

English for Kids with Fun, Fun, Fun

Siehe Kurs **80121** im Programmbereich Junge VHS

: Französisch Grundstufe (A1)

Der nächste Französisch Grundkurs I startet im September 2010.

Französisch Grundkurs II

Lernziel A1

40801 (Kurs) Francine Gruber
do 17.15-18.45 Uhr • 11.2.-20.5.10 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
Couleurs de France Neu 1, Lehr- und Übungsbuch (Langenscheidt-Verlag, ISBN: 978-3-468-45441-7), ab Lektion 3/4

Französisch Grundkurs VI

Lernziel A1

40802 (Kurs) Francine Gruber
do 19-20.30 Uhr • 11.2.-20.5.10 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
Couleurs de France Neu 1, Lehr- und Übungsbuch (Langenscheidt-Verlag, ISBN: 978-3-468-45441-7), ab Lektion 9/10

: Französisch Aufbaustufe (A2)

Französisch Aufbaukurs I

Lernziel A2

40810 (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann
di 18-19.30 Uhr • 9.2.-8.6.10 • 16x (32 Ustd) • 64 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
Couleurs de France bleu 2, Lehr- und Übungsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-468-45451-6), ab Lektion 1

Französisch Aufbaukurs IV

Lernziel A2

40811 (Kurs) Régine-Marcelle Hessling
mo 17.30-19 Uhr • 8.2.-5.7.10 • 18x (36 Ustd) • 72 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204
Couleurs de France Neu 2, Lehr- und Übungsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-468-45451-6), ab Lektion 7

Französisch Aufbaukurs XIV – am Vormittag

Lernziel A2

40812 (Kurs) Christiane Karhoff-van Rampaey
mi 10.40-12.10 Uhr • 10.2.-26.5.10 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
Rendez-vous II, Nouvelle Edition (Cornelsen-Verlag, Neuausgabe ISBN: 3-464-07907-4) und Übungsbuch (ISBN: 3-464-07908-2), ab Unité 5/6

: Französisch Mittelstufe (B2)

Französisch Mittelstufenkurs VIII

Lernziel B2

40830 (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann
mi 18.30-20 Uhr • 10.2.-9.6.10 • 16x (32 Ustd) • 64 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201
Campus 3 (Klett Verlag, ISBN: 3-12-529322-7) und Cahier d'exercices (ISBN: 3-12-529323-5), ab Unité 4, leçon 5

: Französisch Konversationskurse

Französisch – Leichte Konversation am Nachmittag

Lernziel B1

40851 (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann
di 14.30-16 Uhr • 9.2.-8.6.10 • 16x (32 Ustd) • 64 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
Couleurs de France 3 rouge, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt-Verlag, ISBN: 978-3-468-45521-6 und 978-3-468-45522-3), ab Lektion 7/8

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 40 Euro.

40852 (Kurs) Thérèse Fourmesttraux
mi 14.30-16 Uhr • 17.2.-5.6.10 • 10x (20 Ustd) • 69 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 69 Euro (ab 10 TN: 40 Euro)
Ermäßigung ab 10 TN

Conversation française

Lernziel C1

Conversation avec révision de grammaire et thèmes actuels.

40853 (Kurs) Christiane Karhoff-van Rampaey
mi 17.55-19.25 Uhr • 10.2.-26.5.10 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223

Sommer-VHS: Sprachencafé Französisch

Französischsprachige Gesprächsrunden während der Sommerferien (15.7.-27.8.2010). Die genauen Termine werden ab April 2010 bekannt gegeben.

: Italienisch Grundstufe (A1)

Italienisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

40900 (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein
di 18-19.30 Uhr • 9.2.-1.6.10 • 15x (30 Ustd) • 60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005438-1), ab Lektion 1

Italienisch Grundkurs II – abends

Lernziel A1

40901 (Kurs) Livia Rasmussen
do 19.30-21 Uhr • 11.2.-10.6.10 • 14x (28 Ustd) • 59,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223
(10.6., Raum 128, möbeltrends-Kochstudio)
Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005438-1), ab Lektion 3
Der Betrag setzt sich zusammen aus 56 Euro Entgelt + 3,50 Euro Nutzungspauschale
Umlage für Kopien ca. 2 Euro

Italienisch Grundkurs II – vormittags

Lernziel A1

40902 (Kurs) Livia Rasmussen
di 9.30-11 Uhr • 9.2.-25.5.10 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223
Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005438-1), ab Lektion 3
Umlage für Kopien ca. 2 Euro

Italienisch Grundkurs III – abends

Lernziel A1

40903 (Kurs) Annette Petereit
mi 17.15-18.45 Uhr • 10.2.-26.5.10 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 219
Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005438-1), ab Lektion 6

: Italienisch Aufbaustufe (A2)

Italienisch Aufbaukurs I

Lernziel A2

40910 (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein
di 19.45-21.15 Uhr • 9.2.-1.6.10 • 15x (30 Ustd) • 60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005438-1), ab Lektion 10

Italienisch Aufbaukurs I

Lernziel A2

40911 (Kurs) Annette Petereit
do 17.15-18.45 Uhr • 11.2.-10.6.10 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
Espresso 2, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005439-8), ab Lektion 2/3

: Italienisch Abschlussstufe (B1)

Italienisch Abschlusskurs I

Lernziel B1

40920 (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein
mo 19.30-21 Uhr • 8.2.-7.6.10 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201
Espresso 2, Lehr- und Arbeitsbuch
(Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005439-8), ab Lektion 10

Italienisch Abschlusskurs V

Lernziel B1

40921 (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein
mo 18-19.30 Uhr • 8.2.-7.6.10 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201
Espresso 3, Lehr- und Arbeitsbuch
(Hueber Verlag, ISBN: 3-19-005349-0), ab Lektion 9/10

: Italienisch Konversationskurse

„Italiano per passatempo“

Lernziel B1/B2

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 • 11.2.-10.6.10 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
Umlage für Kopien 2 Euro

Sommer-VHS: Sprachencafé Italienisch

Italienischsprachige Gesprächsrunden während der Sommerferien (15.7.-27.8.2010). Die genauen Termine werden ab April 2010 bekannt gegeben.

: Japanisch

Japanisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

41000 (Kurs) Frau Dr. Atsuko Takahara
di 19-20.30 Uhr • 2.3.-1.6.10 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221
Japanisch, bitte! Band 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt-Verlag, ISBN: 3-468-48830-0 und 3-468-48831-9), ab Lektion 1

Japanisch Aufbaukurs

Lernziel A2

41001 (Kurs) Frau Dr. Atsuko Takahara
di 17.15-18.45 Uhr • 2.3.-1.6.10 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221
Japanisch, bitte! Band 2, Lehrbuch (Langenscheidt-Verlag, ISBN: 978-3-468-48840-5), ab Lektion 18

: Neugriechisch

Neugriechisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

41200 (Kurs) Frau Panagiota Michou
di 19.45-21.15 Uhr • 9.2.-25.5.10 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Umlage für Kopien ca. 2 Euro

Neugriechisch Grundkurs III

Lernziel A1

41201 (Kurs) Frau Panagiota Michou
di 18-19.30 Uhr • 9.2.-25.5.10 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
Kalimera. Griechisch für Anfänger (Langenscheidt-Verlag, ISBN: 978-3-468-49326-3), ab Lektion 7
Umlage für Kopien ca. 2 Euro

: Niederländisch Grundstufe (A1)

Niederländisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

41400 (Kurs) Frau Joke Steiner-Knigge
mi 17.20-18.50 Uhr • 17.2.-16.6.10 (nicht am 28.4. und 2.6.)
14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

Niederländisch Grundkurs IV

Lernziel A1

41401 (Kurs) Frau Joke Steiner-Knigge
di 19-20.30 Uhr • 16.2.-15.6.10 (nicht am 27.4. und 1.6.) •
14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

: Niederländisch Aufbaustufe (A2)

Niederländisch Aufbaukurs IV

Lernziel A2

41410 (Kurs) Frau Joke Steiner-Knigge
mi 19.15-20.45 Uhr • 17.2.-16.6.10 (nicht am 28.4. und 2.6.)
14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 219
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

: Niederländisch Konversationskurse

Nederlandse lichte conversatie in de ochtend

Lernziel B1

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

41440 (Kurs) Frau Joke Steiner-Knigge
di 9-10.30 Uhr • 16.2.-15.6.10 (nicht am 27.4. und 1.6.)
14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

: Polnisch

Polnisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1
Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt auf 48 Euro.

41700 (Kurs) Jolanta Lorenz
mi 17.30-19 Uhr • 10.2.-12.5.10 • 12x (24 Ustd) • 94,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 94,60 Euro (ab 10 TN: 48 Euro)
Ermäßigung ab 10 TN
Umlage für Kopien 3 Euro

Polnisch Grundkurs III

Lernziel A1
Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt auf 48 Euro.

41701 (Kurs) Jolanta Lorenz
di 18.30-20 Uhr • 9.2.-11.5.10 • 12x (24 Ustd) • 94,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 219
Witam! Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag,
ISBN: 3-19-005369-3 und 3-19-015369-8), ab Lektion 6/7
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 94,60 Euro (ab 10 TN: 48 Euro)
Ermäßigung ab 10 TN
Umlage für Kopien 3 Euro

Polnisch Grundkurs V

Lernziel A1
41702 (Kurs) Jolanta Lorenz
mi 19.15-20.45 Uhr • 10.2.-2.6.10 • 15x (30 Ustd) • 60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
Witam! Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag,
ISBN: 3-19-005369-3 und 3-19-015369-8), ab Lektion 13
Umlage für Kopien 3 Euro

: Portugiesisch

Portugiesisch für Wiedereinsteiger/innen

Quereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen (siehe Sprachenberatung) sind herzlich willkommen, Lernziel A1
Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt auf 48 Euro.

41801 (Kurs) Frau Conceição Vasques Lamm
do 17.30-19 Uhr • 11.2.-20.5.10 • 12x (24 Ustd) • 78 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201
Português sem fronteiras Band 1, (Verlag Edições Técnicas Lidel,
ISBN: 972-757-086-0), ca. ab Lektion 17
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 78 Euro (ab 10 TN: 48 Euro)
Ermäßigung ab 10 TN

: Russisch

Russisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1
41900 (Kurs) Dinara Starostin
do 19.15-20.45 Uhr • 11.2.-8.7.10 • 18x (36 Ustd) • 72 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 219
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Russisch Grundkurs III

Lernziel A1
Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt auf 56 Euro.
41901 (Kurs) Dinara Starostin
mi 19-20.30 Uhr • 10.2.-26.5.10 • 14x (28 Ustd) • 93,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204
Moct 1 (Neue Ausgabe). Modernes Russisch (Klett-Verlag,
ISBN: 978-3-12-527550-8), ab Lektion 5
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 93,60 Euro (ab 10 TN: 56 Euro)
Ermäßigung ab 10 TN

Russisch Aufbaukurs III

Lernziel A2
41910 (Kurs) Dinara Starostin
do 17.30-19 Uhr • 11.2.-8.7.10 • 18x (36 Ustd) • 72 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 219
Moct 1 (Alte Ausgabe). Modernes Russisch (Klett-Verlag, ISBN:
312-527531-8), ab Lektion 19

Russisch Abschlusskurs mit Konversation

Lernziel B1
Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt auf 56 Euro.
41920 (Kurs) Dinara Starostin
mi 17.15-18.45 Uhr • 10.2.-26.5.10 • 14x (28 Ustd) • 93,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204
Kljutschki 2. Lehrbuch (Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-004472-6),
ab Lektion 5
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 93,60 Euro (ab 10 TN: 56 Euro)
Ermäßigung ab 10 TN

: Schwedisch

Schwedisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1
42000 (Kurs) Hans-Jürgen Milch
mi 19.30-21 Uhr • 10.2.-2.6.10 • 15x (30 Ustd) • 60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Schwedisch Aufbaukurs I

Lernziel A2
42001 (Kurs) Hans-Jürgen Milch
do 18-19.30 Uhr • 11.2.-17.6.10 • 15x (30 Ustd) • 60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
Javisst! Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber-Verlag,
ISBN: 3-19-005405-3 und ISBN: 3-19-015405-0), ab Lektion 10/11

Schwedisch Aufbaukurs IV

Lernziel A2/B1
42002 (Kurs) Hans-Jürgen Milch
do 20-21.30 Uhr • 11.2.-17.6.10 • 15x (30 Ustd) • 60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
Javisst! Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber-Verlag,
ISBN: 3-19-005405-3 und ISBN: 3-19-015405-0), ab Lektion 20

: Spanisch Grundstufe (A1)

Spanisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1
42200 (Kurs) Romina Ojeda Cenzano
mi 17.45-19.15 Uhr • 10.2.-12.5.10 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
Caminos neu 1. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,
ISBN: 3-12-514906-1), ab Unidad 1
42201 (Kurs) María Josefa Agel
di 19.30-21 Uhr • 9.2.-29.6.10 • 19x (38 Ustd) • 76 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223
Caminos neu 1. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,
ISBN: 3-12-514906-1), ab Unidad 1

Spanisch Grundkurs I – Aktiv ab 50+

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1
42202 (Kurs) Adriana Düllberg-Gómez
do 8.15-9.45 Uhr • 18.2.-17.6.10 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
El nuevo curso 1 (Langenscheidt Verlag,
ISBN: 3-468-48205-1), ab Lektion 1

Spanisch Grundkurs II – abends

Lernziel A1

42203 (Kurs) Angélica Geson
di 19.30-21 Uhr • 9.2.-11.5.10 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
Caminos neu 1. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,
ISBN: 3-12-514906-1), Unidad 3/4

42204 (Kurs) Romina Ojeda Cenzano
mi 19.35-21.05 Uhr • 10.2.-12.5.10 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
Caminos neu 1. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,
ISBN: 3-12-514906-1), Unidad 2

Spanisch Grundkurs II – vormittags

Lernziel A1

42205 (Kurs) Romina Ojeda Cenzano
do 10-11.30 Uhr • 11.2.-20.5.10 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223
Caminos neu 1. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,
ISBN: 3-12-514906-1), ab Unidad 2

Spanisch Grundkurs III – abends

Lernziel A1

42206 (Kurs) Thomas Opderbeck
mo 18-19.30 Uhr • 8.2.-5.7.10 • 18x (36 Ustd) • 72 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
Caminos neu 1. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,
ISBN: 3-12-514906-1), ab Unidad 6

Spanisch Grundkurs III – Aktiv ab 50+

Lernziel A1

42207 (Kurs) Adriana María Düllberg-Gómez
do 10-11.30 Uhr • 18.2.-17.6.10 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
El nuevo curso 1 (Langenscheidt Verlag,
ISBN: 3-468-48205-1), ab Lektion 7/8

Spanisch Grundkurs IV – abends

Lernziel A1

42208 (Kurs) Angélica Geson
di 17.45-19.15 Uhr • 9.2.-11.5.10 • 12x (24 Ustd) • 48 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 6/7

Spanisch Grundkurs V – abends

Lernziel A1

42209 (Kurs) Thomas Opderbeck
do 19-20.30 Uhr • 11.2.-1.7.10 • 17x (34 Ustd) • 68 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204
Caminos neu 1. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,
ISBN: 3-12-514906-1), ab Unidad 9

Spanisch Grundkurs VI – abends

Lernziel A1

42210 (Kurs) Thomas Opderbeck
do 17.30-19 Uhr • 11.2.-1.7.10 • 17x (34 Ustd) • 68 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204
Caminos neu 1. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,
ISBN: 3-12-514906-1), ab Unidad 10

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

Lernziel A2

42220 (Kurs) María Josefa Agel
di 17.45-19.15 Uhr • 9.2.-29.6.10 • 19x (38 Ustd) • 76 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223
Caminos neu 2. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,
ISBN: 3-12-514913-7), ab Unidad 4

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

Lernziel B1

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

42230 (Kurs) Thomas Opderbeck
fr 18-19.30 Uhr • 12.2.- 2.7.10 (nicht am 14.5.+4.6.) • 17x (34 Ustd)
68 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118

: Spanisch Oberstufe (C1)**Revista de la prensa y conversación**

Lernziel C1

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

Vamos a leer artículos originales de la prensa iberoamericana
para aprender más sobre el mundo hispano, comentar los hechos
y compartir nuestras opiniones. Discutiremos utilizando un vo-
cabulario adecuado, el cuál será ampliado y modificado.

