

*BilderSprachen*



*vhs*<sup>■</sup>

**Volkshochschule Iserlohn**  
: Programm  
Januar bis Juli  
2012

*SaitenStimmen*



Verlags-Sonderveröffentlichung der Zeitungen  
Iserlohner Kreisanzeiger — Westfälische Rundschau

*GenerationenFolgen*



*SegelSetzen*



*MotivSuchen*







Beispiel für eine gelungene Kooperation zwischen dem Bereich Jugend und der Volkshochschule der Stadt Iserlohn: Die frisch qualifizierten Familienbegleiterinnen mit Migrationshintergrund erhielten ihre Zertifikate in einer kleinen Feierstunde im Dezember 2011.



Seite

*Lageplan – Geschäftsstelle* 4

*MitarbeiterInnen* 5

Programmbereich 1  
*Politik – Gesellschaft – Umwelt* 6

Programmbereich 2  
*Kultur – Gestalten* 12

Programmbereich 3  
*Gesundheit* 22

Programmbereich 4  
*Sprachen* 36

Programmbereich 5  
*Beruf – EDV* 47

Programmbereich 6  
*Grundbildung – Schulabschlüsse* 54

Programmbereich 7  
*Qualifizierung – Management* 55

*Akademie Mark* 60

*Junge VHS* 61

*Aktiv im Alter* 63

*VHS in der JVA* 66

*Terminübersicht* 67

*Teilnahmebedingungen* 68

*Anmeldekarten* 69

*Entgeltordnung* 73

*Stichwortverzeichnis – Impressum* 74

## Liebe Leserin, lieber Leser,

vor Ihnen liegt das neue Programm der Volkshochschule Iserlohn für das Frühjahrs-/ Sommersemester 2012 mit rund 500 Angeboten – ein Kaleidoskop der Möglichkeiten.

Die Volkshochschule bietet Ihnen durch vielfältige Vernetzung auf unterschiedlichsten Ebenen den Zugang zu neuen Bereichen und das Know-how vieler Kooperationspartner/innen:

- Es gibt eine regelmäßige, intensive Zusammenarbeit aller Volkshochschulen bundesweit (940 Einrichtungen), landesweit (139) und auf regionaler Ebene durch Wissens-Transfer, Erfahrungsaustausch, Fortbildungen und Zertifizierungsverbünde.
- Die Volkshochschule ist vernetzt mit sämtlichen Kultureinrichtungen, Bereichen (ein Beispiel wird in der Bildzeile oben genannt) und Beiräten (z.B. für Senioren, Integration, Menschen mit Behinderung) der Stadt Iserlohn.
- Wir arbeiten zusammen mit anderen Bildungsträgern, Sozialverbänden, Kliniken, Selbstständigen im Gesundheitsbereich, Iserlohner Buchhandlungen, Firmen, Vereinen und Initiativen.

Alle Angebote können Sie per Anmeldekarte (ab Seite 69) oder online unter [www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de) buchen.

Wenn Sie sich beraten lassen möchten, stehen wir Ihnen persönlich und telefonisch zu unseren Öffnungszeiten sowie zu den Sonderberatungszeiten zur Verfügung. Angaben dazu finden Sie auf den Start-Seiten der einzelnen Programmbereiche.

Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie.

*Lieselotte Berthold*

Lieselotte Berthold und das Team der Volkshochschule Iserlohn

# Lageplan



# Geschäftsstelle

Volkshochschule Iserlohn  
im Stadtbahnhof  
Bahnhofsplatz 2  
58644 Iserlohn

Postanschrift:  
Postfach 2462  
58634 Iserlohn

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

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

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

### Öffnungszeiten

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

### Barzahlertage

Do 26. Januar 8-17 Uhr  
Do 2. Februar 8-17 Uhr

### Unterrichtsfreie Tage

Mo 20. Februar (Rosenmontag)  
Fr 18. Mai (nach Himmelfahrt)  
Di 29. Mai (nach Pfingsten)  
Fr 8. 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:

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



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

Programmbereiche  
3 und 7  
Fon 02371 . 217-1944



**Claudia Weigel M.A.**

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



Assessorin des Lehramts  
**Ulrike Eichholz**

Programmbereiche  
1 und 6  
Fon 02371 . 217-1940



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

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

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

### Mitwirkung

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

Kursleiter-Versammlung	Do 2. Februar	17.00 Uhr
Kurssprecher-Versammlung	Do 29. März	17.00 Uhr
VHS-Konferenz	Do 26. April	17.00 Uhr
Ort der Versammlungen	VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	



Verwaltungsfachwirtin  
Betriebswirtin (VWA)  
**Sandra Will**

VHS-Verwaltungsleiterin  
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  
Firmenservice  
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, Assessorin des Lehramts*  
Programmbereichsleitung  
Fon 02371 . 217-1940  
Sprechzeiten nach Vereinbarung

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

## : Sonderveranstaltungen – 775 Jahre Stadt Iserlohn

### „Streifzüge durch die Stadtgeschichte Iserlohns“

Veranstaltungsreihe des Stadtarchivs Iserlohn zur 775-Jahrfeier der Stadt Iserlohn in Kooperation mit der VHS Iserlohn  
Seit den 1930er Jahren wird die Verleihung der Stadtrechte für Iserlohn auf die Zeit um 1235/40 datiert. Nach den beiden Feiern 1937 und 1987 begeht Iserlohn 2012 die 775-Jahrfeier. Aus diesem Anlass bietet das Stadtarchiv in einer zweiteiligen Veranstaltungsreihe „Streifzüge durch die Stadtgeschichte“ an. Im ersten Teil der Reihe werden neben der Stadtgründung die wirtschaftliche Bedeutung und die städtebauliche Entwicklung Iserlohns sowie die 700-Jahrfeier im Jahr 1937 thematisiert. Alle Vorträge finden im Stadtarchiv in der „Alten Post“ statt.  
Der für das zweite Halbjahr 2012 geplante zweite Teil der Veranstaltungsreihe wird sich spezielleren Einzelthemen aus der Stadtgeschichte widmen und an verschiedenen, jeweils passenden Veranstaltungsorten stattfinden.

### „Tag der offenen Tür“ im Stadtarchiv

Anlässlich des bundesweiten Tages der Archive und des Jubiläums „775 Jahre Stadt Iserlohn“ lädt das Stadtarchiv zu einem „Tag der offenen Tür“ ein. Wenn Sie schon immer mal wissen wollten, welche Schätze aus der Geschichte Iserlohns in den Magazinräumen in der „Alten Post“ aufbewahrt werden und welche Nutzungsmöglichkeiten das Stadtarchiv bietet, sollten Sie die Gelegenheit nutzen: Führungen durch das Stadtarchiv finden um 12, 14 und 16 Uhr statt. Außerdem werden historische Filmaufnahmen vom Festumzug zur 700-Jahrfeier 1937 gezeigt. Neue und ältere stadthistorische Veröffentlichungen können erworben werden.

**10001** (Tag der offenen Tür) Team des Stadtarchivs Iserlohn  
Sa 3. Mär • 11-18 Uhr • 1 Termin • entgeltfrei  
Stadtarchiv in der „Alten Post“, Theodor-Heuss-Ring 5  
eine Anmeldung ist nicht erforderlich

### Kirchspiel, Burg und Stadt – Die Anfänge Iserlohns

Die Entstehung der Siedlung „Lon“, später Iserlohn, spielt sich bis ins 13. Jahrhundert hinein weitgehend im Dunkel der Geschichte ab. Zeitlich gesicherte Quellen gibt es weder für die Entstehung und Ersterwähnung der ersten Siedlung im Läger-/Baarbachtal mit der „Bauernkirche“, noch für die Stadtwerdung mit der „Obersten Stadtkirche“. Auch für den für „Iserlohn“ Namen gebenden Abbau und für die Verarbeitung von Eisen gibt es keine frühen Quellen. Somit kann es in einem Vortrag zur Vorzeit und Frühzeit der Stadt nur um eine Neuabwägung der früher gewonnenen Kenntnisse gehen.

**10002** (Vortrag) Dr. Leopold Schütte, Münster  
Mo 12. Mär • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)  
4 Euro (Schüler/innen und Studierende frei) • nur Abendkasse  
Stadtarchiv in der „Alten Post“, Theodor-Heuss-Ring 5  
eine Anmeldung ist nicht erforderlich

### Iserlohn – die Stadt der Kaufleute (17. bis 19. Jahrhundert)

Iserlohns Kaufleute eroberten seit dem späten 17. Jahrhundert die Messen und Märkte in Deutschland und Europa und exportierten die Waren ihrer Region bis nach Amerika. Rund 50 Handelskompanien bei 2.500 Einwohnern um 1750 machten die Stadt nicht nur zu einem wichtigen Handelsplatz in Westfalen, sondern siedelten Betriebe und Unternehmen in Iserlohn und Umgebung an. Die Bedeutung und der Wohlstand Iserlohns sind mehr als zwei Jahrhunderte unmittelbar mit Kaufmannsfamilien wie Pütter, Ebbinghaus und Löbbbecke verbunden. Der Referent wird die Vielfalt des Metallgewerbes in Iserlohn vor dem politischen Hintergrund skizzieren und das Agieren der Kaufleute und ihre gesellschaftliche Dominanz in Iserlohn vom 17. bis zum 19. Jahrhundert darstellen.

**10003** (Vortrag) Prof. Dr. Wilfried Reininghaus, Düsseldorf  
Mo 16. Apr • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)  
4 Euro (Schüler/innen und Studierende frei) • nur Abendkasse  
Stadtarchiv in der „Alten Post“, Theodor-Heuss-Ring 5  
eine Anmeldung ist nicht erforderlich

### Die Stadtentwicklung Iserlohns – Von der dörflichen Siedlung des Mittelalters zur Industriestadt

Nachdem Iserlohn um 1240 zur Stadt erhoben worden war, konnte der Mauerring der umwehrten Stadt über Zwischenstufen um 1300 geschlossen werden. Anders als bei vielen Stadtgründungen des späten Hochmittelalters entwickelte sich die innerhalb der Stadtmauern gelegene Straßen- und Wohnstruktur jedoch nicht konzentrisch von einem Mittelpunkt aus, der etwa am Schnittpunkt der Unnaer und der Wermingser Straße angenommen werden kann. Die Gründe dafür liegen in der Geländetopographie, die für den Bau der ersten Befestigungsanlagen bestimmend war. Auch nachdem die einengenden Mauern im 18. und 19. Jahrhundert überbaut wurden, die Stadt „extendierte“ und für die industrielle Fertigung außerhalb der Stadtmauern neue Standorte erschlossen wurden, blieben das Straßennetz und die Siedlungsstruktur der umringten Stadt erhalten. Sie bilden noch im 21. Jahrhundert den Kern der heutigen Stadt.

**10004** (Vortrag) Dr. Dr. Norbert Aleweld, Iserlohn  
Mo 7. Mai • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)  
4 Euro (Schüler/innen und Studierende frei) • nur Abendkasse  
Stadtarchiv in der „Alten Post“, Theodor-Heuss-Ring 5  
eine Anmeldung ist nicht erforderlich

### Stadtsanierung und Denkmalschutz in Iserlohn – Entwicklungen und Probleme seit den 1960er Jahren

Obwohl oder weil Iserlohn nahezu unzerstört den 2. Weltkrieg überstanden hat, wuchs der Veränderungsdruck auf die überkommene Innenstadt. Moderne Ansprüche an die Wohn- und Arbeitsverhältnisse sowie Mobilität forderten die entsprechende Infrastruktur. Seit den frühen 1960er und in den 1970er Jahren wurde auch Iserlohn grundlegend verändert und den neuen Gegebenheiten angepasst. 1980 folgte u. a. als Reaktion auf die extremen Veränderungen in den Städten das Denkmalschutzgesetz in Nordrhein-Westfalen. Der Referent möchte die Entwicklung und die Auswirkungen der Stadtsanierung dieser Zeit auf die Altstadt von Iserlohn aufzeigen. Hierbei soll zum einen vom Verlust historischer Bausubstanz und gewachsener Zusammenhänge die Rede sein, aber auch die neue, mittlerweile auch historisch zu bewertende Epoche der Stadtsanierung unter denkmalpflegerischen Fragestellungen betrachtet werden.

**10005** (Vortrag) Dr. David Gropp, Münster  
Mo 21. Mai • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)  
4 Euro (Schüler/innen und Studierende frei) • nur Abendkasse  
Stadtarchiv in der „Alten Post“, Theodor-Heuss-Ring 5  
eine Anmeldung ist nicht erforderlich

### Das Stadtjubiläum 1937

Vor 75 Jahren, im Juli 1937, feierte die Stadt Iserlohn das erste Stadtjubiläum ihrer Geschichte. Das Jubiläum war Anlass, sich erstmals gründlich mit der Geschichte der Stadt auseinanderzusetzen: 1937 erschien der erste Band der Stadtgeschichte von Wilhelm Schulte. Die Tageszeitungen gaben Sonderausgaben heraus. Dabei wurden die Stadtentwicklung und das kulturelle Leben schwerpunktmäßig dargestellt. Schließlich wurde mit dem „Haus der Heimat“ im ehemaligen Zeughaus erstmals ein stadthistorisches Museum – mit starker NS-ideologischer Ausrichtung – eingerichtet. Höhepunkt der Festwochen war der historische Umzug, der sogar im Film festgehalten wurde. Das Jubiläum wurde, so hieß es im Abschlussbericht, „in engster Fühlungnahme mit der NSDAP durchgeführt“. Der Vortrag wird von zeitgenössischen Filmausschnitten begleitet.

**10006** (Vortrag) Götz Bettge, Iserlohn  
Mo 4. Jun • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)  
4 Euro (Schüler/innen und Studierende frei) • nur Abendkasse  
Stadtarchiv in der „Alten Post“, Theodor-Heuss-Ring 5  
eine Anmeldung ist nicht erforderlich

## : Zeitgeschichte – Geschichte

### Iserlohner Straßennamen

Stefanstraße/Gerichtstraße/Bleichstraße/Weststraße und Hochstraße bilden ein Stadtquartier, das Ziel dieses Stadtrundgangs ist. Interessant sind die in sich geschlossene Bauplanung von 1866 und ihre konsequente Umsetzung. Dadurch entstand ein für Südwestfalen einzigartiges Stadtquartier, das an vielen Stellen noch nahezu vollständig erhalten ist.

**10103** (Stadtführung) Marlis Gorki, Stadtführerin  
Fr 20. Apr • 15-16.30 • 1 Termin (2 Ustd) • 7,50 Euro  
Treffpunkt: Stadtwerke, Stefanstraße  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Do 29. Mär

### Dramatische Geschichten und Sagen von historischen Herrenhäusern im Ruhrtal

Zwischen Herdecke und Fröndenberg weist das Ruhrtal noch heute so manches besuchenswerte Schloßchen und Herrenhaus auf, um dessen alte Gemäuer sich spannende Geschichten und geheimnisvolle Sagen ranken. Auf einer interessanten Zeitreise führen diese anschaulichen Schilderungen vom Mittelalter (Haus Villigst) über das 17. Jahrhundert (Haus Steinhausen) und 19. Jahrhundert (Haus Busch) bis zum Ende des 2. Weltkriegs (Haus Ende). Der mit aktuellen und historischen Bildern ausgestattete Vortrag führt Sie auch an weitere Stätten noch bestehender oder längst untergegangener Herrenhäuser und Burgen, von denen Schicksals- und Sagenhaftes zu berichten ist, wie Burg Syburg, Haus Opherdicke, Haus Hennen und Gut Sceda.

**10101** (Filmvortrag) Wolfgang Hoffmann, Leiter der deutsch-tschechischen Gesellschaft der Auslandsgesellschaft NRW, Dortmund  
Do 3. Mai • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 5 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 18. Apr

### Historische Kulturlandschaften und Städte zwischen Spree und Neiße

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

Eine Entdeckungsreise in Vergangenheit und Gegenwart in den Bundesländern Brandenburg und Sachsen führt zu den Parkanlagen des Fürsten Pückler in Branitz und zum UNESCO Welterbe in Muskau, in das Barockkloster der Zisterzienserinnen in St. Marienthal und zur Via Regia, die als Handelsstraße in Görlitz und Bautzen ihre Spuren hinterlassen hat.

Die Spreewald-Metropole Cottbus ist Ausgangspunkt aller Erkundungen, wie die Fahrt in das Modellprojekt „Biosphärenreservat Spreewald“. Die Geschichte der ethnischen Minderheiten der Sorben und Wenden wird im Wendischen Museum in Cottbus erläutert. In Bautzen (Senf) und Hornow (Schokolade) wird die Herstellung und weltweite Vermarktung regionaler Produkte beispielhaft an zwei Manufakturen gezeigt.

Das ausführliche Programm ist in der VHS erhältlich.  
Diese Studienreise ist bildungsurlaubsfähig.

**10104** (Vorbereitung) Thomas Richter, ESTA Europa Forum  
Di 24. Apr • 18-19.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung erwünscht bis Di 10. Apr

**10105** (Studienreise) Thomas Richter, ESTA Europa Forum,  
Ulrike Eichholz, VHS Iserlohn  
So-Sa • 6.-12. Mai • 7 Tage • 629 Euro  
Leistungen: Busfahrt, 6 Übernachtungen mit Frühstück im DZ,  
Reisebegleitung, Eintritte und Führungen laut Programm  
Einzelzimmerzuschlag 108 Euro pro Person für die gesamte Reise  
Entgelte für Vor- und Nachbesprechungen sind bereits im Reisepreis  
enthalten.

Einstieg Letmathe auf Anfrage  
8.15 Uhr • Bussteig, Stadtbahnhof Iserlohn, Rahmenstraße  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis 13. Mär  
Eine Reiserücktrittskosten-Versicherung wird dringend empfohlen.  
Reiserücktrittsbedingungen: Stornokosten ab 28.03. 50%,  
ab 18.04. 100% des Reisepreises.

**10106** (Nachbesprechung)  
Thomas Richter, ESTA Europa Forum  
Di 5. Jun • 18-19.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung erwünscht bis Fr 18. Mai

### Ein Blick ins Paradies – Kloster Dalheim

Nach 550 Jahren bewegter Vergangenheit - mittelalterliches Frauenkloster, Augustiner-Chorherrenstift, barocke Blütezeit, Preußische Staatsdomäne, Gutshof - ist das Kloster Dalheim heute ein in Deutschland einzigartiges Museum für klösterliche Kulturgeschichte. Wertvolle Exponate finden ihren Platz innerhalb der Klosteranlage. Bemerkenswert ist die fast vollständige Erhaltung der Anlage: Das Kloster wird von einer über tausend Meter langen Mauer umschlossen, die die Augustiner-Chorherren von der Außenwelt abschirmte. Besonders gut geschützt war die Klausur, das Paradies, jener Ort im Herzen des Klosters, der allein den Ordensleuten vorbehalten war. Der Faszination und dem Alltag des klösterlichen Lebens zwischen „Ora et labora“ (lat.: „Bete und arbeite“) spürt eine Führung durch die neue Dauerausstellung in der Klausur des ehemaligen Klosters Dalheim nach. Anschließend besteht die Möglichkeit, die weiträumige Anlage mit Kräutergarten und Klosterländen näher zu erkunden.

**10102** (Studienfahrt) Rudolf Neuhaus, Historiker +  
Führungskraft Kloster Dalheim  
Sa 12. Mai • 1 Termin • 44 Euro  
Abfahrt: 9 Uhr • Bussteig, Stadtbahnhof Iserlohn, Rahmenstraße  
Rückkehr in Iserlohn: ca. 18 Uhr  
Leistungen: Kosten für Busfahrt, Reisebegleitung, Eintritt und Führung  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Do 26. Apr

### Nordportugal – archäologische Schätze und geschichtsträchtige Städte

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

Guimarães, die erste Hauptstadt Portugals, ist im Jahre 2012 die Kulturhauptstadt Europas. In Portugal, der alten Seehandelsmacht im äußersten Südwesten Europas, ist die Vielfalt des Kontinents zu entdecken. Das reichhaltige Denkmal-, Kunst- und Archäologie-Welterbe spiegelt sich in zahlreichen Weltkulturerbe-Stätten wider. Spuren der Kelten, Römer, Westgoten und Araber sind in Guimarães, im Douro Tal, in Braga, der früheren Residenz portugiesischer Könige, und in der historischen Altstadt von Porto zu finden. Zum Programm gehören außerdem die zweitausend Jahre alte keltische Siedlung Citânia de Briteiros, Lamego mit dem schönsten Barockheiligtum des Landes und die alte Universitätsstadt Coimbra. Das ausführliche Programm ist in der VHS erhältlich.

**10107** (Vortrag) Thomas Richter, ESTA Europa Forum  
Di 6. Mär • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung erwünscht bis Di 21. Feb

**10108** (Studienreise) Thomas Richter, ESTA Europa Forum,  
Ulrike Eichholz, VHS Iserlohn  
Do-Do • 4.-11. Okt • 8 Tage • Preise auf Anfrage  
Leistungen: Hinflug Frankfurt – Porto,  
Rückflug Porto – Frankfurt,  
Bustransfer zum Flughafen und zurück, Reise- und Seminarleitung,  
7 Übernachtungen mit Frühstück in zwei Hotels, Tagesausflüge, Eintritte und Führungen laut Programm  
Einzelzimmerzuschlag: Preis auf Anfrage. Entgelte für Vor- und Nachbesprechungen sind bereits im Reisepreis enthalten  
Abfahrtszeiten auf Anfrage • Bussteig 2 B, Stadtbahnhof Iserlohn, Rahmenstraße  
Einstieg Letmathe auf Anfrage  
keine Ermäßigung  
Reiserücktrittsbedingungen: Stornokosten ab  
ab 19.06. 50%, ab 05.07. 75%, ab 28.08. 100% des Reisepreises.  
Eine Reiserücktrittskosten-Versicherung und eine Auslandskrankenversicherung werden dringend empfohlen.  
Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von 200 Euro sofort fällig.  
Für diese Anzahlung gibt es keine Stornofristen, da die Flugtickets nicht zurückgegeben werden können.  
Eine verbindliche Anmeldung bis Mo 19. 3. ist wegen der Buchung der Flüge unbedingt erforderlich.

### Gerichte mit Geschichte

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

**10112** (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister +  
Rudolf Neuhaus, Historiker  
Mi 21. Mär • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 33 Euro  
(15,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 15 Euro Lebensmittelumlage)  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbelrends-Kochstudio  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 7. Mär  
Bitte scharfes Küchenmesser und Schürze mitbringen

### Nachgefragt

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

**10113** (Kurs nur für Frauen) Rudolf Neuhaus, Historiker  
di 9.30-11 Uhr • ab 8. 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

**10114** (Kurs nur für Frauen) Rudolf Neuhaus, Historiker  
do 9.30-11 Uhr • ab 3. Mai • 4 Termine (8 Ustd) • 23 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14, Raum 3  
Kleingruppenkurs ab 8 TN: 23 Euro (ab 10 TN: 18 Euro)  
Ermäßigung ab 10 TN



## : Politische Bildung

### Lebensspuren meines Vaters

In Kooperation mit Presse & Buch im Bahnhof

Auf der Grundlage von Aufzeichnungen, Erzählungen, Briefen, Dokumenten und Gesprächen hat Daniel Hoffmann, geboren 1959 in Bielefeld, Germanistikprofessor an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf, die Geschichte seines Vaters Paul Hoffmann von den 20er Jahren bis ins Nachkriegsdeutschland aufgeschrieben. Paul Hoffmann ist 1921 als Sohn jüdischer Eltern in Iserlohn geboren worden. Daniel Hoffmann rekonstruiert in seinem Buch die Kindheitsjahre seines Vaters in Iserlohn, das Leben einer jüdischen Familie in der Weimarer Republik sowie die bedrückenden Erfahrungen der zunehmenden Entrechtung im Dritten Reich. Im Winter 1938 wandert Paul Hoffmanns Schwester Mathilde nach Amerika aus. Im Sommer 1939 stirbt sein Vater Julius Hoffmann. Paul Hoffmann selbst ist von Herbst 1939 an in Arbeitslagern interniert, Anfang März 1943 wird er nach Auschwitz deportiert. Im selben Zug befindet sich auch seine Mutter Selma, die in Auschwitz ermordet wird. Paul Hoffmann hat die Lagerzeit in Auschwitz und Buchenwald überlebt. Nach dem Krieg findet eine schmerzliche Auseinandersetzung mit der christlichen Verwandtschaft in Iserlohn statt. Paul Hoffmann beginnt ein neues Leben zunächst in Bielefeld, schließlich in Düsseldorf, wo er sich ab 1962 für den Wiederaufbau der Jüdischen Gemeinde einsetzt. 2008 ist er in Düsseldorf gestorben.

**10201** (Lesung und Gespräch) Prof. Dr. Daniel Hoffmann, Düsseldorf  
Moderation: Thomas Brenck  
Mi 2. Mai • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 8 Euro  
Presse & Buch im Stadtbahnhof  
Ermäßigt: 5 Euro • Anmeldung erwünscht bis Di 17. Apr  
Anmeldungen nur über die VHS

### Mord im Museum – eine Expedition in die Welt der Kriminaltechnik

Was macht eigentlich ein Kriminaltechniker? Was unterscheidet einen Rechtsmediziner von einem Pathologen? Was verraten Fliegen? Bei der Aufklärung kniffliger Fälle kommen Experten nicht ohne naturwissenschaftliche Untersuchungsmethoden aus, die in eine aufregende Welt der Kriminalistik führen. Zum ersten Mal ist die Ausstellung des Königlich-Belgischen Instituts für Naturwissenschaften in Brüssel in Deutschland zu sehen. Eine Führung durch die Sonderausstellung „Mord im Museum - Eine interaktive Ausstellung zur Kriminaltechnik“ in der DASA, der Deutschen Arbeitsschutzausstellung der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin in Dortmund, wird einen Einblick in die Arbeitsweise der Kriminaltechnik vermitteln. Anschließend besteht die Möglichkeit, die Dauerausstellung der DASA zu besuchen.

**10202** (Studienfahrt) Rudolf Neuhaus, Historiker  
+ Führungskraft DASA Dortmund  
Sa 17. Mär • 1 Termin • 30 Euro  
Treffpunkt: 9 Uhr, Stadtbahnhof Iserlohn, Gleis 1  
Rückkehr in Iserlohn: ca. 16 Uhr  
Leistungen: Kosten für Zugfahrt und Benutzung des örtlichen Nahverkehrs, Reisebegleitung, Eintritt und Führung DASA Dortmund  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mo 5. 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.

**10206** (Frauengesprächskreis) Rudolf Neuhaus, Historiker  
di 9.30-11 Uhr • ab 7. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224

### Neugierig auf Politik? (nur für Frauen)

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

**10207** (Frauengesprächskreis) Rudolf Neuhaus, Historiker  
do 9.30-11 Uhr • ab 9. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • entgeltfrei  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14, Raum 3

### Essen – Kulturmetropole an der Ruhr

Essen ist eine der ältesten und größten Städte des Ruhrgebiets. Kunst und Kultur wurden hier schon immer groß geschrieben.

Die Führung (im Laufe des Tages 4 km) startet im Stadtgarten, wo die Philharmonie und das Aalto-Theater Maßstäbe in Sachen klassischer Musik und Opern setzen. Dazu gibt es hier öffentlich ausgestellte Kunstobjekte. In der Schlucht der Bürotürme sowie in der Altstadt werden architektonische Meisterwerke betrachtet. Danach werden das Grillotheater und die Lichtburg besucht - eines der größten und traditionsreichsten deutschen Kinos. Nach der Mittagspause wird die Geschichte der Stadt am Dom beleuchtet, der eine Vielzahl von Schätzen beherbergt. In der nahegelegenen Alten Synagoge wird die jüdische Kultur veranschaulicht. Deutschlands höchstes begehbares Rathaus dient nicht selten als Filmkulisse. Abschließend wird die evangelische Marktkirche in Augenschein genommen, die eine wechselvolle Geschichte hinter sich hat, ähnlich wie das Europahaus am Kennedyplatz – mittlerweile eine Hochburg des Kabarett unter Leitung von Dr. Stratmann.

**10203** (Studienfahrt) Dr. Stefan Roggenbuck, Soziologe + Rudolf Neuhaus, Historiker  
Sa 16. Jun • ca. 9-19 Uhr • 1 Termin • 44 Euro  
Treffpunkt: 9 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, Gleis 2  
Rückkehr in Iserlohn ca. 18.45 Uhr  
Leistungen: Kosten für Zugfahrt und Benutzung des örtlichen Nahverkehrs, Reisebegleitung, ganztägige Führung  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Do 31. Mai

## : Religion

### Trauer ist Liebe –

#### Die private Trauerakademie von Fritz Roth

In Kooperation mit der Interreligiösen Arbeitsstelle (INTR<sup>9</sup>A) 1983 übernahm Fritz Roth das Bestattungshaus Pütz in Bergisch Gladbach. In den folgenden Jahren machte er eine Ausbildung zum Trauerpädagogen, gründete 1993 das „Haus der menschlichen Begleitung“ und die „Private Trauerakademie“ und eröffnete 2005 die „Villa Trauerbunt“ (ein Haus für trauernde Kinder) und den Meditationsgang „Zyklen der Stille – ein Pfad der Sehnsucht“. Im Jahr 2006 erfolgte dann die Gründung und Eröffnung von Deutschlands erstem privaten Friedhof für Urnen, die „Gärten der Bestattung“.

Fritz Roth stellt seine Philosophie und das Konzept des Unternehmens vor mit dem Ziel, eine neue Dimension in der Trauerkultur unserer Gesellschaft zu schaffen.

Er ist Gast in vielen Medien und auf nationalen und internationalen Kongressen. Seine Arbeit hat er in vielen Büchern beschrieben.

**10901** (Vortrag mit Diskussion) Fritz Roth, Bestatter, Trauerbegleiter und Autor  
Moderation: Dr. Reinhard Kirste, Theologe  
Do 8. Mär • 16.30-18.45 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 5 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Do 23. Feb

## : Gesellschaft und Recht

### Erben und vererben

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

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

**10219** (Vortrag) Ingeborg Heinze, Juristin, Düsseldorf  
Di 13. Mär • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung erwünscht bis Di 28. Feb

### Altersrenten – Wer? Wann? Wie(viel)?

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

**10220** (Vortrag) Dirk Brauns, Dt. Rentenversicherung Westfalen  
Di 27. Mär • 18.30-20.45 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung erwünscht bis Di 13. Mär

## : Gesellschaft und Alltagskompetenz

### Selbst ist die Frau – Arbeiten mit Elektrowerkzeugen

In Kooperation mit dem Hagebaumarkt Holz & Bau Elektrische Handwerkzeuge werden beim Heimwerken vielfach verwendet und erleichtern die Arbeit, wenn man sie richtig einsetzt. Der Seminarleiter zeigt, wie man mit Oberfräse, Säge, Bohrmaschine etc. die gewünschten Ergebnisse erzielt. In der Theorie werden Maschinenpflege, Handhabung und passendes Zubehör geschult, in der Praxis werden die Maschinenkenntnisse ausprobiert.