42240 (Kurs) Angélica Geson
mo 19-20.30 Uhr • 1.3.-7.6.10 • 12x (24 Ustd) • 81 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 219
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 81 Euro (ab 10 TN: 48 Euro)
Ermäßigung ab 10 TN

Sommer-VHS: Sprachencafé Spanisch

Spanischsprachige Gesprächsrunden während der Sommerferien
(15.7.-27.8.2010). Die genauen Termine werden ab April 2010
bekannt gegeben.

: Türkisch**Türkisch Grundkurs I**

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

42400 (Kurs) Iris İçoglu
mo 19.15-20.45 Uhr • 1.3.-7.6.10 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

: Ungarisch**Ungarisch Schnupperkurs**

Lernziel A1

Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt auf
32 Euro. Im Juni 2010 kommen Gäste aus der ungarischen
Partnerstadt nach Iserlohn. In diesem Kurs lernen Sie, die ers-
ten „kleinen“ Gespräche für die Kontaktaufnahme auf Unga-
risch zu führen.

42300 (Kurs) Andrea Kürti
mi 17-18.30 Uhr • 3.3.-5.5.10 • 8x (16 Ustd) • 51 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 51 Euro (ab 10 TN: 32 Euro)
Ermäßigung ab 10 TN



Programmbereich 5 : Beruf – EDV

Serviceteam

Dipl.-Päd., Ing. (grad.) Bodo Mebes

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1946

Sprechzeiten do 15-17 Uhr und nach Vereinbarung

Claudia Freund

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1943

Fax 02371 . 217-4414



: Beruf – EDV

Allgemeine Hinweise zu den PC-Kursen

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

Beratungsmöglichkeiten

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

- Sondertermine: Am Donnerstag, 21. Januar und 4. Februar, steht Ihnen zwischen 15 und 18 Uhr der zuständige Programmbereichsleiter Bodo Mebes in der VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Zimmer 107, zu einem persönlichen Gespräch zur Verfügung. Während dieser Zeit können Sie sich auch telefonisch informieren unter Fon 02371 . 217-1946.

- Generelle Beratungsmöglichkeit: Während des Semesters donnerstags von 15 - 17 Uhr können Sie sich während der Sprechzeit des zuständigen Programmbereichsleiters persönlich in der VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 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 Ummeldevorgänge. 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 2. Feb • 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** - **80255**, 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-Grundlagen und Einblick in die Tabellenkalkulation mit Excel, Internet-Grundlagen.

50101 (Kurs) Werner Jentsch
do 9-10.30 Uhr • ab 11. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • 42 Euro
+ 20 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

50102 (Kurs) Reinhard Schmöckel, IT-Koordinator
mi 19.30-21.30 Uhr • ab 10. Feb • 9 Termine (24 Ustd)
50,40 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-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.

50103 (Kurs) Werner Jentsch
fr 8.15-10.30 Uhr • ab 12. Feb • 10 Termine (30 Ustd) • 63 Euro
+ 30 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

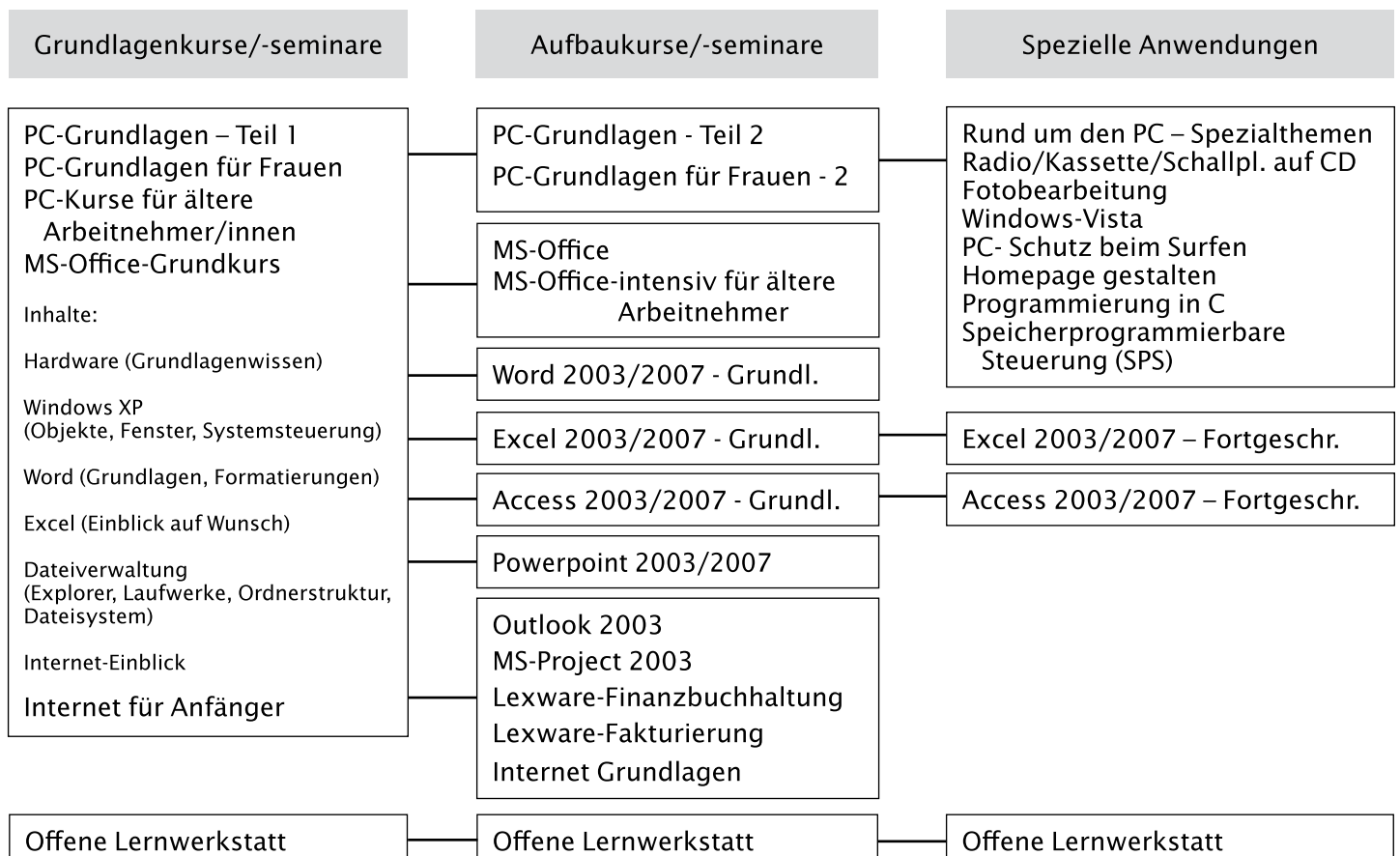
50104 (Kurs) Bodo Domsgen, Systementwickler
mo 19.30-21.30 Uhr • ab 22. Feb • 9 Termine (24 Ustd)
50,40 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

PC-Kenntnisse mit MS-Office – Workshop

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

50105 (Kurs) Werner Jentsch
mo 8.15-10.30 Uhr • ab 22. Feb • 10 Termine (30 Ustd) • 63 Euro
+ 30 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

EDV - Angebote auf einen Blick



PC-Kenntnisse für die tägliche Praxis – Kompakt

Für Interessierte mit leichten PC-Erfahrungen, mindestens sicherer Umgang mit der Maus. Die Teilnehmer/innen erlernen unter Anleitung mit vielen praxisnahen Übungen den Umgang mit dem PC und der wichtigsten Office-Software. Themenschwerpunkte: Arbeiten mit Windows (Fenstertechniken, Dateiverwaltung, Arbeiten mit dem Explorer, Systemprogramme, Zubehör), Arbeiten mit den Anwendungsprogrammen Word, Excel, Powerpoint, Internet-Grundlagen.

50106 (Kurs) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
di-do 18-21 Uhr • ab 8. Jun • 6 Termine (24 Ustd) • 58,20 Euro
+ 24 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

: PC-Kurs für Frauen

Keine Angst vor dem PC – Grundlagen für Frauen

Windows XP – Textverarbeitung mit Word 2007 – Internet. Für Teilnehmerinnen, die bisher noch keine Erfahrungen mit dem Computer machen konnten: Frauen, die sich aus beruflichen Gründen auf das Arbeiten am PC umstellen wollen, Büro- und Schreibkräfte, Frauen, die von Arbeitslosigkeit bedroht oder bereits betroffen sind und die sich durch Qualifikation im Bereich der Datenverarbeitung höhere Chancen auf dem Arbeitsmarkt ausrechnen.

Themenschwerpunkte: Grundkenntnisse über Funktionsweise und Anwendungsmöglichkeiten eines PC's, Arbeiten mit Windows XP, Textgestaltung mit Word, Einblick in das Internet, Empfangen und Versenden von E-mails.

50110 (Kurs) Dipl.-Ing. Svenja Roch, DV-Organisatorin
mo 17.15-19.15 Uhr • ab 22. Feb • 9 Termine (24 Ustd)
50,40 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

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, kurzer Einblick in Excel und Powerpoint, weitere Inhalte in Abstimmung mit den Teilnehmerinnen.

50111 (Kurs) Werner Jentsch
mo 17.45-19.15 Uhr • ab 8. Feb • 9 Termine (18 Ustd)
46,40 Euro + 18 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

: Word

Textverarbeitung mit Word 2007

PC-Grundlagen – Teil 2

siehe Kurse **50103-05, 50111**

Word-Training – Intensiv

Voraussetzung: PC-Kenntnisse und Word-Grundlagen.

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

50115 (Wochenendseminar) Reinhard Schmöckel, IT-Koordinator
12.+13. Mär • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr
2 Termine (12 Ustd)
38,30 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

: PC – Spezial

Spezielle Themen zum PC – nach Wunsch

Für Teilnehmer/innen mit PC-Vorkenntnissen. Die Themenschwerpunkte werden mit den Teilnehmenden abgesprochen. Themenvorschläge: Windows 7 kennen lernen (Geändertes, Neues, lohnt sich der Umstieg?) Erste Hilfe bei Windows-Problemen, unterschiedliche Dateiformate, CD-/DVD-Brennen, virtueller PC, wiederholen und vertiefen spezieller Themen ausgewählter Office-Programme (z. B. aus Word/Excel/Powerpoint), digitale Kamera und PC.

50120 (Kurs) Werner Jentsch
mi 8.15-10.30 Uhr • ab 10. Feb • 10 Termine (30 Ustd)
63 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

50121 (Kurs) Werner Jentsch
do 11-12.30 Uhr • ab 11. Feb • 10 Termine (20 Ustd)
42 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

PC-Spezi – die Topologie digitaler Landschaften

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

50122 (Kurs) Werner Jentsch
mo 11-12.30 Uhr • ab 8. Feb • 10 Termine (20 Ustd)
42 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

PC-Spezial – Bootmedium USB-Stick

Wenn beim PC z. B. eine Verseuchung durch Viren/Würmer oder Trojaner vermutet wird, kann man von einem sauberen Startmedium booten, dem eigenen USB-Stick. Der muss zuvor startfähig gemacht und mit einem Betriebssystem versehen werden. Zusätzliche Tools wie Hardwaretests, Virens Scanner etc. sollten ebenfalls mit auf diesen Stick. Darüber hinaus hat man mit einem Speicherstick seine Lieblings-Software immer dabei, sei es am Notebook, bei Freunden, Bekannten oder im Internet-Café - USB-Stick eingesteckt und los geht's.

50123 (Kurs) Klaus Luttmann, Dipl.-Informatiker
di 19.30-21.45 Uhr • ab 2. Mär • 2 Termine (6 Ustd)
19,60 Euro + 6 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

PC-Spezial – Google-Applikationen

Folgende Google-Applikationen lernen die Teilnehmenden kennen: 1: Foto- und Videoverwaltung (Picasa und YouTube); 2: Navigation und Routenplanung (Google Maps und Google Earth); 3: Besser Suchen und Finden (Google Search und Google Alerts); 4: Kommunizieren und Organisieren (iGoogle, Google Mail und Kalender); 5: Google Wave – eine neue Art der Kommunikation und Onlinezusammenarbeit.

50124 (Kurs) Klaus Luttmann, Dipl.-Informatiker
di 19.30-21.45 Uhr • ab 16. Mär • 2 Termine (6 Ustd)
19,60 Euro + 6 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

PC-Spezial – Mit Sicherheit ins Internet

Die Teilnehmer/innen erhalten Informationen zu den wichtigsten Sicherheitslücken unter Windows, die eine Gefahr beim Surfen im Internet darstellen, und praktische Tipps und Hinweise, wie diese Schwachstellen geschlossen werden können.

Inhalte: Gefahren im Netz (Viren, Würmer, Hacker, Schadensformen im Netz, Sicherheitslücken im Betriebssystem, Angriffe über das Netz), Möglichkeiten der Gefahrenabwehr (z.B. Einstellungen im Betriebssystem), kostenlose Software (Antivirenprogramme und Firewalls downloaden und installieren, Einstellungen), Bezahlen im Internet (Zahlungssysteme, Gefahren, Alternativen), sicheres Surfen unter einem virtuellen Betriebssystem. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

50125 (Kurs) Klaus Luttmann, Dipl.-Informatiker
di 19.30-21.30 Uhr • ab 13. Apr • 3 Termine (8 Ustd)
26,20 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

PC-Spezial – LINUX-Workshop

Ein- und Umsteiger erhalten Kenntnisse für die Installation und Konfiguration von Linux auf dem eigenen Rechner. Eine Einführung in die grafischen Oberflächen ermöglicht dem Benutzer die schnelle Einarbeitung und Bedienung seines Linux-Systems.

Inhalte: Installation und Konfiguration einer Linux-Distribution, wie z.B. Suse, Ubuntu oder Fedora; Benutzung einer grafischen Oberfläche (Gnome oder KDE); Einrichtung der Hardware und Nachinstallieren von Software (OpenOffice u. ä.); Dateiverwaltung und Benutzung der Speichermedien; Benutzung der Shell; Arbeiten mit Editoren.

50126 (Kurs) Klaus Luttmann, Dipl.-Informatiker
di 19.30-21.30 Uhr • ab 4. Mai (25. Mai 19.30-21 Uhr) • 4 Termine (10 Ustd)
32,80 Euro + 10 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

: Open Office

OpenOffice – kostenlose Alternative zu Microsoft

OpenOffice heißt die kostenlose professionelle Konkurrenz zu Microsoft Word, Excel und PowerPoint. Für Teilnehmer/innen mit leichten Vorkenntnissen in Word und Excel.

Inhalte: Textverarbeitung mit Writer (Texte erstellen und anderen Objekten, speichern, drucken, Einfügen von Tabellen und anderen Objekten, Vorlagenverwaltung); Tabellenkalkulation mit Calc (Tabellen erstellen und formatieren, Formeln und Funktionen anwenden, Diagramme); Präsentationsprogramm Impress (einfache Präsentation mit professionellem Design erzeugen, Einsatz verschiedener Layouts und Vorlagen, Animation der Bildschirmpräsentation).

50130 (Wochenendseminar) Dipl.-Ing. Svenja Roch, DV-Organisatorin
16.+17. Apr • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr • 2 Termine (12 Ustd)
39,60 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

: 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 Windows-Sidebar, das Startmenü mit der geänderten Technik, die Aero-Oberfläche, dreidimensionale Hintergrundbilder, optische Neuigkeiten, das Begrüßungscenter und die Systemsteuerung, der Windows-Explorer - das wichtigste Programm zur Verwaltung und Organisation von Daten (komplett überarbeitet mit interessanten völlig neuen Funktionen), der Internet-Explorer (Design, sein perfektes Sicherheitskonzept), Multimedia-Anwendungen. Die Fotogalerie, Spiele, das neue Benutzerkonten-Konzept (inkl. der jetzt vorhandenen Kindersicherung).