**10226** (Praxisseminar nur für Frauen) Mitarbeiter der Do it Yourself-Academy  
Sa 3. Mär • 10-14.30 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 12 Euro  
FORUM des hagebauzentrum Holz & Bau, Reiterweg 2  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 20. Feb

### Mauern

In Kooperation mit dem Hagebaumarkt Holz & Bau Sie möchten eine Mauer als Gestaltungselement oder Sichtschutz für Ihren Garten bauen? Sie planen das Einziehen einer Mauer im Keller? Dann sind Sie hier richtig. Unter fachkundiger Anleitung mauern Sie eine Übungsmauer. In der Theorie werden Mauersteinarten und Verarbeitungstechniken, die Vorbereitung von Untergründen, Bedarfsplanung sowie Material- und Werkzeugkunde geschult. In der Praxis messen Sie ein Mauerwerk ein, mauern mit Kalk-Sandsteinen und Porenbeton, schneiden Steine zu und setzen Verbundmaterialien an.

**10227** (Praxisseminar) Mitarbeiter der Do it Yourself-Academy  
Sa 10. Mär • 10-14.30 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 12 Euro  
FORUM des hagebauzentrum Holz & Bau, Reiterweg 2  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 27. Feb

### Verputzen

In Kooperation mit dem Hagebaumarkt Holz & Bau Die nackte Wand steht und muss noch verputzt werden? Hier erfahren Sie die wichtigsten theoretischen Grundlagen bei Innen- und Außenputzen wie Vorbehandlung der Untergründe, Eigenschaften und Anwendungsgebiete verschiedener Putze, Materialauswahl und Verbrauchswerte sowie eine Einführung in die Verputzwerkzeuge. Im praktischen Teil verputzen Sie mit Innen- und Außenputzen.

**10228** (Praxisseminar) Mitarbeiter der Do it Yourself-Academy  
Sa 17. Mär • 10-14.30 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 12 Euro  
FORUM des hagebauzentrum Holz & Bau, Reiterweg 2  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 5. Mär

### Teichbau

In Kooperation mit dem Hagebaumarkt Holz & Bau Ein Gartenteich ist der Traum vieler Hausbesitzer. Es gibt viele Fragen auf dem Weg zum eigenen Gartenteich. Der Seminarleiter hilft bei der Planung und Gestaltung sowie der Wahl des richtigen Standorts und berät bei der Zusammenstellung des benötigten Materials. In Theorie und Praxis werden Unterschiede und Vorteile von Fertigbecken und Teichfolien geschult sowie die Teichplanung, eine Material- und Werkzeugkunde, die Pflanzenauswahl und die Teichpflege sowie die Vermeidung der häufigsten Fehler.

**10229** (Praxisseminar) Mitarbeiter der Do it Yourself-Academy  
Sa 24. Mär • 10-14.30 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 12 Euro  
FORUM des hagebauzentrum Holz & Bau, Reiterweg 2  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 12. Mär

## : Pädagogik – Psychologie – Philosophie

### Stephan Serin „Musstu wissen, weiss‘du!“

In Kooperation mit Presse & Buch im Bahnhof Allein unter Schülern – der ganz normale Wahnsinn in deutschen Klassenzimmern geht weiter: Absonderliche Spickversuche, abenteuerliche Wandertage oder die Nerven aufreibende Wahrung der Lehrerautorität geben Anlass zu amüsanten und unterhaltsamen Geschichten aus dem Schulalltag. Mit Selbstironie und Sprachwitz erzählt Stephan Serin von seinen täglichen Windmühlenkämpfen. Stephan Serin wurde 1978 in Ostberlin geboren. Nach seinem Abitur studierte er Französisch und Politische Bildung auf Lehramt in Potsdam und Pau, Frankreich, zwei Fächer mit den deutschlandweit schlechtesten Einstellungschancen für Pädagogen. Seit dem Jahr 2000 ist er festes Mitglied der Berliner Lesebühne Chaussee der Enthusiasten. Wenn Stephan Serin nicht schreibt oder liest, arbeitet er als Lehrer oder versucht, seine Kinder zu erziehen. Sein Buch „Föhn mich nicht zu“ wurde ein großer Publikumerfolg.

**10601** (Autorenlesung) Stephan Serin, Berlin  
Mo 25. Jun • 20-21.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 10 Euro  
Presse & Buch im Stadtbahnhof  
ermäßigt 8 Euro • Anmeldung erwünscht  
Anmeldungen nur über „Presse & Buch im Bahnhof“

### Seminare leiten mit Fingerspitzengefühl

Das Seminar richtet sich an Dozenten/innen, die auf Wünsche der Teilnehmer/innen spontan und kreativ eingehen wollen. Wie geht es Ihnen, wenn Sie als Dozent/in ein Seminar oder einen Kurs vorbereitet haben und feststellen müssen, dass der/die Teilnehmer/in eine andere Erwartungshaltung hat? Sind die Teilnehmenden freiwillig da – oder wurden sie „geschickt“? Wie motiviere ich die, die unfreiwillig teilnehmen? Habe ich die Chance, im Verlauf der Gesamtkursdauer vom geplanten Ablauf abzuweichen? Wie schaffe ich es, dass alle zufrieden nach Hause gehen?

In dieser Fortbildung werden Strategien und Möglichkeiten vermittelt, - wirkungsvoll ohne Wertung - kreativ auf die Teilnehmer/innen einzugehen und Seminare oder Kurse mit Erfolg zu leiten.

**10602** (Seminar) Iris Rademacher, NLP Coach  
Sa 24. Mär • 10-17 Uhr • 1 Termin (8 Ustd inkl. Pause) • 47 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 12. Mär  
max 15 Teilnehmer/innen

### 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 – die Fähigkeit, 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.

**10603** (Seminar) Iris Rademacher, NLP Coach  
Do 23. Feb • 19-21.30 Uhr • 1 Termin (3 Ustd inkl. Pause)  
18 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118 + Cafeteria  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Do 9. Feb

### Pessimisten küsst man nicht...

... Optimismus kann man lernen. Das Seminar, das hilft, bei uns selbst und bei anderen pessimistische Tendenzen zu erkennen und ihnen 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.

**10604** (Wochenendseminar) Regina Atiyeh, Psychotherapeutin DVPP und NLP-Master  
3.+4. Mär • 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 20. Feb  
max 12 Teilnehmer/innen • bitte Schreibmaterialien mitbringen

## Ein Glück kommt selten allein

Glück ist noch nicht die Abwesenheit von Unglück. Aber wo ist das Rezept für Glück, und wer hat es? Menschen, die sich als glücklich bezeichnen, haben einige Dinge gemeinsam: Glückliche geben niemals auf. Glückliche haben das Gefühl, ihr Leben selbst zu bestimmen. Glückliche bleiben stets optimistisch.

Im Seminar wird mittels neuester Ergebnisse der Glücksforschung versucht herauszufinden, wie Glück funktioniert. Das Glücksempfinden ist eng mit dem Treffen kluger Entscheidungen verbunden: Wie laufen Entscheidungsprozesse ab? Welchen Einfluss hat das Unbewusste (z.B. emotionales Erfahrungsgedächtnis) auf meine Entscheidungen? Wie bringe ich Verstand und Emotion in Einklang? Was sind die körperlichen Marker? Wie können Entscheidungsprozesse nach neuen Mustern verlaufen?

**10605** (Wochenendseminar) Regina Atiyeh, Psychotherapeutin DVPP und NLP-Master  
23.+24. Jun • Sa 10-16 Uhr • So 10-13.30 Uhr  
2 Termine (12 Ustd inkl. Pause) • 57 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 11. Jun  
max 12 Teilnehmer/innen • Bitte Schreibmaterialien mitbringen

## : Biologie

### Botanische Raritäten im Rombergpark

1822 begann die Familie von Romberg auf dem Gelände rund um ihr Wasserschloss unter der Leitung des königlichen Hofgärtendirektors Maximilian Weyhe mit der Anlage eines englischen Landschaftsparks. 1926 kaufte die Stadt Dortmund den ehemaligen Privatpark. Ab 1951 wurden alle Abteilungen unter Gerd Krüssmann zu einem rund 55 Hektar großen Botanischen Garten zusammengefasst, spezialisiert auf Bäume und Sträucher. Darunter befinden sich einige Raritäten, die während der Führung vorgestellt werden. Zur Führung gehören auch die Pflanzenschauhäuser, die auf einer Fläche von 1000 Quadratmetern unter Glas Exotisches und Tropisches bieten, sowie ein 1985 neu angelegter Heilkräutergarten. Hier finden sich Arzneipflanzen sowie Tee- und Küchenkräuter. Der Rombergpark ist sehr weitläufig, die Teilnehmer/innen sollten gut zu Fuß sein.

**11400** (Studienfahrt) Thomas Palmisciano, Baumdiagnostiker  
+ Führungskraft Rombergpark Dortmund  
Sa 5. Mai • 1 Termin • 30 Euro  
Treffpunkt: 8 Uhr, Bahnhof Iserlohn, Gleis 2 (Umstieg in Hagen)  
Rückkehr in Iserlohn: ca. 18 Uhr  
Leistungen: Kosten für Zugfahrt, Reisebegleitung, Eintritte und Führung  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Do 19. April

### Historische Gärten am Niederrhein – Kloster Kamp und Schloss Dyck

Kloster Kamp wurde im Jahr 1123 als erstes Zisterzienserklöster auf deutschem Boden gegründet. Zum Gelände gehört der um 1990 wiederhergestellte Terrassengarten von 1740. Mit der Wiederherstellung wurde der Versuch unternommen, Mosaiksteinchen barocker Gartenbaukunst an ihrem traditionellen Ort in ein geschlossenes Bild zu integrieren. Die Gartenanlage wurde 2004/2005 als herausragendes Beispiel in die Straße der Gartenkunst an Rhein und Maas aufgenommen.

Schloss Dyck ist seit der Übernahme durch die gleichnamige Stiftung im Jahr 1999 ein Zentrum für Gartenkunst und Landschaftskultur. Zwischen 1820 und 1835 wurde das Terrain im Geiste der Aufklärung als früher englischer Landschaftsgarten angelegt. Nach behutsamer Restaurierung präsentiert sich der Park rund um das Wasserschloss in seinem ursprünglichen Zustand und lädt seine Besucher dazu ein, Pflanzenraritäten in einem einmaligen Ambiente zu entdecken. Die Führung hat den Titel „Der Fürst und sein Park - Gartenkultur der Aufklärung“.

**11402** (Studienfahrt) Thomas Palmisciano, Baumdiagnostiker + Führungskraft Parkanlage Schloss Dyck  
Sa 23. Jun • 1 Termin • 44 Euro  
Abfahrt: 8.30 Uhr • Bussteig Stadtbahnhof Iserlohn, Rahmenstraße  
Rückkehr in Iserlohn: ca. 18 Uhr  
Leistungen: Kosten für Busfahrt, Reisebegleitung, Eintritte und Führungen  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mo 11. Jun

### Kräutergarten und Kräuterküche

Heute besinnt man sich im Zuge der modernen, leichten Ernährung wieder auf den eigenen Kräutergarten. Sie erfahren, wie man einen Kräutergarten anlegt und welche Gartenkräuter welchen Standort bevorzugen. Parallel dazu bereitet der Küchenmeister mit den Teilnehmenden ein 3-Gänge-Menü mit frischen Kräutern zu.

**11404** (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister + Thomas Palmisciano, Baumdiagnostiker  
Mo 4. Juni • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 28 Euro  
(15,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 10 Euro Lebensmittelumlage)  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 16. Mai  
Bitte scharfes Küchenmesser und Schürze mitbringen

### Botanische Wanderung durch die Helmke-Steinbrüche

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

**11405** (Exkursion) Heinz Kirchheiner  
Sa 23. Jun • 15-17.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 9 Euro  
Treffpunkt: Bahnhof Letmathe  
Anmeldung erforderlich bis Mo 11. Jun • max 15 Teilnehmer/innen  
Festes Schuhwerk erforderlich

### Wie steht es um den Iserlohner Stadtwald?

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

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

**11406** (Exkursion) Julia Borghoff-Grundmann, Stadtförsterin  
Sa 16. Jun • 15-17.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 5 Euro  
Treffpunkt: Parkplatz Wermingsen, Teichstraße  
Anmeldung erforderlich bis Mo 4. Jun • max 20 Teilnehmer/innen  
Bitte an die Witterung angepasste Bekleidung tragen sowie festes Schuhwerk mit Profil

## : Umwelt

### Energiewende jetzt und hier

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

### Sonnenstrom 2012 – Eigenverbrauch und Speicher

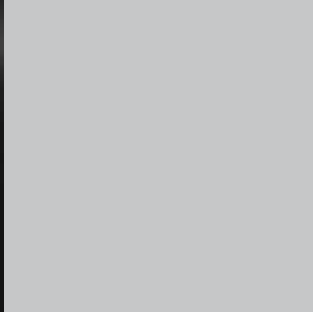
**11501** (Arbeitskreis) Rüdiger Hiltawsky, Physiker  
Di 21. Feb • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung erwünscht bis Di 7. Feb

### Das innovative Haus

**11502** (Arbeitskreis) Rüdiger Hiltawsky, Physiker  
Di 20. Mär • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung erwünscht bis Di 6. Mär

### Energiewende in der Region

**11503** (Arbeitskreis) Rüdiger Hiltawsky, Physiker  
Di 15. Mai • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung erwünscht bis Di 2. 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

## : Sonderveranstaltungen

In Zusammenarbeit mit der Städtischen Galerie Iserlohn

### Jahresausstellung mit Arbeiten aus den Kreativkursen der VHS

Die Zeichen-, Aquarell- und Malereikurse erfreuen sich einer großen Beliebtheit. Die Jahresausstellung zeigt einen spannenden Querschnitt aus den Kreativangeboten der VHS. Die Museumsinsel Hombroich und Münster waren die Ziele der fotografischen Exkursionen des Jahres 2011. Von der Natur-, Landschafts- und Kunstdarstellung bis zur Straßenfotografie reichte das Themenspektrum. Die Ausstellung fasst die besten Ergebnisse zusammen.

**2010** Ausstellungseröffnung

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

VHS im Stadtbahnhof, Foyer

### ZOOM-Erlebniswelt Gelsenkirchen – Fotoexkursion

Die ZOOM-Erlebniswelt in Gelsenkirchen ist einer der modernsten Zoos in Europa, der mit seinen Themenwelten eine große Bandbreite an fotografischen Motiven anbietet. Neben der klassischen Tierfotografie bietet sich auch die Straßenfotografie als mögliches Thema an.

**2012** Michael May, Bildredakteur, Iserlohner Kreisanzeiger

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

Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

Sa 23. Jun (Exkursion) • 10-19 Uhr • 1 Tag • 25 Euro

Treffpunkt Haupteingang ZOOM-Erlebniswelt, Gelsenkirchen • 10 Uhr  
Leistungen: Leitung, Eintritt

Do 12. Jul (Nachbesprechung) • 19.30-21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)

Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 11. Jun

### „Hip to be square“ – Fotoexkursion Ruhrgebiet

Im Zentrum dieser Exkursion ins Ruhrgebiet soll das Quadrat stehen. Die Multiformateinstellungen der modernen Kameras, spezielle Artfilter, aber auch Apps wie Hipsta bieten ungeahnte Möglichkeiten der Bildgestaltung und Manipulation. Auch der Einsatz klassischer Mittelformatkameras ist möglich. Auf dieser Exkursion soll bewusst experimentiert werden.

**2011** Michael May, Bildredakteur, Iserlohner Kreisanzeiger

Do 22. Mär (Vorbesprechung) • 19.30-21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)

Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

Sa 24. Mär (Exkursion) • 10-19 Uhr • 1 Tag • 10 Euro

Treffpunkt nach Absprache

Leistungen: Leitung

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

Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 16. Apr

### Bildmanipulation in der Werbefotografie

Am Beispiel einer konkreten Aufgabenstellung im modernen Fotostudio wird die auftragsgebundene Selfotografie erläutert und für eigene Versuche eine entsprechende Aufbausituation nachgestellt. Ein besonderes Augenmerk gilt der späteren Bildmontage in Photoshop und der digitalen Nachbearbeitung und Retusche mit Ebenen.

**2013** (Seminar) Lutz T. Tölle, Fotograf

Sa 28. Apr • 10-15 Uhr • 1 Tag • 25 Euro

Fotostudio Tölle, Corunna-Straße 14B, Iserlohn

keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 18. Apr

### Vom Pixel zum Print

Die Medienagentur Zirbes hat sich auf die Herstellung moderner Feindrucke spezialisiert. In diesem Wochenendseminar werden die verschiedenen Arbeitsschritte vom Farbmanagement über die Bildbearbeitung bis zum fertigen Druck demonstriert. Die Teilnehmer/innen werden gebeten, eigene Bilddateien mitzubringen.

**2014** (Seminar) Martin Zirbes, Mediengestalter  
Sa 17. Mär • 10-15 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 25 Euro + Materialkosten nach Aufwand (ca. 10 Euro)  
Medienagentur Zirbes, Oeger Straße 7, Iserlohn-Letmathe  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 07. Mär

### Moderne Agenturfotografie

2006 wurde Sascha Schürmann einer der Sieger beim bundesweiten VHS-Fotowettbewerb „Der Klick vom Kick“ im Rahmen der Fußball-Weltmeisterschaft. Inzwischen ist er Profifotograf der dapd-Nachrichtenagentur. In seinem Vortrag gibt Sascha Schürmann Einblick in den spannenden Berufsalltag eines Agenturfotografen. Neben allgemeinen Informationen zum Nachrichten- und Agenturwesen werden vor allem die Arbeitsweisen, die Bearbeitung und rasche Verteilung der Bilder erläutert.

**2015** (Vortrag) Sascha Schürmann, Fotograf  
Do 29. Mär • 19-20.30 Uhr • 2 Ustd • 5 Euro  
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mo 19. Mär

## : Literatur – Theater

In Zusammenarbeit mit der Städtischen Galerie Iserlohn

### Buchtipps zur Urlaubszeit

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

**20110** (Buchvorstellung) Buchhändlerinnen und Buchhändler, Mayersche – Bücher Potthoff  
Do 5. Jul • 19.30-21 Uhr • 1 Termin • 5 Euro  
Mayersche – Bücher Potthoff, Wermingser Straße 36  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mo 25. Jun

### Schreibwerkstatt - Samstags um halb zehn in Deutschland

Sie erhalten Schreibimpulse aus dem Kreativen Schreiben, mit denen Sie sich an drei Samstagvormittagen um Kopf und Kragen und aus der Welt hinaus- und in ihre eigene hineinschreiben können. Abtauchen und im neuen Text wieder auftauchen, garantiert! Soweit das Blatt reicht und der Stift Ihre Fantasie führt. Bis zum Ende einer Zeile und über den Rand und die nächste Zeile hinaus. Bringen Sie Ihr Lieblingsbuch und etwas zu schreiben mit.

**20111** (Kurs) Sabine Hinterberger, Autorin  
sa 9.30-13.30 Uhr • ab 24. März • 3 Termine (24.3., 21.4., 05.05.) (15 Ustd) • 38 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201  
keine Ermäßigung

### Schreiben lernen – Basis 1

Sie schreiben oder möchten schreiben und wissen nicht wie? Sie möchten sich verbessern oder es erlernen? Sie suchen Anleitung, um sich im Handwerk Schreiben besser zurechtzufinden?

Im Kurs „Schreiben lernen – Basis 1“ werden die Teilnehmer/innen aufmerksam auf die Suche gehen, wie man „den Stoff, aus dem Geschichten entstehen“, findet. Die Teilnehmenden werden sich mit den Werkzeugen des Handwerks Schreiben wie z.B. Cluster, Plot, Hook und zentralen Fragen auseinandersetzen. Noch während des Kurses werden Sie die Ansätze schreiben, die zu einer oder zu mehreren lesbaren Geschichten führen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Lust am schriftlichen Ausdruck, Ideen und ein umfangreicher Wortschatz der deutschen Sprache sind hilfreich. Bringen Sie Ideen und Ihr Schreibzeug mit.

**20112** (Wochenendseminar) Andreas Witteler, Autor  
15.-17. Jun • Fr 17-20.15, Sa + So 10-15.15 Uhr  
3 Termine (16 Ustd) • 40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 5. Jun

### Schreiben lernen – Basis 2

Im Kurs „Schreiben lernen – Basis 2“ werden die Teilnehmer/innen das Werkzeug „show don't tell“ zu deutsch „zeigen, nicht erzählen“ des Handwerks Schreiben ausführlich kennenlernen.

Darüber hinaus wird es um die strukturierte Entwicklung des Plots, des Handlungsstrangs, gehen.

Die Teilnehmer/innen werden eindringen in die Tiefen des vorstellbaren Textes und erlernen, wie man Bilder im Kopf des Lesers erzeugt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Lust am schriftlichen Ausdruck und ein umfangreicher Wortschatz der deutschen Sprache sind hilfreich. Bringen Sie Ideen und Ihr Schreibzeug mit.

**20113** (Wochenendseminar) Andreas Witteler, Autor  
2.-4. Mär • Fr 17-20.15, Sa + So 10-15.15 Uhr  
3 Termine (16 Ustd) • 40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 21. Feb

### Goethes „West-östlicher Divan“ Begegnung und Brücke

Kein Geringerer als der Bundespräsident Christian Wulff hat im Blick auf den Islam und seine Bedeutung auf Goethes „West-östlichen Divan“ hingewiesen. Das persische Wort „Divan“ bezeichnet eine Liedersammlung. Ihre Herausgabe hat Goethe mit dem Wunsch begleitet, der auch noch heute Gültigkeit hat: „Möge das Vergangene in die Gegenwart treten!“

In dem Werk kommt es zu einem „Wechselspiel von abendländischer und morgenländischer Literatur“ und zu einer Mischung „östlicher und westlicher Motive“, sagt der Herausgeber (dtv, S. 249). Wir erleben ein „hochvirtuoses Spiel mit den Stilformen und -haltungen zweier Literaturen und Kulturen“ (S. 251).

Dass hinter dem Liebespaar Hatem und Suleika Johann Wolfgang von Goethe und Marianne von Willemer sichtbar und hörbar werden, gibt dem Ganzen einen besonderen Reiz.

So wird erfüllt, was Heine einen „berauschenden Lebensgenuss“ nennt, wie ihn nur der Orient kennt, während der Okzident dem „abstrakt Geistigen“ huldige (S. 252).

**20115** (Kurs) Gunther Kingreen, Studiendirektor i.R.  
do 10-11.30 Uhr • ab 16. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • 40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224  
Literaturtipp: Goethe, West-östlicher-Divän – dtv (ISBN 978-3-423-13513-9)

### Die 50er Jahre in der deutschen Literatur – Nachtrag

Der literarische Gesprächskreis trifft sich zur Nachbetrachtung der filmischen Umsetzung des Romans „Das verborgene Wort“ von Ulla Hahn.

**20116** (Kurs) Thomas Brenck, Germanist  
mi 19-20.30 Uhr • ab 8. Feb • 2 Termine (4 Ustd) • 12,50 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118  
keine Ermäßigung

### Die 60er Jahre in der deutschen Literatur

Nach dem Mauerbau in Berlin 1961 drohen die beiden Teile Deutschlands sich noch stärker auseinanderzuentwickeln: 1963 erscheinen in Deutschland zwei stark beachtete Romane: Heinrich Böll, Ansichten eines Clowns, im Westen und Christa Wolf, Der geteilte Himmel, im Osten. Der literarische Gesprächskreis bietet sowohl Möglichkeit einer zeit- und gesellschaftspolitischen Einordnung der Werke als auch einer literarischen Bewertung aus heutiger Sicht. Wünschenswert ist die vorherige Lektüre der Romane.

**20117** (Kurs) Thomas Brenck, Germanist  
mi 19-20.30 Uhr • ab 18. Apr • 4 Termine (18.4., 9.5., 13.6., 4.7.)  
(4 Ustd) • 25 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118  
keine Ermäßigung

### Die schönsten Streichquartette – Musik in ihrer reinsten Form

Das Streichquartett gilt bei Musikfreunden als der Inbegriff der Kammermusik. Viele große Komponisten haben ihre bedeutendsten und schönsten Eingebungen der Form des Streichquartetts anvertraut. Wunderbare Musik ist zu entdecken von Bach bis in unsere Zeit. Joseph Haydn gilt als der „Erfinder“ des Streichquartetts. Die Wiener Klassik und die Romantik haben uns Werke mit einem musikalischen Reichtum beschert, von dem in dem Kurs eine Auswahl der schönsten und wichtigsten vorgestellt und erarbeitet wird. Gerade die Beschränkung auf vier Soloinstrumente der Streicher-Familie hat uns Werke von besonderer Klarheit der Form und absoluter Schönheit beschert. Im bürgerlichen häuslichen Musizieren spielten Streichquartett-Abende eine besondere Rolle. Auch eine fünfte Stimme darf erklingen und bescherte uns Werke wie Mozarts Klarinetten-Quintett oder Franz Schuberts letztes Kammermusikwerk, das Streich-Quintett C-Dur, Deutsch-Verzeichnis 956, welches wir zum Abschluss im Konzerthaus Dortmund erleben werden.

**20120** (Kurs) Dr. Walter Ossenkop  
do 19-20.30 Uhr • ab 19. Apr • 4 Termine (8 Ustd) • 24 Euro  
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24  
keine Ermäßigung

### Franz Schubert – Streichquintett C-Dur, D. Verz. 956 Konzerthaus Dortmund

Dieser Konzertbesuch richtet sich vor allem an die Teilnehmer des Streichquartett-Kurses. Das Schubert-Quintett entstand im Todesjahr des Komponisten 1828. Es gilt als eines der schönsten und bedeutendsten Kammermusikwerke überhaupt. Es ist ein Musikstück „für die einsame Insel“. Es wird gespielt von wunderbaren jungen Musikern unter der Führung der holländischen Geigerin Janine Jansen, die ein Weltstar ist. Der Abend verspricht ein herausragendes Konzerterlebnis.

**20121** (Konzertbesuch) Dr. Walter Ossenkop  
Fr 18. Mai • 20-22 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 39 Euro  
Konzerthaus Dortmund, Brückstraße 21, 44135 Dortmund  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 8. Mai

### Das andere Ich entdecken – Theaterworkshop

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

**20125** (Wochenendseminar) Heike Graefe  
Sa + So 17.+18. Mär • 11-15.30 Uhr  
2 Termine (12 Ustd) • 37,50 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220  
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 7. Mär

### Improvisationstheater: Neues Spiel - Neues Stück!

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

**20126** (Kurs) Marco Rentrop, Film- und TV-Wirt  
mi 18.30-20.45 Uhr • ab 29. Feb • 7 Termine (21 Ustd) • 46 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222  
keine Ermäßigung  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe.

### Improvisationstheater - Aufbaukurs

Aus dem Nichts spannende Geschichten zu erzählen, neue Welten und Figuren entstehen zu lassen, das sind die großen Stärken des Improvisationstheaters. Die Faszination des Augenblicks ist gerade im Improtheater sowohl bei den Spielern als auch bei den Zuschauern allgegenwärtig. Denn jeder weiß, jede Szene ist eine Weltpremiere und lässt sich nicht wiederholen.

Der Aufbaukurs richtet sich an alle Teilnehmer, die bereits Erfahrung mit den „Basics“ haben wie: Räume einrichten, aufeinander achten, Ja-Sagen u.s.w. Im Aufbaukurs beschäftigen wir uns intensiv mit dem Erzählen von Geschichten, Dramaturgie und dem Entwickeln von Figuren. Das Erlernete wird in Spielszenen umgesetzt.

**20127** (Kurs) Marco Rentrop, Film- und TV-Wirt  
mi 18.30-20.45 Uhr • ab 2. Mai • 5 Termine (15 Ustd) • 33 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222  
keine Ermäßigung  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe.

## : Kunst – Kulturgeschichte

In Zusammenarbeit mit der Städtischen Galerie Iserlohn

### Der Sturm. Zentrum der Avantgarde Von der Heydt-Museum Wuppertal / Skulpturenpark Waldfrieden

Bei dieser zweiteiligen Studienfahrt geht es zunächst in das Von der Heydt-Museum in Wuppertal, wo die große Ausstellung „Der Sturm. Zentrum der Avantgarde“ gezeigt wird. Die bekanntesten Künstler des frühen 20. Jahrhunderts, unter ihnen Kandinsky, Macke, Marc, Delaunay und Chagall, präsentierten sich im „Sturm“, der berühmten Berlinischen Zeitschrift und Galerie. Die Wuppertaler Schau versammelt herausragende Kunstwerke aus den großen Museen der Welt, um ein wichtiges Stück Kunstgeschichte des 20. Jahrhunderts lebendig werden zu lassen.

Mit dem Skulpturenpark Waldfrieden hat sich der weltberühmte englische Bildhauer Tony Cragg, der als Professor an der Düsseldorfer Kunstakademie lehrt, zu Lebzeiten ein Denkmal gesetzt. Das ehemalige Areal eines Wuppertaler Industriellen wurde von Cragg zu einem faszinierenden Gesamtkunstwerk umgestaltet.

**20210** (Studienfahrt) Karin Heyltjes, Kunsthistorikerin + Museumsmitarbeiter (Führungen)  
Sa 21. Apr • 1 Tag • 59,80 Euro  
Abfahrt 9.30 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, Bussteig, Rahmenstraße, Einstieg Letmathe auf Anfrage • Rückkehr ca. 18.30 Uhr  
Leistungen: Leitung, Busfahrt, Eintritte und Führungen  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Fr 30. Mär

## El Greco und die Moderne Museum Kunstpalast Düsseldorf

In dieser Ausstellung wird El Greco zum ersten Mal in Deutschland ins Zentrum der Betrachtung gerückt. Die Schau untersucht die erste, 1912 in Düsseldorf stattgefundene Begegnung der „Jungen Moderne“ mit den Werken El Grecos. So wird der Maler in einer gültigen Auswahl von rund 40 Werken aus wichtigen europäischen und amerikanischen Museen vorgestellt.