50140 (Kurs) Ralf Vedder, Programmierer
di 17.15-19.15 Uhr • ab 2. Mär (23. Mär 17.15-18.45) • 4 Termine (10 Ustd)
36,90 Euro + 10 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

Windows 7 – für Umsteiger

Für Umsteiger, die schon erste Erfahrung mit Windows-XP gesammelt haben und auf das neue Betriebssystem Windows 7 wechseln möchten. Inhalte: grundsätzliche Unterschiede zu Windows-XP, die Fenstertechnik, die Windows-Sidebar, das Startmenü mit der geänderten Technik, die Aero-Oberfläche, dreidimensionale Hintergrundbilder, optische Neuigkeiten, das Begrüßungscenter und die Systemsteuerung, Windows-Explorer - das wichtigste Programm zur Verwaltung und Organisation von Daten (komplett überarbeitet mit interessanten völlig neuen Funktionen), der Internet-Explorer (Design, sein perfektes Sicherheitskonzept), Multimedia-Anwendungen. Die Fotogalerie, Spiele, das neue Benutzerkonten-Konzept (inkl. vorhandener Kindersicherung), Multitouch-Oberfläche (nur am Dozentenrechner).

50141 (Wochenendseminar) Ralf Vedder, Programmierer
18.+19. Jun • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr • 2 Termine (12 Ustd)
40,60 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

Word – Umsteiger auf Version 2007

Für Teilnehmer/innen, die mit früheren Word-Versionen gearbeitet haben. 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.

50142 (Kurs) Werner Jentsch
do 17.15-19.15 Uhr • ab 11. Mär • 3 Termine (8 Ustd)
27 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-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.

50143 (Seminar) Detlef Uerpmann, DV-Leiter
Sa 8. Mai • 9-13 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
16,40 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

: Musik- / Fotobearbeitung

Digitale Fotografie und Bildbearbeitung am PC

siehe Kurs **21104** im Programmbereich 2

Bildmontagen am PC mit Photoshop

siehe Kurse **21105-07** im Programmbereich 2

Fotos auf CD und DVD

siehe Seminar **21108, 21109** im Programmbereich 2

Das digitale Fotobuch

siehe Kurs **21110** im Programmbereich 2

Videobearbeitung am PC

siehe Kurs **21111** im Programmbereich 2

Fotos am PC bearbeiten – Senioren

siehe Kurs **80255** im Programmbereich „Aktiv ab 50 +“

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).

50150 (Wochenendseminar) Werner Jentsch
23.+24. Apr • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-14 Uhr • 2 Termine (10 Ustd)
32,80 Euro + 10 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

: Excel 2007

Excel 2007

Voraussetzung: PC-Vorkenntnisse.

Inhalte: Gestaltung von Tabellen (Formate, Rahmen, Zellinhalte ausrichten, Hintergrundfarbe), verbundene Zellen, Zeilenumbruch, Ausfüllen, 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.

50160 (Kurs) Detlef Uerpman, DV-Leiter
di 19.30-21.30 Uhr • ab 16. Feb • 9 Termine (24 Ustd)
77 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

Excel 2007 – 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.

50161 (Wochenendseminar) Detlef Uerpman, DV-Leiter
5.+6. Mär • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr • 2 Termine (12 Ustd)
38,20 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

50162 (Wochenendseminar) Detlef Uerpman, DV-Leiter
11.+12. Jun • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr • 2 Termine (12 Ustd)
38,20 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

Excel 2007 – 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.

50163 (Wochenendseminar) Detlef Uerpman, DV-Leiter
12.+13. Mär • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr • 2 Termine (12 Ustd)
38,20 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

50164 (Wochenendseminar) Detlef Uerpman, DV-Leiter
18.+19. Jun • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr • 2 Termine (12 Ustd)
38,20 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

Excel Umsteiger-Seminar von 2000/2003 auf 2007

siehe Kurz-Seminar **50143**

: Access

Access 2003 / 2007 – Einführung

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse (Windows, Textverarbeitung). Die Schulung findet schwerpunktmäßig in Access 2003 statt, parallel dazu erhalten die Teilnehmenden auf Wunsch eine Einweisung in 2007. 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. Abfragen über mehrere Tabellen, Anzeige abhängiger Daten in Formularen), Filter erstellen, Operatoren, Daten in Formularen integrieren.

50170 (Kurs) Ralf Vedder, Programmierer
mi 17.15-19.15 Uhr • ab 3. Mär • 9 Termine (24 Ustd)
87,70 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

: Outlook

Outlook 2007 – Kalender – E-Mail – Journal – Notizen

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

50171 (Wochenendseminar) Andrea Koller, EDV-Dozentin
19.+20. Mär • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr • 2 Termine
(12 Ustd)
38,10 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

: PowerPoint

PowerPoint 2007 – 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, Foliendesign und -layout gestalten, Textgestaltung, Grafiken und Bilder, Tabellen, Einbau von Animationen. Zuletzt erstellen Sie, je nach Wunsch, Ihre selbst gewählte Präsentation.

50172 (Wochenendseminar) Dipl.-Ing. Svenja Roch, DV-Organisatorin
5.+6. Mär • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr • 2 Termine (12 Ustd)
39,60 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

50173 (Wochenendseminar) Dipl.-Ing. Svenja Roch, DV-Organisatorin
23.+24. Apr • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr • 2 Termine
(12 Ustd)
39,60 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

: Project 2007

Project 2007 – 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.

50174 (Wochenendseminar) Werner Tosch, DV-Kaufmann
7.+8. Mai • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr • 2 Termine (12 Ustd)
38 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

: 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.

50180 (Kurs) Renate Weigel, Dipl.-Finanzwirtin
do 18.00-21.15 Uhr • ab 15. Apr • 5 Termine (20 Ustd)
63,30 Euro + 20 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 darf, können die Teilnehmer/innen das Erlernte während der Woche zuhause aufarbeiten und vertiefen.

50181 (Kurs) Martin Hemmecke, Dipl.-Ing.
do 19.30-21 Uhr • ab 18. Feb • 6 Termine (12 Ustd.)
38,60 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

: Programmieren in C

Programmieren in C – Grundlagen

C ist die wichtigste Programmiersprache der Welt. Von Betriebssystemen bis zu Anwendungsprogrammen, von PCs, Großrechnern, mobilen Endgeräten bis zu eingebetteten Systemen, all das wird meist in C geschrieben. Schüler, Auszubildende, Techniker, Studenten, technisch Interessierte, Hobbyanwender erlernen in diesem Kurs ausgewählte Grundlagen des Programmierens in C. Inhalte: Programmiergrundlagen, Elementare Datentypen, Operatoren, Kontrollstrukturen, Funktionen, Strukturen, Zeiger, Präprozessor, Dynamische Speicherverwaltung, Strukturierte Programmierung, Nutzung von Bibliotheken, Algorithmen und Beispielprogramme. Der Kurs dient als Einstieg in die System- und Anwendungsprogrammierung, egal auf welcher Plattform. Es werden notwendige Grundlagen für viele andere Programmier- und Scriptsprachen vermittelt. Materialien, die Entwicklungsumgebung, Programme und Lösungen werden für ein Eigenstudium zur Verfügung gestellt. Voraussetzungen: PC-Kenntnisse und mathematisches Grundverständnis.

50182 (Kurs) Dragan Isakovic-Kutz, Dipl.-Informatiker
mi 19.30-21.30 Uhr • ab 17. Feb • 12 Termine (32 UStd)
67,20 Euro + 32 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum

Autocad

Volkshochschule Menden-Hemer-Balve, www.vhs-mhb.de

: Internet

PC-Spezial – Mit Sicherheit ins Internet

siehe oben Kurs **50125**

Internet für Anfänger/innen

Interessierte ohne oder mit geringer Internet-Vorkenntnis erhalten eine Einführung in das Arbeiten mit dem Internet. Inhalte: Umgang mit dem Browser, Surfen im Internet, diverse Onlinedienste und Angebote, Suchmaschinen, E-Mails, Sicherheit im Internet. PC-Grundlagenkenntnisse erwünscht.

50190 (Wochenendseminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
26.+27. Feb • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr • 2 Termine (12 UStd)
38,50 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: Arbeiten mit dem Internet, Umgang mit dem Browser, Surfen im Internet, Onlinedienste, Suchmaschinen, E-Mails, Kaufen von Zugtickets und Konzertkarten in Shopsystemen, Grußkartenversand, Preisvergleiche. Eigenen Themenwünsche möglich.

50191 (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Sa 20. Mär • 9-14.30 Uhr • 1 Termin (7 UStd)
22,40 Euro + 7 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.

50192 (Kurs) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
mo 19.30-21.30 Uhr • ab 26. Apr (17. Mai 19.30-21 Uhr)
4 Termine (10 UStd) 32,70 Euro + 10 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

: Homepage gestalten

Eigene Homepage ganz einfach mit „web to date“ von Data Becker

Für Teilnehmer/innen mit PC-Kenntnissen. Professionelle Homepages ohne Programmierkenntnisse, Aufbau und Pflege von Websites mit dem CMS-System „web to date“ von Data Becker. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ohne HTML-Kenntnisse oder andere Programmiersprachen zu kennen, mit wenig Zeit- und Arbeitsaufwand eine professionelle Website erstellen und pflegen möchten. Optimal für kleinere Unternehmen, Vereine, Gastronomie und private Homepages. Die Teilnehmer/innen erstellen selbst unter Anleitung eine Website, die anschließend ins „World Wide Web“ geladen wird.

50193 (Kurs) Reinhard Schmöckel, IT-Koordinator
mo 19.30-21.30 Uhr • ab 22. Feb (19. Apr, 19.30-21 Uhr) • 7 Termine (18 UStd)
58,10 Euro + 18 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

Professionelle Homepagegestaltung – Einführung

Für Teilnehmer/innen mit guten PC-Vorkenntnissen (Windows, Explorer, Word). In dem Kurs werden Grundkenntnisse von der Planung einer Internetseite bis zur Online-Stellung vermittelt. Weiter erstellen die Teilnehmer/innen unter Anleitung eine Homepage. Inhalte: HTML-Grundlagen, Adobe-Dreamweaver: Grundfunktionen, Formular erstellen, Formatierung, Mouseover-Button usw., Photoshop, Bildaufbereitung für Internetseiten, Button und Hintergrundfarben. FTP-Programm: Übertragen der Daten und Publizieren der Site auf einem Webserver.

50194 (Kurs) Carsten Baums, Web-Designer
do 19-21.15 Uhr • ab 15. Apr • 7 Termine (21 Ustd)
83,30 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.

Spezialthemen aus der täglichen PC-Praxis

Für Teilnehmer/innen mit PC-Erfahrungen. Den täglichen Umgang mit dem PC besser zu beherrschen und die Möglichkeiten eines PCs besser nutzen zu können ist Ziel dieses Seminars. Inhalte: Programme installieren und deinstallieren, Scannen (Grafiken, Bilder, Texte einscannen und speichern, Texterkennung), Virtueller PC, Umgang mit digitalen Fotos (digital Fotografieren, Fotos speichern, nachbearbeiten, in Dokumenten verwenden, als Datei verschicken), Virenschutz, Kommunikation im Internet (Umgang mit E-Mails, Download und Umgang mit gepackten Dateien), Brennen von CDs in unterschiedlichen Dateiformaten, der PC-Alltag unter Windows, Teilnehmer/innen fragen - der Fachmann antwortet.

50195 (Bildungsurlaub) Werner Jentsch
Mo-Fr 7.-11. Jun • 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 26. Apr 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 18. Feb • 10 Termine (20 Ustd)
42 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

: Buchführung

Buchführung – Grundkurs

Interessierte ohne Vorkenntnisse erlernen in diesem Kurs am Beispiel eines Industriebetriebes die für eine kaufmännische Buchhaltung allgemein notwendigen Grundkenntnisse. 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 8. Feb • 8 Termine (16 Ustd) • 32 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
Zusatzkosten ca. 3 Euro für Kopien

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 8. Feb • 8 Termine (16 Ustd) • 32 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
Zusatzkosten ca. 3 Euro für Kopien, keine Ermäßigung

EDV-gestützte Finanzbuchhaltung mit Lexware financial office

siehe Kurs **50180**

Programmbereich 6 : Grundbildung – Schulabschlüsse

Serviceteam

Ulrike Eichholz, Ass. d. L.

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1940

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Dieter Kaminski

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1942

Fax 02371 . 217-4414



: Schulabschlüsse

Vorankündigung

60201 HSA/FOSR 2009/10/11 1. Semester

Nach den Sommerferien 2010 ist ein neuer Lehrgang zum Erreichen des Realschulabschlusses (Fachoberschulreife FOSR) geplant. Die VHS Iserlohn bereitet in Zusammenarbeit mit der Bezirksregierung Arnsberg als Schulaufsichtsbehörde in einem Abendlehrgang Teilnehmer/innen auf den Realschulabschluss 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 2011. Bei erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmer/innen ein staatlich anerkanntes Zeugnis, das zum Besuch der gymnasialen Oberstufe 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 Realschulabschlusslehrgang (FOSR)

Zur Anmeldung für den Lehrgang ist ein persönliches Gespräch erforderlich.

Termine: Do 27. Mai und Di 22. Juni

jeweils von 9.30-16 Uhr

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Raum 105

Bitte melden Sie sich unbedingt unter der Telefonnummer 02371. 217-1942

für die obigen Termine an, um Wartezeiten zu vermeiden.

Folgende Unterlagen bitte mitbringen:

1. Tabellarischer Lebenslauf
2. Passfoto
3. Original und Kopie des Hauptschulabschlusszeugnisses
4. Für Unterrichtsmaterialien 15 Euro

Ein Mindestalter von 18 Jahren ist Voraussetzung für die Teilnahme am Lehrgang.

60101 HSA/FOSR 2009/10/11 2. Semester

Die VHS Iserlohn führt seit dem 1. September 2009 einen Abendlehrgang für Teilnehmer/innen ab 18 Jahre zur Erlangung des Hauptschulabschlusses in Zusammenarbeit mit der Bezirksregierung Arnsberg als Schulaufsichtsbehörde durch. Die Prüfungen für den Realschulabschluss finden im Juni 2010 statt. Die Prüfungen erfolgen durch die Lehrkräfte, die auch den Unterricht durchführen. Bei erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmer/innen ein staatlich anerkanntes Zeugnis. Eine regelmäßige Anwesenheit im Unterricht und die Teilnahme an den Klausuren sind für alle Teilnehmenden dieser Lehrgänge verpflichtend.

Neue Teilnehmer/innen werden nicht mehr angenommen.

mo - do 18.30-21.45 Uhr, fr 18.30-20 Uhr • ab 11. Jan

VHS im Stadtbahnhof, Raum 130

entgeltfrei

: 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.

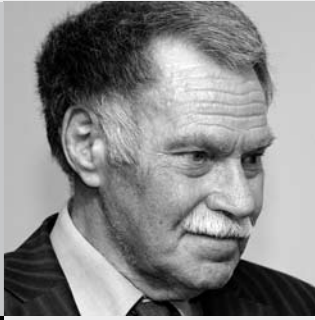
60701 (Kurs) Adriana María Düllberg-Gómez

do 17.30-19 Uhr • ab 11. Feb • 14 Termine (28 Ustd)

56 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. Weitere Infos unter www.vhs-iserlohn.de, Bildungsberatung.
- 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. Weitere Infos unter www.vhs-iserlohn.de, Bildungsberatung.
- „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 + Beratersteam der VHS Iserlohn
VHS im Stadtbahnhof, Raum 125
Termine nach Vereinbarung Fon 02371 . 217-1042, -1940, -1944

: Standort Iserlohn

THIELE GmbH & Co. KG

Bei der Firma Thiele wurde die längste (915 m) und die schwerste (100 t) Ankerkette der Welt gebaut. Die Firma wurde 1935 durch August Thiele gegründet. Die Produktpalette reicht von Ankerketten für die Schifffahrt, Hochleistungsketten für den Bergbau, zum Heben und Befestigen, Bewegen von Schüttgut und vieles mehr. Die Produktionstechnik der Ketten begann mit dem Verschweißen im Schmiedefeuer und entwickelte sich über automatische Biege- und elektrische Schweißmaschinen bis hin zur Konstruktion und zum Produktdesign mit Hilfe von CAD-Systemen bzw. rechnergesteuerten Produktionsabläufen. So ist die Firma, unterstützt von renommierten Hochschulen und führenden Forschungsinstituten, stets auf dem neuesten Stand der Technik.