Gleichzeitig wird sein Oeuvre 100 Jahre nach der ersten Begegnung rund 100 Werken von Künstlern gegenübergestellt, die sich mit der Bildwelt El Grecos auseinandersetzen. Neben Werken von Cézanne, van Gogh, Picasso und Delaunay werden auch Gemälde von Beckmann, Kokoschka, Macke, Marc und vielen anderen präsentiert, die von der großen Faszination berichten, die El Greco auf sie ausübte.

**20211** (Studienfahrt) Stefanie Bornemann, Künstlerin + Museumsmitarbeiter (Führung)

Sa 5. Mai • 1 Tag • 45 Euro

Abfahrt 9.15 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, Bussteig, Rahmenstraße, Abfahrt Letmathe auf Anfrage • Rückkehr ca. 18 Uhr

Leistungen: Leitung, Busfahrt, Eintritt, Führung

keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 25. Apr.

## Bernhard Edmaier – Kunstwerk Alpen

Der Geologe und Fotograf (\*1957) Bernhard Edmaier zeigte seine atemberaubenden Luftbildaufnahmen vom „Atelier Erde“ 2001 in einer vielbeachteten Ausstellung erstmalig in der Städtischen Galerie Iserlohn. In den letzten acht Jahren widmete er sich intensiv den geologischen Formationen des Alpenraumes. Herausgekommen ist eine faszinierende Bildserie, die uns die so scheinbar vertraute Region auf neue, spektakuläre Art und Weise sehen lässt. Auch in seinem Alpenprojekt zeigt uns Bernhard Edmaier die Erde wiederum als das größte Kunstwerk der Schöpfung.

**20212** (Ausstellungsführung) Rainer Danne, Galerieleiter

Mi 7. Mär • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 5 Euro

Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

Anmeldung erwünscht bis Do 1. Mär

## Zu Gast bei Matisse – Der Künstler als Gourmet

An diesem Abend werden alle Sinne angesprochen. Matisse war nicht nur ein wunderbarer Maler, der die Entwicklung der modernen Kunst maßgeblich beeinflusst hat, sondern auch ein leidenschaftlicher Gourmet. Mit Matisse wird die Reihe „Zu Gast bei ...“ fortgesetzt.

**20213** (Vortrag + Kochen) Joachim Brandt, Küchenmeister +

Rainer Danne, Galerieleiter

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

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

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio

keine Ermäßigung

Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch.

# : Zeichnen – Malen

## Jahresausstellung mit Arbeiten aus den Kreativkursen der VHS

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

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

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

Ausstellungseröffnung: Sa 11. Feb • 11 Uhr

VHS im Stadtbahnhof, Galerie

Zeitraum: Februar bis Juli 2012

## Neu sehen – Zeichnen für Anfänger/innen

Der Kurs ist für Teilnehmer/innen, die das Zeichnen als eine Art der bewussten Wahrnehmung (wieder-)entdecken möchten. 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.

Im Rahmen unseres VHS-Schnupperabends am 2. Februar haben Sie die Möglichkeit, ab 19 Uhr den Dozenten kennen zu lernen und an einer kostenlosen Probestunde teilzunehmen.

**20510** (Kurs) Gustav Müller, Grafik-Designer

do 18-20.15 Uhr • ab 1. Mär • 5 Termine (15 Ustd) • 48 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

Kleingruppenkurs ab 6 TN: 48 Euro (ab 10 TN: 31,50 Euro)

Ermäßigung ab 10 TN • zzgl. Materialkosten

Bitte mitbringen: Bleistifte soweit vorhanden (weich, mittel), Zeichenblock A 3. Über weitere notwendige Materialien wird am ersten Kurstag gesprochen.

## Ich zeichne meinen Liebsten – Porträt, Landschaft und mehr...

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

Im Rahmen unseres VHS-Schnupperabends am 2. Februar haben Sie die Möglichkeit, ab 19 Uhr den Dozenten kennen zu lernen und an einer kostenlosen Probestunde teilzunehmen.

**20511** (Kurs) Gustav Müller, Grafik-Designer

do 18-20.15 Uhr • ab 19. April • 5 Termine (15 Ustd) • 48 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

Kleingruppenkurs ab 6 TN: 48 Euro (ab 10 TN: 31,50 Euro)

Ermäßigung ab 10 TN • zzgl. Materialkosten

## Persönliche Zeichen- und Malwerkstatt

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

**20512** (Kurs) Gustav Müller, Grafik-Designer

do 18-20.15 Uhr • ab 31. Mai • 4 Termine (12 Ustd) • 38,50 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

Kleingruppenkurs ab 6 TN: 38,50 Euro (ab 10 TN: 25,20 Euro)

Ermäßigung ab 10 TN • zzgl. Materialkosten

## Porträtzeichnen – Grundlagen

Für Anfänger/innen und Interessierte mit Vorkenntnissen. In Übungen werden grundlegende Techniken des Porträtzeichnens vermittelt und angewendet. Die Teilnehmenden erhalten die dazu notwendigen Kenntnisse zu Themenschwerpunkten wie Gesichtsformen, Proportionen, Gesichtsausdruck usw. Gezeichnet wird in Bleistift, Kohle, Pastellkreide oder je nach Wunsch.

**20513** (Wochenendseminar) Ankica Karacic, Kunsterzieherin

10.+11. Mär • Sa 14-17.45 Uhr + So 9-15 Uhr

VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

2 Termine (13 Ustd) • 35,60 Euro

keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 29. Feb

Bitte mitbringen: bevorzugte Mal-Utensilien, Zeichenpapier 150 g, Bleistift HB, 6B, evtl. Kohle, Pastellkreide, ggf. eigene Vorlagen.

## : Aquarell – Gouache – Mischtechniken

### Landschaften

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

**20520** (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin  
do 9.30-11.45 Uhr • ab 16. Feb • 10 Termine (30 Ustd) • 63 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

**20521** (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin  
do 19.15-21.30 Uhr • ab 16. Feb • 10 Termine (30 Ustd) • 63 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14, Raum 3

### Offenes Atelier

Das Offene Atelier wendet sich an Teilnehmer/innen, die unter fachkundiger Anleitung eigene oder vorgegebene Themen und Bildideen umsetzen möchten. Die Wahl der Maltechniken – Aquarell, Gouache, Acryl oder auch Kreide – richtet sich nach den persönlichen Vorlieben und Neigungen der/s Einzelnen. Die Gruppengröße beträgt min. 6 und max. 8 Teilnehmer/innen.

**20522** (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin  
mo 9.30-12.30 Uhr • ab 5. Mär • 4 Termine (16 Ustd) • 51,10 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier  
keine Ermäßigung

**20523** (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin  
mo 9.30-12.30 Uhr • ab 23. Apr • 4 Termine (16 Ustd) • 51,10 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier  
keine Ermäßigung

### Den Sommer malen – Aquarell / Mischtechniken

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen in den unterschiedlichen Techniken. Die Jahreszeit der Fülle hat begonnen, eine Fülle an Formen und Farben in der Natur.

An diesem Wochenende haben die Teilnehmer/innen die Gelegenheit, ihre ganz persönlichen Vorstellungen vom Sommer umzusetzen. Realistisch, poetisch, abstrakt, mit passenden Texten ... in einer Collage oder einem Triptychon! Alles ist möglich.

**20524** (Wochenendseminar) Christine Georg, Illustratorin  
23.+24. Jun • Sa 13-16.45 Uhr + So 10-13.45 Uhr  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier  
2 Termine (10 Ustd) • 33,30 Euro  
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 33,30 Euro (ab 10 TN: 21 Euro)  
Ermäßigung ab 10 TN • Anmeldung erwünscht bis Mi 13. Jun  
Bitte mitbringen: Bevorzugte Malutensilien (wie Aquarellfarben, Gouache, wasserlösliche Stifte, Pastellkreiden, Acryl, Papier oder kleine Leinwände und ggf. eigene Vorlagen).

### Vom Konkreten zur Abstraktion

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen in den unterschiedlichen Techniken. Möchten Sie gerne einmal Wege von der konkreten Darstellung zur malerischen Abstraktion kennen lernen? In diesem Seminar werden Möglichkeiten zur Vereinfachung und Reduzierung von Farben und Formen gezeigt und erprobt.

**20525** (Seminar) Christine Georg, Illustratorin  
Sa 30. Jun 11-15.30 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 19,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier  
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 19,80 Euro (ab 10 TN: 14 Euro)  
Ermäßigung ab 10 TN • Anmeldung erwünscht bis Mi 20. Jun  
Bitte mitbringen: bevorzugte Mal-Utensilien.

### Stadt – Land – Fluss – in Aquarell

In diesem Kurs können Sie Ihre Grundkenntnisse in der Aquarellmalerei erweitern und neue technische Feinheiten und Raffinessen erlernen. Es werden leichte und lockere Landschaftsmotive entstehen, ebenso auch moderne Stadtansichten. Ziel des Kurses ist es, die Motive in dynamische und etwas unkonventionelle, expressive Aquarelle umzusetzen. Gerne können auch eigene Motive mitgebracht werden.

**20526** (Seminar) Sabine Hilscher, Malerin  
Sa 3. Mär • 10-17 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier  
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 40 Euro (ab 10 TN: 30 Euro)  
Ermäßigung ab 10 TN • Anmeldung erwünscht bis Mi 22. Feb  
Bitte mitbringen: vorhandene Aquarellausstattung sowie zusätzlich 1 Aquarellpinsel Katzenszunge, Gr. 24 - 30, Papiergröße mindestens 30 x 40, 300g matt, Papier und Bleistifte.

## : Acryl

### Die Welt der Farben erleben

#### Grundlagen der Acrylmalerei für Anfänger

Ein Einstiegskurs rund um die Malerei, in dem Maltechniken und Grundwissen zum Thema Farben vermittelt werden, mit folgenden Themenschwerpunkten: Wirkung von Farben, Farbauswahl und Farbmischungen, Kontraste, Komplementärfarben, Umgang mit Farben, Techniken des Farbauftrages, Maltechniken wie Nass in Nass oder Malen in Schichten. Die vielfältigen technischen Möglichkeiten der Acrylmalerei werden an konkreten Aufgaben ausprobiert und geübt. Bevorzugte Themen sind Stillleben, Landschaft und Porträt. Die unterschiedlichen Maltechniken können natürlich auch experimentell erprobt werden. Das Motto lautet: Malen macht Spaß.

Im Rahmen unseres VHS-Schnupperabends am 2. Februar haben Sie die Möglichkeit, ab 19 Uhr den Dozenten kennen zu lernen und an einer kostenlosen Probestunde teilzunehmen.

**20530** (Kurs) Gustav Müller, Grafik-Designer  
di 18.30-20.45 Uhr • ab 14. Feb • 7 Termine (21 Ustd) • 67,50 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier  
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 67,50 Euro (ab 10 TN: 44,80 Euro)  
Ermäßigung ab 10 TN • zzgl. Materialkosten  
Bitte mitbringen: Acrylfarben (große Tuben gelb, blau, rot, weiß, schwarz), 6 Haarpinsel (3 Größen Synthetik oder Echthaar, klein, mittel, groß, rund und flach), Leinwand oder Malpappe (Größe min. 50 x 80 cm), Palette (z.B. alter Teller, groß), Malerspachtel.

#### Grundlagen der Acrylmalerei – Fortgeschrittene

Für Teilnehmer/innen mit Mal-Erfahrungen. Eigene Ideen, Motive und Vorstellungen können unter Anleitung malerisch umgesetzt werden. Die Teilnehmenden erhalten Beratung und Hilfe bei der Umsetzung ihrer Kompositionen und lernen in Übungen dabei weitere Maltechniken und Einsatzmöglichkeiten von Farben kennen. Bevorzugte Themen sind Stillleben, Landschaft und Porträt, aber auch experimentelles Malen.

**20531** (Kurs) Gustav Müller, Grafik-Designer  
di 18.30-20.45 Uhr • ab 17. Apr • 7 Termine (21 Ustd) • 67,50 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier  
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 67,50 Euro (ab 10 TN: 44,80 Euro)  
Ermäßigung ab 10 TN • zzgl. Materialkosten  
Bitte mitbringen: Acrylfarben (große Tuben gelb, blau, rot, weiß, schwarz), 6 Haarpinsel (3 Größen Synthetik oder Echthaar, klein, mittel, groß, rund und flach), Leinwand oder Malpappe (Größe min. 50 x 80 cm), Palette (z.B. alter Teller, groß), Malerspachtel.

#### 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 ist Landschaft.

**20532** (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin  
mi 9.30-11.45 Uhr • ab 22. Feb • 10 Termine (30 Ustd) • 63 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier



## Nachtstimmungen – Offene Malwerkstatt Experimente in Acryl

Die offene Malwerkstatt ermöglicht Ihnen, nach Lust und Laune zu experimentieren. Sie können Bildideen, die Sie vielleicht schon länger beschäftigen, kreativ umsetzen, alte Bilder überarbeiten oder das Malen mit Acryl neu entdecken. Sowohl Grundlagen der Acrylmalerei für Einsteiger/innen als auch Aufbautechniken mit variablen Konzepten - Themenschwerpunkt „Stimmungen der Nacht“ - werden vermittelt. Beispiele: „Im Mondlicht“, „Himmelsleiter“, „Es wird Abend“ (Entwicklungs-Serie). Ihr kreativer Prozess wird individuell begleitet.

**20533** (Wochenendseminar) Gabriele Kaiser, Dipl.-Designerin  
25.+26. Feb • Sa+So 10-16 Uhr • 2 Termine (14 Ustd) • 42,90 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 15. Feb  
Bitte mitbringen: Aquarellpapier (ab 300g/qm) bzw. Keilrahmen (je nach gewählter Maltechnik), Acrylfarben, Spachtelmasse oder Sand, Pinsel, Spachtel, Schwämme, Haushaltspapier, Frischhaltefolie, Teller, Kreppklebeband, Schere, Bleistift, Papier für Skizzen, weiteres Material nach Wunsch.

## Experimente in Acryl – gönne dir Farbe

Für Teilnehmer/innen ohne künstlerische Voraussetzungen. Spielerisch / malerisch werden Acrylbilder gestaltet. Eigene Kreativität und Lebendigkeit werden durch freies, experimentelles Malen geweckt, belebt und gepflegt. Mit Acrylfarben wird auf Holzplatten „frei“ gearbeitet, d.h. klecksen, rollen, spachteln, wischen, spritzen, mit dem Pinsel malen, verschiedene Materialien einarbeiten und viel Spaß dabei haben. Das Experimentieren steht im Vordergrund. Das gesamte Arbeitsmaterial wird gestellt.

**20534** (Wochenendseminar) Dr. Peter Bettzieche, Dipl.-Kunsttherapeut  
17.+18. Mär • Sa+So 10-16.30 Uhr • 2 Termine (16 Ustd) • 33,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier  
Anmeldung erwünscht bis Mi 7. Mär  
Bitte mitbringen: alte Kleidung (Acrylfarben sind nicht auswaschbar), Stoffreste und - wenn möglich - einen alten Fön zum Trocknen der Bilder.  
Materialkosten: min. 30 Euro, je nach Anzahl und Größe der Arbeiten.

## Intuitives Malen – Offene Malwerkstatt Experimente mit Acryl

Frische Impulse, Tipps, Beratung und Erfahrungsaustausch sowie freie Motiv- und Themenwahl soll dieses Seminar ermöglichen. Zur Inspiration wird „Intuitives Malen“ mit experimentellen Techniken und kreativen Gestaltungsmöglichkeiten vermittelt - die Lust auf bestimmte Farben und Materialien weisen den Weg für den Malbeginn. Farben und Formen, Strukturen und Rhythmus sind die Themen. Grundlegende Informationen für Einsteiger/innen werden gegeben. Ihr schöpferischer Prozess wird individuell begleitet.

**20535** (Wochenendseminar) Gabriele Kaiser, Dipl.-Designerin  
24.+25. Mär • Sa+So 10-16 Uhr • 2 Termine (14 Ustd) • 42,90 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 14. Mär  
Bitte mitbringen: Aquarellpapier (ab 300g/qm) bzw. Keilrahmen (je nach gewählter Maltechnik), Acrylfarben, Pinsel, Spachtel, Schwämme aller Art, Haushaltspapier, Frischhaltefolie, Teller, Kreppklebeband, Schere, Bleistift, Papier für Skizzen, weiteres Material nach Wunsch.

## Malen und Bewegung – bewegte Kunst

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. In dem Kurs erarbeiten die Teilnehmenden Möglichkeiten und Techniken, wie Bewegung im Bild eingefangen und dargestellt werden kann. Grundlegende konzeptionelle Fragen nach Entstehung, Richtung, Ziel und Intensität von Bewegung sowie ihre Darstellungsmöglichkeiten werden diskutiert und umgesetzt. Die Dozentin beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der künstlerischen Umsetzung von Bewegung und Sport ([www.sport-kunst.de](http://www.sport-kunst.de)).

**20536** (Wochenendseminar) Theresa Hasselberg, Malerin, Yogalehrerin (CA)  
2.+3. Jun • Sa+So 10-16.30 Uhr • 2 Termine (16 Ustd) • 43,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 23. Mai  
Bitte mitbringen: Papier oder Leinwand, Farben, Mal-Utensilien

## Fließtechniken – Offene Malwerkstatt Experimentieren mit Acryl

Sie können ganz nach Wunsch gestalten, z.B. spontan „sich freimalen“ oder ein Motiv - auf der Grundlage einer Idee, Fotografie oder Skizze - malerisch entwickeln. Es werden Grund- und Aufbautechniken gezeigt. Im Fokus stehen experimentelle Fließtechniken samt Gestaltungsmöglichkeiten. Intuitiv-spielerische sowie geplante Herangehensweisen werden gezeigt und wie sich beides in einem kreativen Prozess miteinander verbinden lässt. Ihr kreativer Prozess wird individuell begleitet. Einsteiger/innen werden in das Malen mit Acryl eingeführt.

**20537** (Wochenendseminar) Gabriele Kaiser, Dipl.-Designerin  
16.+17. Jun • Sa+So 10-16 Uhr • 2 Termine (14 Ustd) • 42,90 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 6. Jun  
Bitte mitbringen: Aquarellpapier (ab 300g/qm) bzw. Keilrahmen (je nach gewählter Maltechnik), Acrylfarben, Pinsel, Spachtel, kleine Haushaltsschwämme, Haushaltspapier, Frischhaltefolie, Teller, Kreppklebeband, Schere, Bleistift, Papier für Skizzen, Eiswürfelbehälter, Yoghurtbecher, Lappen und kleiner Eimer, weiteres Material nach Wunsch.

## : 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, Kunstpädagoge  
mo 17.30-19.45 Uhr • ab 13. Feb  
10 Termine (30 Ustd) • 63 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

## : Bildhauerei

### Skulpturen aus Stein

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

**20600** (Wochenendseminar) Dr. Rüdiger Meiß, Arzt, Bildhauer  
22.-24. Jun • Fr 16-22 Uhr • Sa+So 10-17 Uhr • 3 Termine (23 Ustd) • 75 Euro  
Historische Fabrikanlage Maste-Barendorf, Baarstraße 220-226  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 12. Jun  
zzgl. Materialkosten

## : Musikalische Praxis

### Gitarre – Anfänger 1 – ohne Vorkenntnisse

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

Im Rahmen unseres VHS-Schnupperabends am 2. Februar haben Sie die Möglichkeit, ab 19 Uhr den Dozenten kennen zu lernen und an einer kostenlosen Probestunde teilzunehmen.

**20800** (Kurs) Klaus Guttek, Gitarrist  
di 18.45-19.45 Uhr • ab 14. Feb (8. Mai 18.45-19.30 Uhr) • 10 Termine (13 Ustd) • 45,30 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 222

keine Ermäßigung

Bitte mitbringen: Instrument und Schreibmaterial.

### Gitarre – Anfänger 2 – mit leichten Vorkenntnissen

Songs, die ich immer schon mal spielen wollte.

Für Teilnehmer/innen mit leichten Vorkenntnissen (einige Grundanschlagstechniken und Griffmuster, wie sie im Anfängerkurs vermittelt werden). Es werden Liedbegleitungen gemeinsam ausgewählter Songs von Folk bis Pop geübt. Vermittelt werden Grundakkorde, Anschlagstechniken zur Liedbegleitung und einfache Pickings. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Im Rahmen unseres VHS-Schnupperabends am 2. Februar haben Sie die Möglichkeit, ab 19 Uhr den Dozenten kennen zu lernen und an einer kostenlosen Probestunde teilzunehmen.

**20801** (Kurs) Klaus Guttek, Gitarrist  
di 20-21 Uhr • ab 14. Feb (8. Mai 20-20.45 Uhr) • 10 Termine (13 Ustd) • 45,30 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 222

keine Ermäßigung

Bitte mitbringen: Instrument und Schreibmaterial

### Gitarre-Workshop – Fortgeschrittene Anschlagstechniken, Fingerpicking, Barrégriffe

Songs, die ich immer schon mal spielen wollte. Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen. 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. Basierend auf Grundakkorden werden Techniken der Griffwechsel und Barrégriffe erarbeitet. Zum Training der Anschlaghand werden Fingerpickings und verschiedene Rhythmen anhand von Liedern studiert. Wir üben als Gruppe und je nach individuellem Können auch einzeln oder in Kleingruppen.

Im Rahmen unseres VHS-Schnupperabends am 2. Februar haben Sie die Möglichkeit, ab 19 Uhr den Dozenten kennen zu lernen und an einer kostenlosen Probestunde teilzunehmen.

**20802** (Kurs) Klaus Guttek, Gitarrist  
di 17.30-18.30 Uhr • ab 14. Feb (8. Mai 17.30-18.15 Uhr) • 10 Termine (13 Ustd) • 45,30 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 222

keine Ermäßigung

Bitte mitbringen: Instrument und Schreibmaterial.

### Keine Angst vorm Singen zur Gitarre Eigene Tonlage finden – eigenen Stil entwickeln

Gerne würde man mal zur Gitarre selber ein paar Songs nachsummen oder singen, findet aber nicht den richtigen Ton. In diesem Kurs werden gemeinsam Techniken des Singens eingeübt und Möglichkeiten gezeigt, wie man die eigene Stimmlage und den persönlichen Stimmumfang findet. Weitere Themen sind Atemtechniken und Techniken des Transponierens. Die Teilnehmer/innen sollten einfache Grundakkorde beherrschen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Im Rahmen unseres VHS-Schnupperabends am 2. Februar haben Sie die Möglichkeit, ab 19 Uhr den Dozenten kennen zu lernen und an einer kostenlosen Probestunde teilzunehmen.

**20803** (Kurs) Rüdiger Brock, Vocal-Coach  
mi 18-19.30 Uhr • ab 9. Mai • 6 Termine (12 Ustd) • 46,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224

keine Ermäßigung

Bitte mitbringen: Instrument und Schreibmaterial

### Blockflöte gemeinsam spielen

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

**20805** (Kurs) Margarete Schulze-Rüb, Lehrerin  
do 17.30-19 Uhr • ab 9. Feb (am 9.2. Beginn 16.45)  
8 Termine (16 Ustd) • 40,10 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 222

keine Ermäßigung

zzgl. ca. 15 Euro für Noten je nach Wahl, bei der Dozentin zu bezahlen

**20806** (Kurs) Margarete Schulze-Rüb, Lehrerin  
do 17.30-19 Uhr • ab 19. Apr • 10 Termine (20 Ustd) • 50,10 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222

keine Ermäßigung

zzgl. ca. 15 Euro für Noten je nach Wahl, bei der Dozentin zu bezahlen

### 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.

**20810** (Seminar) Jürgen Fischer, Dipl.-Pädagoge und Percussionist  
Sa 5. Mai • 10-17 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 32 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206

keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 25. Apr

Instrumente können beim Workshopleiter für 5 Euro pro Person ausgeliehen werden. Wer ein eigenes Instrument mitbringt, sollte das unbedingt bei der Anmeldung angeben.

### Ich kann ja doch singen

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

**20820** (Kurs) Uta Minzberg, Dipl.-Gesangspädagogin  
do 17.45-18.45 Uhr • ab 16. Feb (8. Mär 17.45-18.30 Uhr)  
4 Termine (5 Ustd) • 18,80 Euro

Vokalforum Iserlohn, Sporenstraße 38

keine Ermäßigung

### Stimmbildung für alle

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

**20821** (Kurs) Uta Minzberg, Dipl.-Gesangspädagogin  
do 19-20 Uhr • ab 16. Feb (8. Mär 19-19.45 Uhr)  
4 Termine (5 Ustd) • 18,80 Euro

Vokalforum Iserlohn, Sporenstraße 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 diverser Lehrmethoden verschiedener Musik- und Gesangsakademien Atem-techniken in den Bereichen Sprache und Artikulation, Mimik und Gestik, Stimmbildung und Stimmsitz, Visionisierung. Zur Überwindung von Hemmschwellen werden dabei z.T. herausfordernde Methoden eingesetzt. Die vermittelten Techniken sind Teil jeder Gesangs- oder Sprecher Ausbildung, die in privaten oder beruflichen Situationen das persönliche Auftreten unterstützen und stabilisieren können.

**20822** (Kurs) Rüdiger Brock, Vocal-Coach  
mo 18-20.15 Uhr • ab 16. Apr • 6 Termine (18 Ustd) • 69 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222  
keine Ermäßigung

## : Tanz – Folklore

### Internationale Folkloretänze für Anfänger

Für alle Interessierten, die einen Einblick in die Welt des Folkloretanzes nehmen möchten und ausprobieren wollen, ob sie am Folkloretanz Spaß haben. Aus der großen Vielfalt der europäischen Tänze werden einfache Kreistänze und Paartänze mit Partnerwechsel vorgestellt, die auch Menschen ohne Tanzerfahrung schnell erlernen. Wer gerne weitere Tänze kennen lernen möchte, hat dazu Gelegenheit im Kurs 20901, Internationale Folkloretänze.

**20900** (Seminar) Christine Heyne, Tanzleiterin  
Sa 3. Mär • 14-17.15 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 9,50 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 22. Feb  
Bitte mitbringen: Leichte Schuhe mit heller, glatter Sohle und etwas zu trinken.

### 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 Griechenland, Bulgarien, dem ehemaligen Jugoslawien, Deutschland, Frankreich) tanzen.

**20901** (Kurs) Christine Heyne, Tanzleiterin  
mo 19-20.30 Uhr • ab 12. Mär • 8 Termine (16 Ustd) • 33,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Leichte Schuhe mit heller, glatter Sohle und etwas zu trinken.

### Tanzen – bewegen – entspannen – genießen

Der Kurs ist für jede Altersgruppe geeignet, auch für Teilnehmer/innen, die ruhige Tänze bevorzugen. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Arten von Tänzen unterschiedlicher Länder bzw. Kontinente (russisch, orientalisches, slowenisch, afrikanisch) und Musikrichtungen von Klassik über klassische Hits bis Pop kennen. Dazu gehören sowohl Kreis-, Reihen- als auch Einzeltänze. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmer/innen Anleitungen für Tanzübungen zu Hause.

**20902** (Kurs) Larissa Homischin, Dipl.-Tanzlehrerin  
do 10-11.30 Uhr • ab 23. Feb • 6 Termine (12 Ustd) • 28,50 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
keine Ermäßigung  
Bitte mitbringen: Fitness-Hallenschuhe mit sauberer, elastischer Sohle oder Gymnastikschuhe.

### Paartanz-Express

Sie haben eine Einladung zu einer Party oder Familienfeier (z.B. Hochzeit) bekommen und wollen die Tanzbeine schwingen, wissen aber noch nicht wie? Dann sind Sie in diesem „Crash-Kurs“ für Paartanz-Einsteiger genau richtig: Abwechslung pur und gleichzeitig die Grundschriffe für die Standard-Klassiker Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango sowie die bekannten Lateinamerikanischen Rhythmen Merengue, Rumba, Cha-Cha-Cha und Disco-Fox völlig leicht gemacht. Das Seminar-Programm ist für den Paartanz zugeschnitten, doch ist auch die Teilnahme für Singles problemlos möglich. Ohne Altersbegrenzung.

**20903** (Seminar) Sigrid Kanthack-Leser, Tanzpädagogin  
Sa 21. Apr • 11-16.30 Uhr • 1 Termin (7 Ustd) • 16,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
keine Ermäßigung  
Bitte bringen Sie - sofern vorhanden - Tanzschuhe mit Absatz und/oder Fitness-Hallenschuhe mit gleitfähig-elastischer Sohle mit.

## : Foto – Video

### Fotografieren lernen heißt sehen lernen

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

**21100** (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer  
mo 17.00-19.15 Uhr • ab 27. Feb  
Sa 17.3.+Sa 24.3. 14-16.15 Uhr (Exkursionen außerhalb)  
6 Termine (18 Ustd) • 46,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221  
Bitte eigene Kamera/Digitalkamera mitbringen.

**21101** (Seminar) Thomas Emde, Medien-Designer  
So 18. Mär + 25. Mär • 10-17 Uhr • 2 Termine (16 Ustd) • 39,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 11. Apr  
Bitte eigene Kamera/Digitalkamera mitbringen.

### Fotografie für Fortgeschrittene – Workshop

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

**21102** (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer  
mo 17-19.15 Uhr • ab 16. Apr (nicht am 30.4.)  
4 Termine (12 Ustd) • 30,90 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221  
keine Ermäßigung

### Digitalkamera – technische Grundlagen

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

**21103** (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer  
mo 17-19.15 Uhr • ab 4. Jun • 2 Termine (6 Ustd) • 14,30 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221  
keine Ermäßigung

### Sonne und Blitz – Licht geben, aber wie?

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

**21104** (Seminar) Thomas Emde, Medien-Designer  
Sa 21. Apr • 10-17 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 26,10 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 11. Apr  
Bitte mitbringen falls vorhanden: Lampen kleiner und mittlerer Größe, Objekte, die Sie gerne fotografieren möchten.

### Porträt-Fotografie

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

**21105** (Seminar) Thomas Emde, Medien-Designer  
So 22. Apr • 10-17 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 26,10 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Do 12. Apr

### Bildbearbeitung am PC – Grundlagen

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

Im Rahmen unseres VHS-Schnupperabends am 2. Februar haben Sie die Möglichkeit, ab 19 Uhr den Dozenten kennen zu lernen und an einer kostenlosen Probestunde teilzunehmen.

**21110** (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer  
di 17.15-19.15 Uhr • ab 14. Feb (6.3. 17.15-19.30 Uhr)  
4 Termine (11 Ustd) • 28,50 Euro + 11 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung

### 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 Bildretuschen und -montagen ist damit möglich. In diesem Kurs werden anhand von Beispielprojekten die Möglichkeiten von Ebenen, Ebeneneffekten, Einstellungsebenen und Masken vermittelt und geübt. Gearbeitet wird mit der Software Adobe Photoshop. Im Rahmen unseres VHS-Schnupperabends am 2. Februar haben Sie die Möglichkeit, ab 19 Uhr den Dozenten kennen zu lernen und an einer kostenlosen Probestunde teilzunehmen.