70001 (Betriebsbesuch) Bodo Mebes, VHS
Leiter der Besichtigung: Mitarbeiter der Fa. Thiele
Di 13. Apr • 15-17 Uhr • 1 Termin • 6 Euro
Treffpunkt: Werkstraße 3, 58640 Iserlohn-Kalthof
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Fr 2. Apr

: Rhetorik – Kommunikation

Der Arroganz-Faktor

Vorzugsweise in der Geschäftswelt (aber auch in anderen Situationen) ist der Umgang mit Machtmenschen kaum zu vermeiden. Sie nutzen Sprache als Machtinstrument, senden entsprechende Körperbotschaften und zeigen extremes Reviervverhalten. Um diesen Machtspielen nicht hilflos ausgeliefert zu sein, muss diese „Sprache“ zunächst schnell verstanden werden. Im Seminar werden dann der Situation entsprechend angemessene Antworten vorgestellt und trainiert.

70101 (Wochenendseminar) Regina Atiyeh, Psychotherapeutin DVPP und NLP-Master
6.+7. Mär • 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 24. Feb
Bitte mitbringen: Schreibutensilien für Notizen

Eigene Kompetenzen gut präsentieren oder wie verkaufe ich mich optimal

Sie wissen, dass Sie etwas können. 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
19.+20. Mär • Fr 18-21.15 Uhr • Sa 10-16.45 Uhr
2 Termine (12 Ustd) • 52,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 9. Mär
Umlage für Seminarunterlagen: 5 Euro

Schlagfertigkeitstraining

Die Behandlung von Einwänden und Gegenargumenten wird in diesem Seminar trainiert. Dadurch werden die Teilnehmenden in schwierigen Verhandlungen sicherer, überzeugender und selbstbewusster. Wir werden den aktiven Wortschatz erweitern, damit auch in den Stresssituationen der harten Auseinandersetzung die erforderlichen Worte spontan einfallen. Dadurch wird deutlich schneller und besser reagiert. Es werden Techniken der Schlagfertigkeit vermittelt und in verschiedenen praktischen Übungen effizient trainiert.

Inhalte sind u.a.: Mit Angriffen sicher argumentativ umgehen; aktiv zuhören, um Gegenargumente zu entkräften; in Gesprächen auf unfaire Strategien geeignet reagieren; Schlagfertigkeitstechniken gezielt einsetzen; Manipulation erkennen und abwehren; professionell Beeinflussungsprozesse gestalten; mit Störern erfolgreich umgehen.

70104 (Workshop) Dahms GmbH Privatinstitut
Sa 29. Mai • 9-17 Uhr • 1 Termin (9 Ustd) • 29 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 19. Mai
Umlage für Seminarunterlagen: 14 Euro

Rhetorik und Körpersprache

Freies Reden, sicheres Auftreten, Diskussions- und Verhandlungsfähigkeit sind Qualifikationen, die in Beruf und Öffentlichkeit erwartet werden und die das Seminar vermittelt. Inhalte sind: Dialogübungen, Atemübungen, Einsatz von Mimik und Gestik, Blickkontakt; Arbeit an der Sprache (Ausdrucksprache, 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
17.+18. Apr • 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 7. Apr
Bitte mitbringen: Schreibutensilien für Notizen

Gewinnen durch Präsentation

Rhetorik für Jugendliche und junge Erwachsene

siehe Seminar **80110** im Programmbereich 8.1 Junge VHS

Konfliktbewältigung

siehe Seminar **80110** im Programmbereich 8.1 Junge VHS

Small Talk

Siehe Seminar **10219** im Programmbereich Politik-Gesellschaft-Umwelt

Rhetorik-Training

Voraussetzung ist eine vorherige Teilnahme an einem Seminar wie z.B. „Eigene Kompetenzen gut präsentieren“ oder einer anderen Basisveranstaltung 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: Berufskleidung (oder Hobbykleidung je nachdem wofür es benötigt wird), wenn möglich eine fertige Präsentation (in Dateiformat und gedruckt) oder einen fertigen Vortrag (geschrieben und ggf. in Dateiformat) oder Moderationsthemen.

70105 (Wochenendseminar) Sandra Beuter, Dipl.-Sozialpädagogin
Sa 12. Juni • 10-17 Uhr • 1 Termin (9 Ustd) • 39,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 2. Jun
Umlage für Seminarunterlagen: 5 Euro

: Managementtechniken

MS Project 2003 – Einführung

siehe Kurs **50174** im Programmbereich Beruf – EDV

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

siehe Kurs **50171** im Programmbereich Beruf – EDV

Beruf, Familie und Freizeit im Einklang Work-Life-Balance

Um langfristig erfolgreich, ausgeglichen und zufrieden zu sein, ist es wichtig, das persönliche Gleichgewicht nicht zu verlieren und das Leben in Balance zu halten. Erfolgreiche Work-Life-Balance spiegelt sich in Leistungsfähigkeit, Motivation, effektiver Arbeits- und Freizeitgestaltung und Zielerreichung wider. Persönliche Werte konsequent leben, Stresssituationen gewachsen sein und klare Kommunikation betreiben. Themenschwerpunkte:

- Wie gut sind meine Lebensbereiche ausbalanciert?
- Was kann ich für eine Optimierung der Bereiche tun?
- Berufliches und privates Beziehungsmanagement.
- Welche Werte sind mir wichtig, wo und wie setze ich Prioritäten?
- Wie verteilen sich die Anteile von Aktivität und Entspannung, Aktion und Reaktion?

70200 (Wochenendseminar) Anke Dahmen, Jobcoach / Coach ProC
11.+12. Jun • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr
2 Termine (12 Ustd) • 37,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 1. Jun

NLP-Basiskurs

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Weitere inhaltlichen Informationen erhalten Sie unter: <http://www.nlp-impuls.com>, Fon 02372 . 2497. Der NLP-Basiskurs ermöglicht es Ihnen, Basiskenntnisse in den NLP-Kommunikationsmethoden zu erwerben. NLP bietet Ihnen Fragetechniken und Methoden, die Ihnen helfen, die Kommunikation mit sich und anderen effektiv zu gestalten. NLP unterstützt Sie beim Abbau von Lampenfieber und beim Umgang mit Stress. Sie gewinnen mehr Einfluss auf Ihre Stimmung und entwickeln Wahlmöglichkeiten.

Der NLP-Basiskurs ist obligatorischer Baustein der Ausbildung zum NLP-Practitioner, DVNLP sowie Teilnahmevoraussetzung für den Coaching Basiskurs.

70333 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Lehrtrainerin (DVNLP), ProC-Lehrcoach + Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin (DVNLP / Society of NLP), ProC-Lehrcoach + Team

Mo-Fr 15.-19. Mär • 9-17 Uhr

5 Termine (46 Ustd, 35 Std) • 295 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 222 + 203

keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis 1.3.

NLP-Practitioner DVNLP

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Weitere inhaltlichen Informationen erhalten Sie unter: <http://www.nlp-impuls.com>, Fon 02372 . 2497.

Teilnahmevoraussetzung: NLP-Basiskurs.

Im Practitioner erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Anwenden von NLP. Sie beschäftigen sich u. a. mit motivierenden Zielformulierungen, effektiven Gesprächsstrategien, Umgang mit Widerständen sowie der Optimierung des eigenen Verhaltens. Die Ausbildung ist offen für alle Berufsgruppen. Wir setzen eine regelmäßige Teilnahme voraus sowie die Bereitschaft sich auf Selbsterfahrungsprozesse einzulassen (inkl. 1 Tag Supervision). Sie schließen die zertifizierte Ausbildung mit einer Hausarbeit und einem praktischen Testing ab.

70334 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Lehrtrainerin (DVNLP), ProC-Lehrcoach + Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin (DVNLP / Society of NLP), ProC-Lehrcoach + Team

Mi-So 26.-30. Mai + 16.-20. Jun + Do-So 8.-11. Jul

+ Fr-Sa 10-11. Sep

mi-fr 9-17 Uhr + sa-so 9-16 Uhr

16 Termine (135 Ustd, 103 Std) • 1580 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 222 + 203

keine Ermäßigung • zuzügl. 26 Euro Siegelgebühr für Zertifikat

Anmeldung erwünscht bis 12.5.

NLP-Master DVNLP

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Weitere inhaltlichen Informationen erhalten Sie unter: <http://www.nlp-impuls.com>, Fon 02372 . 2497.

Teilnahmevoraussetzung: NLP-Practitioner.

Mit der Ausbildung richten wir uns an Menschen, die NLP bereits schätzen. Wir beschäftigen uns u. a. mit Modeling und Präsentation, Umgang mit Teams und Konflikten sowie dem Thema Gesundheit. Bekannte NLP-Formate werden erweitert und vernetzt (inkl. 2 Tage Supervision). Die Ausbildung ist offen für alle Berufsgruppen. Wir setzen eine regelmäßige Teilnahme voraus sowie die Bereitschaft sich auf Selbsterfahrungsprozesse einzulassen. Sie schließen die Qualifizierung mit einer schriftlichen Hausarbeit (Modeling-Projekt) und praktischen Demonstration ab.

70336 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Lehrtrainerin (DVNLP), ProC-Lehrcoach + Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin (DVNLP / Society of NLP), ProC-Lehrcoach + Team

Mo-Fr 21.-25. Jun + Do-So 2.-5. Sep + 30. Sep-3. Okt + 4.-7. Nov +

25.-28. Nov + Fr-Sa 10.-11. Dez • mo-fr 9-17 Uhr + sa-so 9-16 Uhr

23 Termine (198 Ustd, 152 Std) • 1980 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 222 + 203

keine Ermäßigung • zuzügl. 26 Euro Siegelgebühr für Zertifikat

Anmeldung erwünscht bis 7.6.

Advanced NLP-Master DVNLP Führungskompetenz

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Weitere inhaltlichen Informationen erhalten Sie unter: <http://www.nlp-impuls.com>, Fon 02372 . 2497.

Teilnahmevoraussetzung: NLP-Master.

Mit dieser Ausbildung richten wir uns an (zukünftige) Führungskräfte und Berater von Führungskräften. Sie werden sich auf NLP-Master-Niveau mit dem Thema Führung beschäftigen. Hierzu gehören u. a. Inhalte wie Rolle einer Führungskraft, Konflikte, Stressmanagement, Führen von Mitarbeitergesprächen (Zielvereinbarungen / Kritik / Konflikte / Beurteilungen) und Moderation (inkl. 10 Std. Supervision). Die Ausbildung ist offen für alle Berufsgruppen. Wir setzen eine regelmäßige Teilnahme voraus sowie die Bereitschaft sich auf Selbsterfahrungsprozesse einzulassen. Sie schließen die Qualifizierung mit einem Projekt in Form einer schriftlichen Hausarbeit und einer Präsentation ab.

70338 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Lehrtrainerin (DVNLP), ProC-Lehrcoach + Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin (DVNLP / Society of NLP), ProC-Lehrcoach + Team

Mo-Fr 3.-7. Mai + Di-Sa 20.-24. Jul + Sa-So 17.-18. Dez

mo-fr 9-17 Uhr + sa-so 9-16 Uhr

12 Termine (104 Ustd, 81 Std) • 1080 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 222 + 203

keine Ermäßigung • zuzügl. 26 Euro Siegelgebühr für Zertifikat

Anmeldung erwünscht bis 19.4.

NLP-Trainer DVNLP

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Weitere inhaltlichen Informationen erhalten Sie unter: <http://www.nlp-impuls.com>, Fon 02372 . 2497.

Teilnahmevoraussetzung: NLP-Master.

Mit dieser Ausbildung richten wir uns an Menschen, die als Trainer nicht nur Sachthemen sondern auch Werthaltungen durch ihr eigenes Vorbild vermitteln möchten. Sie üben und erhalten praktische Tipps für unterschiedliche Trainingssituationen (inkl. 2 Tage Supervision). Die Ausbildung ist offen für alle Berufsgruppen. Wir setzen eine regelmäßige Teilnahme voraus sowie die Bereitschaft sich auf Selbsterfahrungsprozesse einzulassen. Sie schließen die Qualifizierung mit einem Seminar- oder Trainingsprojekt und dessen praktischer Umsetzung ab.

70340 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Lehrtrainerin, DVNLP, ProC-Lehrcoach + Team + Carlos Salgado, NLP-Lehrtrainer, DVNLP; Lehrcoach, DVNLP + Ralf Savelsberg, NLP-Lehrtrainer, DVNLP; Lehrcoach, DVNLP

Di-So 6.-11. Apr + Mo-Fr 17.-21. Mai + Mi-So 14.-18. Jul + 15.-19. Sep + Fr-Sa 3.-4. Dez • mo-fr 9-17 Uhr + sa-so 9-16 Uhr

23 Termine (196 Ustd, 150 Std) • 2280 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 222 + 203

keine Ermäßigung • zuzügl. 26 Euro Siegelgebühr für Zertifikat

Anmeldung erwünscht bis 22.3.

Ressourcenorientierter Coach

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer.

Was ist ressourcenorientiertes Coaching? Immer mehr Menschen nutzen Coaching als Unterstützung bei der Entwicklung von Zielen, der eigenen Rollenklärung, bei der Klärung schwieriger Entscheidungssituationen etc. Ressourcenorientiertes Coaching setzt an den Stärken und Fähigkeiten an und arbeitet systemisch.

Die Ausbildung ist offen für alle Berufsgruppen. Wir setzen eine regelmäßige Teilnahme voraus sowie die Bereitschaft sich auf Selbsterfahrungsprozesse einzulassen.

Die komplette, nach den Richtlinien von ProC zertifizierte Ausbildung besteht aus 3 Modulen: Coaching Basiskurs, Coaching Methodenkompetenz, Abschluss Ressourcenorientierter Coach.

Coaching Basiskurs

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Weitere inhaltlichen Informationen erhalten Sie unter: <http://www.nlp-impulse.com>, Fon 02372 . 2497.
Teilnahmevoraussetzungen: NLP-Basiskurs.

Trainingsinhalte: Im Coaching Basismodul erfahren Sie, was Ressourcenorientiertes Coaching genau bedeutet, wie Sie es von anderen Methoden abgrenzen können und welche Phasen zu einem Coachingprozess gehören. Sie klären Ihre eigene Rolle als Coach, lernen, worauf es bei der Auftragsklärung und den Rahmenbedingungen ankommt, damit der Coachingprozess gelingt. Außerdem erfahren Sie, welche nützlichen Erkenntnisse aus der Psychologie Ihnen helfen, ein ressourcenvoller Coach zu werden.

P70350 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Lehrtrainerin (DVNLP), ProC-Lehrcoach + Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin (DVNLP / Society of NLP), ProC-Lehrcoach + Team

Mi-So 17.-21. Nov • mi-fr 9-18 Uhr + sa-so 9-16 Uhr
5 Termine (46 Ustd, 81 Std) • 355 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222 + 203
keine Ermäßigung

Coaching Methodenkompetenz

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Weitere inhaltlichen Informationen erhalten Sie unter: <http://www.nlp-impulse.com>, Fon 02372 . 2497.

Teilnahmevoraussetzungen: NLP-Practitioner.

Trainingsinhalte: Im Modul Methodenkompetenz erwerben Sie Kenntnisse und praktische Erfahrungen mit wirksamen Methoden aus der Transaktionsanalyse, Systemischen Ansätzen und energetischen Methoden. Die Methoden werden aus NLP-Sicht analysiert und gelehrt.

Zusätzlich zum Unterricht organisieren Sie sich eigenständig in Übungsgruppen um Ihr Methoden-Training und Ihre Selbsterfahrung weiter zu vertiefen. (20 Std. Peergroup / 5 Std. Erfahrung als Coachee bei einem zertifizierten Coach)

Q70352 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Lehrtrainerin (DVNLP), ProC-Lehrcoach + Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin (DVNLP / Society of NLP), ProC-Lehrcoach + Team

Di-So 11.-16. Jan 2011 + 7.-12. Mär 2011 • mi-fr 9-18 Uhr + sa-so 9-16 Uhr
12 Termine (114 Ustd) • 1290 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222 + 203
keine Ermäßigung

Abschluss Ressourcenorientierter Coach

Teilnahmevoraussetzungen: Basiskurs Coaching sowie Coaching Methodenkompetenz

Um die Zertifizierung zum Ressourcenorientierten Coach abzuschließen, demonstrieren Sie Ihre Vorgehensweise als Coach und erhalten dafür Feedback von Teilnehmern und Ausbildungs-Leitern. Vorher haben Sie die selbstorganisierten Trainingsanteile nachgewiesen und bereits drei schriftliche Falldokumentationen sowie die Dokumentation eines Selbsterfahrungsprozesses als Coachee eingereicht.