**21111** (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer  
di 17.15-19.15 Uhr • ab 13. Mär • 3 Termine (8 Ustd) • 20,80 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung

### 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 werden anhand von Beispielprojekten die Wahl des passenden Werkzeuges und seine optimale Anwendung vermittelt und geübt. Gearbeitet wird mit der Software Adobe Photoshop.

**21112** (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer  
di 17.15-19.15 Uhr • ab 17. Apr • 3 Termine (8 Ustd) • 20,80 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung

### Bildbearbeitung – Kontraststeuerung und HDR

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

**21113** (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer  
di 17.15-19.15 Uhr • ab 15. Mai • 3 Termine (8 Ustd) • 27,70 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung

### Das digitale Fotobuch

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

**21120** (Kurs) Michael May, Bildredakteur  
do 19-21.15 Uhr • ab 8. Mär • 2 Termine (6 Ustd)  
16,50 Euro + 6 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
keine Ermäßigung

### Fotos auf CD und DVD

Schluss mit langweiligen Dia-Abenden. Kreieren Sie eine Multimediale Show 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, Zoom-Effekten, Untertiteln und 3D-Übergangseffekten. Geeignet für die Erstellung von eigenen Fotoalben, Einladungen oder als Geschenk. Windowskenntnisse werden vorausgesetzt.

**21121** (Wochenendseminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen  
23.+24. Mär • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr  
2 Termine (12 Ustd) • 36 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 13. Mär

**21122** (Kurs) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen  
do 19-21.30 Uhr • ab 26. Apr • 3 Termine (10 Ustd)  
30 Euro + 10 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung

### Videobearbeitung am PC – Grundlagen

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

**21125** (Kurs) Christian Penn  
mi 17.15-19.15 Uhr • ab 18. Apr • 6 Termine (16 Ustd)  
52,50 Euro + 16 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 52,50 Euro (ab 10 TN: 33,60) + 16 Euro Nutzungspauschale, Ermäßigung ab 10 TN möglich

## : Textiles Gestalten – Schmuck

### Swarovski & Co – Modeschmuckgestaltung

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

**21301** (Kurs) Petra Loos, Goldschmiedin  
mo 18.30-20.45 Uhr • ab 14. Mai • 3 Termine (9 Ustd) • 29,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126  
keine Ermäßigung • zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch

### Patchwork für Anfänger und Profis

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

**21302** (Wochenendseminar) Ursula Wolf  
Vorbesprechung • Fr 16. Mär • 19-19.45 Uhr  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 219  
20.+21. 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 erwünscht bis Di 6. Mär  
Umlage für Seminarunterlagen: 0,50 Euro bei der Dozentin bezahlen.  
Bitte möglichst eigene Nähmaschine mitbringen, um eine Justierung für die gesamte Näharbeit zu garantieren.

## : Mode – Nähen – Kosmetik

### 2. Iserlohner Klamottentausch-Matinee

Informationen siehe „Junge VHS“, Einzelveranstaltung **80100**

### Nähen nach Lust und Laune

Für Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse und Hobbyschneiderinnen mit Vorkenntnissen. Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse erlernen den Umgang mit den vorhandenen Nähmaschinen. Es wird über Schnittausswahl und notwendiges Material gesprochen, das zur Herstellung des Kleidungsstückes benötigt wird. Anregungen aus Fachzeitschriften werden gerne aufgenommen. 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 17. Feb • 7 Termine (21 Ustd) • 51,90 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier  
keine Ermäßigung • zzgl. Materialkosten  
Bitte mitbringen: Nähmaterial (Nähgarn, Stoffreste, Schere usw.)  
Fortgeschrittene bitte gewünschte Schnittmuster mitbringen und die notwendigen Materialien (Stecknadeln, Papierschere, Stoffschere, Schneiderkreide, Maßband, Stoff usw.).

### Nähen nach Lust und Laune

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

**21401** (Kurs) Gerlinde Zink, Damenschneiderin  
fr 19-21.15 Uhr • ab 4. Mai (nicht am 18.5. und 8.6.)  
8 Termine (24 Ustd) • 59,30 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier  
keine Ermäßigung • zzgl. Materialkosten

### Nähen für Fortgeschrittene

Nach eigenen Wünschen kann der Mode entsprechend gestaltet und genäht werden.

**21402** (Kurs) Gerda Hoffmann, Schneidermeisterin  
di 9.30-11.45 Uhr • ab 21. Feb • 6 Termine (18 Ustd) • 37,80 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14, Raum 3  
Bitte beim ersten Mal die Materialien für gewünschte Modelle, Vorschläge, Ideen und Schnittmuster aus Mode- und Fachzeitschriften mitbringen.

### 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. Bitte ungeschminkt kommen.

**21410** (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin  
Fr 9. Mär • 16-21.15 Uhr • 1 Termin (7 Ustd) • 22,50 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 28. Feb  
Umlage: Für den Stofffarbpass (Pflicht) und Kursmaterialien entstehen zusätzliche Kosten von 30 Euro, die an die Dozentin zu entrichten sind.

**21411** (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin  
Sa 10. Mär • 9.30-16 Uhr • 1 Termin (7 Ustd) • 22,50 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 29. Feb  
Umlage: Für den Stofffarbpass (Pflicht) und Kursmaterialien entstehen zusätzliche Kosten von 30 Euro, die an die Dozentin zu entrichten sind.

**21412** (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin  
Sa 17. Mär • 9.30-16 Uhr • 1 Termin (7 Ustd) • 22,50 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 7. Mär  
Umlage: Für den Stofffarbpass (Pflicht) und Kursmaterialien entstehen zusätzliche Kosten von 30 Euro, die an die Dozentin zu entrichten sind.

### Pro-Age Make-up

Aufgrund der Hormonumstellung verändern sich bei den meisten Frauen die Haut und das Hautbild. Es entstehen Problemfelder wie Schlupflider, Fältchen, Augenschatten. Beim Schminken besteht der verstärkte Wunsch nach einem individuellen Make-up, das sich nicht in Fältchen und Linien absetzt und Rötungen und Augenschatten kaschiert. Gutes Aussehen unterstützt Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, ein schön geschminktes Gesicht gehört dazu. Jede Teilnehmerin erhält eine individuelle Farbempfehlung.

**21413** (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin  
Sa 24. Mär • 9.30-12 Uhr • 1 Termin (3 Ustd+15 Min) • 12,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 14. Mär  
Bitte mitbringen: Standspiegel und vorhandenen Kosmetikpinsel.  
Umlage für Verbrauchsmaterialien: 4,50 Euro direkt an die Dozentin zu zahlen.

**21414** (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin  
Sa 24. Mär • 14-16.30 Uhr • 1 Termin (3 Ustd+15 Min) • 12,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 14. Mär  
Bitte mitbringen: Standspiegel und vorhandenen Kosmetikpinsel.  
Umlage für Verbrauchsmaterialien: 4,50 Euro direkt an die Dozentin zu zahlen.

### Augen-Blicke – Spezielle Augen-Schminktechniken

In diesem Schminkkurs werden wir besonders die Augenpartie betonen. Themen sind u. a.: Wie schminke ich ein Schlupflid? Schminkmöglichkeiten bei kleine Augen, engstehende Augen usw. Was muss ich als Brillenträgerin beachten? Wie setze ich den Lidstrich? Welche Farbzusammenstellungen sind vorteilhaft? Tipps und Tricks zu Make-up, Puder, Concealer, Rouge, Lippenstift etc. Jede Teilnehmerin erhält eine individuelle Farbempfehlung.

**21415** (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin  
Sa 5. Mai • 9-12 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 16,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 25. Apr  
Bitte mitbringen: Standspiegel und vorhandenen Kosmetikpinsel  
Umlage für Verbrauchsmaterialien: 5 Euro direkt an die Dozentin zu zahlen.



## 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

### Energieblockaden lösen – Energetische Psychologie

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

**30001** (Vortrag) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, approbierte Psychotherapeutin, Lehrtrainerin DVNLP  
Moderation: Nadja U. Pesch, Dipl.-Psychologin  
Mi 29. Feb • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung erforderlich

### Fasten für Körper und Seele

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 Selbstheilungskräfte werden angeregt. Mit neuer Energie und Selbstbewusstsein geht es in die Frühlingszeit. Diese Veranstaltung bietet Informationen für allgemein Interessierte und ist zugleich Einstieg in die Fastenwoche, siehe 33001.

**30002** (Vortrag) Rene Rose, Facharzt für Allgemeinmedizin + Iris Rademacher, Coach ProC, Fastenleiterin UGB  
Moderation: Nadja U. Pesch, Dipl.-Psychologin  
Mi 7. Mär • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung erforderlich

### Lange fit und gesund bleiben

Deutschland ist führend in der Zahl übergewichtiger Menschen und den dadurch hervorgerufenen Krankheitsbildern wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Erkrankungen der Gelenke und der Wirbelsäule sowie Stoffwechsel- und andere Funktionsstörungen. Darüber hinaus verursacht Fehl- bzw. falsche Ernährung oftmals unterschwellige, nicht entdeckte Beschwerden. Der erfahrene Referent erläutert anschaulich die Bedeutung der gesunden Ernährung in den verschiedenen Lebensabschnitten und zeigt auf, wie jeder selbst großen Einfluss auf seine Gesundheit und Lebensqualität nehmen kann.

**30003** (Vortrag) Dr. med. Martin Junker, Haus- und Landarzt, Arzt für Gesundheitsförderung und Prävention, Umweltmedizin, Betriebsmedizin, Facharzt für Allgemeinmedizin  
Moderation: Nadja U. Pesch, Dipl.-Psychologin  
Mi 18. Apr • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung erforderlich

## Über Sinnerfüllung und Zielorientierung im Leben

Dr. Stricker stellt sein neuestes Buch „Richten wir uns selbst zugrunde?“ vor. Die anregende Lesung eröffnet die Möglichkeit zur „inneren Inventur“ und beschäftigt sich mit Grundfragen menschlichen Lebens wie aktive Sterbehilfe, Prä-Implantationsdiagnostik, Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie bürgerschaftliches Engagement – auch im Alter.

Die Band „Time and Again“, bestehend aus Uli Langmesser und Dr. Stricker, bietet Ihnen zusätzlich musikalische Zwischentöne für Nachdenkliches und Neues.

**30004** (Vortrag) Dr. med. Hans-Heinrich Stricker, ehem. internistischer Chefarzt

Moderation: Nadja U. Pesch, Dipl.-Psychologin

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

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

Anmeldung erforderlich

## Glaukom – Der Grüne Star

Der Grüne Star, auch Glaukom genannt, ist eine der häufigsten Augenerkrankungen, deren Ursache nicht nur der erhöhte Augeninnendruck ist. Da die Krankheit für die Betroffenen zunächst weitgehend ohne Beschwerden und schmerzlos verläuft, wird diese meistens zu spät erkannt und führt zu schleichender Sehverschlechterung. Dabei ist das Glaukom gut behandelbar, sofern es früh erkannt wird. Der Iserlohner Augenarzt stellt Ihnen anschaulich die neuesten Erkenntnisse zu Ursachen, Risikofaktoren, Untersuchungen und Behandlung des Grünen Stars vor.

**30005** (Vortrag) Dr. med. Uwe Breitrück, Facharzt für Augenheilkunde

Moderation: Nadja U. Pesch, Dipl.-Psychologin

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

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

Anmeldung erforderlich

## Omega-3-Fettsäuren

Die Omega-3-Fettsäuren gelten als Inbegriff guter Fette, ohne die eine gesunde Ernährung fast nicht (mehr) vorstellbar ist. Doch wie umfangreich ist ihre Schutzwirkung auf unsere Gesundheit? Machen diese Fette wirklich so fit? Der Vortrag des ärztlichen Experten klärt über die interessanten – auch entwicklungsgeschichtlichen – Hintergründe der Wirkmöglichkeiten auf und bietet den Teilnehmenden auf verständliche Art und Weise neueste wissenschaftliche Erkenntnisse über die schützenden Effekte sowie konkrete Versorgungsempfehlungen und -möglichkeiten.

**30006** (Vortrag) Dr. med. Harald Müller,

Facharzt für Allgemeinmedizin und Sportmedizin

Moderation: Nadja U. Pesch, Dipl.-Psychologin

Mi 20. Jun • 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 und Wärme bis hin zu inneren Bildern unter Einbeziehung von Musik.

**31001** (Kurs) Prof. Dr. Ernest Pollok,

Psychologischer Psychotherapeut

mi 18.30-20 Uhr • ab 14. Mär • 8 Termine (16 Ustd) • 33,60 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Kissen

**31002** (Kurs) Prof. Dr. Ernest Pollok,

Psychologischer Psychotherapeut

mi 20.15-21.45 Uhr • ab 14. 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 (PMR) nach Jacobsen werden die Muskelgruppen isoliert maximal angespannt und entspannt. So kann einfach und schnell eine Tiefenentspannung erfolgen. Die PMR beugt Schlafstörungen, chronischen Kopfschmerzen (vor allem Spannungskopfschmerz), Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Schulter-Nacken-Beschwerden vor und hilft bei Stressbewältigung.

**31003** (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin, Sporttherapeutin

mo 20.50-21.35 Uhr • ab 6. Feb (nicht am 20.2.) • 7 Termine

(7 Ustd) • 14,70 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken, Kissen, Decke, Handtuch

**31004** (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin, Sporttherapeutin

mo 20.50-21.35 Uhr • ab 16. Apr (nicht am 30.4., 21.+28.5.)

9 Termine (9 Ustd) • 18,90 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken, Kissen, Decke, Handtuch

**31005** (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin, Sporttherapeutin

mi 15.30-16.15 Uhr • ab 2. Mai (nicht am 23.5.) • 9 Termine (9 Ustd)

18,90 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken, Kissen, Decke, Handtuch

## Zeit für Entspannung – Energie tanken

Auf den eigenen Körper hören, das Atmen erfahren, „Übungen für zwischendurch“ kennen lernen, um sich kleine Auszeiten zu gönnen. Es werden Elemente aus der Körperwahrnehmung, aus dem Autogenen Training, nach M. Feldenkrais oder aus der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen eingebaut. Ein angeleitetes Training für mehr Konzentrations- und Leistungsfähigkeit im Alltag.

**31011** (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin, Sporttherapeutin

mi 11.30-12.15 Uhr • ab 8. Feb • 8 Termine (8 Ustd) • 16,80 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken, Kissen, Decke, Handtuch

**31012** (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin, Sporttherapeutin

mi 11.30-12.15 Uhr • ab 18. Apr (nicht am 23.5.) • 11 Termine

(11 Ustd) • 23,10 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken, Kissen, Decke, Handtuch

## Bewusstes Atmen – in den Körper eintauchen

In diesem Kurs achten wir auf Komplexität und Bedeutung der Atemfunktion, die immerzu ganz von allein abläuft. Gelenkte Tiefen-Entspannung ist allerdings nur mit bewusstem Atmen möglich. Dazu helfen anatomische Erläuterungen, Muskelkräftigungs- und Dehnungsübungen für die Atemhilfsmuskulatur, Trainingsanleitungen für verbessertes, kontrolliertes Atmen sowie Körperwahrnehmungsübungen.

So erfahren die Teilnehmenden eine wohltuende, entspannende und entschlackende Wirkung auf den gesamten Organismus.

**31015** (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin, Sporttherapeutin

Sa 11. Feb • 9-12.30 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 16 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken, Kissen, Decke, Handtuch

keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Fr 27. Jan

### 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.

### Mit Taiji-Qigong zur Ruhe und Gelassenheit

Für Einsteiger/innen und Geübte. Bewegte Taiji-Qigong-Übungen (18-er Reihe) ergänzt durch „Stilles Qigong“.

**31101** (Kurs) Brigitte Oelze, Qigonglehrerin  
di 8.45-10.15 Uhr • ab 7. Feb • 13 Termine (26 Ustd) • 54,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro (bei Dozentin zu bezahlen)  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke.

**31102** (Kurs) Brigitte Oelze, Qigonglehrerin  
di 10.30-12 Uhr • ab 7. Feb • 13 Termine (26 Ustd) • 54,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro (bei Dozentin zu bezahlen)  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke.

### Mit Taiji-Qigong zur Ruhe und Gelassenheit

Für Einsteiger/innen und Geübte in kleiner Gruppe und besonderer Atmosphäre. Bewegte Taiji-Qigong-Übungen (18-er Reihe) ergänzt durch „Stilles Qigong“.

**31121** (Kurs) Brigitte Oelze, Qigonglehrerin  
mo 19.30-21 Uhr • ab 6. Feb • 13 Termine (26 Ustd) • 91 Euro  
Haus Letmathe, Hagener Straße 62, Clara-Deneke-Saal  
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung  
zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro (bei Dozentin zu bezahlen)  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke.

**31122** (Kurs) Brigitte Oelze, Qigonglehrerin  
fr 10.30-12 Uhr • ab 10. Feb (nicht am 30.3.) • 13 Termine (26 Ustd)  
91 Euro  
Haus Letmathe, Hagener Straße 62, Clara-Deneke-Saal  
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung  
zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro (bei Dozentin zu bezahlen)  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke.

**31123** (Kurs) Brigitte Oelze, Qigonglehrerin  
fr 15.30-17 Uhr • ab 10. Feb (nicht am 30.3.) • 13 Termine (26 Ustd)  
91 Euro  
Haus Letmathe, Hagener Straße 62, Clara-Deneke-Saal  
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung  
zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro (bei Dozentin zu bezahlen)  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke.

### Taiji-Qigong in 18 Teilen

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

**31126** (Kurs) Bettina Mütze, Qigong-/Taijilehrerin  
do 18-19.30 Uhr • ab 9. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke

### Freies Qigong – Bewegungen des Innigseins mit sich selbst

Kleinste, sanfte Bewegungen im Liegen, Sitzen und Stehen können unangenehme oder belastende Gefühle, Gedanken oder körperliche Zustände langsam lösen und in Wohlgefühl, Ruhe und Kraft wandeln. Zur meditativen Einstimmung helfen Musik, Texte, Achtsamkeit, Vorstellungskraft, Atem, Stimme und Berührung. Die uralte Bewegungsmeditation kann medizinische Behandlung gut ergänzen und verankert Wohlgefühl im Körper.

**31128** (Kurs) Gisela von Papp, Pädagogin, Körper- + Tanztherapeutin, Meditationslehrerin  
mi 16.30-18 Uhr • ab 8. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • 42 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke, Sitzkissen.

### Duft-Qigong – Unterstützung beim Entschlacken und Abnehmen

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

**31131** (Seminar) Hilde Hunger, Dipl.-Sozialpädagogin, Qigong-/Taijilehrerin  
Sa 3. Mär • 10-14 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 35 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
zzgl. Seminarunterlagen: 2,50 Euro (bei Dozentin zu bezahlen)  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Socken und für die gemeinsame Mittagspause eine Kleinigkeit zum Essen sowie Wasser.  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 21. Feb

### Stärkung weiblicher Kräfte mit Qigong

Qigong zur Stärkung der weiblichen Kräfte vor, in und nach den Wechseljahren.

Um die gesamte Zeitspanne der Wechseljahre in möglichst guter körperlicher und seelischer Verfassung zu erleben, ist es sinnvoll, sich rechtzeitig bewusst und aktiv mit dieser Zeit des Wachstums in einen neuen Lebensabschnitt hinein zu beschäftigen. Damit diese Wandlungszeit ein „Wechsel in die Kraft“ werden kann, setzt das Seminar mithilfe von unterschiedlichen Übungen aus dem Qigong ruhende Kräfte im Körper jeder Teilnehmerin frei, um einen bewussten Umgang mit der Phase der Wechseljahre zu ermöglichen. Zu diesen Übungen gehören u.a. Wirbelsäulenübungen aus dem „Chan-Mi-Qigong“, die Übung des „Schwimmenden Drachens“ und weitere energieaufbauende Übungen, ausgeführt in bewegter, stehender, sitzender und liegender Form. Massage, Atemübungen und Meditation sowie kurze theoretische Ausführungen ergänzen das Seminar.

**31132** (Seminar) Hilde Hunger, Dipl.-Sozialpädagogin, Qigong-/Taijilehrerin  
Sa 17. Mär • 10-16.30 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
zzgl. Seminarunterlagen: 2,50 Euro (bei Dozentin zu bezahlen)  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Socken und für die gemeinsame Mittagspause eine Kleinigkeit zum Essen sowie Wasser.  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 5. Mär



## Yoga im VHS-Unterricht

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke, Nackenkissen, evtl. Sitzbänkchen oder Sitzkissen, Getränk

## Yoga

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

**31201** (Kurs) Ilka Würpel, Yogalehrerin BYV  
do 19.15-20.45 Uhr • 12. Mär • 12 Termine (24 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext Yoga

**31202** (Kurs) Ilka Würpel, Yogalehrerin BYV  
mi 20.15-21.45 Uhr • 14. Mär • 12 Termine (24 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext Yoga

**31204** (Kurs) Karin Kaulisch, Yogalehrerin BDY / EYU  
di 9-10.30 Uhr • ab 7. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext Yoga

**31205** (Kurs) Karin Kaulisch, Yogalehrerin BDY / EYU  
di 10.30-12 Uhr • ab 7. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext Yoga

## 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.

**31208** (Kurs) Elvira de Pasqua, Sportlehrerin, Yogalehrerin  
di 20-21.30 Uhr • ab 7. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
zzgl. Kursunterlagen: 1 Euro (bei Dozentin zu bezahlen)  
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext Yoga

## Entspannung durch Yoga

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

**31210** (Kurs) Martina Kleinsorge, Yogalehrerin SKA  
mi 9.30-11 Uhr • ab 8. Feb (nicht am 7.3., 2.5., 16.5.) • 12 Termine (24 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit  
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext Yoga

**31212** (Kurs) Claudia Werthmann-Tairis, Yogalehrerin  
do 10.30-12 Uhr • ab 9. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext Yoga

## Power-Yoga – Ashtanga-Yoga

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

**31250** (Kurs) Sandra Odenhausen, Yogalehrerin i.A.  
do 19.45-21.15 Uhr • ab 9. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • 42 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro (bei Dozentin zu bezahlen)  
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext Yoga

**31252** (Kurs) Dirk Klunk, Yogalehrer  
fr 9-10.30 Uhr • ab 10. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • 42 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro (bei Dozent zu bezahlen)  
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext Yoga

**31254** (Kurs) Dirk Klunk, Yogalehrer  
fr 20-21.30 Uhr • ab 10. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • 42 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro (bei Dozent zu bezahlen)  
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext Yoga

## Yoga für Frauen

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

**31260** (Kurs) Martina Kleinsorge, Yogalehrerin SKA  
do 16.45-18.15 Uhr • ab 9. Feb ( nicht am 8.3.) • 10 Termine (20 Ustd) • 42 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext Yoga

## Yoga für Mutter und Baby

Sanfte Yogaübungen für Mütter. Unter anderem werden spezielle Übungen für die Rückbildung und Entspannung nach der Geburt durchgeführt. Ihr Baby liegt direkt neben der Matte auf einer von Ihnen mitgebrachten Babydecke und kann Sie bei allen Übungen beobachten.

**31262** (Kurs) Theresa Hasselberg, Dipl.-Sportlehrerin, Yoga-Instructor  
di 10-11.30 Uhr • ab 7. Feb • 7 Termine (14 Ustd) • 44,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit  
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext Yoga  
keine Ermäßigung • Kleingruppe 6-10 TN

**31263** (Kurs) Theresa Hasselberg, Dipl.-Sportlehrerin, Yoga-Instructor  
di 10-11.30 Uhr • ab 24. Apr • 7 Termine (14 Ustd) • 44,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit  
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext Yoga  
keine Ermäßigung • Kleingruppe 6-10 TN

## Do you speak Yoga – Yoga auf Englisch

Den englischen Wortschatz im Bereich Körper und Gesundheit erweitern und dabei etwas für Körper, Geist und Seele tun. Dieser Yogakurs findet komplett auf Englisch statt. Eine ideale Ergänzung zu Ihrem Sprachkurs.

Vorkenntnisse in Yoga sind nicht erforderlich.

Vorkenntnisse in Englisch sind notwendig.

**31265** (Kurs) Theresa Hasselberg, Dipl.-Sportlehrerin, Yoga-Instructor  
di 8.15-9.45 Uhr • ab 7. Feb • 7 Termine (14 Ustd) • 59,50 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit  
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext Yoga  
keine Ermäßigung • Kleingruppe 8-12 TN

**31266** (Kurs) Theresa Hasselberg, Dipl.-Sportlehrerin, Yoga-Instructor  
di 8.15-9.45 Uhr • ab 24. Apr • 7 Termine (14 Ustd) • 59,50 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit  
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext Yoga  
keine Ermäßigung • Kleingruppe 8-12 TN

## Yoga für „Sitzberufe“

Einseitige körperliche Anforderungen belasten auf Dauer Menschen in Sitzberufen und können körperliche und seelische Beschwerden verursachen. Yoga wirkt dabei ganzheitlich ausgleichend. Die Teilnehmenden erlernen dazu effektive und leichte Übungen aus dem Hatha-Yoga, bei denen aktive und Ruhephasen kombiniert werden. So werden sie widerstandsfähiger gegen die Belastungen von Maus & Co. Yoga-Kenntnisse sind nicht erforderlich.

**31268** (Seminar) Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU  
Sa 5. Mai • 11.30-16.15 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 36 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 24. Apr  
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext Yoga

## Yoga, Klang & Stimme

In diesem Workshop sollen Teilnehmende durch Körper- Atem- und Entspannungsübungen den Zugang zur eigenen Stimme erfahren und Achtsamkeit für die eigene Körperwahrnehmung entwickeln. Um es der Stimme leicht zu machen und ihr einen volleren Klang beim Tönen zu ermöglichen, lockern wir sie mit einfachen Übungen aus der Stimmbildung auf. Gerade das meditative Singen bietet uns die Möglichkeit, uns zu sammeln, uns für einige Zeit von der hektischen Welt zurückzuziehen und zu entspannen.

**31270** (Seminar) Martina Kleinsorge, Yogalehrerin SKA + Uta Minzberg, Sängerin, Diplom Gesangspädagogin  
Sa 11. Feb • 10.30-14.30 Uhr • 1 Termine (5 Ustd) • 30 Euro  
Vokalforum, Sporenstraße 38, 58636 Iserlohn  
keine Ermäßigung  
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext Yoga  
Zzgl. 4 Euro Umlage für Imbiss + Getränke, vor Ort zu bezahlen

## : 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

### Wirbelsäulen-Gymnastik

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

**32001** (Kurs) Daniela Killas, Physiotherapeutin + Physio-Fitness-trainerin  
mi 17.15-18.45 Uhr • ab 8. Feb • 15 Termine (30 Ustd) • 63 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
Bitte mitbringen: siehe obigen Einführungstext + Theraband, Stärke je nach individueller Körperkraft, erhältlich im Sportgeschäft.

### Rückenfit

Der Rücken wird durch gezielte Muskelstärkung und durch Haltungstraining stabilisiert.

**32010** (Kurs) Joana Ziegenhirt, Gymnastik-, Rückenschullehrerin BBGS  
mo 10.50-11.35 Uhr • 6. Feb • 14 Termine (14 Ustd) • 29,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch.

**32011** (Kurs) Joana Ziegenhirt, Gymnastik-, Rückenschullehrerin BBGS  
mo 15.30-16.55 Uhr • 6. Feb • 14 Termine (14 Ustd) • 29,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch.

**32012** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
fr 17.15-18 Uhr • ab 10. Feb • 8 Termine (8 Ustd) • 16,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch.

**32013** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
fr 17.15-18 Uhr • ab 11. Mai • 6 Termine (6 Ustd) • 12,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch.

### 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.

**32016** (Kurs) Karin Schnietz, Heilpraktikerin + Fitnesstrainerin  
di 18-18.45 Uhr • ab 7. Feb • 10 Termine (10 Ustd) • 21 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch.

**32017** (Kurs) Karin Schnietz, Heilpraktikerin + Fitnesstrainerin  
di 18-18.45 Uhr • ab 8. Mai • 8 Termine (8 Ustd) • 16,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch.

### Problemzone Schulter – Nacken

Bedingt durch den Arbeitsplatz leiden immer mehr Menschen unter Verspannungen und Schmerzen im Kopfbereich und in den Armen. Der Tennisarm wird zum Mausarm. Um diesen Einschränkungen vorzubeugen, vermittelt das Seminar Hintergrundwissen zu anatomischen Zusammenhängen von Schultergürtel, Wirbelsäule, Brustkorb und Kopf. Des Weiteren wird die Körperwahrnehmung in Bezug auf die tägliche Körperhaltung geschult. Übungen zur Haltungskosmetik, also Kräftigung und Dehnung für den individuellen Bedarf, werden vorgestellt. Ziel ist es, muskuläre Dysbalancen zu erkennen und ein Übungsprogramm für jeden Tag mitzunehmen. Ein Entspannungstraining bildet den Abschluss, um so Ver- und Anspannungen entgegenzuwirken.

**32020** (Seminar) Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin  
Sa 21. Apr • 9-12.30 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit + Raum 224  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Kissen, Nackenrolle.  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 10. Apr

**32021** (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin, Sporttherapeutin  
mi 16.30-17.15 Uhr • ab 2. Mai (nicht am 23.5.) • 9 Termine (9 Ustd)  
18,90 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, Nackenrolle.

### Starker Beckenboden – gutes Bauchgefühl

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

**32031** (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin, Sporttherapeutin  
mi 10.30-11.15 Uhr • ab 8. Feb • 8 Termine (8 Ustd) • 16,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, Nackenrolle.

**32032** (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin, Sporttherapeutin  
mi 10.30-11.15 Uhr • ab 18. Apr (nicht am 23.5.) • 11 Termine (11 Ustd) • 23,10 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, Nackenrolle.

**32033** (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin, Sporttherapeutin  
mi 17.30-18.15 Uhr • ab 2. Mai (nicht am 23.5.) • 9 Termine (9 Ustd)  
18,90 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, Nackenrolle.

### Starker Beckenboden – gute Körperhaltung

Wirbelsäulen-Fehlhaltungen und Organbeschwerden hängen oftmals mit einem zu schwachen Beckenboden und einer abgeschwächten Bauchmuskulatur zusammen. In diesem Seminar werden die anatomischen Grundlagen des Beckenbodens erläutert, die Zusammenhänge des Beckens mit der Wirbelsäule und der gesamten Haltung erklärt. Körperwahrnehmungs-Übungen für den Beckenboden unter Einbeziehung der Atmung, sowie Kräftigungsübungen auch für zwischendurch im Alltag werden ausprobiert. Durch eine verbesserte Körperwahrnehmung verändern sich Körperhaltung und -spannung. Ein passendes Entspannungstraining für das Becken beugt Beschwerden im Iliosakralgelenk und in der tiefen Wirbelsäule vor.

**32035** (Seminar) Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin  
Sa 10. Mär • 9-12.30 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit + Raum 224  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, Nackenrolle  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 28. Feb

**32036** (Seminar) Speziell für Herren  
Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin  
Sa 23. Jun • 9-12.30 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit + Raum 224  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, Nackenrolle.  
Nur für Herren  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 12. Jun

## Aqua-Fitness

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

**32101** (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin  
di 16.15-17 Uhr • ab 7. Feb • 8 Termine (8 Ustd) • 40 Euro  
Lehrschwimmbad Brabeckschule, Im Nordfeld 8  
keine Ermäßigung

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

**32102** (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin  
di 20-20.45 Uhr • ab 7. Feb • 8 Termine (8 Ustd) • 40 Euro  
Lehrschwimmbad Brabeckschule, Im Nordfeld 8  
keine Ermäßigung

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

**32103** (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin  
di 16.15-17 Uhr • ab 17. Apr (nicht am 1.+22.+29.5.) • 9 Termine  
(9 Ustd) • 45 Euro

Lehrschwimmbad Brabeckschule, Im Nordfeld 8

keine Ermäßigung

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

**32104** (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin  
di 20-20.45 Uhr • ab 17. Apr (nicht am 1.+22.+29.5.) • 9 Termine  
(9 Ustd) • 45 Euro

Lehrschwimmbad Brabeckschule, Im Nordfeld 8

keine Ermäßigung

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

## 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.

**32201** (Kurs) Joana Ziegenhirt, Pilates-Trainerin, Gymnastiklehrerin  
mo 10-10.45 Uhr • ab 6. Feb • 14 Termine (14 Ustd) • 29,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Bitte mitbringen: Sportkleidung, rutschfeste Socken, Handtuch.

**32202** (Kurs) Joana Ziegenhirt, Pilates-Trainerin, Gymnastiklehrerin  
mo 16.20-17.05 Uhr • ab 6. Feb • 14 Termine (14 Ustd) • 29,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Bitte mitbringen: Sportkleidung, rutschfeste Socken, Handtuch.

**32203** (Kurs) Linda Bechatzek, Pilates-Trainerin, Gymnastiklehrerin  
mi 19.15-20 Uhr • ab 8. Feb • 14 Termine (14 Ustd) • 29,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Bitte mitbringen: Sportkleidung, rutschfeste Socken, Handtuch.

**32204** (Kurs) Linda Bechatzek, Pilates-Trainerin, Gymnastiklehrerin  
fr 19.05-19.50 Uhr • ab 10. Feb • 14 Termine (14 Ustd) • 29,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Bitte mitbringen: Sportkleidung, rutschfeste Socken, Handtuch.

## Pilates für Fortgeschrittene

**32210** (Kurs) Linda Bechatzek, Pilates-Trainerin, Gymnastiklehrerin  
fr 18.15-19 Uhr • ab 10. Feb • 14 Termine (14 Ustd) • 29,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Bitte mitbringen: Sportkleidung, rutschfeste Socken, Handtuch.

## Gymnastik für flotte Seniorinnen

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

**32301** (Kurs) Christa Wrede, Übungsleiterin  
mo 9.30-10.15 Uhr • ab 6. Feb • 16 Termine (16 Ustd) • 33,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch.

**32302** (Kurs) Christa Wrede, Übungsleiterin  
mo 10.30-11.15 Uhr • ab 6. Feb • 16 Termine (16 Ustd) • 33,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch.

## Haltungskosmetik für aktive Seniorinnen und Senioren

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

**32303** (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin, Sporttherapeutin  
mi 8.30-9.15 Uhr • ab 8. Feb • 8 Termine (8 Ustd) • 16,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, Nackenrolle.

**32304** (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin, Sporttherapeutin  
mi 9.30-10.15 Uhr • ab 8. Feb • 8 Termine (8 Ustd) • 16,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, Nackenrolle.

**32305** (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin, Sporttherapeutin  
mi 8.30-9.15 Uhr • ab 18. Apr (nicht am 23.5.) • 11 Termine  
(11 Ustd) • 23,10 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, Nackenrolle.

**32306** (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin, Sporttherapeutin  
mi 9.30-10.15 Uhr • ab 18. Apr (nicht am 23.5.) • 11 Termine  
(11 Ustd) • 23,10 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, Nackenrolle.

## Fit in den Frühling

Der Kurs bietet eine sanfte Ganzkörper-Gymnastik mit Musik für Frauen und Männer. Dabei werden das Herz-Kreislauf-System gestärkt, vorbeugende Rückengymnastik erlernt und gezielte Muskelstärkung für eine bessere Haltung sowie Übungen zur Entspannung und Erholung angeboten. Geeignet für alle Altersgruppen. Siehe Einführungstext.

**32311** (Kurs) Christa Wrede, Übungsleiterin  
mi 17-17.45 Uhr • ab 8. Feb • 17 Termine (17 Ustd) • 35,70 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch.

**32312** (Kurs) Christa Wrede, Übungsleiterin  
mi 18-18.45 Uhr • ab 8. Feb • 17 Termine (17 Ustd) • 35,70 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch.

## 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.

**32321** (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin  
mi 9.30-10.15 Uhr • ab 8. Feb • 14 Termine (14 Ustd) • 29,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Bitte mitbringen: Sportkleidung, -schuhe, Getränk.

## Fit und entspannt nach Feierabend

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

**32323** (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin  
mo 18.20-19.05 Uhr • ab 6. Feb • 14 Termine (14 Ustd) • 29,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Bitte mitbringen: Sportkleidung, -schuhe, Getränk.

## 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.

**32327** (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin  
mo 17.25-18.10 Uhr • ab 6. Feb • 14 Termine (14 Ustd) • 29,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Bitte mitbringen: Sportkleidung, -schuhe, Getränk.

### Fitness querbeet

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

**32328** (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin  
mi 10.30-11.15 Uhr • ab 8. Feb • 14 Termine (14 Ustd) • 29,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, -schuhe, Getränk.

### 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.

**32330** (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin  
mo 16.30-17.15 Uhr • ab 6. Feb • 14 Termine (14 Ustd) • 29,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, -schuhe, Getränk.

### BOP-Gymnastik

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

**32400** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
mo 19.10-19.55 Uhr • ab 6. Feb • 7 Termine (7 Ustd) • 14,70 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch.

**32401** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
mo 20.50-21.35 Uhr • ab 6. Feb • 7 Termine (7 Ustd) • 14,70 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch.

**32402** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
mi 20.50-21.35 Uhr • ab 8. Feb • 8 Termine (8 Ustd) • 16,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch.

**32403** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
do 17.05-17.50 Uhr • ab 9. Feb • 8 Termine (8 Ustd) • 16,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch.

**32404** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
fr 16.25-17.10 Uhr • ab 10. Feb • 8 Termine (8 Ustd) • 16,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch.

**32405** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
mo 19.10-19.55 Uhr • ab 7. Mai • 7 Termine (7 Ustd) • 14,70 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch.

**32406** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
mo 20.50-21.35 Uhr • ab 7. Mai • 7 Termine (7 Ustd) • 14,70 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch.

**32407** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
mi 20.50-21.35 Uhr • ab 9. Mai • 7 Termine (7 Ustd) • 14,70 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch.

**32408** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
do 17.05-17.50 Uhr • ab 10. Mai • 6 Termine (6 Ustd) • 12,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch.

**32409** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
fr 16.25-17.10 Uhr • ab 11. Mai • 6 Termine (6 Ustd) • 12,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch.

### Fatburner

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

**32410** (Kurs) Martina Lersch, Fitnesstrainerin  
fr 18.15-19 Uhr • ab 10. Feb • 8 Termine (8 Ustd) • 16,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, -schuhe, Getränk

**32411** (Kurs) Martina Lersch, Fitnesstrainerin  
fr 18.15-19 Uhr • ab 20. Apr • 9 Termine (9 Ustd) • 18,90 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, -schuhe, Getränk

### Aktives Bauchtraining

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

**32415** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
do 16.15-17 Uhr • ab 9. Feb • 8 Termine (8 Ustd) • 16,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch

**32416** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
do 16.15-17 Uhr • ab 10. Mai • 6 Termine (6 Ustd) • 12,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch

### Step & more – Spaß auf dem Stepper

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

**32420** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
mo 20-20.45 Uhr • ab 6. Feb • 7 Termine (7 Ustd) • 14,70 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch.

**32421** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
mi 19.10-19.55 Uhr • ab 8. Feb • 8 Termine (8 Ustd) • 16,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch.

**32422** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
mi 20-20.45 Uhr • ab 8. Feb • 8 Termine (8 Ustd) • 16,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch.

**32423** (Kurs) Martina Lersch, Fitnesstrainerin  
fr 19.15-20 Uhr • ab 10. Feb • 8 Termine (8 Ustd) • 16,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch.

**32425** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
mo 20-20.45 Uhr • ab 7. Mai • 7 Termine (7 Ustd) • 14,70 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch.

**32426** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
mi 19.10-19.55 Uhr • ab 9. Mai • 7 Termine (7 Ustd) • 14,70 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch.

**32427** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
mi 20-20.45 Uhr • ab 9. Mai • 7 Termine (7 Ustd) • 14,70 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch.

**32428** (Kurs) Martina Lersch, Fitnesstrainerin  
fr 19.15-20 Uhr • ab 20. Apr • 9 Termine (9 Ustd) • 18,90 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch.

Anmeldebestätigungen  
werden nur bei Online-  
Buchungen versandt.

: Tipp

vhs

## Zumba® Fitness

Aus dem spanischen umgangssprachlichen Ausdruck für sich „schnell bewegen und Spaß haben“ machte der Fitnesstrainer Beto Perez den Markennamen für sein Fitnessprogramm. Lateinamerikanische Rhythmen und Bewegungen laden zu einem Fitness-Feuerwerk ein. Der richtige Kurs für alle, die sich gerne auspowern und die Anstrengung lieben.

**32431** (Kurs) Silke Gebhardt, Zumba®-Instructor  
mo 17.15-18 Uhr • ab 6. Feb • 14 Termine (14 Ustd) • 29,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch.

**32432** (Kurs) Silke Gebhardt, Zumba®-Instructor  
di 17.30-18.15 Uhr • ab 7. Feb • 14 Termine (14 Ustd) • 29,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch.

**32433** (Kurs) Silke Gebhardt, Zumba®-Instructor  
mi 15-15.45 Uhr • ab 8. Feb (nicht am 2.5.) • 14 Termine (14 Ustd)  
29,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch.

## Schnupperworkshop – Bollywood-Aerobics und Latin Funky Fitness

In diesem Schnupperseminar erfahren Frauen ein intensives ganzheitliches Workout mit Rhythmen aus der asiatischen sowie aus der karibischen Welt. Zu den verschiedenen Bewegungsstilen lesen Sie bitte die nachfolgenden Kursbeschreibungen.

**32435** (Workshop) Sigrid Kanthack-Leser, Tanzpädagogin  
Sa 11. Feb • 13-16 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Hallenschuhe mit elastischer Sohle.  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 31. Jan

## Bollywood-Aerobics

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

**32436** (Kurs) Sigrid Kanthack-Leser, Tanzpädagogin  
do 20-21.30 Uhr • ab 23. Feb • 7 Termine (14 Ustd) • 29,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Hallenschuhe mit elastischer Sohle.

## Latin Funky Fitness

Abtanzen und dabei Fitness aufbauen. Sie haben Lust auf Bewegung zu mitreißenden karibischen Rhythmen, die bis „in die Haarspitzen“ vitalisieren und wieder mehr Schwung in den Alltag bringen? Die einfachen Bewegungselemente mit dem speziell femininen Touch aus Salsa, Samba usw. sind leicht zu erlernen und fördern die gute Laune. Weitere Details des effektiven Workout-Programms sind Rhythm-Stretch, Konditionierung im Aerobic-Style sowie Übungen zur Körperkoordination und Entspannung. Abschließend ergibt sich wie von selbst eine leichte Choreografie.  
Geeignet für Teilnehmerinnen mit durchschnittlicher Kondition ohne Altersbegrenzung.

**32437** (Kurs) Sigrid Kanthack-Leser, Tanzpädagogin  
do 20-21.30 Uhr • ab 26. Apr • 7 Termine (14 Ustd) • 29,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Hallenschuhe mit elastischer Sohle.  
Nur für Frauen

## Langhantel-Fitness

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

**32440** (Kurs) Karin Schnietz, Fitnesstrainerin  
di 19-19.45 Uhr • ab 7. Feb • 10 Termine (10 Ustd) • 21 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch.

**32441** (Kurs) Karin Schnietz, Fitnesstrainerin  
di 19-19.45 Uhr • ab 8. Mai • 8 Termine (8 Ustd) • 16,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch.

## Fitness mit Gerätetraining

In Zusammenarbeit mit MediVitalReha GmbH  
Die Teilnehmenden erhalten eine umfassende Einführung an unterschiedlichen Kraft-Trainingsgeräten. Sie erlernen die zu den Übungen passende Atmung und erarbeiten mit den Trainern ein Programm für Beweglichkeit, Muskelstärkung und Fitness.

**32450** (Kurs) Team der MediVitalReha GmbH  
do 18.30-19.30 Uhr • ab 16. Feb (nicht in den Osterferien)  
9 Termine (12 Ustd) • 66 Euro  
Medical-Center Südwestfalen, Rotehausstraße 36, 58642 Iserlohn  
keine Ermäßigung • 6-12 TN  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch.

**32451** (Kurs) Team der MediVitalReha GmbH  
di 18.30-19.30 Uhr • ab 6. Mär (nicht in den Osterferien + 1.5.)  
9 Termine (12 Ustd) • 66 Euro  
Medical-Center Südwestfalen, Rotehausstraße 36, 58642 Iserlohn  
keine Ermäßigung • 6-12 TN  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch.

## Selbstverteidigung für Frauen

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

**32460** (Seminar) Frank Schulte + Team  
Sa 24. Mär • 14-17 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 20 Euro  
Sportschule F. Schulte, Sporenstraße 51, Übungsraum  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 13. Mär

## : Bewegung nach Choreografie

### Orientalische Choreografie 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. Bitte jeweils mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch, Gymnastikschuhe

### Orientalische Choreografie

Für Anfängerinnen mit und ohne Vorkenntnis

**32600** (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalische Choreografie  
di 20-21.30 Uhr • ab 1. Mär • 14 Termine (28 Ustd) • 58,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

### Orientalische Choreografie

Mittelstufe

**32601** (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalische Choreografie  
di 20-21.30 Uhr • ab 28. Feb • 14 Termine (28 Ustd) • 58,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

### Orientalische Choreografie

Für leicht Fortgeschrittene

**32602** (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalische Choreografie  
do 18.30-20 Uhr • ab 1. Mär • 14 Termine (28 Ustd) • 58,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

### Orientalische Choreografie

Für weit Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen.

**32603** (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalische Choreografie  
di 18.30-20 Uhr • ab 28. Feb • 14 Termine (28 Ustd) • 58,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

### Folklore-Choreografie

Informationen siehe Programmbereich 2 Kultur – Gestalten

## : Outdoor – Fitness

### Fasten-Wanderwoche

Informationen siehe Angebote **33010, 33011, 33012**

### Workout mit dem Kinderwagen

Nach der Entbindung werden Sie in diesem Kurs wieder fit. Ihr Baby ist dabei, mit Ihnen zusammen an der frischen Luft und kann die Übungen der Mutter beobachten.

In spielerischer Form werden Übungen der funktionalen Gymnastik durchgeführt. Gehübungen mit dem Kinderwagen verbessern die Kondition. Der Kurs ist speziell abgestimmt auf die körperliche Konstitution nach der Entbindung.

**32701** (Kurs) Theresa Hasselberg, Diplomsporthelehrerin  
di 15-15:45 Uhr • ab 7. Feb • 7 Termine (7 Ustd) • 14,70 Euro  
Seilersee, Parkplatz Seeuferstraße, Treffpunkt am Chinarestaurant  
Der Kurs findet bei jeder Witterung statt • Wetterfeste Kleidung und Sportschuhe erforderlich.

**32702** (Kurs) Theresa Hasselberg, Diplomsporthelehrerin  
di 15-15:45 Uhr • ab 24. Apr • 7 Termine (7 Ustd) • 14,70 Euro  
Seilersee, Parkplatz Seeuferstraße, Treffpunkt am Chinarestaurant  
Der Kurs findet bei jeder Witterung statt • Wetterfeste Kleidung und Sportschuhe erforderlich.

### Fahrrad-Aktionstag

Der ADFC Kreisverband Iserlohn / Märkischer Kreis und die Volkshochschule Iserlohn bieten am Samstag, 24. März, einen Fahrrad-Aktionstag auf dem Vorplatz des Stadtbahnhofs an. Als Einstimmung zeigt Nicola Haardt am Freitag, 23. März, einen Lichtbildervortrag über ihre Fahrradreise von Bochum zum Baikalsee: „Tief in den Osten – Eine Bochumerin radelt nach Sibirien“  
Lange war es nur ein Traum, dann packte sie ihr Fahrrad und fuhr los – immer gen Osten. Nach einem halben Jahr war sie angekommen, am Baikalsee – wider vieler Erwartungen. Spontan entschied sie dort, in Sibirien zu überwintern und auch den Rückweg zu radeln. Letztendlich war sie anderthalb Jahre unterwegs, ist 20.000 Kilometer durch Russland, Osteuropa und Zentralasien geradelt. Für einen Abend lädt Nicola Haardt ein, noch einmal mit ihr zusammen auf diese unglaubliche Reise zu gehen. Zu ihrem Vortrag zeigt sie eindrucksvolle Fotografien und berichtet von persönlichen Erlebnissen und bewegenden Begegnungen. Kommen Sie mit auf die Reise Bochum – Baikal – Bochum. Weitere Infos unter: [www.osterfahring.de](http://www.osterfahring.de)

**32900** (Diavortrag) Nicola Haardt, Landschaftsplanerin  
Fr 23. Mär • 19.30-21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Der ADFC bittet am Ausgang um eine Spende

### Iserlohner Fahrrad-Aktionstag

Mit diesem Fahrrad-Aktionstag läuten der ADFC Kreisverband Iserlohn / Märkischer Kreis zusammen mit der Volkshochschule Iserlohn die Fahrradsaison 2012 ein. Auf dem großen Platz vor dem Bahnhof werden sich viele Institutionen präsentieren, die Fahrradfahrern oder Fahrradtouristen etwas anzubieten haben. Angeboten werden: Informationen rund um Fahrrad, Fahrradstrecken und Radverkehrsplanung, Neuerscheinungen auf dem Büchermarkt und bei der Routenplanungs-Software sowie neue Fahrradmodelle. E-Bike und ElliptiGo (Kombination zwischen Fahrrad und Cross-trainer) können Probe gefahren werden. Es wird ein Markt der Möglichkeiten rund um das Fahrrad, bei dem für jeden etwas dabei sein wird.

**32901** (Fahrrad-Aktionstag) ADFC Kreisverband Iserlohn / MK  
Sa 24. Mär • 10-14 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • entgeltfrei  
Stadtbahnhof, Vorplatz

### Bogenschießen

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

**32902** (Kurs) Claudia Heddrum, C-Lizenz-Bogensportlerin  
mo 18-20.15 Uhr • ab 6. Feb (nicht am 20.2.) • 5 Termine (15 Ustd)  
31,50 Euro  
Märkisches Gymnasium, Alexander-Pfänder-Weg 7, Trainingsraum des BSC • Treffpunkt beim ersten Termin: Treppe Richtung Hembergparkplatz  
Umlage für Ausrüstung: 5 Euro (bei Dozentin zu bezahlen)  
Bitte mitbringen: eng anliegende Oberbekleidung.

## Bogenschießen – für Fortgeschrittene

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

**32903** (Kurs) Claudia Heddrum, C-Lizenz-Bogensportlerin  
mo 18-20.15 Uhr • ab 19. Mär • 5 Termine (15 Ustd) • 31,50 Euro  
Märkisches Gymnasium, Alexander-Pfänder-Weg 7, Trainingsraum des BSC • Treffpunkt beim ersten Termin: Treppe Richtung Hembergparkplatz  
Umlage für Ausrüstung: 5 Euro (bei Dozentin zu bezahlen)  
Bitte mitbringen: eng anliegende Oberbekleidung

## Sportbootführerschein

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

**32910** (Kurs) Rainer Kasulke, Segellehrer  
mi 19-21.15 Uhr • ab 8. Feb (nicht am 29.2.) • 9 Termine (27 Ustd)  
56,70 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224  
keine Ermäßigung • zzgl. Material und Prüfungskosten

## Sportbootführerschein See – Theorie

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

**32911** (Kurs) Rainer Kasulke, Segellehrer  
mo 19-21.15 Uhr • ab 6. Feb (nicht am 20.+27.2.) • 9 Termine (27 Ustd) • 56,70 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224  
keine Ermäßigung • zzgl. Material und Prüfungskosten

## : Körper und Seele

Die Angebote sind Lehrveranstaltungen, also weder Therapie noch Therapieersatz.

## Fastenwoche für Körper und Seele

Beim Fasten unter ärztlicher Betreuung werden folgende Themen behandelt: Buchinger-Fasten, Ernährung, Meditation, gesund und schlank, neue Lebensenergie. Fasten ist eines der ältesten Naturheilverfahren. Fasten macht schöner und jünger, indem es zur Entgiftung und Straffung des Bindegewebes führt und vorzeitige Alterungsvorgänge aufhält. Fasten wirkt hilfreich bei erhöhten Blutfettwerten, Rheuma, Allergien, Übergewicht und beginnender Arteriosklerose usw. Es hilft, Körper, Seele und Geist zu stärken. Im Seminar lernen Sie Spannungsübungen und erhalten Erkenntnisse und Informationen bezüglich des Fastens und der Ernährung. Siehe auch Vortrag 30002.

**33001** (Seminar) Rene Rose, Facharzt für Allgemeinmedizin + Iris Rademacher, Coach ProC, Fastenleiterin UGB  
Vorbereitungsabend: Do 8. Mär • 19.30-21.45 Uhr • Fastenwoche: 12.-17. Mär • Mo + Mi-Fr 19.30-20.30 Uhr • Sa 10-11 Uhr insgesamt 6 Termine (11 Ustd) • 99 Euro  
Gemeinschaftspraxis Rose & Haselhorst, Wallstraße 31, 58638 Iserlohn  
zzgl. Kurshandbuch 5 Euro (bei Dozent zu bezahlen)  
keine Ermäßigung

## Fasten-Wanderwoche

Mit Wandern fällt Ihnen das Fasten leichter. Es erwarten Sie Natur pur, Licht, Farbe und der Duft der Wälder. Sie werden mit allen Sinnen genießen, mit Literatur und frischen Zutaten in den Fastengetränken und Fastenbrühen verwöhnt. Sie haben die Möglichkeit, Ihren Körper massieren zu lassen oder die hauseigene Sauna mit Blick über die Täler und Wälder zu genießen. Das außergewöhnliche Ambiente des Literaturhotels garantiert höchsten Komfort. Leistungen: 6 geführte Wanderungen mit allen Sinnen, professionelle Fastenbetreuung, Fastenverpflegung (zzgl. 18 Euro/Tag/Person im Literaturhotel zu begleichen), eine Lesung am Ende der Fastenwoche, umfangreiche Seminarunterlagen. Auf Wunsch können Einzel- und Doppelzimmer direkt über [www.literaturhotel-franzosenhohl.de](http://www.literaturhotel-franzosenhohl.de) gebucht werden. Anfahrten zu den Wanderrouten im Umkreis erfolgen auf eigene Verantwortung.

**33010** (Wanderwoche) Iris Rademacher, Coach ProC, Fastenleiterin UGB

31. Mär • Sa 17-18.30 Uhr Entlastungstag

1.-6. Apr • So-Fr 8.15-20 Uhr Wandertage

7. Apr • Sa 8.15-9 Uhr Fastenbrechen

7 Termine (87 Ustd) • 295 Euro

Literaturhotel Franzosenhohl, Danzweg 25, 58644 Iserlohn

zzgl. Fastenverpflegung 18 Euro/Tag/Person im Literaturhotel zu begleichen

keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Fr 2. Mär

**33011** (Wanderwoche) Iris Rademacher, Coach ProC, Fastenleiterin UGB

14. Jul • Sa 17-18.30 Uhr Entlastungstag

15.-20. Jul • So-Fr 8.15-20 Uhr Wandertage

21. Jul • Sa 8.15-9 Uhr Fastenbrechen

7 Termine (87 Ustd) • 295 Euro

Literaturhotel Franzosenhohl, Danzweg 25, 58644 Iserlohn

zzgl. Fastenverpflegung 18 Euro/Tag/Person im Literaturhotel zu begleichen

keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Fr 15. Jun

**33012** (Wanderwoche) Iris Rademacher, Coach ProC, Fastenleiterin UGB

11. Aug • Sa 17-18.30 Uhr Entlastungstag

12.-17. Aug • So-Fr 8.15-20 Uhr Wandertage

18. Aug • Sa 8.15-9 Uhr Fastenbrechen

7 Termine (87 Ustd) • 295 Euro

Literaturhotel Franzosenhohl, Danzweg 25, 58644 Iserlohn

zzgl. Fastenverpflegung 18 Euro/Tag/Person im Literaturhotel zu begleichen

keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Fr 6. Jul

## Wie funktioniert „glücklich sein“?

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut [nlp-impulse.com](http://nlp-impulse.com), Hemer

Bhutan ist ein buddhistisches Land im Himalaja. Die Einwohner sind arm und hauptsächlich Selbstversorger. Trotzdem sind sie die glücklichsten Menschen auf der Welt, und Bhutan ermittelt jährlich nicht das Brutto-Sozial-Produkt, sondern das Brutto-Sozial-Glück seiner Bürger. Glück ist offenbar ein innerer Zustand der Zufriedenheit und hat nur wenig mit äußeren Umständen wie Wohlstand etc. zu tun. Da Körper und Geist eine Einheit bilden und Körperhaltungen und Muskelspannungen sich auf die Hormonausschüttung und damit den inneren Zustand auswirken, können Sie lernen, sich – auch ohne Grund – glücklich zu fühlen. Das sollten Sie tun! Im Vortrag werden auch praktische Übungen angeboten, damit Sie eigene Erfahrungen mit mentalem Training zum Thema „glücklich sein“ machen können.

**33200** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Lehrtrainerin DVNLP, ProC-Lehrcoach

Di 17. Apr • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 15 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 212

keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Fr 30. Mär

## Ein Glück kommt selten allein

Informationen siehe Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt, Wochenendseminar **10605**

**Ich pack das jetzt!****Ernährung – Bewegung – Entspannung**

Ein professionelles Angebot mit Strategien, Training und Motivationstricks - unter ärztlicher Betreuung - mit dem Motto „Ich bin dann mal gut zu mir“. Die Themen sind:

- Motivation ist alles
  - Fit und schlank – In 10 Wochen zum gesunden Leben
  - Trainingskonzept Ernährung: Gesund in jedem Lebensalter
- Für alle, die in den Frühling starten wollen mit dem guten Gefühl „Ich pack das jetzt!“ bieten die Iserlohner Expertinnen und Experten die Erfolgsstrukturen für gesundes Essen, gezielte Bewegung und richtige Entspannung.

**33020** (Kurs) Koordinatorin: Iris Rademacher, Coach ProC insgesamt 17 Termine (20 Ustd) • 395 Euro keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Do 26. Jan

**Einführungsvortrag** Iris Rademacher, Coach ProC + Rene Rose, Facharzt für Allgemeinmedizin + Astrid Wunderlich, Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Physiotherapeutin

Mi 25. Jan • 19-20.30 Uhr • 1 Termin • entgeltfrei zum Kennenlernen VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal

**Laboruntersuchungen** Rene Rose, Facharzt für Allgemeinmedizin Wahltermine im Zeitraum Mo-Mi 6.-8. Feb • 7-9 Uhr nach Absprache Gemeinschaftspraxis Rose & Haselhorst, Wallstraße 31

**Ärztliche Einzelgespräche** Rene Rose, Facharzt für Allgemeinmedizin Wahltermine ab Do 9. Feb • 16-20 Uhr nach Absprache • 3 Termine in 10 Wochen

Gemeinschaftspraxis Rose & Haselhorst, Wallstraße 31

**Motivation – Ernährung** Iris Rademacher, Coach ProC Einführung: Mi 15. Feb • 16.30-17.30 Uhr • 1 Termin Kurs: do 16.30-17.30 Uhr • ab 23. Feb (nicht in den Osterferien) 7 Termine

Gemeinschaftspraxis Rose & Haselhorst, Wallstraße 31

**Bewegungstraining Physiolates** Astrid Wunderlich, Dipl.-Sportwissenschaftlerin, zertifizierte Physiolates-Trainerin, Mitarbeiterin im Team Physiotherapie Ekemen & Jandt

Einführung: Mi 15. Feb • 17.30-18.30 Uhr • 1 Termin Kurs: do 17.30-18.30 Uhr • ab 23. Feb (nicht in den Osterferien) 7 Termine

Praxis für Physiotherapie Ekemen & Jandt, Wallstraße 31

**Derwisch Drehtanz**

In diesem Schnupperseminar lernen Sie die alte Kunst der Lebensbalance kennen, das „Drehen, bis sich der Einklang ergibt“. Hier erleben Sie Sufi-Weisheit und „den Weg des Herzens“. Nach einer meditativen Einstimmung erfahren Sie Richtungswechsel, die den Geist weiten, schwindelfreies Drehen, das Herz weitende Armbewegungen, Sufi-Gesänge, die den besonderen Rhythmus unterstützen, die Form des Rituals, das Erleben erhabener Zustände, Mitteilen in der Gemeinschaft, Gebet.

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

So 11. Mär • 11-16 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 36 Euro VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 28. Feb Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken (die zum Drehen geeignet sind), Sitzkissen, Getränk.