Q70354 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Lehrtrainerin (DVNLP), ProC-Lehrcoach + Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin (DVNLP / Society of NLP), ProC-Lehrcoach + Team

Fr-So 17.-19. Jun 2011 • fr 9-18 Uhr + sa-so 9-16 Uhr
3 Termine (26 Ustd) • 295 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222 + 203
zzgl. 75 Euro Zertifizierungsgebühr • keine Ermäßigung

LernCoaching mit NLP

Das visuelle Lernen als zentraler Baustein für eine erfolgreiche Schülerkarriere wird angewendet auf Rechtschreibung, Lesen/Leseverständnis, Handschrift, Regeln-Lernen und Rechnen/Mathematik. Teilnahmevoraussetzung: Erfahrung im pädagogischen Bereich. Mit NLP-Practitioner-Befähigung ist eine Zertifizierung zum LernCoach (nlpaed) möglich.

Vorankündigung für Herbst 2010.

Weitere Infos unter 02371 . 217-1042.

: Fortbildung – Qualifizierung

Höhenflug und Bodenhaftung – NLP-Outdoor-Tag

Siehe Seminar **32530** im Programmbereich Gesundheit

NLP (vom Basiskurs bis Trainer)

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer.

Was ist NLP? Neurolinguistisches Programmieren (NLP) ist heute eine der erfolgreichsten und effektivsten Kommunikations- und Coachingmethoden, die sich in den Bereichen Wirtschaft, Pädagogik, Psychotherapie, Medizin und Sport ständig weiterentwickelt und erweitert. NLP ist dabei vielmehr eine innere Haltung als das Erlernen einiger Techniken und damit besonders geeignet, eigene Potentiale und die anderer Menschen zu entdecken und weiterzuentwickeln. Veränderungsprozesse können schnell und effizient in Gang gesetzt werden –Arbeiten mit NLP darf Spaß machen!

Bildungsscheck, Bildungsprämie und Bildungsurlaub möglich, Informationen zu Förderung und Ratenzahlung: 02371 . 217-1042.

NLP-Infoabend

70330 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Lehrtrainerin (DVNLP), ProC-Lehrcoach

Mo 18. Jan • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222

: Dozentenfortbildung

Erste Hilfe – Auffrischkurs

Für VHS-Dozenten/innen im Gesundheitsbereich.

35000 (Seminar) Carsten Kreutzer, Lehrrettungsassistent
Mi 20. Jan • 18-20.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216+223

Windows 7 – Anwendungsschulung

Für VHS-Dozenten/innen, die bei der Durchführung ihres Unterrichtes den Multimedia- oder EDV-Raum benötigen.

Inhalte: Neuinstallation von Windows 7, Stand der Installation, Neuerungen beim Arbeiten mit den Anwenderprogrammen, Arbeiten mit Programmen, die unter Winows 7 nicht lauffähig sind, Besonderheiten.

70400 (Seminar) Werner Jentsch, Ralf Vedder
Mi 20. Jan • 18-20.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222

vhs

: **Geschenk-Gutschein**

Fragen Sie uns.
02371 . 217-1943

Akademie Mark

Ein gemeinsames Angebot der Volkshochschulen
Hagen Iserlohn Lüdenscheid Volmetal

Unter dem gemeinsamen Dach der Akademie Mark bieten Ihnen die beteiligten Volkshochschulen ausgewählte Premiumseminare an. Die Seminare haben maximal 5 Teilnehmende und ermöglichen so intensives Lernen. Sie finden ab 2 Teilnehmenden auf jeden Fall statt.

Führung und Gesundheit

Zielgruppe: Führungskräfte

Ein gesunder Betrieb braucht gesunde Menschen.

Neuere Forschungsergebnisse belegen immer deutlicher, dass Körper und Geist eine Einheit bilden, d.h. dass sich körperliches Wohlbefinden auf die seelische Verfassung auswirkt, aber auch die seelische Verfassung das körperliche Wohlbefinden entscheidend steuert.

Im Seminar erfahren und trainieren Sie, wie Sie als Führungskraft ihre eigene Gesundheit erhalten und die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter/innen durch Ihr Führungsverhalten positiv beeinflussen können.

0_77001 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), ProC-Lehrcoach
Do+Fr 4.+5.- Mär • 9-16.30 Uhr • 2 Termine (16 UStd) • 490 Euro
VHS Iserlohn, Bahnhofplatz 2 • www.vhs-iserlohn.de
Keine Ermäßigung • Kleingruppe (2-5) • Anmeldung erforderlich bis 22.2.
Tel. Auskunft: 02371-2171042

Betriebliches Eingliederungsmanagement BEM

Zielgruppe: Führungskräfte / Entscheider/innen im Betrieb
Die neue Präventionsvorschrift des § 84 Abs. 2 SGB IX verpflichtet alle Arbeitgeber zum Eingliederungsmanagement, sobald ein Arbeitnehmer länger als insgesamt sechs Wochen innerhalb eines Jahres krank war.

Prävention ist wirtschaftlich! Sie als Führungskraft und Entscheider/in im Betrieb werden im Seminar erfahren, wie genau Sie Ihr Betriebliches Eingliederungsmanagement gestalten können, damit für alle Beteiligten nützliche Effekte entstehen. Eine Fortführung des Angebotes ist nach Absprache möglich, z.B.: Praktische Hilfe bei der Konzeptentwicklung, Praktische Hilfe bei der Umsetzung des Konzeptes, Gesprächsführungstraining, Supervision.

0_77005 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), ProC-Lehrcoach
Mo+Di 10.+11. Mai • 9-16.30 Uhr • 2 Termine (16 UStd) • 490 Euro
VHS Iserlohn, im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2 • www.vhs-iserlohn.de
Keine Ermäßigung • Kleingruppe (2-5)
Anmeldung erforderlich bis 29.4.
Tel. Auskunft: 02371-2171042

Commercial Correspondence

Level B1

Zielgruppe: This course is for those who work in the sales or purchase department and are responsible for foreign customers or suppliers

If you would like to develop more confidence in corresponding in English, this seminar offers you the opportunity to learn in a very small group more about useful phrases, such as enquiries, offers, orders and acknowledgements, payment and reminders as well as complaints. There will also be a review of grammar and vocabulary. You should have a good knowledge of the English language according to The European Common Framework for languages, level B1.

4143 (Seminar) Heike Glafenhein, Studium Englisch + Französisch, Dolmetscherin, staatl. gepr. Europasekretärin, arbeitet in Wirtschaftsunternehmen, unterrichtet in Firmen und Weiterbildungseinrichtungen berufsbezogenes Englisch
Sa + So, 6.-7. Mär + 13.-14. Mär • 12 – 14:30 Uhr • 4 Termine (12 UStd) • 150 Euro
VHS Volmetal, VHS-Geschäftsstelle, Friedrich-Ebert-Str. 380, 58566 Kierspe, Anmeldungen unter www.vhs-volmetal.de
Keine Ermäßigung • Kleingruppe (2-5) • Anmeldung erforderlich bis 22.2.
Tel. Auskunft: 02359-4644

ProfilPASS

Seminar zur Erarbeitung eines persönlichen Profils

Zielgruppe: Menschen in beruflichen Umbruchsituationen
Das ProfilPASS-System ist ein breit angelegter Prozess der Selbstreflexion, durch den sich berufliche und persönliche Ressourcen verdeutlichen lassen, die informell erworben und also in keinem Zeugnis oder Zertifikat bescheinigt sind. Dieser angeleitete Prozess mündet je nach biografischer Situation des Anwenders in eine Perspektivplanung, die ihren Nutzen für die berufliche Weiterentwicklung, die Vorbereitung des (Wieder-) Eintritts ins Erwerbsleben, die berufliche und persönliche (Neu-) Orientierung und zukünftige Lernvorhaben entfalten kann. Der ProfilPASS wurde im Rahmen eines Projektes der Bund-Länder-Kommission für Bildungsplanung und Forschungsförderung (BLK) zur Förderung des lebenslangen Lernens entwickelt und erprobt.

5101 Kathleen Müller, ausgebildete Profilpass-Trainerin, stellv. Leiterin der VHS Volmetal
Fr+Sa, 11.-12. Jun • fr 18 - 20:15 Uhr + sa 10-16 Uhr • 3 Termine (19 UStd) • 200 Euro
VHS Volmetal, VHS-Geschäftsstelle, Friedrich-Ebert-Str. 380, 58566 Kierspe
Anmeldungen unter www.vhs-volmetal.de
Keine Ermäßigung • Kleingruppe (2-5) • Anmeldung erforderlich bis 21.5.
Tel. Auskunft: 02359-4644

Der Wirtschaftsprüfer kommt ins Haus

Zielgruppe: Kaufmännische Leiter, Leiter Finanz- und Rechnungswesen, mit der Erstellung des Jahresabschlusses beauftragte Personen.

Machen Sie die Jahresabschlussprüfung zu Ihrem eigenen Erfolg! Wenn Sie die Vorgehensweise Ihres Abschlussprüfers verstehen, vermeiden Sie unangenehme Überraschungen bei der Prüfung des Jahresabschlusses. Im Seminar werden die wesentlichen Aspekte Ihrer Organisation, die zur Vorbereitung und Begleitung einer Jahresabschlussprüfung notwendig sind, veranschaulicht. Die Notwendigkeit und Bedeutung eines ordnungsmäßigen internen Kontroll- und Risikofrüherkennungssystems sowie einer angemessenen Lageberichterstattung werden praxisnah vermittelt. Darüber hinaus werden vermeidbare "Brennpunkte" bzw. typische Fehler bei der Bilanzaufstellung dargestellt.

10F-9702 Thomas Hammer, Dipl. – Betriebswirt, Steuerberater/ Wirtschaftsprüfer

Sa 24. Apr • 9 -17 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 350 Euro
VHS Lüdenscheid, Alte Rathausstraße 1, 58507 Lüdenscheid
Anmeldungen unter www.volkshochschule@luedenscheid.de
Keine Ermäßigung • Kleingruppe (2-5) • Anmeldung erforderlich bis zum 5. 3. • Tel. Auskunft: 02351-171584

Jahresabschlussanalyse

Zielgruppe: Führungskräfte, Bilanzbuchhalter. Mitarbeiter aus dem Rechnungswesen.

Es werden die verschiedenen Verfahren zur Gewinnung und Auswertung von entscheidungserheblichen Informationen aus dem Jahresabschluss (Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung, Anhang) und Lagebericht dargelegt, mit dem Ziel, Bilanzen richtig zu analysieren und zu interpretieren. Dabei werden folgende Bereiche behandelt: Entwicklung, Einsatz und Auswertung von Kennzahlen; Möglichkeiten und Instrumente der Bilanzpolitik, Grenzen der Aussagekraft der Jahresabschlussanalyse; Aufbau, Inhalt und Aussagekraft von Kapitalflussrechnungen; Auswirkungen des BilMoG auf Bilanzpolitik und Jahresabschlussanalyse.

10F-9701 Thomas Hammer, Dipl.-Betriebswirt, Steuerberater, Wirtschaftsprüfer

11. Jun-10 Jul • fr 16-20 Uhr + sa 9-17 Uhr • 8 Termine (52 Ustd)
1700 Euro
VHS Lüdenscheid, Alte Rathausstraße 1, 58507 Lüdenscheid • Anmeldungen unter www.volkshochschule@luedenscheid.de
Keine Ermäßigung • Kleingruppe (2-5) • Anmeldung erforderlich bis 23. 4.
Tel. Auskunft: 02351-171584

Autocad-Einführung

Zielgruppe: Bauingenieure/- innen und Bauzeichner/- innen aus dem Bereich Hoch- und Ingenieurbau, Architektur und verwandte Fachgebiete

Dieser Kompaktkurs am Wochenende vermittelt Ihnen berufsspezifische Kenntnisse und Fertigkeiten des CAD. Der Begriff CAD ist die Abkürzung für „Computer Aided Design“, d.h. computerunterstütztes Entwerfen. CAD wird zum Zeichnen, Konstruieren und Berechnen in Konstruktionsbüros eingesetzt. Der zunehmende Einsatz von CAD-Technik verändert die Anforderungen an das Personal in den Bereichen Hoch- und Ingenieurbau, Architektur sowie verwandten Fachgebieten. Nachdem Sie in dem Seminar von einem sachverständigen Dozenten die Komponenten einer CAD-Anlage und deren Funktion vorgestellt bekommen haben, erlernen Sie am Beispiel von AUTOCAD allgemeine CAD-Arbeitstechniken im Hoch- und Industriebau und erstellen bzw. verändern einen Gebäudegrundriss.

P 4902 Dipl.-Ing. Heinz-Rainer Becker

Sa 19.+26. Jun • 9 -16 Uhr • 2 Termine (16 Ustd) • 425 Euro
VHS Hagen, Villa Post, PC 1, Wehringhauser Str. 38, 58089 Hagen,
Anmeldungen unter www.vhs-hagen.de
Keine Ermäßigung • Kleingruppe (2-5) • Anmeldung erforderlich bis 28. 5.
Tel. Auskunft: 02331-2073622

Professionelle Bildkorrektur und Retusche mit Photoshop und Zusatzprogrammen

Zielgruppe: Alle, die bereits Photoshopkenntnisse besitzen und z. B. mit Auswahlwerkzeugen und Ebenen umgehen können und nun deutlich mehr über Bildbearbeitung und Korrekturmöglichkeiten erfahren wollen.

In diesem Seminar lernen Sie weitere professionelle Werkzeuge von Photoshop zum Bearbeiten und Optimieren Ihrer Fotos kennen. Nachdem Sie Ihre Fotos analysiert haben, passen Sie zunächst die Bildgröße und Auflösung sowie den Bildausschnitt an. Weiterhin retuschieren Sie Bildfehler, ergänzen fehlende Bildteile, entfernen Farbstiche und Bildrauschen. Abschließend optimieren Sie für das ganze Bild oder Bildteile Helligkeitsverteilung, Tonalität und Schärfe. Einen weiteren Schwerpunkt des Seminars bildet der LAB-Farbraum, der neue Wege für professionelle Farbkorrekturen und natürlich wirkende Farbänderungen öffnet. Am Ende des Kurses lernen Sie die professionelle Zusatzsoftware von NIK kennen, mit der Sie schnell und effektiv Ihre Fotos optimieren können.

P 4904 Elke Fischer, Adobe Certified Expert

Sa 15.+16. Mai • 9 - 16 Uhr • 2 Termine (16 Ustd) • 345 Euro
VHS Hagen, Gebäude VHS Hohenlimburg, Langenkampstr. 14,
58119 Hagen, Anmeldungen unter www.vhs-hagen.de
Keine Ermäßigung • Kleingruppe (2-5) • Anmeldung erforderlich bis 23. 4.
Tel. Auskunft 02331-2073622



: Junge VHS

Serviceteam

Claudia Weigel M. A.