**: Heilmethoden****Stressmanagement mit NLP**

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

In Beruf und Privatleben werden oft hohe Anforderungen gestellt. So lange Sie diese als Herausforderung sehen können, ist alles in Ordnung. Wenn Sie jedoch zu denken beginnen: „Oh Gott, das schaff ich nie!“, „Ich krieg das nicht hin.“ ... beginnt der Stress. Im Seminar werden Sie lernen, Ihren Einfluss auf stressreiche Situationen zu nutzen und diesen Situationen gelassen und mit Humor zu begegnen. Sie lernen dazu Techniken des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) kennen. Sie werden sich theoretisch und in vielen praktischen Übungen damit beschäftigen, was Stress eigentlich ist, und wie Sie ihn auf spielerische Weise bewältigen können.

**34010** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Lehrtrainerin DVNLP, ProC-Lehrcoach

Fr 22. Jun • 9-16.30 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 48 Euro VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 5. Jun

**Angebote und Fortbildungen zu NLP**

Informationen siehe Programmbereich Qualifizierung - Management

**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.

**34110** (Seminar) Karin Schnietz, Heilpraktikerin

Fr 30. Mär • 18-19.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 10 Euro VHS im Stadtbahnhof, Raum 221 keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 20. Mär

**Breuss-Partner-Massage**

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

**34132** (Seminar) Karin Schnietz, Heilpraktikerin

Fr 10. Feb • 18-20.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) 15 Euro pro Person VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, 2 große Badetücher (die ölig werden können), Kuscheldecke, kleines Kissen. zzgl. 3 Euro pro Person für Johanniskrautöl keine Ermäßigung • Anmeldung nur zu zweit bis Di 31. Jan

**Anti-Stress-Partner-Massage**

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

**34130** (Seminar) Karin Schnietz, Heilpraktikerin

Fr 2. Mär • 18-20.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) 15 Euro pro Person VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, großes Badetuch, 2 Kuscheldecken, kleines Kissen. keine Ermäßigung • Anmeldung nur zu zweit bis Di 21. Feb

**Klassische Partner-Massage**

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

**34134** (Seminar) Karin Schnietz, Heilpraktikerin

Fr 20. Apr • 18-20.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) 15 Euro pro Person VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, 2 große Badetücher (die ölig werden können), Kuscheldecke, kleines Kissen, Massageöl. keine Ermäßigung • Anmeldung nur zu zweit bis Di 10. Apr



### Hot-Choco-Partner-Massage

Durch die tiefenwirkende Schokoladenmassage und durch die herrliche Kakao-Duft-Kombination werden Glückshormone ausgeschüttet. Die duftende Schokolade in Kombination mit erwärmtem Öl pflegt die Haut, berührt alle Sinne und hat eine belebende, positive Wirkung auf die Psyche. Eine tiefe Entspannung stellt sich beim Empfangen sowie beim Geben dieser wohltuenden Massage ein. Auch für Einsteiger/innen geeignet.

**34136** (Seminar) Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU, Ayurveda-Beraterin  
Sa 17. Mär • 11-16 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 36 Euro pro Person  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte jeweils mitbringen: Bettlaken, 1 großes Badetuch, 1 kleines Badetuch, eine Decke, kleines Nackenkissen, bequeme alte Kleidung (wir arbeiten mit Öl) und warme Socken • Materialumlage: 4 Euro pro TN sind bei Dozentin zu bezahlen  
keine Ermäßigung • Anmeldung nur zu zweit bis Di 6. Mär

## : Gesundheitswesen

### Kommunikations- und Informationsforum des Beirates für Menschen mit Behinderung

Der Beirat für Menschen mit Behinderung der Stadt Iserlohn veranstaltet in Kooperation mit der Volkshochschule ein Kommunikations- und Informationsforum. Die Veranstaltungen für Menschen mit Behinderung, Fachpublikum und Interessierte 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, Fon 217 . 2087, behindertenhilfe@iserlohn.de

### Eingliederungshilfen für Menschen mit Behinderung

Welche Leistungen gibt es und an wen sind sie gerichtet?  
Aufgrund der großen Nachfrage bei der Veranstaltung im vorigen Semester wird ein weiteres Seminar zum Thema Eingliederungshilfen mit folgenden Inhalten angeboten:  
Ausgleichsbereiche aus den Gebieten Mobilität (ADAC/TÜV/Strassenverkehrsamt/ÖPNV), Kommunikation (Telefon-Sozialtarif, Rundfunkgebührenbefreiung etc.) und Wohnen (z.B. behinderungsbedingte Umbauten, Wohnungsbauförderung, Wohngeld-Freibetrag, Wohnungskündigung-Widerspruchsrecht etc.)

**36001** (Vortrag) Ina Thomas, Rechtsanwältin, Iserlohn  
Moderation: Frank Finkeldei M.A., Beirat für Menschen mit Behinderung  
Do 22. Mär • 18-20.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal

## : Ernährung

### Ernährungs-Angebote im VHS-Unterricht

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

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

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

### Spritzige Sommerweine

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

**37000** (Seminar) Michaela Wendel, Dipl-Ökotrophologin, Sensorikgutachterin + Sven Schwarz, Weinfachberater  
Fr 15. Jun • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
38 Euro (23,50 Euro Nutzungspauschale + 12 Euro Umlage)  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
keine Ermäßigung

### Die kleine Kochschule

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

**37005** (Seminar) Carmen Pichler, Diätassistentin  
di 18-21.45 Uhr • ab 21. Feb • 3 Termine (15 Ustd)  
69 Euro (31,50 Euro + 7,50 Euro Nutzungspauschale + 30 Euro Lebensmittelumlage)  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Plastiktopf für eventuelle Reste

### Kochen für junge Leute

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

**37007** (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin  
Do 23. Feb • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
17 Euro (10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 4 Euro Umlage)  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
keine Ermäßigung  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze.

### Schnell, einfach und doch gesund

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

**37009** (Seminar) Carmen Pichler, Diätassistentin  
Di 13. Mär • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
23 Euro (10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 10 Euro Lebensmittelumlage)  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Plastiktopf für eventuelle Reste.

### Preiswert und gesund essen

Auch mit kleinem Geld kann man gesund, lecker und saisonal essen. Wir kochen fünf Gerichte mit verschiedenen Gemüsesorten in Kombination mit Fisch und Fleisch und lernen so eine ausgewogene, preiswerte Ernährungsvariante kennen.

**37011** (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin  
Do 26. Apr • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
21 Euro (10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 8 Euro Umlage)

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

Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze.

### Kaloriensparendes Kochen – wie macht man das?

Welche Möglichkeiten gibt es, um Kalorien schon bei der Zubereitung des Essens einzusparen? Welche Lebensmittel liefern viel Energie? Wie verändere ich Rezepte, dass sie nicht so gehaltvoll sind? Gibt es industriell verarbeitete Lebensmittel, die mir dabei behilflich sind? Welche Küchentechnik ist zu bevorzugen? Wie entdecke ich versteckte Fette? Wie viel Zucker ist wo drin? Diese und andere Fragen werden an dem Kochabend beantwortet. Nach einer kurzen Einführung mit vielen Tipps werden Rezepte überarbeitet, die Speisen zubereitet und anschließend verkostet. Bestens für Kochanfänger/innen geeignet.

**37014** (Seminar) Carmen Pichler, Diätassistentin  
Do 22. Mai • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
23 Euro (10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 10 Euro Lebensmittelumlage)

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Dose für eventuelle Reste.

### Dampfgaren für gesunden Genuss

Gesunde Ernährung und Genuss passen beim Dampfgaren zusammen. Insbesondere Gemüse weist nach dem Dampfgaren Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in hoher Konzentration auf. Der Eigengeschmack kann sich voll entfalten. Ebenso erhält man einen wesentlich saftigeren und zarteren Braten, wenn man ihn während der Bratzeit mit Dampf beschickt. Unterschiedliche Gerichte werden an diesem Kochabend dampfgegart und verkostet.

**37016** (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mi 20. Jun • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
25 Euro (10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 12 Euro Lebensmittelumlage)

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

Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze.

### Fleischlos glücklich

Fleisch-Alternativen wie Tofu (aus Soja) oder Seilan (aus Weizen) bieten kombiniert mit Gemüse eine gesunde, wohlschmeckende Ernährungsvariante. In diesem Kurs erhalten Sie die notwendigen Tipps zum gesunden Genuss.

**37020** (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin  
Do 29. Mär • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
21 Euro (10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 8 Euro Lebensmittelumlage)

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

Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze.

### Delikatessen aus dem Meer

Eine unerreichte Vielfalt bieten Fische und Fischgerichte in der Küche. Wir treffen eine kleine, feine Auswahl und bereiten ein leckeres Menü zu.

**37023** (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mo 14. Mai • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
28 Euro (10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 15 Euro Lebensmittelumlage)

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze.

### Feine Meeresfrüchte

An diesem Abend geht es um Hummer, Muscheln, Krabben und Co. Wir bereiten eine feine Vorspeise, eine köstliche Suppe und einen besonderen Hauptgang mit diesen edlen Materialien zu.

**37025** (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mo 18. Jun • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
28 Euro (10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 15 Euro Lebensmittelumlage)

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze.

### Zu Gast bei Matisse – Der Künstler als Gourmet

Informationen siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Seminar **20213**

### Gerichte mit Geschichte

Information siehe Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt, Seminar **10112**

### Kochen mit Schokolade

Schokolade ist nicht nur für süße Genüsse zu gebrauchen. Auch für viele herzhaftere und scharfe Gerichte ist Schokolade die geeignete Zutat. Geflügel, Lamm oder Wild gibt sie eine delikate Geschmacksnote.

**37027** (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mo 7. Mai • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
25 Euro (10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 12 Euro Lebensmittelumlage)

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze.

### Das Ostermenü

Zu Ostern wird in Rom gern gefeiert und das Ende der Fastenzeit gebührend gewürdigt. Wir kochen ein Ostermenü nach traditioneller römischer Art als 3-Gänge Menü.

**37030** (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mo 12. Mär • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
27 Euro (10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 14 Euro Lebensmittelumlage)

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze.

### Kochen im Frühling

Köche freuen sich immer wieder auf die Frühlingsboten der Flora und Fauna, die der Kreativität keine Grenzen setzen.

**37032** (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mo 5. Mär • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
26 Euro (10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 13 Euro Lebensmittelumlage)

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze.

### Primavera – mediterrane, vegetarische Bio-Frühlingsküche

Frisches Gemüse wie Spargel, Erbsen und Spinat stellen wir mit köstlichen Kräutern zu vegetarischen Spezialitäten zusammen und genießen sie mit einem spritzigen Wein.

**37034** (Seminar) Michaela Wendel, Dipl-Ökotrophologin  
Do 19. Apr • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
25 Euro (10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 12 Euro Umlage)

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze.

### Spargel – Königin der Gemüse

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

**37036** (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mo 21. Mai • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
27 Euro (10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 14 Euro Lebensmittelumlage)  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze.

### Spargel-Schlemmereien

Die Spargelzeit ist kurz, aber die Verwendung dieses köstlichen Gemüses ist vielfältig, ob als Beilage, Salat oder Quiche – immer ein Genuss.

**37038** (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin  
Do 24. Mai • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
21 Euro (10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 8 Euro Lebensmittelumlage)  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze.

### Leichte Sommerküche

In den Sommermonaten bieten leichte Gerichte die Grundlage für eine ausgewogene Ernährung. Ob vegetarisch oder mit zartem Geflügel oder Fisch, diese Gerichte belasten den Körper nicht.

**37039** (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin  
Do 28. Jun • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
21 Euro (10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 8 Euro Lebensmittelumlage)  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze.

### Heimat schmecken – Feldfrisches Gemüse und Fisch

Mit der neuen Reihe „Heimat schmecken“ lernen wir Hersteller und Verarbeiter von regionalen, gesunden Lebensmitteln kennen. Wir besuchen Bauernhöfe, Gärtnereien, Züchter sowie Klein- und Familienbetriebe, informieren uns über die traditionelle und moderne Herstellung von Lebensmitteln, die wir vor Ort zubereiten und verkosten.

Wir starten in der Fischzuchtanlage in Refflingsen, wo uns Heike Droste die Aufzucht von Forellen, Stören und anderen Süßwasserfischen erklärt. Dort kaufen wir den Fisch ein. Weiter geht's einige Häuser weiter zum Staudenhof von Familie Koch, wo frisches Gemüse, Salate und Kräuter in malerischer Umgebung biologisch angebaut werden. Dort gibt's ein kleines Mittagsmahl, das wir aus feldfrischem Gemüse und Fisch gemeinsam zubereiten werden.

**37040** (Koch-Exkursion) Michaela Wendel, Dipl.-Ökotrophologin  
Sa 2. Jun • 10-15.15 Uhr • 1 Termin (7 Ustd) • 20 Euro  
Treffpunkt: Fischzuchtanlage, Refflingser Straße 87, 58640 Iserlohn  
keine Ermäßigung • zzgl. 8 Euro Umlage + 3 Euro Nutzungspauschale, vor Ort zu bezahlen • Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze.

### Spezialitäten aus Iserlohn

Außer dem leckeren Iserlohner Bier gibt es unter anderem noch Senf, Stör, Schnaps und Likör als heimische Produkte, die wir heute Abend in herzhaft und erfrischende Gerichte einbringen und genießen werden.

**37042** (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mo 30. Apr • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
25 Euro (10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 12 Euro Lebensmittelumlage)  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze.

### La Rioja – spanische Spezialitäten

Nicht nur in Bezug auf die Weine ist die Region Rioja in Spanien bekannt. Köstliche bäuerliche Gerichte aus Gemüsen, Kartoffeln, Chorizo, Fleisch und Fisch wollen wir an diesem Abend mit verschiedenen Weinen bekannter Bodegas genießen. Es gibt: Patatas à la Riojana, Caldereta Pastoril und vieles mehr...

**37050** (Seminar) Michaela Wendel, Dipl.-Ökotrophologin  
Do 22. Mär • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
25 Euro (10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 12 Euro Umlage)  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze.

### Herzhaftes aus Südtirol

Haben Sie schon mal Schlutzkrapfen probiert? Oder Gerstsuppe? Kennen Sie Blattler mit Kraut? Und wie schmecken Ihnen süße Mohnkrapfen - Kaiserschmarrn? Diese leckeren Südtiroler Spezialitäten aus Großmutter's Kochbuch mit feinsten Raffinessen aus der modernen Küche und mit exquisiten mediterranen Impulsen ergänzt ergeben die unvergleichliche Südtiroler Küche.

**37052** (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mo 11. Jun • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
26 Euro (10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 13 Euro Lebensmittelumlage)  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze.

### Kochen wie in Kalabrien

Sie mögen südländische Gerichte wie Maccheroni alla calabrese und Chiambelle dolci? Und lieben Sie mediterran eingelegte Tomaten und selbstgebackenes Pizzabrot? Dann sind Sie richtig in der kalabresischen Küche. Lassen Sie sich an zwei Kochabenden von der Kochkunst süditalienischer Landfrauen inspirieren.

**37054** (Kurs) Carmen Caputo  
di 18-21.45 Uhr • ab 17. Apr • 2 Termine (10 Ustd)  
44 Euro (21 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale + 18 Euro Lebensmittelumlage)  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: Getränke, Proben-Gefäße, scharfes Messer, Schürze.

### Indische Küche – Neue Rezepte

Die Dozentin brachte neue Rezepte von ihrer jüngsten Indienreise mit: In diesem Kurs lernen Sie, wie mit Curryblättern, schwarzen Senfkörnern, Erd- und Kokosnüssen, kombiniert mit heimischem Fleisch und Gemüse, leckere und bekömmliche Gerichte mit exotischen Geschmacksnoten entstehen.

**37060** (Kurs) Regina Gurram  
do 18-21.45 Uhr • ab 1. Mär • 3 Termine (15 Ustd)  
60 Euro (31,50 Euro + 7,50 Euro Nutzungspauschale + 21 Euro Lebensmittelumlage)  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Proben-Gefäße.

### Sushi, Sashimi und Miso Suppe

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

**37062** (Seminar) Yoshiyuki Otani, japanischer Koch  
Di 20. Mär • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
30,50 Euro (16 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 12 Euro Lebensmittelumlage)  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze.

### Kräutergarten und Kräuterküche

Informationen siehe Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt, Seminar **11404**



## Programmbereich 4 : Sprachen

Serviceteam

*Claudia Weigel M.A.*

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1945

Sprechzeiten mi 11-12 Uhr und nach Vereinbarung



*Irene Mesmann*

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1947

Fax 02371 . 217-4414



## : Fremdsprachenlernen in der Volkshochschule

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

## : Kostenlose und persönliche Einstufungsberatung

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

### WANN?

#### Alle Sprachen

Claudia Weigel

Do 2. Feb • 15-16.30 Uhr und 19-20.30 Uhr, Raum 106

#### Englisch:

Christine Ueberacker-Evans, Marjorie Jürgens

Do 2. Feb • 19-20.30 Uhr, Raum 118

#### Deutsch als Fremdsprache / Zweitsprache:

Claudia Weigel

mittwochs • 11-12 Uhr (nicht während der Schulferien),  
Raum 106

### WO?

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

## Einstufung

Wenn Sie absolute/r Anfänger/in sind, ist eine Einstufungsberatung nicht erforderlich. Sie können sich ab dem 14. Januar online ([www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de)) und ab dem 16. Januar persönlich oder per Anmeldekarte für einen der neu angebotenen Anfänger/innenkurse (Grundkurs I / A1) anmelden. Wer aber über Vorkenntnisse – ganz gleich welcher Art – verfügt, sollte sich in der kostenlosen Einstufungsberatung der VHS informieren, welcher Kurs am besten geeignet ist. Belegen Sie mit Vorkenntnissen keinen Sprachkurs blind. Wählen Sie nicht den ersten, sondern den besten Kurs. Nutzen Sie die Möglichkeit der kostenlosen und unverbindlichen Einstufungsberatung. Sie hilft Ihnen, die Wahl eines für Sie geeigneten Kurses zu erleichtern. Zur Vorbereitung können Sie zu Hause einen übersprachlichen Einstufungstest (XS-Test) nach den Kompetenzstufen des Europäischen Referenzrahmens ausfüllen und zum Beratungstermin mitbringen. Diesen Einstufungstest finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de) unter dem Link „Formular-download“. Dort sind darüber hinaus Einstufungstests für folgende Sprachen hinterlegt: Englisch (lehrwerksunabhängig), Französisch, Italienisch und Spanisch (lehrwerksabhängig).

## : Aufbau des Sprachkurssystems

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

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

A1-A2: elementare Sprachverwendung

B1-B2: selbstständige Sprachverwendung

C1-C2: kompetente Sprachverwendung

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

## Anmeldung zu den Sprachkursen

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung zu den Sprachkursen spätestens zehn Tage vor Kursbeginn, per Anmeldekarte oder online unter [www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de).

## Quereinsteiger/innen

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

## Bücherkauf

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

## Büchertausch per Aushang

VHS im Stadtbahnhof, Raum 213 (2. Etage, Cafeteria)

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

## : Sprachenzertifikate

Zahlreiche Volkshochschulen in NRW sind akkreditiert, Prüfungen zu den „Europäischen Sprachenzertifikaten“ der telc GmbH, Cambridge-Prüfungen sowie Deutschprüfungen des Goethe-Instituts abzulegen. Die Termine und Prüfungsorte für das Jahr 2012 sind auf der Website des Landesverbandes der Volkshochschulen in NRW ([www.vhs-nrw.de](http://www.vhs-nrw.de)) unter dem Link „Service“ publiziert. Falls Sie dort eine Information vermissen, nehmen Sie bitte Kontakt zum dortigen Zertifikatsbüro auf (Fon 0211 . 542141-17).

## Firmensprachkurse

Die Volkshochschule bietet maßgeschneiderte Sprachkurse für Firmen an. Sie können in der Firma oder in der VHS stattfinden. Auf Ihre Wünsche wird individuell eingegangen. Nehmen Sie Kontakt zu Programmleiterin Claudia Weigel auf unter Fon 02371 . 217-1945 oder [vhs@iserlohn.de](mailto:vhs@iserlohn.de).

## Europäischer Referenzrahmen und Kursstufen an der VHS Iserlohn

Am Ende dieser Stufe können Sie:

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

## : Tandem-Projekt

### Vermittlung von Tandempartnerschaften für das Fremdsprachenlernen

Beim Tandemlernen treffen sich zwei Personen unterschiedlicher sprachlicher Herkunft regelmäßig, um die Sprache des anderen zu erlernen und mehr über seine Kultur zu erfahren. Die Volkshochschule Iserlohn hat sich zum Ziel gesetzt, möglichst viele deutsche Fremdsprachenlernende und ausländische Deutschlernende miteinander bekannt zu machen und so autonomes Fremdsprachenlernen – sei es kursbegleitend oder kursunabhängig – in der Stadt zu unterstützen. Unser Tandem-Flyer mit Anmeldeformular informiert darüber, was man vom Tandemlernen erwarten kann und was nicht. Er ist in der VHS (Eingangsbereich) oder online ([www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de)) unter der untenstehenden Kursnummer als pdf-Datei erhältlich. Interessierte geben bitte das Anmeldeformular ausgefüllt in der VHS ab. Sobald ein passender Tandempartner / eine passende Tandempartnerin gefunden ist, lädt die VHS beide zu einem ersten Treffen ein, bei dem in die Prinzipien des Tandemlernens und die dafür hilfreichen Strategien eingeführt wird, damit die Zusammenarbeit auch längerfristig Bestand hat. Für die regelmäßige Tandemarbeit kann während des Frühjahrssemesters vom 6.2. bis 29.6.2012 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 Programmbereichsleiterin Claudia Weigel, Fon 02371 . 217-1945.

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

## : Arabisch

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

### Arabisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**40101** (Kurs) Frau Nadjat Schreiber  
mo 17-19.15 Uhr • 27.2.-11.6.12 (nicht am 30.4.) • 12x (36 Ustd)  
72 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

## : Chinesisch

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

### Chinesisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1  
Im Rahmen unseres VHS-Schnupperabends am 2. Februar haben Sie die Möglichkeit, ab 19 Uhr die Dozentin kennen zu lernen und an einer kostenlosen Probestunde teilzunehmen.

**40201** (Kurs) Yi Li-Wiemers  
mi 17.15-18.45 Uhr • 15.2.-25.4.12 • 9x (18 Ustd) • 36 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

## : Einbürgerung

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

Wenn Sie das Zertifikat Deutsch (B1) und/oder den Einbürgerungstest nachweisen müssen, kommen Sie zur Volkshochschule Iserlohn im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, in die Beratung (immer mittwochs 11-12 Uhr oder nach Vereinbarung, 1. Etage, Zimmer 106) zu Programmbereichsleiterin Claudia Weigel, Fon 02371 . 217-1945.

### Einbürgerungstest

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

**40430** (Prüfung) Gabriele Winter  
Di 6. Mär • 15-16.30 Uhr • 1x (2 Ustd) • 25 Euro (bar)  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldeschluss: Mo 13. Feb

**40431** (Prüfung) Gabriele Winter  
Di 22. Mai • 15-16.30 Uhr • 1x (2 Ustd) • 25 Euro (bar)  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldeschluss: Do 26. Apr

**40432** (Prüfung) Gabriele Winter  
Di 3. Jul • 15-16.30 Uhr • 1x (2 Ustd) • 25 Euro (bar)  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldeschluss: Mo 11. Jun

## : Deutsch als Fremdsprache – Deutsch als Zweitsprache

### Aufbau der Deutschkurse

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

### Einstufungsberatung Deutsch

Welcher Kurs ist der richtige für mich?

Kommen Sie zur kostenlosen persönlichen Einstufungsberatung.

### Wann?

Claudia Weigel: mittwochs 11-12 Uhr,  
(nicht während der Schulferien)  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 106

## : Deutsch Grundstufe (A1)

### Deutsch Grundkurs – am Vormittag

Lernziel A1

**40451** (Kurs) Tatjana Burcev  
do+fr 9-10.30 Uhr • 9.2.-1.6.12 • 28x (56 Ustd) • 112 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206  
Berliner Platz 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag,  
ISBN: 3-468-47830-7)

## : Deutsch Aufbaustufe (A2)

### Deutsch Aufbaukurs

Lernziel A2

**40460** (Kurs) Zafroula Argiriadou  
mi+do • 16.30-18 Uhr • 15.2.-6.6.12  
28x (56 Ustd) • 112 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129  
Berliner Platz 2, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag,  
ISBN: 3-468-47850-5)

## : Deutsch Abschlussstufe (B1)

### Deutsch Abschlusskurs – am Vormittag

Lernziel B1

**40470** (Kurs) Frau Conceição Vasques Lamm  
mo+di 9.15-11.30 Uhr • 6.2.-8.5.12 (nicht am 30.4.) • 21x (63 Ustd)  
126 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206,  
Berliner Platz 3 (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-468-47870-3)

### Deutsch Schreibtraining B1

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

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

**40471** (Kurs) Zafroula Argiriadou  
mi 18.15-20.30 Uhr • 15.2.-16.5.12 • 12x (36 Ustd) • 72 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129  
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

### Informationsveranstaltung: Zertifikat Deutsch B1

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

**40472** (Informationsveranstaltung) Gabriele Winter  
Do 15. Mär • 18-20.15 Uhr • 1x (3 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal

### Prüfung Zertifikat Deutsch B1

Sprachprüfung für die Einbürgerung sowie international anerkanntes B1-Zertifikat nach ca. 600 Ustd Deutsch  
Getestet werden das Leseverstehen, Wortschatz/Grammatik, Hörverstehen, schriftlicher Ausdruck (Brief) sowie die mündliche Ausdrucksfähigkeit auf Grundstufenniveau. Anmeldungen zu dieser Zertifikatsprüfung müssen bis Mittwoch, 18. April 2012, beim Prüfungszentrum der VHS Iserlohn erfolgt sein. Die Anzahl der Prüfungsplätze ist begrenzt. Anmeldungen nach diesem Termin werden nur noch mit einer zusätzlichen Nachmeldegebühr von 14 Euro entgegengenommen. Die Kosten für die Prüfung betragen 100 Euro für Teilnehmende eines VHS-Kurses (für externe Teilnehmende 110 Euro). Allen Prüfungskandidat/innen empfehlen wir dringend die Teilnahme an der Informationsveranstaltung (siehe 40472). Eine Zulassung zur Prüfung erfolgt nur nach Barzahlung der Prüfungsgebühr in der VHS. Einen kostenlosen Modelltest finden Sie unter folgender Internetadresse: <http://www.telc.net/unser-angebot/deutsch/zertifikat-deutsch-telc-deutsch-b1/uebungsmaterial/>

**40473** (Prüfung) N.N.

Sa 2. Jun • 9.30-18 Uhr • 1x • 110 Euro (bar)  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
keine Ermäßigung • Anmeldeschluss: Mi 18. Apr

### Die Volkshochschule vermittelt Ihnen gerne deutsche Tandempartner/innen

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

## : Deutsch Mittelstufe (B2)

### Deutsch Mittelstufenkurs

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

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

**40480** (Kurs) Marianna Gosert-Medve  
mo+mi 18.30-20.55 Uhr • 13.2.-14.5.12 (nicht am 30.4.)  
21x (63 Ustd) • 126 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206  
Mittelpunkt B2, Lehrbuch und Arbeitsbuch (Klett Verlag,  
ISBN: 978-3-12-676600-5 und 978-3-12-676001-2)

### Prüfungsvorbereitung: telc Deutsch B2

Nur für Teilnehmende mit abgeschlossenen B2-Kenntnissen  
Interessierte Teilnehmende, die nicht am Deutsch Mittelstufenkurs (40480) teilgenommen haben, vereinbaren bitte einen Termin zwecks Einstufung unter Fon 02371 . 217-1945. In diesem Prüfungsvorbereitungskurs wird ausschließlich das Testformat der telc Deutsch B2-Prüfung trainiert. Es findet keine B2-Grammatikvermittlung mehr statt. Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt auf 36 Euro.

**40481** (Kurs) Marianna Gosert-Medve  
mo+mi 18.30-20.55 Uhr • 11.6.-27.6.12 • 6x (18 Ustd) • 60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206  
Umlage für Kopien ca. 5 Euro  
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 60 Euro (ab 10 TN: 36 Euro)  
Ermäßigung ab 10 TN

### Prüfung telc Deutsch B2

Allgemeinsprachliche Prüfung auf fortgeschrittenem Niveau nach ca. 800 Ustd Deutsch

Getestet werden das Leseverstehen, Wortschatz/Grammatik, Hörverstehen, Schriftlicher Ausdruck (Brief) sowie die mündliche Ausdrucksfähigkeit im Rahmen einer Paarprüfung mit Präsentation, Meinungs austausch und einer Problemlösungsaufgabe. Anmeldungen zu dieser Zertifikatsprüfung müssen bis Dienstag, 14. Mai 2012, beim Prüfungszentrum der VHS Iserlohn erfolgt sein. Die Anzahl der Prüfungsplätze ist begrenzt. Anmeldungen nach diesem Termin werden nur noch mit einer zusätzlichen Nachmeldegebühr von 14 Euro entgegengenommen. Die Kosten für die Prüfung betragen 100 Euro für Teilnehmende eines VHS-Kurses (für externe Teilnehmende 110 Euro). Eine Zulassung zur Prüfung erfolgt nur nach Barzahlung der Prüfungsgebühr in der VHS. Einen kostenlosen Modelltest finden Sie unter folgender Internetadresse: <http://www.telc.net/unser-angebot/deutsch/telc-deutsch-b2/uebungsmaterial/>

**40482** (Prüfung) N.N.

Sa 30. Jun • 9.30-18 Uhr • 1x • 110 Euro (bar)

VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
keine Ermäßigung • Anmeldeschluss: Mo 14. Mai

## : Deutsch Oberstufe (C1)

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

Test Deutsch als Fremdsprache für die Hochschulzulassung:

[www.testdaf.de](http://www.testdaf.de)

Informationsportal für ausländische Studienbewerber:

[www.sprachnachweis.de](http://www.sprachnachweis.de)

Online-Deutschkurse mit Studienvorbereitung: [www.deutsch-uni.com](http://www.deutsch-uni.com)

## : Englisch Grundstufe (A1)

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

### Englisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**40600** (Kurs) Ilka Würpel

mi 18.30-20 Uhr • 7.3.-20.6.12 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 223

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

### Englisch Grundkurs II

Lernziel A1

**40601** (Kurs) Christine Ueberacker-Evans

mo 17.30-19 Uhr • 6.2.-11.6.12 (nicht am 30.4.) • 14x (28 Ustd)

56 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 118

English Network Starter New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-526-50425-3), ab Lektion 3

### Englisch Grundkurs V

Lernziel A1

**40602** (Kurs) Geevitha Wagner

di 16.30-18 Uhr • 7.2.-15.5.12 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 129

English Network 1 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch

(Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-526-50427-6), ab Lektion 5

### Englisch Grundkurs VI – Aktiv im Alter

Lernziel A1

**40603** (Kurs) Ilka Würpel

mo 9.30-11 Uhr • 13.2.-25.6.12 (nicht am 5.3.+30.4.)