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1945

Irene Mesmann

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1947

: Gesellschaft

Das Wickeweyf erzählt

siehe Veranstaltung **10106** im Programmbereich 1
Politik – Gesellschaft – Umwelt

Schicksale jüdischer Geschäftsinhaber in Iserlohn

siehe Veranstaltung **10204** im Programmbereich 1
Politik – Gesellschaft – Umwelt

Osterhase – Ostereier – Auferstehungsfest

siehe Veranstaltung **10206** im Programmbereich 1
Politik – Gesellschaft – Umwelt

Small Talk

siehe Veranstaltung **10222** im Programmbereich 1
Politik – Gesellschaft – Umwelt

„Mensch begegnet Baum“

siehe Veranstaltung **11401** im Programmbereich 1
Politik – Gesellschaft – Umwelt

: Gesundheit

Step-Aerobic

siehe Kurse **32312-32318** im Programmbereich 3 Gesundheit

Inline-Skating – Einführung und Sicherheitstraining

siehe Seminar **32510** im Programmbereich 3 Gesundheit

Bogenschießen

siehe Kurs **32520** im Programmbereich 3 Gesundheit

Kochen für junge Leute

siehe Kochseminar **37001** im Programmbereich 3 Gesundheit

Gesund, schnell, leicht, lecker

siehe Kochseminar **37010** im Programmbereich 3 Gesundheit

: Malen / Zeichnen

Alles ist neu – Zeichnen für Anfänger

siehe Kurs **20510** im Programmbereich 2 Kultur – Gestalten

Ich zeichne meinen Liebsten – Zeichenkurs

siehe Kurs **20511** im Programmbereich 2 Kultur – Gestalten

Offene Malwerkstatt – Experimente in Acryl

siehe Kurs **20533** im Programmbereich 2 Kultur – Gestalten

Pastellkreide-Malerei – von Stilleben bis Porträt

siehe Kurs **20540** im Programmbereich 2 Kultur – Gestalten

: Musikalische Praxis

Gitarrenkurse

siehe Kurse ab **20800-20803** im Programmbereich 2
Kultur – Gestalten

Workshop: Cajón Total Percussion mit der „Wunderkiste“

siehe Seminar **20806** im Programmbereich 2 Kultur – Gestalten

Gesang bis Vocalcoaching

siehe Kurse ab **20807** im Programmbereich 2 Kultur – Gestalten

: 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
7.+8. Mai • Fr 18-21.15 Uhr • Sa 10-17.30 Uhr • 2 Termine
(13 Ustd) • 38 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 27. Apr
Umlage für Seminarunterlagen: 5 Euro

Iserlohn sucht dein Schreibtalent: Schreibwettbewerb für Schüler/innen und Student/innen

In Kooperation mit dem Zweckverband Ruhr-Lippe und der Märkischen Verkehrsgesellschaft
„Stadtbahnhof Iserlohn. Geschichten aus Bus & Bahn.“ Das ist das Thema des Schreibwettbewerbs der Volkshochschule Iserlohn und wir suchen deinen Text, dein Gedicht, deinen Rap dazu. Was hast du rund um den Iserlohner Stadtbahnhof oder auf dem Weg dorthin erlebt? Uns interessieren deine Beobachtungen, deine Begegnungen, deine Gefühle. Wir wissen, dass du Interessantes zu erzählen hast. Greif zum Stift oder schmeiß den Computer an, denn wir wissen, dass du schreiben kannst. Falls du noch nicht so recht weißt, wie du deine geniale Idee umsetzt, frag deinen Deutschlehrer / deine Deutschlehrerin (dafür ist er/sie da) oder geh in die Schreibwerkstatt (Kurs Nr. 20111). Den drei besten Autor/innen winken interessante (Geld)preise sowie eine öffentliche Lesung mit allem Respekt.

Teilnahmevoraussetzungen: Du bist 16-25 Jahre alt und hast Lust, einen coolen Text zum Thema zu schreiben, zwischen 1-10 Seiten (maximal 20.000 Zeichen). Einsendeschluss: 31. Mai, per Mail mit Name, Alter und Anschrift an vhs@iserlohn.de, Stichwort „Schreibwettbewerb Stadtbahnhof“. Die öffentliche Preisverleihung findet am Donnerstag, dem 24. Juni, statt.

80120 (Einzelveranstaltung) N.N.
Do 24. Jun • 18-19.30 Uhr • 1 Termin • (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis Fr 11. Jun

: Schmuck

Swarovski & Co – Modeschmuck

siehe Seminar **21300** im Programmbereich 2 Kultur – Gestalten

: Sprachen

Englisch als einzige Fremdsprache reicht heutzutage nicht mehr aus. Da sich Fremdsprachenkompetenz nicht von heute auf morgen entwickelt, rät die VHS jungen Leuten, möglichst frühzeitig weitere Fremdsprachen zu erlernen, bevor sie aus beruflichen und familiären Gründen keine Zeit mehr dafür finden. Der Programmbereich Sprachen bietet mit 16 Fremdsprachen genügend Auswahl. Für Jugendliche empfehlen wir besonders die unten stehenden Angebote.

Arabisch Grundkurs I

siehe Kurs **40100** im Programmbereich 4 Sprachen

Chinesisch Grundkurs I

siehe Kurs **40200** im Programmbereich 4 Sprachen

Cercle Français

siehe Kurs **40852** im Programmbereich 4 Sprachen

Cambridge First Certificate Preparation Course – Junge VHS

siehe Kurs **40630** im Programmbereich 4 Sprachen

Cambridge Advanced Certificate Preparation Course – Jahreskurs zur C1-Qualifikation

siehe Kurs **40690** im Programmbereich 4 Sprachen

Japanisch Grundkurs I

siehe Kurs **41000** im Programmbereich 4 Sprachen

Niederländisch Grundkurs I

siehe Kurs **41400** im Programmbereich 4 Sprachen

English for Kids with Fun, Fun, Fun

In Kooperation mit dem Kinder- und Jugendbüro der Stadt Iserlohn

Aktion für die Osterferienspiele 2010 für Schüler/innen der 7. Klassen (12-13 Jahre alt).

80121 (Kurs) Jaimie Rath
Di bis Fr 10-11.30 Uhr • 6.4.-9.4.10 • 4 Termine • (8 Ustd) • 20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
keine Ermäßigung

: Tanz

Latino Dance / Bollywood Dance / Folklore

siehe ab Seminar **20901** im Programmbereich 2 Kultur – Gestalten

: Tastschreiben

Tastschreiben am PC

siehe Kurs **50400** im Programmbereich 5 Beruf – EDV



: 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.

Filme über „Kolonnen und Kulissen“

siehe **10105** (Filmvorführung + Vortrag) Di 4. Mai

Neuerungen im Straßenverkehrsrecht

siehe **10218** (Seminar) Di 4. Mai

Iserlohner Straßennamen

siehe **10108** (Stadtführung) Fr 16. Apr

Erben und vererben

siehe **10216** (Vortrag) Di 16. Mär

Zwergensprache – Babyzeichen

siehe **10605** (Workshop) Di 2. Mär

Bridge für Anfänger/innen

Für Anfänger und Interessierte mit Vorkenntnissen. Die Grundregeln werden wiederholt, so dass Anfänger einen guten Einstieg finden. Bridge 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 9. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118

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 24. Feb • 5 Termine (10 Ustd) • 20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
Bitte mitbringen: Schreibzeug und Papier
Materialumlage: 2 Euro

: Tanz / Gesang 50 +

Ich kann ja doch singen

siehe **20807** (Seminar) Sa 13. Mär • 10-16 Uhr

Good-Morning-Singers

siehe **20809** (Kurs) do 10.30-11.30 Uhr • ab 18. Mär

Stimmbildung für alle

siehe **20808** (Kurs) mo 18-19 Uhr • ab 15. Mär

Senioren-Tanz-Club – Lateinamerikanische Tänze

Fit ab 50 – für Damen und Herren, Singles und Paare. Tanzen mit Spaß ist die beste Medizin gegen vorzeitiges Altern. Lassen Sie sich von den lebensfrohen Rhythmen aus der Karibik einfach mitreißen. Genießen Sie die Vielfalt der Lateinamerikanischen Tänze von sinnlich-romantisch (z.B. Rhumba, Bachata) bis hin zu beschwingt-dynamisch (z.B. Salsa, ChaCha). Zudem wird bekanntlich gerade der Tango von den reiferen Jahrgängen mit besonderer Leidenschaft getanzt. Geeignet für Anfänger aber auch Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen. Besondere Wünsche der Teilnehmer/innen z.B. bei der Auswahl der Rhythmen oder Erweiterung des Repertoires der Tanzbewegungen werden soweit möglich berücksichtigt. Bitte geeignete Fitness-Hallenschuhe mit sauberer, elastischer Sohle mitbringen.

80236 (Kurs) Sigrid Kanthack-Leser, Tanzpädagogin
mi 14-15.30 Uhr • ab 10. Feb • 7 Termine (14 Ustd) • 37,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216
keine Ermäßigung

: Gesundheit 50 +

Autogenes Training

siehe **31001** (Kurs) mi 20.15-21.45 Uhr • ab 17. Mär

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

siehe **31003** (Kurs) mo 17.20-18.05 Uhr • ab 8. Feb

Qigong – fit und entspannt in den Tag

siehe **31100** (Kurs) di 8.45-10.15 Uhr • ab 9. Feb
siehe **31102** (Kurs) di 10.30-12 Uhr • ab 9. Feb

Taiji-Qigong

siehe **31120** (Kurs in Letmathe) fr 10.30-12 Uhr • ab 12. Feb
siehe **31121** (Kurs in Letmathe) fr 15.30-17 Uhr • ab 12. Feb
siehe **31122** (Kurs in Letmathe) fr 19.30-21 Uhr • ab 12. Feb

Yoga

siehe **31204** (Kurs) mo 9-10.30 Uhr • ab 9. Feb
siehe **31205** (Kurs) mo 10.30-12 Uhr • ab 9. Feb
siehe **31202** (Kurs) mi 9-10.30 Uhr • ab 24. Feb
siehe **31212** (Kurs) do 10.30-12 Uhr • ab 11. Feb
siehe **31210** (Kurs) do 17.30-18.15 Uhr • ab 25. Feb

Wirbelsäulengymnastik

siehe **32000** (Kurs) mi 17.15-18.45 Uhr • ab 10. Feb

Rückenfit

siehe **32004** (Kurs) do 17-18.30 Uhr • ab 11. Feb

Aqua-Fitness – Bewegung im Wasser

siehe **32020** (Kurs) di 16.15-17 Uhr • ab 9. Feb

Starker Beckenboden – gutes Bauchgefühl

siehe **32022** (Kurs) mi 11.15-12 Uhr • ab 10. Feb

Pilates

siehe **32100** (Kurs) mo 10-10.45 Uhr • ab 8. Feb

siehe **32111** (Kurs) do 8.30-10 Uhr • ab 25. Feb

Aerobic für Senioren/innen ab 60

siehe **32150** (Kurs) mi 10-10.45 Uhr • ab 10. Feb

Sport für die Seele – ab 50

siehe **32152** (Kurs) mi 11-11.45 Uhr • ab 10. Feb

Gymnastik für flotte Seniorinnen

siehe **32200** (Kurs) mo 9.30-10.15 Uhr • ab 8. Feb

siehe **32201** (Kurs) mo 10.30-11.15 Uhr • ab 8. Feb

Ausgleichsgymnastik

siehe **32202** (Kurs) mi 17-17.45 Uhr • ab 10. Feb

siehe **32203** (Kurs) mi 18-18.45 Uhr • ab 10. Feb

Fit am Morgen

siehe **32210** (Kurs) mi 9.30-10.15 Uhr • ab 10. Feb

: Sprachen 50 +**Hinweise zu den Sprachkursen**

In diesem Frühjahrssemester bieten wir wieder einen Spanisch Grundkurs I für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse an. Der nächste Englisch Grundkurs I startet im September 2010. In allen Fortsetzungskursen sind Quereinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen herzlich willkommen. Nutzen Sie die Sprachenberatung (Termine siehe Einstiegsseite Programmbereich 4). Im Allgemeinen zeichnen sich die Sprachkurse dieses Bereichs durch eine langsame Vorgehensweise aus, denn schließlich soll die neue Sprache ganz mit Muße und gründlich in Wort und Schrift erlernt werden. Auf die aktive Anwendung beim Sprechen wird besonderer Wert gelegt. Weitere Sprachkurse finden Sie im Programmbereich 4.

Englisch Grundkurs II – Aktiv ab 50+

siehe **40602** (Kurs) mo 9.30-11 Uhr • 8.2.-7.6.10

Englisch Grundkurs VIII – Aktiv ab 50+

siehe **40607** (Kurs) mi 10-12.30 Uhr • 10.2.-21.4.10

Englisch Aufbaukurs V – Aktiv ab 50+

siehe **40611** (Kurs) mo 15.30-17 Uhr • 8.2.-7.6.10

Englisch Aufbaukurs XVI – Aktiv ab 50+

siehe **40617** (Kurs) mo+mi 15-16.30 Uhr • 8.2.-21.4.10

Spotlight on Communication – Aktiv ab 50+

siehe **40681** (Kurs) di 9-10.30 Uhr • 9.2.-25.5.10

Spanisch Grundkurs I – Aktiv ab 50+

siehe **42202** (Kurs) do 8.15-9.45 Uhr • 18.2.-17.6.10

Spanisch Grundkurs III – Aktiv ab 50+

siehe **42207** (Kurs) do 10-11.30 Uhr • 18.2.-17.6.10

: Computer – Foto – 50+**PC-Einsteigerkurs – Grundlagen**

Für Teilnehmer/innen ohne oder mit geringer Vorkenntnis. Ältere Menschen erlernen spielerisch und unbeschwert ohne Leistungsdruck den Umgang mit dem PC. Sie erlernen den Umgang mit der Maus und mit Windows und üben am PC unter Anleitung, wie das Gelernte angewendet wird. Sie bekommen einen Einblick in das Textverarbeitungsprogramm Word und surfen im Internet.

80250 (Kurs) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin
do 9-11.30 Uhr • ab 18. Feb • 6 Termine (18 Ustd)
37,80 Euro + 18 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum

80251 (Kurs) Werner Jentsch
do 15.15-17.30 Uhr • ab 15. Apr • 6 Termine (18 Ustd)
37,80 Euro + 18 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum

PC-Einsteigerkurs – Internet / E-Mail

Für Teilnehmer/innen von PC-Einsteigerkursen (wie 80250, siehe oben) und Interessierte mit Grundkenntnissen im Umgang mit dem PC. Mit dem Internet-Explorer besuchen wir Internet-Seiten und mit Google suchen wir nach Informationen. Wir werden eine Chat und ein Forum kennen lernen und Daten aus dem Internet herunterladen, E-Mails senden und empfangen mit und ohne Anhang. Außerdem gibt es einige Informationen zur Sicherheit im Internet und zum Schutz vor Viren.

80252 (Kurs) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin
do 9-11.30 Uhr • ab 15. Apr (29.4. kein Unterricht) • 3 Termine (9 Ustd)

23 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

PC-Einsteigerkurs – Word

Für Teilnehmer/innen von PC-Einsteigerkursen (wie 80250, siehe oben) und Interessierte mit Grundkenntnissen im Umgang mit dem PC. Es werden die Grundlagen moderner Textverarbeitung vermittelt. Themen: Texte schreiben, speichern, drucken, korrigieren, markieren, verschieben und kopieren. Texte gestalten (z.B. Glückwünsche oder Einladungen), Hilfen für Rechtschreibung und Silbentrennung.

80253 (Kurs) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin
do 9-11.30 Uhr • ab 10. Jun (24.6. kein Unterricht) • 4 Termine (12 Ustd)

31 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

PC-Club – Seniorinnen und Senioren

Für Seniorinnen und Senioren mit PC-Grundkenntnissen. Fit machen und am Ball bleiben, auch im Umgang mit dem PC, ist Ziel des Kurses. Treffen Sie sich mit anderen Interessierten und lernen Sie viele weitere Einsatzmöglichkeiten Ihres PCs kennen wie Briefe oder Memoiren schreiben, Einladungen oder Glückwünsche mit Grafiken gestalten, digitale Fotos von der Kamera auf den PC laden und per E-Mail verschicken und vieles mehr. Tauschen Sie Erfahrungen aus, lernen Sie Neuigkeiten kennen, fragen Sie den Fachmann, üben Sie am PC und werden Sie sicher im Umgang mit Ihren PC-Anwendungen.

80254 (Kurs) Werner Jentsch
mi 11-12.30 Uhr • ab 17. Feb • 9 Termine (18 Ustd)
46,40 Euro + 18 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

Wie kommt der Opa in den Ferrari Bildbearbeitung am PC – Grundlagen Teil 1

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 22. Feb • 9 Termine (24 Ustd)
59 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

: Iserlohn

Winteruniversität 2011

Seit 1991 findet unter dem Leitmotiv „Brücken in die Zukunft“ regelmäßig im Januar eines jeden Jahres die Iserlohner Winteruniversität statt. Es ist ein Gemeinschaftsprojekt der Evangelischen Akademie, der Volkshochschule und des Büros für Stadtentwicklung der Stadt Iserlohn und des Instituts für Bildung. Wer Antworten auf Fragen unserer Zeit sucht, bekommt hier Hintergrundwissen von Wissenschaftlern verschiedener Fachgebiete und anderen kompetenten Persönlichkeiten, die ihre Sicht der Dinge allgemeinverständlich darstellen. Bei Anregungen, Nachfragen und Hinweisen wenden Sie sich bitte an Programmbereichsleiter Bodo Mebes, Fon 02371 . 217-1946.