14x (28 Ustd) • 56 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 205

Sterling Silver 2 New Edition (Cornelsen & Oxford

University Press, ISBN: 3-464-02009-6), ab Lektion 12

## : Englisch Aufbaustufe (A2)

### Englisch Aufbaukurs I

Lernziel A2

**40610** (Kurs) Geevitha Wagner

di 18.15-19.45 Uhr • 7.2.-15.5.12 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 129

English Network 2 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch

(Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-526-50429-0), ab Lektion 1

### Englisch Aufbaukurs III – Aktiv im Alter

Lernziel A2

**40611** (Kurs) Marjorie Jürgens

mi 10-12.30 Uhr • 8.2.-18.4.12 • 9x (27 Ustd) • 54 Euro

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

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

ISBN: 978-3-19-002932-7), ab Lektion 4c

### Englisch Aufbaukurs IV

Lernziel A2

**40612** (Kurs) Charles W. Brooks

do 17.15-18.45 Uhr • 9.2.-31.5.12 • 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 8

### Englisch Aufbaukurs IX – Aktiv im Alter

Lernziel A2

**40613** (Kurs) Charles W. Brooks

mo 15.30-17 Uhr • 6.2.-11.6.12 (nicht am 30.4.) • 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 8

### Englisch Aufbaukurs X – am Vormittag

Lernziel A2

**40614** (Kurs) Sara Wallberg-Worrall

mo 10.15-11.45 Uhr • 6.2.-11.6.12 (nicht am 30.4.) • 14x (28 Ustd)

56 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 119

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

University Press, ISBN: 3-8109-2076-2), ab Lektion 5

### Englisch Aufbaukurs XVI – am Vormittag

Lernziel A2

**40615** (Kurs) Sara Wallberg-Worrall

do 8.45-10.15 Uhr • 9.2.-31.5.12 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 118

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

& Oxford University Press, ISBN: 3-8109-2076-2), ab Lektion 8

### Englisch Aufbaukurs XIX – am Vormittag

Lernziel A2

**40616** (Kurs) Marjorie Jürgens

mo 9.30-12 Uhr • 6.2.-23.4.12 • 9x (27 Ustd) • 54 Euro

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

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

Verlag, ISBN: 3-526-50431-8), ab Lektion 4



## : Englisch Abschlussstufe (B1)

### Englisch Abschlusskurs IV – am Vormittag

Lernziel B1

**40621** (Kurs) Christine Ueberacker-Evans  
di 10.30-12 Uhr • 7.2.-5.6.12 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118  
Fairway 3, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,  
ISBN: 978-3-12-501462-6) ab Lektion 10

### Englisch Abschlusskurs IV – am Nachmittag

Wiederholungssemester, Lernziel B1

**40622** (Kurs) Marjorie Jürgens  
di 15-17.30 Uhr • 14.2.-24.4.12 • 9x (27 Ustd) • 54 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14, Raum 3  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

### Englisch Abschlusskurs IV

Lernziel B1

**40623** (Kurs) Petra Friedrich  
di 18.30-20 Uhr • 7.2.-5.6.12 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204  
Fairway 3, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,  
ISBN: 978-3-12-501462-6), ab Lektion 7  
Umlage für Kopien 2 Euro

### Englisch Abschlusskurs V – Aktiv im Alter

Wiederholungssemester, Lernziel B1

**40624** (Kurs) Marjorie Jürgens  
mo+mi 15-16.30 Uhr • 6.2.-28.3.12 • 15x (30 Ustd) • 60 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14, Raum 3  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

### Englisch Abschlusskurs IX – am Vormittag

Lernziel B1

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

**40625** (Kurs) Christine Ueberacker-Evans  
di 8.45-10.15 Uhr • 7.2.-15.5.12 • 12x (24 Ustd) • 84 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118  
Network Certificate Skills New Edition (Langenscheidt Verlag,  
ISBN: 3-526-51311-2), ab Lektion 10/11  
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 84 Euro (ab 10 TN: 48 Euro)  
Ermäßigung ab 10 TN

## : Englisch Auffrischkurse

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

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

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

### Englisch Auffrischung für Wiedereinsteiger/innen

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

**40650** (Kurs) Ilka Würpel  
do 19.30-21 Uhr • 8.3.-21.6.12 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223  
English Network Refresher A2. Lehr- und Arbeitsbuch  
(Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-526-50471-9), ab Lektion 8

### Intensivwoche / Bildungsurlaub: Englisch Fitness-Training

Auffrischkurs für Teilnehmende mit verschütteten Realschulkenntnissen, Lernziel B 1

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

**40651** (Bildungsurlaub) Gaby Bald-Varnholt  
mo bis fr 9-14 Uhr • 25.6.-29.6.12 • 5x (30 Ustd) • 135 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129  
keine Ermäßigung

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

### Brush up your English

Für Teilnehmende mit Realschulkenntnissen, Lernziel B1

**40652** (Kurs) Christine Ueberacker-Evans  
do 18.30-20 Uhr • 9.2.-31.5.12 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224  
A New Start Refresher B1. Lehr- und Arbeitsbuch mit Home Study CD und Class CDs (Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-464-20239-5), ab Lektion 6

### English Refresher Course B2

Für Teilnehmende mit gymnasialen Vorkenntnissen, Lernziel B2  
Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt auf 28 Euro.

**40653** (Kurs) Christine Ueberacker-Evans  
do 20.15-21.45 Uhr • 16.2.-24.5.12 • alle 14 Tage • 7x (14 Ustd)  
49 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224  
A New Start Refresher B2. Lehr- und Arbeitsbuch mit Home Study CD und Class CDs (Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-464-20240-1), ab Lektion 3  
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 49 Euro (ab 10 TN: 28 Euro)  
Ermäßigung ab 10 TN

## : Englisch Konversationskurse

### Spotlight on Communication – Aktiv im Alter

Lernziel A2

**40681** (Kurs) Charles W. Brooks  
di 9-10.30 Uhr • 7.2.-5.6.12 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202  
First Choice. Englisch für Erwachsene. A2 (Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-464-01949-8), ab Lektion 8

### READ ON and Conversation

Lernziel B1

Es wird die Sprachzeitung READ ON mit vereinfachten Zeitungsartikeln und Vokabelerklärungen zugrunde gelegt. Ein kostenloses Probeexemplar kann unter [www.sprachzeitungen.de](http://www.sprachzeitungen.de) bestellt werden.

**40682** (Kurs) Gillian Berndt  
mi 9-10.30 Uhr • 8.2.-23.5.12 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221

### Conversation & More – in the morning

Lernziel B2

**40683** (Kurs) Gillian Berndt  
di 9-10.30 Uhr • 7.2.-5.6.12 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119  
Umlage für Kopien ca. 2 Euro

**Advanced Conversation Course**

Lernziel B2

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

**40684** (Kurs) Christine Ueberacker-Evans  
do 20.15-21.45 Uhr • 9.2.-31.5.12 • alle 14 Tage • 7x (14 Ustd)  
28 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224

**Say it in English**

Lernziel B2/C1

**40685** (Kurs) Hilary König  
di 17.45-19.15 Uhr • 7.2.-15.5.12 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119

**Discussion and Debate**

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

**40686** (Kurs) Charles W. Brooks  
di 19-20.30 Uhr • 7.2.-5.6.12 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221  
Umlage für Kopien 6,50 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 19. November und die schriftliche Prüfung am 24. November an der VHS Dortmund statt. Rechtzeitig vor dem Anmeldeschluss Mitte 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.

**40690** (Kurs) Elke Oelmann  
mo 18.30-20 Uhr • 5.3.-12.11.12 (nicht am 30.4.) • 20x (40 Ustd)  
130 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 219  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben  
keine Ermäßigung



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



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds



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

**Beratung in der VHS Iserlohn**

Terminvereinbarung unter  
02371 . 217-1042

**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 together with curriculum vitae), telephone technique, paper flow within a company, the European Union. Lessons will be conducted in English by a native speaker. There will be lots of opportunity for course participants to speak English.

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

**40691** (Kurs) Christine Ueberacker-Evans  
mo 19.15-20.45 Uhr • 6.2.-11.6.12 (nicht am 30.4.) • 14x (28 Ustd)  
120 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 118  
Kleingruppenkurs ab 5 TN: 120 Euro (ab 10 TN: 56 Euro)  
Ermäßigung ab 10 TN  
zzgl. 1,50 Euro für Kopien

**: Französisch Grundstufe (A1)****Französisch Grundkurs II**

Lernziel A1

**40801** (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann  
di 19.40-21.10 Uhr • 7.2.-5.6.12 • 14x (28 Ustd) • 56 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 17.15-18.45 Uhr • 9.2.-10.5.12 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202  
Couleurs de France Neu 1, Lehr- und Übungsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-468-45441-7), ab Lektion 10

**Französisch für Wiedereinsteiger/innen – Aktiv im Alter (NEU)**

Lernziel A1/A2

Für alle Junggebliebenen im besten Alter zwischen 50 und 70+, die ihr „Schulfranzösisch“ behutsam reaktivieren möchten.  
Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt auf 48 Euro.

**40803** (Kurs) Viola Sczepanski  
mo 16.30-18 Uhr • 13.2.-4.6.12 (nicht am 30.4.) • 12x (24 Ustd)  
78 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 119  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben  
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 78 Euro (ab 10 TN: 48 Euro)  
Ermäßigung ab 10 TN

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

Lernziel A2

**40811** (Kurs) Francine Gruber  
do 19-20.30 Uhr • 9.2.-10.5.12 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202  
Couleurs de France Neu 2, Lehr- und Übungsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-468-45451-6), ab Lektion 2

**Französisch Aufbaukurs V**

Lernziel A2

**40812** (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann  
di 18-19.30 Uhr • 7.2.-5.6.12 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205  
Couleurs de France bleu 2, Lehr- und Übungsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-468-45451-6), ab Lektion 5/6

**Französisch Aufbaukurs VIII**

Lernziel A2

**40813** (Kurs) Régine-Marcelle Hessling  
 mo 17.30-19 Uhr • 6.2.-18.6.12 (nicht am 30.4.+7.5.)  
 14x (28 Ustd) • 56 Euro  
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 204  
 Couleurs de France Neu 2, Lehr- und Übungsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-468-45451-6), ab Lektion 12

**Französisch A2/B1-Brückenkurs – am Vormittag**

Lernziel B1

**40814** (Kurs) Christiane Karhoff-van Rampaey  
 mi 10.35-12.05 Uhr • 8.2.-23.5.12 • 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)

**: Französisch  
Konversationskurse****Französisch – Leichte Konversation am Nachmittag**

Lernziel B1/B2

**40851** (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann  
 di 14.30-16 Uhr • 7.2.-5.6.12 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro  
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 202  
 Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

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

Lernziel B2

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

**40852** (Kurs) Thérèse Fourmesttraux  
 mi 14.30-16 Uhr • 15.2.-2.5.12 • 10x (20 Ustd) • 40 Euro  
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 118

**Conversation française**

Lernziel C1

Conversation avec révision de grammaire et thèmes actuels.

**40853** (Kurs) Christiane Karhoff-van Rampaey  
 mi 17.55-19.25 Uhr • 8.2.-23.5.12 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro  
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 221

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

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1  
 Im Rahmen unseres VHS-Schnupperabends am 2. Februar haben Sie die Möglichkeit, ab 19 Uhr die Dozentin kennen zu lernen und an einer kostenlosen Probestunde teilzunehmen.

**40901** (Kurs) Livia Rasmussen  
 mi 19.30-21 Uhr • 15.2.-30.5.12 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro  
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 205  
 Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005438-1), ab Lektion 1  
 Umlage für Kopien 2 Euro

**Italienisch Grundkurs II – am Vormittag**

Lernziel A1

**40902** (Kurs) Livia Rasmussen  
 fr 9-10.30 Uhr • 17.2.-15.6.12 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro  
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 205  
 Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005438-1), ab Lektion 4  
 Umlage für Kopien 2 Euro

**Italienisch Grundkurs II – am Abend**

Lernziel A1

**40903** (Kurs) Annette Petereit  
 di 17.15-18.45 Uhr • 7.2.-5.6.12 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro  
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 206  
 Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005438-1), ab Lektion 4

**Italienisch Grundkurs IV**

Lernziel A1

**40904** (Kurs) Annette Petereit  
 mi 17.15-18.45 Uhr • 8.2.-23.5.12 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro  
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 118  
 Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005438-1), ab Lektion 8

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

Lernziel B2

**40932** (Kurs) Annette Petereit  
 mo 18-19.30 Uhr • 6.2.-11.6.12 (nicht am 30.4.) • 14x (28 Ustd)  
 56 Euro  
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 201  
 Magari. Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005421-3), ab Lektion 2/3

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

Lernziel B1/B2

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

**40940** (Kurs) Annette Petereit  
 do 9.30-11 Uhr • 9.2.-31.5.12 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro  
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 201  
 Espresso 3, Lehr- und Arbeitsbuch, erweiterte Ausgabe (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005440-4), ab Lektion 4

**: Japanisch****Japanisch Grundkurs III**

Lernziel A1

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

**41001** (Kurs) Frau Dr. Atsuko Takahara  
 di 19-20.30 Uhr • 7.2.-15.5.12 • 12x (24 Ustd) • 86,20 Euro  
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 201  
 Japanisch, bitte! Band 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-468-48830-0 und 3-468-48831-9), ab Lektion 11  
 Kleingruppenkurs ab 6 TN: 86,20 Euro (ab 10 TN: 48 Euro)  
 Ermäßigung ab 10 TN

**Japanisch Aufbaukurs IV**

Lernziel A2

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

**41012** (Kurs) Frau Dr. Atsuko Takahara  
 di 17.15-18.45 Uhr • 7.2.-15.5.12 • 12x (24 Ustd) • 74 Euro  
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 201  
 Japanisch, bitte! Band 2, Lehrbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-468-48840-5), ab Lektion 23  
 Kleingruppenkurs ab 7 TN: 74 Euro (ab 10 TN: 48 Euro)  
 Ermäßigung ab 10 TN

## : Neugriechisch

### Neugriechisch Grundkurs II

Lernziel A1

**41201** (Kurs) Frau Panagiota Michou  
mi 18-19.30 Uhr • 8.2.-23.5.12 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201  
Pame! A1, Kursbuch (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005404-6)  
ab Lektion 4  
Umlage für Kopien 2 Euro

### Neugriechisch Aufbaukurs II

Lernziel A2

**41210** (Kurs) Frau Panagiota Michou  
di 19.40-21.10 Uhr • 7.2.-5.6.12 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202  
Kalimera. Griechisch für Anfänger (Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-468-49326-3), ab Lektion 10  
Umlage für Kopien 2 Euro

### Neugriechisch Aufbaukurs III

Lernziel A2

**41212** (Kurs) Frau Panagiota Michou  
di 18-19.30 Uhr • 7.2.-5.6.12 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202  
Kalimera. Griechisch für Anfänger (Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-468-49326-3), ab Lektion 12  
Umlage für Kopien 2 Euro

## : Niederländisch Grundstufe (A1)

### Niederländisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1  
Im Rahmen unseres VHS-Schnupperabends am 2. Februar haben Sie die Möglichkeit, ab 19 Uhr die Dozentin kennen zu lernen und an einer kostenlosen Probestunde teilzunehmen.

**41401** (Kurs) Joke Steiner-Knigge  
di 18-19.30 Uhr • 14.2.-12.6.12 (nicht am 29.5.)  
14x (28 Ustd) • 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224  
Wellkom! Niederländisch für Anfänger (Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528880-5), ab Lektion 1  
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

### Niederländisch Grundkurs III

Lernziel A1

**41402** (Kurs) Joke Steiner-Knigge  
mi 19.15-20.45 Uhr • 15.2.-13.6.12 (nicht am 2.5. + 16.5.)  
14x (28 Ustd) • 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204  
Wellkom! Niederländisch für Anfänger (Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528880-5), ab Tussestop 1  
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

## : Niederländisch Aufbaustufe (A2)

### Niederländisch Aufbaukurs I

Lernziel A2

**41410** (Kurs) Frau Joke Steiner-Knigge  
mi 17.30-19 Uhr • 15.2.-13.6.12 (nicht am 2.5. + 16.5.)  
14x (28 Ustd) • 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204  
Wellkom! Niederländisch für Anfänger (Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528880-5), ab Lektion 7  
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

### Niederländisch Aufbaukurs IV

Lernziel A2

**41411** (Kurs) Frau Joke Steiner-Knigge  
di 19.30-21 Uhr • 14.2.-12.6.12 (nicht am 29.5.)  
14x (28 Ustd) • 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224  
Lehrbuch und Lektüre werden im Kurs bekannt gegeben  
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

## : Niederländisch Konversationskurse

### Niederlandse 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 (wird im Kurs bekannt gegeben), lesen niederländische und deutsche Texte und übersetzen diese in die jeweils andere Sprache.

**41440** (Kurs) Frau Joke Steiner-Knigge  
di 9-10.30 Uhr • 14.2.-12.6.12 (nicht am 29.5.)  
14x (28 Ustd) • 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204  
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

## : Polnisch

### Polnisch Grundkurs I – auch für Fußballfans (NEU)

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1  
Neben der Ukraine ist Polen Gastgeber der 14. Fußball-Europameisterschaft 2012 der Männer, die vom 9. Juni bis 1. Juli u. a. in Warschau, Posen, Breslau und Danzig stattfindet. Wer als Besucher/in nicht im sprachlichen „Abseits“ stehen will, sollte unbedingt diesen Kurs buchen, denn hier wird neben dem Alltagsvokabular und der Basisgrammatik auch der „Fußball-Überlebenswortschatz“ vermittelt. Dazu werden interessante Informationen über die touristischen Attraktionen, die Stadien, die Torschützen und die wichtigsten Spieler gegeben. Mit diesem Kurs steht es 1: 0 für Sie!  
Im Rahmen unseres VHS-Schnupperabends am 2. Februar haben Sie die Möglichkeit, ab 19 Uhr die Dozentin kennen zu lernen und an einer kostenlosen Probestunde teilzunehmen.

**41701** (Kurs) Jolanta Lorenz  
mi 17.30-19 Uhr • 8.2.-23.5.12 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119  
Lehrbuch wird im Unterricht bekannt gegeben

### Polnisch Grundkurs III

Lernziel A1

**41702** (Kurs) Jolanta Lorenz  
di 19.15-20.45 Uhr • 7.2.-5.6.12 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206  
Witam! Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN: 3-19-005369-3 und 3-19-015369-8), ab Lektion 7  
Umlage für Kopien 3 Euro

### Polnisch A2/B1-Brückenkurs

Lernziel A2/B1

**41711** (Kurs) Jolanta Lorenz  
mi 19.15-20.45 Uhr • 8.2.-23.5.12 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119  
Witam! Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN: 3-19-005369-3 und 3-19-015369-8), ab Lektion 12  
Umlage für Kopien 3 Euro

## : Russisch

### Russisch Grundkurs II

Lernziel A1

**41901** (Kurs) Dinara Starostin  
do 19.45-21.15 Uhr • 9.2.-31.5.12 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201  
Otlitschno! A1 Kursbuch (Hueber Verlag,  
ISBN 978-3-19-004477-1), ab Lektion 2  
Umlage für Kopien 1 Euro

### Russisch Abschlusskurs III

Lernziel B1

**41920** (Kurs) Dinara Starostin  
do 18-19.30 Uhr • 9.2.-31.5.12 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201  
MOCT 2 Neue Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD  
(Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-527560-7), ab Lektion 3

## : Schwedisch

### Schwedisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1  
Im Rahmen unseres VHS-Schnupperabends am 2. Februar haben  
Sie die Möglichkeit, ab 19 Uhr die Dozentin kennen zu lernen und  
an einer kostenlosen Probestunde teilzunehmen.

**42001** (Kurs) Maike Winkler  
mo 19.30-21 Uhr • 6.2.-11.6.12 (nicht am 30.4.) • 14x (28 Ustd)  
56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

### Schwedisch Aufbaukurs II

Lernziel A2

**42010** (Kurs) Maike Winkler  
mi 19.30-21 Uhr • 8.2.-23.5.12. • 14x (28 Ustd) • 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201  
Javisst! Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag,  
ISBN: 3-19-005405-3 und ISBN: 3-19-015405-0), ab Lektion 17

## : Spanisch Grundstufe (A1)

### Spanisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**42200** (Kurs) Thomas Opderbeck  
mo 19.30-21 Uhr • 6.2.-11.6.12 (nicht am 30.4.) • 14x (28 Ustd)  
56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223  
Caminos neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett Verlag,  
ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 1

### Spanisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1  
Im Rahmen unseres VHS-Schnupperabends am 2. Februar haben  
Sie die Möglichkeit, ab 19 Uhr die Dozentin kennen zu lernen und  
an einer kostenlosen Probestunde teilzunehmen.

**42201** (Kurs) María Teresa Fernández  
do 19-20.30 Uhr • 9.2.-31.5.12 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206  
Caminos neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett Verlag,  
ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 1

### Spanisch Grundkurs II

Lernziel A1

**42202** (Kurs) Thomas Opderbeck  
mo 17.45-19.15 Uhr • 6.2.-11.6.12 (nicht am 30.4.) • 14x (28 Ustd)  
56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223  
Caminos neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett Verlag,  
ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 3

**42203** (Kurs) Angélica Geson + Romina Ojeda Cenzano  
do 18-19.30 Uhr • 9.2.-31.5.12 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221  
Caminos neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett Verlag,  
ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 3

### Spanisch Grundkurs III

Lernziel A1

**42204** (Kurs) María Josefa Agel  
di 19.30-21 Uhr • 7.2.-5.6.12 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118  
Caminos neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett Verlag,  
ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 6

**42205** (Kurs) Angélica Geson  
mi 17.55-19.25 Uhr • 8.2.-23.5.12 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205  
Caminos neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett Verlag,  
ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 6/7

### Spanisch Grundkurs III – Aktiv im Alter

Lernziel A1

**42206** (Kurs) Adriana María Düllberg-Gómez  
do 8.30-10 Uhr • 9.2.-14.6.12 (nicht am 29.3.) • 14x (28 Ustd)  
56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119  
El curso en vivo A1. Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag,  
ISBN: 978-3-468-48235-9), ab Lektion 6

### Spanisch Grundkurs IV

Lernziel A1

**42207** (Kurs) Adriana María Düllberg-Gómez + Romina Ojeda Cenzano  
mi 19.35-21.05 Uhr • 8.2.-30.5.12 (nicht am 28.3.) • 14x (28 Ustd)  
56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202  
Caminos neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett Verlag,  
ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 7

### Spanisch Grundkurs V

Lernziel A1

Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt auf 48 Euro.  
**42208** (Kurs) Petra Friedrich + Romina Ojeda Cenzano  
mi 18-19.30 Uhr • 22.2.-23.5.12 • 12x (24 Ustd) • 115 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202  
Caminos neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett Verlag,  
ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 7C  
Kleingruppenkurs ab 4 TN 115 Euro (ab 10 TN: 48 Euro)  
Ermäßigung ab 10 TN

## : Spanisch Aufbaustufe (A2)

### Spanisch Aufbaukurs II

Lernziel A2

**42211** (Kurs) Angélica Geson  
di 18.30-20 Uhr • 7.2.-5.6.12 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 219  
Caminos neu 2. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett Verlag,  
ISBN: 3-12-514956-4) sowie Caminos neu 2. Lern- und Übungsbuch  
(ISBN: 3-12-514917-5), ab Lektion 3

**42212** (Kurs) Thomas Opderbeck  
do 19-20.30 Uhr • 9.2.-31.5.12 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204  
Caminos neu 2. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett Verlag,  
ISBN: 3-12-514956-4), ab Lektion 2

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

: Tipp

vhs

**Spanisch Aufbaukurs III**

Lernziel A2

**42213** (Kurs) Thomas Opderbeck  
do 17.30-19 Uhr • 9.2.-31.5.12 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204  
Caminos neu 2. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett Verlag, ISBN: 3-12-514956-4), ab Lektion 4

**Spanisch Aufbaukurs III – Aktiv im Alter**

Lernziel A2

**42214** (Kurs) Adriana María Düllberg-Gómez  
do 10-11.30 Uhr • 9.2.-14.6.12 (nicht am 29.3.) • 14x (28 Ustd)  
56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119  
El curso en vivo A2. Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs/CD-Rom-Vokabeltrainer (Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-468-48250-2), ab Lektion 4

**Spanisch Aufbaukurs VI**

Lernziel A2

**42215** (Kurs) María Josefa Agel  
di 17.45-19.15 Uhr • 7.2.-5.6.12 • 14x (28 Ustd) • 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118  
Caminos neu 2. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett Verlag, ISBN: 3-12-514956-4), ab Lektion 9

**: Spanisch Abschlussstufe (B1)****Spanisch Grammatikkurs**

Lernziel B1

Auch für Interessierte mit Schulspanischkenntnissen. Wiederholung und Vertiefung der Grammatikkenntnisse bis einschließlich B1-Niveau.

**42225** (Kurs) Thomas Opderbeck  
fr 18-19.30 Uhr • 10.2.-1.6.12 (nicht am 18.5.) • 14x (28 Ustd)  
56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118

**: Spanisch Konversationskurse****Spanisch-Webinar: Hablar por hablar – Junge VHS**Information siehe Sonderseite Junge VHS, Kurs **42230****: Türkisch****Türkisch Grundkurs I**

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1  
Im Rahmen unseres VHS-Schnupperabends am 2. Februar haben Sie die Möglichkeit, ab 19 Uhr die Dozentin kennen zu lernen und an einer kostenlosen Probestunde teilzunehmen.

**42401** (Kurs) Iris Icoğlu  
mo 19-20.30 Uhr • 6.2.-30.4.12 • 10x (20 Ustd) • 40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

**Türkisch Aufbaukurs**

Lernziel A1/A2

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

**42402** (Kurs) Iris Icoğlu  
mi 19-20.30 Uhr • 8.2.-25.4.12 • 10x (20 Ustd) • 65 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 219  
Kolay gelsin! Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528860-7 und 978-3-12-528861-4), ab Lektion 5/6  
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 65 Euro (ab 10 TN: 40 Euro)  
Ermäßigung ab 10 TN

**: Ungarisch****Ungarisch für (Wieder)einsteiger/innen**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, Lernziel A1  
Im Rahmen unseres VHS-Schnupperabends am 2. Februar haben Sie die Möglichkeit, ab 19 Uhr die Dozentin kennen zu lernen und an einer kostenlosen Probestunde teilzunehmen.  
Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt auf 28 Euro.

**42501** (Kurs) Andrea Kürti  
do 18-19.30 Uhr • 16.2.-29.3.12 • 7x (14 Ustd) • 54,50 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 219  
Kleingruppenkurs ab 5 TN: 54,50 Euro (ab 10 TN: 28 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 der Technik zu halten.

### Beratungsmöglichkeiten

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

- **Sondertermine:** Am Donnerstag, 19. Januar und Dienstag, 31. Januar, steht Ihnen zwischen 15 und 19 Uhr der zuständige Programmbereichsleiter Bodo Mebes in der VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Zimmer 107, zu einem persönlichen Gespräch zur Verfügung. Während dieser Zeit können Sie sich auch telefonisch informieren unter Fon 02371 . 217-1946.
- **Generelle Beratungsmöglichkeit:** Während des Semesters, donnerstags von 15 bis 17 Uhr, können Sie sich während der Sprechzeit des zuständigen Programmbereichsleiters persönlich in der VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Zimmer 107, oder telefonisch 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 Bildungsurlaubs-Seminare.

### Welcher PC-Kurs ist der Richtige für mich

Informationsabend zum EDV-Bildungsangebot. Wer den richtigen PC-Kurs gewählt hat, vermeidet umständliche Ummeldeverfahren. 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 24. Jan • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum

Anmeldebestätigungen  
werden nur bei Online-  
Buchungen versandt.

: Tipp

vhs

## : PC – Grundlagen

### PC-Einsteigerkurs für Senioren/innen

Information siehe Programmbereich Aktiv im Alter, ab Kurs **80255**

### Internet-Kurse

Information siehe Programmbereich Beruf - EDV, ab Kurs **50190**

### PC-Grundlagen für die tägliche Praxis – 1

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

**50101** (Kurs) Werner Jentsch, IT-Fachmann  
mo 8.15-10.30 Uhr • ab 13. Feb • 10 Termine (30 Ustd)  
63 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

**50102** (Kurs) Reinhard Schmöckel, IT-Koordinator  
mi 19.30-21.30 Uhr • ab 15. Feb • 9 Termine (24 Ustd)  
50,40 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

### PC-Grundlagen – 2, Windows 7 / Word 2010

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

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

**50103** (Kurs) Werner Jentsch, IT-Fachmann  
do 8.15-10.30 Uhr • ab 16. 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 27. Feb • 9 Termine (24 Ustd)  
50,40 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum

### Word 2010 – Training für Fortgeschrittene

Voraussetzung: Allgemeine PC-Grundkenntnisse und Grundlagen der Textverarbeitung. Die Word-Grundlagen werden erweitert, geübt und vertieft.

Inhalte: fortgeschrittene Textgestaltung, Tabulatoren, Tabellen, Textfelder, Arbeiten mit mehreren Spalten, Seitenzahlen, Kopf-/Fußzeilen, Geschäftsbriefe nach DIN. Die Themenschwerpunkte werden mit den Teilnehmer/innen abgesprochen.

**50105** (Kurs) Werner Jentsch, IT-Fachmann  
fr 8.15-10.30 Uhr • ab 24. Feb • 6 Termine (18 Ustd)  
45,20 Euro + 18 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung

### Excel 2010 – Training für Fortgeschrittene

Voraussetzung: Allgemeine PC-Grundkenntnisse und Excel-Kenntnisse. Die Excel-Grundlagen werden erweitert, geübt und vertieft. Inhalte: Tabellen gestalten (Rahmen und Schattierungen, Hintergrundfarben), Formeln gestalten und anwenden, Zellformatierung (Schriften und Zahlen formatieren, Zeilenumbrüche, verbundene Zellen), mit einfachen Funktionen arbeiten, Diagramme erstellen. Die Themenschwerpunkte werden mit den Teilnehmer/innen abgesprochen.