: Seniorenkreis in Letmathe

Anmeldung nur vor Ort. Leitung: Therese Hiltawsky

Fit im Alter – gesund essen, besser leben

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale NRW
Gesunde Ernährung ab 60 – und alles was dazu gehört.

80281 (Vortrag) Svenja Schweitzer, Ernährungsberaterin
Do 11. Feb • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

WDR 3

Sehnsucht, Sünde, Sinfonie.

Das Beste aus der Welt der Musik.

WDR 3. Aus Lust am Hören.

Wo endet Europa? Anmerkungen zu Anatolien

Die traditionelle und die moderne Türkei, das Verhältnis vom Islam zum Christentum und die Hürden auf dem Weg zur EU.

80282 (PowerPoint-Vortrag) Günther Köpping, Rektor i.R.
Do 18. Mär • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

„Schau an der schönen Gärten Zier ...“

Zur Einstimmung auf die Landesgartenschau in Hemer werden Beispiele von Gartenschauen, Parks und Blumenoasen gezeigt.

80283 (Dia-Vortrag) Hans Herrmann Stopsack, VHS-Direktor i.R.
Do 22. Apr • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

Schüssler-Salze

Mineraliensalze in homöopathischer Dosierung können selbst angewandt werden und helfen, wenn der Mineralienhaushalt der Körperzellen gestört ist. Der Vortrag erklärt die Zusammenhänge.

80284 (Vortrag) Birgit Bociek, Heilpraktikerin
Do 20. Mai • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

Süd-Norwegen – Land der Berge und der Trolle

Den Zauber des Nordens erleben.

80285 (Dia-Vortrag) Ellen Heimann
Do 10. Jun • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

: Seniorenkreis in Hennen

Anmeldung nur vor Ort. Leitung: Albert Ferber

Raritäten im Ruhrtal

Schönheiten und Naturwunder unserer Heimat.

80291 (Vortrag) Ursula und Dieter Ackermann
Mo 1. Feb • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

Die Kinderlobby Iserlohn

Situationen der Kinder in unserer Gesellschaft.

80292 (Vortrag) Peter Bochynek, StD. i.R. Psychologie/Pädagogik
Mo 1. Mär • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

Neues aus Berlin

Unsere Bundestagsabgeordnete berichtet von ihrer Arbeit.

80293 (Vortrag mit Gespräch) Dagmar Freitag, MdB
Mo 12. Apr • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

Wo endet Europa? Anmerkungen zu Anatolien

Die traditionelle und die moderne Türkei, das Verhältnis vom Islam zum Christentum und die Hürden auf dem Weg zur EU.

80294 (PowerPoint-Vortrag) Günther Köpping, Rektor i.R.
Mo 3. Mai • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

Weltmetropole Bangkok

Tempel, Märkte und Paläste prägen das Bild der thailändischen Hauptstadt.

80295 (Vortrag) Winfried Trawny
Mo 7. Jun • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

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



: 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 Frühjahrs- 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

vhs

: **Vielbucher-
Rabatt**

Fragen Sie uns.
02371 . 217-1943

Beratungen – Prüfungen

		Seite
Di 19. Jan	Sprachenberatung (Englisch)	35
Do 21. Jan	Beruf – EDV (Beratung)	47
Di 2. Feb	Welcher PC-Kurs ist der richtige für mich? (Vortrag)	47
Do 4. Feb	Beruf – EDV (Beratung)	47
Do 28. Jan	Sprachenberatung (ohne Deutsch als Fremd/Zweitsprache)	35
Di 16. Feb	Einbürgerungstest	38
Di 23. Mär	Einbürgerungstest	38
Di 18. Mai	Einbürgerungstest	38
Do 27. Mai	Anmeldung zum Realschulabschlusslehrgang	55
Sa 12. Jun	Zertifikat Deutsch B1 (Prüfung)	39
Di 22. Jun	Anmeldung zum Realschulabschlusslehrgang	55
Di 6. Jul	Einbürgerungstest	38

Einzelveranstaltungen

Do 14. Jan	Mensch begegnet Baum (Ausstellungseröffnung)	11
Mo 18. Jan	NLP-Infoabend (Seminar)	57
Mi 20. Jan	Windows 7 – Dozentenfortbildung (Seminar)	59
Sa 30. Jan	Dies & Das aus Zeichen- und Malkursen (Ausstellungseröffnung)	13
Sa 30. Jan	Industriekultur im Ruhrgebiet (Ausstellungseröffnung)	13
Mo 1. Feb	Raritäten im Ruhrtal (Vortrag)	67
Mi 10. Feb	Bio kann jeder – Hähnchen & Co (Seminar)	33
Mi 10. Feb	Fasten für Körper und Seele (Vortrag)	23
Do 11. Feb	Fit im Alter – gesund essen, besser leben (Vortrag)	67
Di 16. Feb	Sonnenstrom 2010 (Arbeitskreis Energiewende)	12
Do 18. Feb	Small Talk (Seminar)	9
Do 18. Feb	Westfälische Küche (Seminar)	34
Mo 22. Feb	Vorsorgevollmacht, Betreuungs- / Patientenverfügung (Vortrag)	32
Mo 22. Feb	Sushi, Sashimi und Miso-Suppe (Seminar)	34
Di 23. Feb	Michael Kraske „Ich bin dann mal drüben“ (Autorenlesung)	8
Mi 24. Feb	Herz-Kreislauf-Fitness durch Ausdauersport (Vortrag)	23
Do 25. Feb	Gandhi - Brückenbauer zwischen Religionen (Vortrag, Gespräch)	8
Do 25. Feb	Gesund, schnell, leicht und lecker (Seminar)	32
Fr 26. Feb	Farbberatung (Seminar)	22
Sa 27. Feb	Farbberatung (Seminar)	22
So 28. Feb	Farbberatung (Seminar)	22
Mo 1. Mär	Die Kinderlobby Iserlohn (Vortrag)	67
Di 2. Mär	Denkst du noch oder fühlst du schon? (Wissensshow)	10
Di 2. Mär	Zwergensprache – Babyzeichen (Workshop)	10
Di 2. Mär	Wilhelm Morgner, Expressionismus (Ausstellungsführung)	15
Mi 3. Mär	Energetische Gebäudemodernisierung (Vortrag)	12
Mi 3. Mär	Frühlingsküche – regional und vegetarisch (Seminar)	33
Do 4. Mär	Kochen für junge Leute (Seminar)	32
Do 4. Mär	Blick hinter die Kulissen (Führung)	7
Fr. 5. Mär	Blick hinter die Kulissen (Führung)	7
Sa 6. Mär	Holzgestaltung mit der Oberfräse (Praxisseminar)	9
Sa 6. Mär	Shiatsu - Entspannung durch Berührung (Seminar)	24
Sa 6. Mär	Rückenstark mit Yoga (Seminar)	26
So 7. Mär	Traumstunde für Frauen mit Shiatsu und Hot-Stone (Seminar)	25
Mo 8. Mär	Welche Heizung ist die Richtige? (Arbeitskreis Energiewende)	12
Di 9. Mär	Suppen und Saucen – schmackhaft zubereiten (Kurs)	33
Do 11. Mär	Aktuelles aus der Rentenversicherung (Vortrag)	9
Fr 12. Mär	Welt der Medien – Druck- und Verlagszentrum Hagen (Führung)	8
Sa 13. Mär	Selbst ist die Frau (Praxisseminar für Frauen)	9
Sa 13. Mär	Ich kann ja doch singen (Seminar)	19
So 14. Mär	Cajón Total – Percussion mit der „Wunderkiste“ (Workshop)	19
So 14. Mär	Jeder Klang berührt – Entspannung im Klangraum (Seminar)	30
Di 16. Mär	Wilhelm Morgner, Expressionismus (Ausstellungsführung)	15
Di 16. Mär	Erben und vererben (Vortrag)	9
Mi 17. Mär	Kräutergarten und Kräuterküche (Seminar)	11
Do 18. Mär	Tandem-Fremdsprachenlernen (Erfahrungsaustausch)	37
Do 18. Mär	Wo endet Europa? Anmerkungen zu Anatolien (Vortrag)	67
Sa 20. Mär	Bollywood Dance – Singletanz (Seminar)	9
Sa 20. Mär	Parkett- und Laminatverlegung (Praxisseminar)	20
Sa 20. Mär	Schminkseminar für Frauen über 40 (Seminar)	22
Sa 20. Mär	Heilende Klänge (Seminar)	31
Sa 20. Mär	Internet für Anfänger/innen – jetzt geht's los (Seminar)	53
Sa 20. Mär	Inline-Skating für (Groß-)Eltern und Kinder (Sicherheitstraining)	29
Mo 22. Mär	Traditionelles Osterlamm (Seminar)	34
Di 23. Mär	Osterhase – Osterfeier – Auferstehungsfest (Vortrag, Gespräch)	8
Do 25. Mär	Unser Gehirn lernt immer (Seminar)	10
Mo 12. Apr	Neues aus Berlin, Dagmar Freitag (Vortrag mit Gespräch)	67
Mo 12. Apr	Delikates aus Fluss und Meer (Seminar)	33
Di 13. Apr	Männerkochkurs – für den Fleischliebhaber (Kurs)	32
Mi 14. Apr	Bio kann jeder – Lamm & Co (Seminar)	33
Fr 16. Apr	Handreflexzonen-Massage zur Selbstanwendung (Seminar)	31
Fr 16. Apr	The Straight Story (English Friday Night Cinema)	42
Sa 17. Apr	Klangmassage (Seminar)	31
Mo 19. Apr	Surf 'n' Turf (Seminar)	33

Einzelveranstaltungen

		Seite
Di 20. Apr	Kalabresische Küche (Kurs)	34
Di 20. Apr	Zertifikat Deutsch B1 (Informationsveranstaltung)	38
Mi 21. Apr	Kopfschmerz und Schwindel – Linderung ohne Medizin (Vortrag)	23
Do 22. Apr	„Schau an der schönen Gärten Zier...“ (Dia-Vortrag)	67
Fr 23. Apr	Tuina-Partner-Massage (Seminar)	31
Sa 24. Apr	Schminkseminar für Frauen über 40 (Seminar)	22
Sa 24. Apr	Schminkseminar von A – Z (Seminar)	22
Sa 24. Apr	Ayurvedische Partner-Massage (Seminar)	31
So 25. Apr	Latino Dance – der etwas andere Bauchtanz (Seminar)	20
Mo 26. Apr	Leckeres von der Tomate (Seminar)	33
Mo 26. Apr	Menschen mit Behinderung in der Arbeitswelt (Vortrag)	32
Di 27. Apr	Männerkochkurs – für den Fleischliebhaber (Kurs)	32
Di 27. Apr	Blockheizkraftwerk und Wärmepumpe (AK Energiewende)	12
Mi 28. Apr	Zu Gast bei Picasso – Der Künstler als Gourmet (Kochvortrag)	15
Mi 28. Apr	Solarstrom – lohnt sich das? (Vortrag)	12
Mo 3. Mai	Wo endet Europa? Anmerkungen zu Anatolien (Vortrag)	67
Di 4. Mai	Kochkurs für Singles (Kurs)	32
Di 4. Mai	Neuerungen im Straßenverkehrsrecht (Seminar)	9
Di 4. Mai	Über „Kolonnen und Kulissen“ (Filmvorführung und Vortrag)	7
Di 4. Mai	Bernhard Edmaier – „glacial“ (Ausstellungsführung)	15
Mi 5. Mai	Wasser – Quell der Gesundheit (Vortrag)	24
Do 6. Mai	Ebly – Sonnenweizen-Pasta (Seminar)	34
Fr 7. Mai	Breuss-Partner-Massage (Seminar)	31
Sa 8. Mai	Sonne und Blitz – Licht geben, aber wie? (Seminar)	20
Sa 8. Mai	Excel Umsteiger von 2000/2003 auf 2007 (Seminar)	50
So 9. Mai	Porträt-Fotografie (Seminar)	20
Mo 10. Mai	Spargel – der Hochgenuss im Frühling (Seminar)	33
Mo 17. Mai	Fingerfood und pikante Lollies (Seminar)	33
Mi 19. Mai	Ungarische Küche (Kurs)	34
Mi 19. Mai	Homöopathische Reiseapotheke (Vortrag)	24
Do 20. Mai	Schüssler-Salze (Vortrag)	67
Do 20. Mai	Spargel – einmal anders (Seminar)	33
Di 25. Mai	Bernhard Edmaier – „glacial“ (Ausstellungsführung)	15
Fr 28. Mai	Schicksale jüdischer Geschäftsinhaber Iserlohns (Stadtführung)	8
Sa 29. Mai	Entdecke die Macht Deines Unterbewusstseins (Seminar)	30
Sa 29. Mai	Schlagfertigkeitstraining (Workshop)	57
Mo 31. Mai	Leichte Küche mit Geflügel (Seminar)	33
Mo 7. Jun	Mediterrane Küche (Seminar)	34
Mo 7. Jun	Weltmetropole Bangkok (Vortrag)	67
Di 8. Jun	German Watchgroup (Arbeitskreis Energiewende)	12
Di 8. Jun	Erprobung von Gefühlsbildern (Seminar)	30
Mi 9. Jun	Koronare Herzerkrankungen – Infarkt, Herzschwäche (Vortrag)	24
Mi 9. Jun	Zu Gast bei Cézanne – Der Künstler als Gourmet (Kochvortrag)	15
Do 10. Jun	Buchtipps für die Urlaubszeit (Seminar)	14
Do 10. Jun	Süd-Norwegen – Land der Berge und der Trolle (Dia-Vortrag)	67
Sa 12. Jun	Rhetorik-Training (Seminar)	57
Mo 14. Jun	Berlin im Wandel (Vortrag)	6
Di 15. Jun	Janoschs phantastisches Universum (Ausstellungsführung)	16
Di 15. Jun	Gestalterischer Dialog (Seminar)	30
Do 17. Jun	Endlich angstfrei – Bewältigung spezifischer Phobien (Seminar)	30
Di 22. Jun	Die Geschichte der Farbtherapie (Seminar)	31
Mi 23. Jun	Sommerküche – regional und vegetarisch (Seminar)	33
Do 24. Jun	Leckere Gerichte zum Abnehmen (Seminar)	33
Do 24. Jun	Schreibwettbewerb Junge VHS (Preisverleihung)	63
Sa 26. Jun	Höhenflug und Bodenhaftung – NLP-Outdoor-Tag (Seminar)	29
Mi 7. Jul	Osteoporose und Sport (Vortrag)	24

Studienfahrten und Exkursionen

Sa 20. Feb	Sandro Boticelli, Städelsches Kunstinstitut Frankfurt (Studienfahrt)	15
Fr 26. Feb	Das Wickeweyf erzählt (Stadteinführung)	7
Di 13. Apr	Thiele GmbH & Co KG (Betriebsbesuch)	56
Fr 16. Apr	Iserlohner Straßennamen (Stadtführung)	7
Mi 28. Apr	Die Parkanlage des Iserlohner Hauptfriedhofes (Exkursion)	11
Sa 8. Mai	Der Umweltlehrpfad (Exkursion)	11
Sa 8. Mai	Museum Folkwang bis 1933, Essen (Studienfahrt)	15
Sa 15. Mai	Zur Maiblüte in den Duloh (Exkursion)	11
Sa 12. Jun	Botanische Wanderung im Helmke-Steinbruch (Exkursion)	11
Sa 19. Jun	Natur am Wegesrand – Sommerkräuter (Exkursion)	11
Sa 19. Jun	Ruhr 2010 – Kulturhauptstadt Europas (Studienfahrt)	8

Studienreisen

Do 15. Apr	Andalusien – Orient trifft Okzident / bereits ausgebucht	7
Do 30. Sep	Geteiltes Berlin – vereintes Berlin? (bis Mi 6. Okt)	6

Bildungsurlaub

ab Mo 7. Jun	Spezialthemen aus der täglichen PC-Praxis	54
ab Mo 21. Jun	Englisch-Fitness-Training, Intensivwoche	41

Anmeldung ab Samstag, 9. Januar 2010, mit vollständig ausgefüllter Anmeldekarte und Einzugsermächtigung per Post oder online; persönlich ab Montag, 11. Januar 2010.

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 21. Januar 8-17 Uhr

Do 28. Januar 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 Programmabteilungen 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 15.12.2009 aufgrund seiner Zuständigkeit nach § 41 Abs. 1 Satz 2 Buchstabe i) der Gemeindeordnung für das Land Nordrhein-Westfalen (GO) in der Fassung der Bekanntmachung vom 14.07.1994 (GV NW S. 666) folgende Entgeltordnung für die VHS der Stadt Iserlohn beschlossen:

§ 1 Entgeltspflicht

(1) Für die Teilnahme an den Veranstaltungen der VHS sind, sofern diese nicht entgeltfrei angeboten werden, Entgelte nach den Bestimmungen dieser Entgeltordnung zu zahlen:

1. für jede Unterrichtsstunde (45 Minuten) grundsätzlich 2,00 Euro
2. für jede Unterrichtsstunde (45 Minuten) in kostenintensiveren Kursen (wie EDV, Medieneinsatz, Gesundheit, GEMA-pflichtige Weiterbildungsmaßnahmen usw.) 2,10 Euro
3. eine zusätzliche Nutzungspauschale für den Unterricht an EDV-Anlagen von 1,00 Euro und im Kochstudio von 0,50 Euro pro Unterrichtsstunde
4. für Einzelveranstaltungen mindestens 3,00 Euro
5. für Studienreisen und Studienfahrten ist mindestens eine Kostendeckung anzustreben
6. für die Ausstellung einer ausführlichen Teilnahmebescheinigung mit Angabe der vermittelten Inhalte 6,00 Euro

Abweichungen hiervon kann die VHS-Leiterin bzw. der VHS-Leiter bei Weiterbildungsveranstaltungen anordnen, die einen überdurchschnittlichen Kostenaufwand erfordern, um eine höhere Kostendeckung zu erreichen.

Die vorgenannten Entgelte unter Nr. 1. - 4. werden pro teilnehmende Person erhoben.

(2) Wird die Mindestteilnehmerzahl nach § 6 Abs. 4 der Satzung der VHS 10 Tage vor der Veranstaltung nicht erreicht (10 Personen), kann die Durchführung der Veranstaltung von einer angemessenen Erhöhung des Entgeltes oder einer Verkürzung der Veranstaltungsdauer nach Absprache mit den interessierten Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmern (TN) abhängig gemacht werden. Die VHS wird dann das Entgelt für diese Veranstaltung neu festsetzen. In diesem Fall werden Ermäßigungen nach § 2 nur auf das ursprüngliche Kursentgelt eingeräumt. Ein aufgrund der Neufestsetzung zusätzlich zu entrichtendes Entgelt wird auf alle TN gleichmäßig umgelegt.

(3) Die VHS führt im Rahmen ihres Angebotes Veranstaltungen für bestimmte Teilnehmergruppen bzw. im Auftrag Dritter durch (z. B. Firmenschulungen). Hierfür erhebt die VHS im Einzelfall festzusetzende, mindestens kostendeckende Entgelte.

§ 2 Ermäßigung und Befreiung von Entgelten

(1) Befreit von der Zahlung des Entgeltes sind TN an vom Land Nordrhein-Westfalen geförderten Schulabschlusslehrgängen; es wird lediglich ein Materialgeld in Höhe von 15,00 Euro zur Deckung von Kopierkosten und ähnlichem erhoben. Des weiteren sind von der Entgeltzahlung befreit TN von VHS-Werbeveranstaltungen, Weiterbildungsmaßnahmen der politische Bildung sowie die Insassen der JVA.

(2) Eine 50%ige Entgeltermäßigung für Weiterbildungsveranstaltungen der VHS erhalten auf schriftlichen Antrag auf der Anmeldekarte hin:

1. Personen, die Arbeitslosengeld I (Bundesagentur), Arbeitslosengeld II (ARGE), Leistungen aus der Grundsicherung oder vergleichbare Sozialleistungen (SGB XII 3. oder 4. Kapitel) oder Leistungen nach AsylG beziehen, gegen Vorlage aktueller Leistungsbescheide
2. Schülerinnen und Schüler gegen Vorlage eines aktuell gültigen Schülerausweises bis zum vollendeten 27. Lebensjahr
3. Vollzeitstudierende bei Vorlage eines Studiausweises oder einer Immatrikulationsbescheinigung für das gültige Semester bzw. mit gültigem Semesterstempel

4. Auszubildende bis zum vollendeten 27. Lebensjahr gegen Vorlage einer entsprechenden aktuell gültigen Bescheinigung des Arbeitgebers bzw. Praktikumsleiters

5. Wehrpflichtige und Zivildienstleistende gegen Vorlage eines aktuell gültigen Dienstausweises

Darüber hinaus erhalten Personen, die Arbeitslosengeld II (ARGE), Leistungen aus der Grundsicherung oder andere vergleichbare Sozialleistungen (SGB XII 3. oder 4. Kapitel) oder Leistungen nach AsylG beziehen, für eine Weiterbildungsmaßnahme pro Semester eine 100%ige Entgeltermäßigung.

(3) In wirtschaftlichen oder sozialen Notlagen kann auf schriftlichen Antrag eine Entgeltermäßigung oder Befreiung gewährt werden. Die Entscheidung hierüber trifft die Leiterin bzw. der Leiter der VHS im Einzelfall (Härtefallregelung).

(4) Im Falle der Neuberechnung eines Entgeltes für einen einzelnen Kurs nach § 1 (2) können Ermäßigungen nur anteilig auf das ursprüngliche Entgelt berücksichtigt werden.

Für Studienreisen bzw. Studienfahrten sowie für die Nutzungspauschale im Unterricht an EDV-Anlagen werden keine Ermäßigungen oder Befreiungen gewährt.

(5) Die VHS kann kundenorientiert weitere Ermäßigungen gewähren (z. B. für Vielbucher). Diese Ermäßigungen sind auf die Spanne von 3 - 25% begrenzt. Die Ermäßigungstatbestände sind allgemein zugänglich bekannt zu machen (Programmheft, Homepage, Werbung).

§ 3 Besonderes Recht der VHS-Leitung

Abweichungen von §§ 1 und 2 kann die VHS-Leiterin bzw. der VHS-Leiter bei Veranstaltungen anordnen, die aus gesellschaftspolitischen Erwägungen entgeltfrei angeboten werden sollten.

§ 4 Abmeldung / Rücktritt von TN

(1) Abmeldungen haben schriftlich zu erfolgen.

(2) Meldet sich ein / eine TN von einer verbindlich entgeltpflichtigen Veranstaltung bis zum Abmeldeschluss ab (soweit nicht anders vermerkt 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn), so wird lediglich eine Verwaltungskostenpauschale von 8,00 Euro fällig. Bei späterer Abmeldung wird das volle Entgelt fällig. Maßgeblich für die Fristberechnung ist der Tag des Eingangs der Abmeldung bei der VHS.

(3) Bei Rücktritt von einer verbindlich erfolgten Anmeldung zu einer Studienreise bzw. Studienfahrt sind 5,00 Euro pro Person und Tag der Reise bzw. Fahrt als Verwaltungskostenpauschale von der angemeldeten Person an die VHS zu zahlen; maximal jedoch für 7 Tage. Forderungen aus Rücktrittsregelungen des Reiseveranstalters gegenüber TN bleiben hiervon unberührt. Ebenso der Anspruch der VHS ihr entstandene Stornokosten den verursachenden TN in Rechnung zu stellen. Die VHS empfiehlt in jedem Fall den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

§ 5 Fälligkeit und Rückzahlung

Das Entgelt wird mit der Anmeldung fällig. Die Zahlungspflicht gegenüber der Stadt Iserlohn besteht, auch wenn die Weiterbildungsmaßnahme nicht oder unregelmäßig besucht wird.

Das Entgelt wird in voller Höhe zurückgezahlt, wenn eine angekündigte Veranstaltung von der VHS abgesetzt werden muss. Weitergehende Ansprüche gegen die VHS sind ausgeschlossen.

§ 6 Ausschluss von TN von Veranstaltungen

TN, denen gegenüber die VHS offene Forderungen der vorhergehenden Semester hat, sind von der Teilnahme vorübergehend auszuschließen. Mit Begleichung des ausstehenden Unterrichtsentgeltes wird die Veranstaltungsteilnahme wieder zugelassen.

§ 7 Inkrafttreten

Diese Entgeltordnung tritt am 01.01.2010 in Kraft; sie tritt an die Stelle der Entgeltordnung vom 01.07.2006.

	Seite		Seite		Seite		Seite
Access	51	Englisch	39-42	Italienisch	43-44	Schreibwerkstatt	14
Acrylmalerei	17	Englisch, Bildungsurlaub	41	Janosch, Traumstunden,		Schreibwettbewerb	63
Aerobic 60+	27	Englisch, Kinder	42	Ausstellung	16	Schulabschlüsse	55
Aktiv ab 50+	64-67	English Cinema	42	Japanisch	44	Schumann, Robert	14
Alphabetisierung	55	English, Business	42	Junge VHS	62-63	Schwedisch	45
Andalusien	7	Enkaustik	18	Justizvollzugsanstalt	68	Segeln, Theorie	29
Aquafitness	26	Entspannung	24-26			Seniorenkreise	66, 67
Aquarellieren	16, 17	Erben und vererben	9	Klangmassage	30	Seniorenkurs-Bildbearbeitung	66
Arabisch	00	Ernährung	32-34	Klangtherapie	30, 31	Seniorenkurse-PC	65, 66
Arroganz-Faktor	00	Excel 2007-Umsteiger	51	Kochen	32-34	Senioren-PC-Club	66
Astronomie	10	Excel	51	Kommunikation	56, 57	Senioren-Tanz-Club	64
Ausgleichsgymnastik	27	Exkursionen	11	Konzertbesuch	13	Shiatsu	24, 25
Ausstellung,		Farbberatung	22	Kopfschmerz	23	Sicherheit-Internet	50
Mensch begegnet Baum	11	Farbtherapie	31	Körpersprache	57	Small Talk	9
Ausstellung, VHS-Kurse	13	Fasten	30, 32	Kräutergarten	11	Spanisch	45-47
Ausstellungen	15	Finanzbuchhaltung am PC	52	Kulturhauptstadt Ruhr	8	Speicherprogram. Steuerg.	52
Autogenes Training	24	Fitness	27, 29	Kunst und Kochen	15	Sportboot	29
Autorenlesung	8	Folklore-Tänze	20	Kunst	15-16	Sprachen	35-46
Ayurveda	31	Folkwang-Museum, Essen	15	Latino Dance	20	Sprachenberatung	35
Beckenbodengymnastik	26	Fortbildungen für Pädagogen	10, 11	Lern-Coach	59	SPS	52
Behinderung	32	Fotobearbeitung	21, 66	Lexware	52	Square-Dance	20
Beratung	56	Fotobuch gestalten	21	Linux	30	Stadtarchiv	7
Berlin	6	Fotoexkursion Landesgartenschau	13	Literatur	14	Stadtführerausbildung	7
Betreuungsverfügung	32	Fotoexkursion-Ruhrgebiet	13	Malen/Zeichnen	16-18	Stadtführungen	7, 8
Betriebsbesichtigung	14, 56	Fotografie	20, 21	Managementtechniken	57	Stefan Zweig	14
Bildbearbeitung	21, 66	Fotos auf CD/DVD	21	May, Michael – Ausstellung	13	Step-Aerobic	28
Bildhauerei	18	Französisch	43	Morgner, Wilhelm, Ausstellung	15	Stimmbildung	19
Bildmontage am PC	21	Frauen, Angebote für	7, 8, 9	MS-Project	52	Stressreduktion	30
Bildungsprämie	56	Frauen-PC-Kurse	49	Musik	15-19	Studienfahrten	15
Bildungsscheck	56	Garten	11	Musikbearbeitung am PC	51	Studienreisen	6, 7
Bildungsurlaub	54, 41	Gedächtnistraining	64	Nähen	22	Tabellenkalkulation	51
Biologie	11	Gefühlsbilder	30	Neugriechisch	44	Taiji/Qigong	25
Blitzen beim Fotografieren	20	Geschichte/Zeitgeschichte	6, 7	Niederländisch	44	Talentkompass	56
Blockflöte	18	Gesellschaft	9, 10	NLP	29	Tandempartnervermittlung	37
Bogenschießen	29	Gesundheitsforum	23, 24	Office-Training	50	Tanz	20
Bollywood-Dance	20	Gesundheitssport	23, 29	Open-Office	50	Tastatschreiben am PC	54
Breuss-Massage	31	Gitarre	18	Orientalische Choreographie	28, 29	Textiles Gestalten	22
Bridge	64	Glücksseminar	30	Osteoporose	24	Textverarbeitung	48, 49, 50
Buchführung	54	Google-Applikationen	50	Outlook	52	Theaterworkshop, Einsteiger	15
Buchtipps	14	Gouachermalerei	17	Pädagogik/Psychologie	10, 11	Trommeln	19
Cajion	19	Gymnastik	26-28	Partner-Massage	31	Tuina-Massage	31
Cézanne-Kunst u. Kocherlebnis	15	Handreflexzonen	31	Pastellkreidemalerei	18	Türkisch	46
Chinesisch	37	Heilmethoden	31	Patchwork	22	Umwelt	12
Coaching	58, 59	Heimwerken	9	Patientenverfügung	32	Ungarisch	46
Datenbanken	51	Herzerkrankungen	23, 24	PC-Grundlagen	48, 49	Unterbewusstsein	30
Deutsch, Fremdsprache	38	Hochseilklettern	29	PC-Infoabend	47	USB-Stick	49
Deutsch, für Deutsche	37	Homepage gestalten	53, 54	PC-Schutz	50	Videobearbeitung	21
Druckzentrum Hagen	8	Homöopathie	24	PC-Spezialthemen	49, 50	Vocalcoaching	19
ebay – kaufen u. verkaufen	53	Improvisationstheater	15	Persönliche Präsentation	57, 63	Vorsorgevollmacht	32
Edmaier, Bernhard, Ausstellung	15	Inline-Skating	29	Philosophie	10	Windows 7	50
Einbürgerung	38	Interkulturelle Bildung	8	Picasso, Kunst & Kochen	15	Windows-Vista	50
Energiesparen	12	Internet	53	Pilates	27	Wirbelsäulengymnastik	26
Energiewende	12	Internet-Sicherheit	50	PMR	24	Wollsocken stricken	22
				Politische Bildung	8	Word 2007-Umsteiger	50
				Polnisch	45	Word	48, 49, 50
				Porträtfotografie	20	Yoga	25, 26
				Portugiesisch	45	Zeichnen	16
				Power-Dumbbell	28	Zeitgeschichte/Geschichte	6, 7
				PowerPoint	52	Zertifikate, Cambridge	41-42
				Präsentation mit Powerpoint	52	Zertifikate, Deutsch	39
				Programmieren in C	53	Hennen	
				Psychologie/Pädagogik	10, 11	Seniorenkreis	67
				Qigong/Taiji	25	Letmathe	
				Qualifizierung	57 ff	Aquarellmalerei	17
				Recht	9	Eigene Stimme	19
				Religion	8	Englisch	39, 40
				Rente	9	Gouachermalerei	17
				Rhetorik	56, 57	Helmke Steinbruch	11
				Rhetorik-Training	57	Klangtherapie	30, 31
				Rückengymnastik	26	Nachgefragt	7
				Russisch	45	Nähen	22
				Schlagfertigkeit	57	Politikkurs	7
				Schlagfertigkeitstraining	57	Qigong	25
				Schminkseminar	22	Seniorenkreis	66, 67
				Schmuck	21	Wickeweyf	7

Impressum

Herausgeber Stadt Iserlohn – Der Bürgermeister

Gesamtherstellung IKZ-AV, Iserlohn

Auflage 24.430 Exemplare

Anzeigen Leo Plattes

DTP-Bearbeitung Dipl.-Ing. Gerhard Sander

Koordination Andreas Drees

Fotos Rainer Danne und Peter Klein
(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.