**50106** (Kurs) Werner Jentsch, IT-Fachmann  
fr 8.15-10.30 Uhr • ab 20. Apr • 6 Termine (18 Ustd)  
45,20 Euro + 18 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung

## : PC-Kurse für Frauen

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

Windows 7, Textverarbeitung mit Word 2010, Internet, E-Mails. Für Teilnehmerinnen, die bisher noch keine Erfahrungen mit dem Computer machen konnten: Frauen, die sich aus beruflichen Gründen auf das Arbeiten am PC umstellen wollen, Büro- und Schreibkräfte, Frauen, die von Arbeitslosigkeit bedroht oder bereits betroffen sind und die sich durch Qualifikation im Bereich der Datenverarbeitung höhere Chancen auf dem Arbeitsmarkt ausrechnen. Themenschwerpunkte: Grundkenntnisse über Funktionsweise und Anwendungsmöglichkeiten eines PC's, Arbeiten mit Windows 7, Textgestaltung mit Word, Einblick in das Internet, Empfangen und Versenden von E-Mails.

**50110** (Kurs) Andrea Koller, EDV-Dozentin  
mo 17.30-20.45 Uhr • ab 27. Feb • 5 Termine (20 Ustd)  
42 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

### PC-Grundlagen für Frauen – 2

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse (Umgang mit Windows, einige Grundkenntnisse Word, siehe oben Kurs 50110).

Inhalte: Wiederholen einiger Themen aus dem Grundlagen-Kurs nach Wunsch (Windows 7-Grundlagen, Textgestaltung, Tabulatoren, Tabellen), Erweitern und Vertiefen der Kenntnisse in Word 2010 (Geschäftsbriefe, Bewerbungsschreiben), Einbinden von Grafiken und digitalen Fotos, Einblicke in Excel und Powerpoint, weitere Inhalte in Abstimmung mit den Teilnehmerinnen.

**50111** (Kurs) Andrea Koller, EDV-Dozentin  
mo 17.30-20.45 Uhr • ab 30. Apr • 5 Termine (20 Ustd)  
42 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

## : Spezialthemen zum PC

### PC-Club – Seniorinnen und Senioren

Information siehe Programmbereich Aktiv im Alter, Kurs **80260**

### Spezielle Themen zum PC – nach Wunsch

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

**50115** (Kurs) Werner Jentsch, IT-Fachmann  
mi 8.15-10.30 Uhr • ab 15. Feb • 10 Termine (30 Ustd)  
63 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

**50116** (Kurs) Werner Jentsch, IT-Fachmann  
do 11-12.30 Uhr • ab 16. 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.

**50117** (Kurs) Werner Jentsch, IT-Fachmann  
 mo 11-12.30 Uhr • ab 13. Feb • 10 Termine (20 Ustd)  
 42 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale  
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

**Dateiorganisation auf dem PC mit dem Windows-Explorer**

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

**50118** (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen  
 Sa 3. Mär • 9-12 Uhr • 1 Termin (4 Ustd)  
 16 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale  
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
 keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 22. Feb

**: Fotobearbeitung am PC**

**Bildbearbeitung und Bildmontagen am PC**

Information siehe Bereich Kultur – Gestalten, ab Kurs **21110**

**Fotos auf CD und DVD**

Information siehe Bereich Kultur – Gestalten, ab Kurs **21121**

**Das digitale Fotobuch**

Information siehe Bereich Kultur – Gestalten, Kurs **21120**

**Videobearbeitung am PC**

Information siehe Bereich Kultur – Gestalten, Kurs **21125**

**: Windows 7**

**Windows 7 – den PC sicher im Griff**

Für Teilnehmende mit PC-Vorkenntnissen. Inhalte: grundsätzliche Unterschiede zu älteren Versionen, Kompatibilität zu früheren Windows-Versionen, die Fenstertechnik, die Minianwendungen, das Startmenü, die Aero-Oberfläche, dreidimensionale Hintergrundbilder, optische Neuigkeiten, das Begrüßungscenter, die Systemsteuerung, Einstellungen, der Windows-Explorer mit neuen Funktionen, der Internet-Explorer (Design, das Sicherheitskonzept), Multimedia-Anwendungen, die Fotogalerie, Spiele.

**50120** (Kurs) Klaus Luttmann, Programmierer  
 di 17.15-19.15 Uhr • ab 6. Mär • 3 Termine (8 Ustd)  
 26,20 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale  
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
 keine Ermäßigung

**Windows 7 – den PC sicher im Griff – Spezial**

Für Teilnehmer/innen mit PC/Windows-Vorkenntnissen (s. o. Kurs 50120). Inhalte: Sicherheit bzw. Rechtsteuerung in Windows 7, Erste Hilfe Notfall-CD, das Sicherheitskonzept und Möglichkeiten der Absicherung bei verschiedenen Problemfällen wie Absturz, HD-Crash usw., Hardware-Tests, Multimedia-Anwendungen, Zubehör, weitere Inhalte in Abstimmung mit den Teilnehmenden.

**50121** (Kurs) Klaus Luttmann, Programmierer  
 di 17.15-19.15 Uhr • ab 17. Apr • 3 Termine (8 Ustd)  
 26,20 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale  
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
 keine Ermäßigung

**: Word**

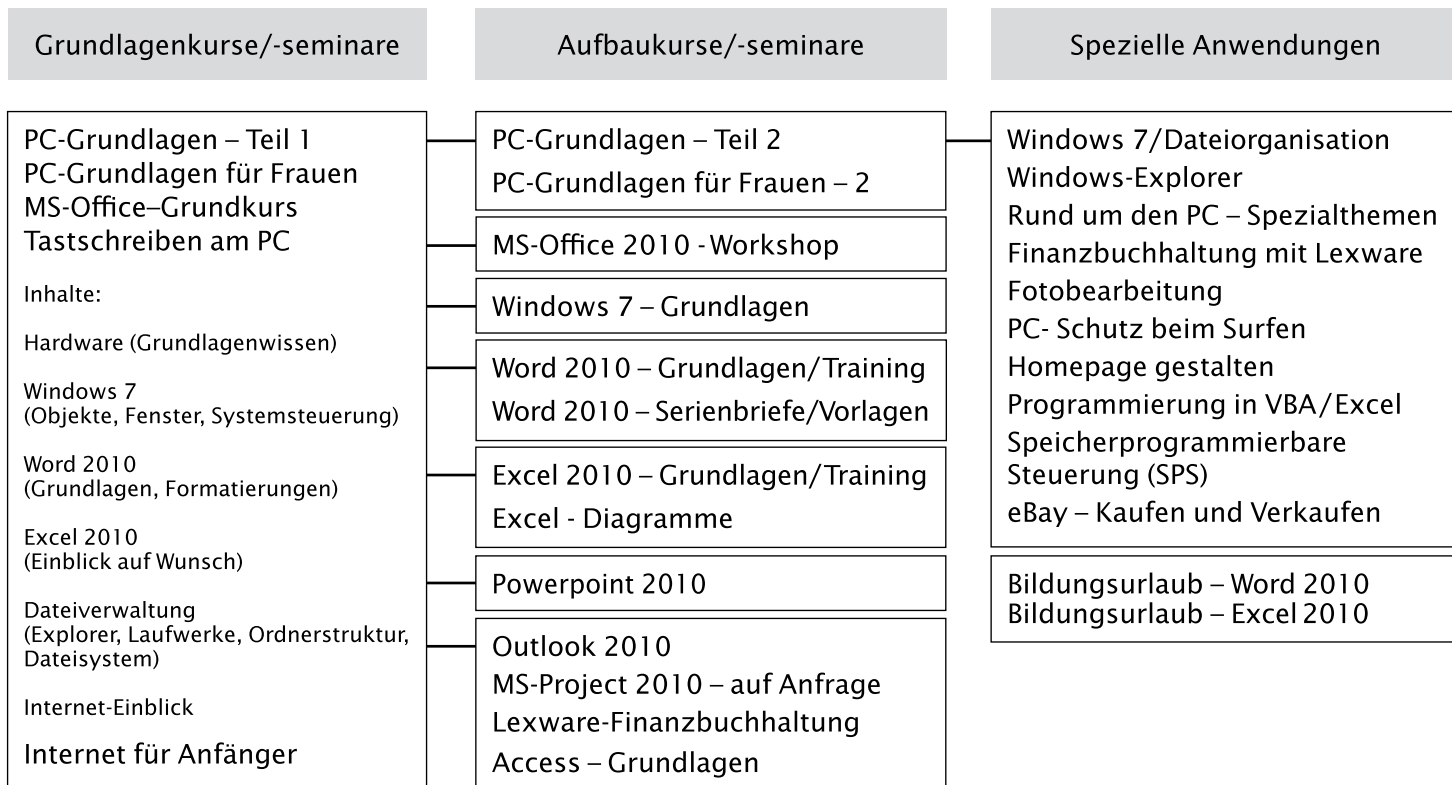
**Windows 7 / Word 2010 – PC-Grundlagen – Teil 2**

Information siehe Programmbereich EDV – Beruf, Kurse **50103, 50104**

**Word 2010**

Information siehe Programmbereich EDV – Beruf, Kurse ab **50103**

**Beruf – EDV – Angebote auf einen Blick**



**Word 2010 – Grundlagen – intensiv, Bildungsurlaub**

Information siehe Programmbereich EDV – Beruf, Bildungsurlaubs-Seminar **50200**

**Schritt für Schritt – jeder kommt mit**

Für Teilnehmer/innen mit einigen PC-Vorkenntnissen, die sich von Grund auf langsam und in kleinen Schritten mit vielen Übungen Grundlagen der Textverarbeitung mit Word (siehe Kurs 50125) und der Tabellenkalkulation mit Excel (siehe Kurs 50130) erarbeiten wollen. Ein besonders langsames Lernen ermöglicht jeder Teilnehmer und jedem Teilnehmer, das Gelernte zu wiederholen und zu vertiefen.

**Word 2010 – Grundlagen – Schritt für Schritt**

Voraussetzung: Leichte PC-Grundkenntnisse. die Teilnehmer/innen erlernen die Eingabe und das Formatieren von Texten mit Word 2010. Inhalte: Die Benutzeroberfläche, Zeichen- und Absatzformatierung, Tabulatoren, Seitenlayout und -gestaltung, Arbeiten mit Grafiken und Bildern, Tabellen einfügen und formatieren, Rahmen und Schattierungen, Kopf- und Fußzeilen, Rechtschreibung und Textbausteine, Format- und Dokumentvorlagen, Diagramme gestalten, Tipps und Tricks zur Arbeitserleichterung.

**50125** (Kurs) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen  
di 19.30-21.30 Uhr • ab 21. Feb • 6 Termine (16 Ustd)  
49,30 Euro + 16 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung

**Word 2010-Training – Intensiv  
Grundlagen der Textgestaltung**

Voraussetzung: PC-Kenntnisse und Word-Grundlagen.

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

**50126** (Wochenendseminar) Reinhard Schmöckel, IT-Koordinator  
20.+21. Apr • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-13.15 Uhr • 2 Termine  
(9 Ustd) • 28,80 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 10. Apr

**Word 2010-Training – Intensiv  
Serienbriefe – Dokument- und Formatvorlagen**

Voraussetzung: PC-Kenntnisse und Word-Grundlagen.

Inhalte Serienbriefe: Kenntnisse der Serienbrief-Funktionalitäten, Arbeit mit grundlegenden Werkzeugen zum professionellen Aufbau von Serienbriefen sowie Druck von Adresstiketten und personalisierten Briefumschlägen, Kenntnisse im Umgang mit Datenquellen, Arbeiten mit Adress- und Bedingungsfeldern.

Inhalte Dokument- und Formatvorlagen: Möglichkeiten der Effektivierung und Zeitersparnis durch Einsatz von Vorlagen, Beispiele aus der Büropraxis, Leitfaden zum systematischen Aufbau und zur Integration einer eigenen Vorlagensammlung, vorgefertigte Dokumentvorlagen aus dem Internet, Tipps für eigene Entwürfe.

**50127** (Wochenendseminar) Reinhard Schmöckel, IT-Koordinator  
4.+5. Mai • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-13.15 Uhr • 2 Termine (9 Ustd)  
28,80 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 24. Apr

**: Excel****Schritt für Schritt – jeder kommt mit**

Für Teilnehmer/innen mit einigen PC-Vorkenntnissen, die sich von Grund auf langsam und in kleinen Schritten mit vielen Übungen Grundlagen der Textverarbeitung (siehe Kurs 50125) und der Tabellenkalkulation erarbeiten wollen. Ein besonders langsames Lernen ermöglicht jeder Teilnehmer und jedem Teilnehmer, das Gelernte zu wiederholen und zu vertiefen.

**Excel 2010 – Grundlagen – Schritt für Schritt**

Voraussetzung: Leichte PC-Grundkenntnisse, Grundkenntnisse der Textverarbeitung (siehe oben) sind hilfreich. Im Kurs werden die wichtigsten Grundlagenkenntnisse der Tabellenkalkulation vermittelt. Inhalte: Eingabe und das Gestalten von Tabellen, Berechnungen mit den Grundrechenarten, Arbeiten mit ersten Formeln, Erstellen von Diagrammen, Ausdrucken von Tabellen und Diagrammen, die Funktionen WENN-DANN-SONST und SVERWEIS, Rechnen mit Datum und Uhrzeit, Daten konsolidieren, Filter und Sortierungen.

**50130** (Kurs) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen  
di 19.30-21.30 Uhr • ab 17. Apr • 6 Termine (16 Ustd)  
49,30 Euro + 16 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung

**Excel 2010 – Einführung – Teil 1**

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

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

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

**50131** (Wochenendseminar) Detlef Uerpmann, DV-Leiter  
9.+10. 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 • Anmeldung bis Di 28. Feb

**50132** (Wochenendseminar) Detlef Uerpmann, DV-Leiter  
22.+23. 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 • Anmeldung bis Di 12. Jun

**Excel 2010 – Einführung – Teil 2**

Für Teilnehmer/innen des vorangegangenen Seminars (Einführung – Teil 1) und Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen. Da in der täglichen Büroarbeit mit Excel die WENN-Funktion eine der am häufigsten genutzten Funktionen ist, wird sie der Haupt-Themenschwerpunkt im Seminar sein. Die zusätzlich ausgewiesenen Funktionen werden anhand von Anwendungsbeispielen vermittelt, oder es werden auf Wunsch Themenschwerpunkte gebildet. Inhalte: Formeln (mit Berechnungsbeispielen), Funktionen (wie z.B. WENN-Funktion, auch in Verbindung mit ODER / UND), Autofilter, Teilergebnisse, Gültigkeitsprüfung von Eingaben, Objekte (erstellen, formatieren, verknüpfen), eine gemeinsam erarbeitete Excel-Tabelle als Objekt in ein Textdokument einfügen und verknüpfen.

**50133** (Wochenendseminar) Detlef Uerpmann, DV-Leiter  
16.+17. 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 • Anmeldung bis Di 6. Mär

**50134** (Wochenendseminar) Detlef Uerpmann, DV-Leiter  
29.+30. 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 • Anmeldung bis Di 19. Jun

**Excel-Spezial – Diagramme –  
Pivot-Tabellen – Datenanalyse**

Welche Möglichkeiten gibt es, mit Excel „Zahlenberge“ optisch interessanter in unterschiedlichen Diagrammen darzustellen, ein Zahlenwerk übersichtlich zu gestalten und zu gliedern? In diesem Kurs lernen die Teilnehmer/innen die grafische Darstellung von Werte- bzw. Zahlentabellen in verschiedenen Diagrammtypen kennen, welche Möglichkeiten die „Pivot-Tabellen“ bieten und wie man Excel-Zahlen strukturieren und gliedern kann. Weitere Funktionen: Filtern, Gliedern, Sortieren, Grundfunktionen des Szenario-Managers.

**50135** (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen  
Sa 5. Mai • 9-16.15 Uhr • 1 Termin (8 Ustd)  
28,50 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 25. Apr

## : VBA-Programmierung

### MS Office-Programmierung mit VBA Grundlagen unter Excel 2010

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

**50140** (Kurs) Ralf Vedder, Programmierer  
mi 17.15-19.15 Uhr • ab 22. Feb • 6 Termine (16 Ustd)  
58,50 Euro + 16 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
keine Ermäßigung

## : Access

### Access 2010 – Grundlagen

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse (Windows, Textverarbeitung). Inhalte: Datenbank-Grundlagen, die Arbeitsoberfläche, mit bestehenden Datenbanken arbeiten, die Hilfefunktion, eine neue Datenbank anlegen (Datenbankdatei manuell erzeugen), Tabellen erstellen, Daten erfassen (Tabellenentwurf, Felddatentypen), Daten suchen/sortieren, Abfragen, Formulare erstellen, mit Filtern arbeiten, Berichte und Etiketten erstellen. Datenbanken mit mehreren Tabellen, Beziehungen zwischen Tabellen anzeigen, Abfragen über mehrere Tabellen, Anzeige abhängiger Daten in Formularen, Filter erstellen, Operatoren, Daten in Formularen (Unterformulare integrieren, Abfangen von Fehleingaben durch Benutzer/innen).

**50145** (Kurs) Ralf Vedder, Programmierer  
mi 17.15-19.15 Uhr • ab 18. Apr (6. Jun 17.15-19 Uhr)  
8 Termine (21 Ustd) • 76,90 Euro + 21 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
keine Ermäßigung

## : PowerPoint

### PowerPoint 2010 – Präsentationen erstellen

Vorkenntnisse: Allgemeine PC/Windows- und Textverarbeitungskenntnisse.

Wie wird eine Präsentation erstellt, die für das Publikum bzw. die Zuhörer/innen oder Gäste zu einem Erlebnis und für den Referenten zum Erfolg wird? Die dazu notwendigen und wertvollen Tipps zum Präsentieren in Kombination mit wichtigen PC-Skills in PowerPoint werden in diesem Seminar vermittelt. Neben den Grundlagen sind die weiteren Themenschwerpunkte: allgemeine Präsentationstechniken, Einführung in PowerPoint, Erstellen von Vorlagen mit dem Folienmaster, Foliendesign und -layout gestalten, Textgestaltung, Grafiken und Bilder, Tabellen, Einbau von Animationen. Zuletzt erstellen die Teilnehmenden, je nach Wunsch, eine selbst gewählte Präsentation.

**50150** (Wochenendseminar) Dipl.-Ing. Svenja Roch, DV-Organisatorin  
23.+24. 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 • Anmeldung bis Di 13. Mär

**50151** (Wochenendseminar) Dipl.-Ing. Svenja Roch, DV-Organisatorin  
15.+16. Jun • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr  
2 Termine (12 Ustd) • 39,60 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 5. Jun

## : Project 2010

### MS Project 2010 – Einführung

Seminare werden bei ausreichendem Interesse eingerichtet. Nähere Infos unter 02371 . 217-1946.

## : Outlook

### Outlook 2010 – Kalender – E-Mail – Journal – Notizen

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

**50160** (Kurs) Andrea Koller, EDV-Dozentin  
di 19.30-21.30 Uhr • ab 6. Mär • 3 Termine (8 Ustd)  
25,50 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
keine Ermäßigung

## : Finanzbuchhaltung

### EDV-gestützte Finanzbuchhaltung mit Lexware financial office

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse und Buchführungskenntnisse (z.B. aus dem Kurs Buchführung, Grundkurs, siehe Kurs 50500).

Die Teilnehmer/innen erarbeiten die Grundlagen im Modul Finanzbuchhaltung und stellen einen fiktiven Betrieb auf die Lexware-Finanzbuchhaltung um. Weiterhin: Verbuchen eines vollständigen Beleggeschäftsgangs inkl. der im betrieblichen Bereich vorkommenden Buchungsvarianten, Abschlussbuchungen einschließlich der Auswertungen, die anderen Module des financial office und deren Einbindung in die Buchhaltung. Die Teilnehmenden erhalten ein kostenloses Exemplar der Software zu Übungszwecken.

**50170** (Kurs) Renate Weigel, Dipl.-Finanzwirtin  
do 18-21.15 Uhr • ab 1. Mär • 5 Termine (20 Ustd)  
67,90 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-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. Den Teilnehmenden werden in diesem Kurs die Grundlagen der Programmierung von SPS-Steuerungen vermittelt. Dazu gehören u. a. einfache Logikverknüpfungen, Zeitglieder und Ablaufsteuerungen. Hierzu steht eine Software bereit, die die Programmierung in AWL (Anweisungsliste) mit gleichzeitiger 3D-Bewegungssimulation gestattet. Da diese Software von Privatpersonen kostenlos benutzt werden kann, können die Teilnehmer/innen das Erlernte während der Woche zuhause aufarbeiten und vertiefen.

**50180** (Kurs) Martin Hemmecke, Dipl.-Ing.  
mo 17.30-19 Uhr • ab 7. Mai • 6 Termine (12 Ustd.)  
48 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
keine Ermäßigung

## : Internet

### 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. Die Teilnehmer/innen lernen, wie die Auktionsplattform funktioniert, wie man als Käufer oder auch Verkäufer bei eBay tätig werden kann und welche Tipps und Tricks zum sicheren und erfolgreichen Handeln führen. Eine bereits erfolgte Anmeldung bei eBay ist von Vorteil. Inhalte: Grundsätze für das Handeln bei eBay, Anmeldung, Angebote suchen, Auktionen, Bieten, Kaufen, Handeln, Artikel bei eBay anbieten und verkaufen, Zahlungs- und Versandarten, wie man alles im Blick mit „Mein eBay“ hat, Sicherheit und Verbraucherschutz beim Handeln im Internet.

**50191** (Wochenendseminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen  
1.+2. Jun • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr  
2 Termine (12 Ustd) • 42,50 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 22. Mai

### PC-Schutz gegen Viren, Würmer, Hacker Wie schließe ich Sicherheitslücken

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

**50192** (Kurs) Klaus Luttmann, Dipl.-Informatiker  
di 17.15-19.15 Uhr • ab 15. Mai • 3 Termine (8 Ustd)  
26,20 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
keine Ermäßigung

## : Homepage gestalten

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

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

**50195** (Kurs) Reinhard Schmöckel, IT-Koordinator  
mo 17.15-19.15 Uhr • ab 27. Feb (30.4., 17.15-19 Uhr)  
8 Termine (21 Ustd) • 58,10 Euro + 21 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung

### Professionelle Homepage-Gestaltung

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

**50196** (Kurs) Carsten Baums, Web-Designer  
do 18.30-21.30 Uhr • ab 19. Apr • 6 Termine (24 Ustd)  
83,30 Euro + 24 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. Die Weiterbildungsangebote der Volkshochschule Iserlohn sind vom Regierungspräsidenten in Arnsberg anerkannt im Sinne des AWbG. Anspruchsberechtigt sind Arbeiter/innen, Angestellte sowie in der Heimarbeit Beschäftigte und ihnen Gleichgestellte (z.B. freie Mitarbeiter/innen, Auftragslehrkräfte). Weiterhin können Hausfrauen, Arbeitslose, Renten- und Pensionsbezieher/innen sowie Student/innen an den Veranstaltungen teilnehmen.

Nähere Informationen zum Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (z.B. Rechtsanspruch, Anmeldefristen, Anmeldeverfahren) erhalten Interessierte beim zuständigen Programmbereichsleiter Bodo Mebes, Fon 02371 . 217-1946.

**Word 2010 – Grundlagen – intensiv**

Für Teilnehmer/innen mit PC-Grundkenntnissen.

Inhalte: Grundtechniken der Textverarbeitung (Eingeben, Ändern, Löschen rückgängig, Korrigieren, Überarbeiten), Textgestaltung (Zeichenformatierung, Absatzformatierung, Einzüge, Formate übertragen), Tabstopps, Dokumente mit Grafiken bzw. Fotos gestalten, Tabellen einfügen, gestalten, positionieren, ausrichten. Die Themenschwerpunkte werden mit den Teilnehmenden abgestimmt.

**50200** (Bildungsurlaub) Werner Jentsch, IT-Fachmann  
Mo-Mi 11.-13. Jun • 8-15 Uhr • 3 Tage (24 Ustd)  
75,40 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Fr 1. Jun

**Wichtig:** Wollen Sie Bildungsurlaub beanspruchen, dann müssen Sie Ihrem Arbeitgeber die Teilnahme an diesem Bildungsurlaub spätestens bis Mo 30. Apr schriftlich (inkl. der VHS-Bescheinigung) mitgeteilt haben. Die Bescheinigung wird Ihnen nach Eingang der Anmeldung zugeschickt.

**Excel 2010 – Grundlagen – intensiv**

Für Teilnehmer/innen mit PC-Grundkenntnissen.

Inhalte: Grundtechniken der Tabellenbearbeitung, Dateneingabe, Zellinhalte ändern und löschen, Spaltenbreite, Zeilenhöhe, Arbeitsmappen, Arbeiten mit Formeln, Zellbezüge, Zellformatierung, Zeilenumbrüche, Rahmen und Linien, Zahlen formatieren, Ausfüllen, Kopieren, Verschieben, relative und absolute Bezüge, Spalten/Zeilen aus- oder einblenden, Tabellenstruktur bearbeiten, einfache Funktionen, Arbeiten mit Datum und Uhrzeit, Diagramme erstellen und gestalten. Die Themenschwerpunkte werden mit den Teilnehmenden abgestimmt.

**50201** (Bildungsurlaub) Werner Jentsch, IT-Fachmann  
Mo-Mi 18.-20. Jun • 8-15 Uhr • 3 Tage (24 Ustd)  
75,40 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Fr 8. Jun

**Wichtig:** Wollen Sie Bildungsurlaub beanspruchen, dann müssen Sie Ihrem Arbeitgeber die Teilnahme an diesem Bildungsurlaub spätestens bis Mo 7. Mai schriftlich (inkl. der VHS-Bescheinigung) mitgeteilt haben. Die Bescheinigung wird Ihnen nach Eingang der Anmeldung zugeschickt.

**: Tastschreiben am PC****Tastschreiben am PC – Anfänger/innen**

Erarbeitung der Tastatur nach der 10-Finger-Tastschreibmethode (Klein- und Großbuchstaben, Ziffern und Zeichen, soweit möglich, Schreibregeln nach DIN 5008), Texte eingeben, verändern, hervorheben und ausdrucken, Korrekturübungen, Schreiben von Fließtexten unter Berücksichtigung der wichtigsten Änderungen nach der neuen deutschen Rechtschreibung.

**50400** (Kurs) Claudia Eckart-Schiffer  
do 17.15-18.45 Uhr • ab 23. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • 42 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum

**: Buchführung****Buchführung – Grundkurs – intensiv**

Interessierte ohne Vorkenntnisse erlernen in diesem Kurs am Beispiel eines Industriebetriebes die für eine kaufmännische Buchhaltung allgemein notwendigen Grundkenntnisse. Insbesondere für Interessierte, die z.Z. eine kaufmännische Aus- oder Weiterbildung absolvieren oder ihre Kenntnisse auffrischen wollen, um besser in das Berufsleben (wieder) eintreten zu können. Inhalte: Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung, Inventur, Inventar und Bilanz, Bestands- und Erfolgskonten, Eröffnungs- und Abschlussarbeiten, Umsatzsteuer, Privatkonten.

**50500** (Kurs) Andrea Löhr, Dipl.-Finanzwirtin  
do+sa • do 18.15-20.30, sa 9.30-11.45, Uhr • ab 23. Feb  
7 Termine (21 Ustd) • 43,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129 (do), 118 (sa)  
Zusatzkosten ca. 3 Euro für Kopien

**EDV-gestützte Finanzbuchhaltung mit Lexware financial office**

Information siehe Programmbereich Beruf – EDV, Kurs **50170**

**Danke Google,  
aber wir kennen  
uns hier aus!**

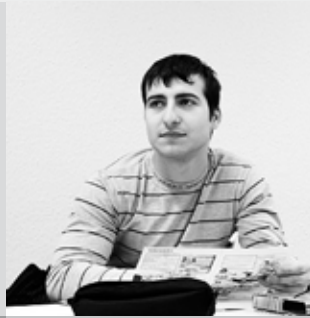


Wer sich ein Bild machen will,  
hört WDR 2.

**WDR 2**

Der Sender.

Immer für NRW.



## Programmbereich 6 : Grundbildung – Schulabschlüsse

Serviceteam

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

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

## : Schulabschlüsse

### 60101 Hauptschulabschluss 2. Semester

Die VHS Iserlohn führt seit dem September 2011 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 2012 statt. Die Prüfungen erfolgen durch die Lehrkräfte, die auch den Unterricht durchführen. Neue Teilnehmer/innen werden nicht mehr angenommen.

mo - do 18.30-21.45 Uhr, fr 18.30-20 Uhr • ab 16. Jan  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 130  
entgeltfrei

### Vorankündigung

#### 60201 Realschulabschluss

**Nach den Sommerferien 2012 beginnt eine neuer Lehrgang zum Erreichen des Realschulabschlusses (Fachoberschulreife FOSR).**

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 2013. 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 Realschulabschluss-Lehrgang (FOSR)

Zur Anmeldung für den Lehrgang ist ein persönliches Gespräch erforderlich.

Termine: Di 12. Juni und Do 21. Juni  
jeweils 9.30-16 Uhr

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 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.

## : Lesen und Schreiben

### Alphabetisierung – Lesen und Schreiben lernen für deutschsprachige Erwachsene

Erwachsene, die gar nicht lesen und schreiben können, sind in der Bundesrepublik äußerst selten. Auf mehr als vier Millionen Menschen wird in Deutschland hingegen die Zahl derjenigen geschätzt, die aus verschiedensten Gründen über nicht ausreichende Lese- und Schreibfähigkeiten verfügen, um am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Dieser Kurs richtet sich genau an diese Gruppe der so genannten „funktionalen Analphabeten“, die darauf angewiesen sind, dass Verwandte und Freunde sie auf dieses Angebot aufmerksam machen. In diesem auf zehn Personen begrenzten Kurs wird jeder Teilnehmer / jede Teilnehmerin individuell gefördert. Es gelten die Ermäßigungsmöglichkeiten der VHS-Entgeltordnung. Die Umlage für Kopien ist nicht ermäßigungsfähig und wird bei der Anmeldung in bar entrichtet.

**60701** (Kurs) Adriana María Düllberg-Gómez  
do 17.15-19.30 Uhr • ab 16. Feb bis 14. Jun (nicht am 29.3.)  
13 Termine • (39 Ustd) • 78 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119  
Umlage für Kopien 9 Euro  
max 10 Teilnehmende

## Programmbereich 7 : Qualifizierung – Management

Serviceteam

Programmbereichsleitung

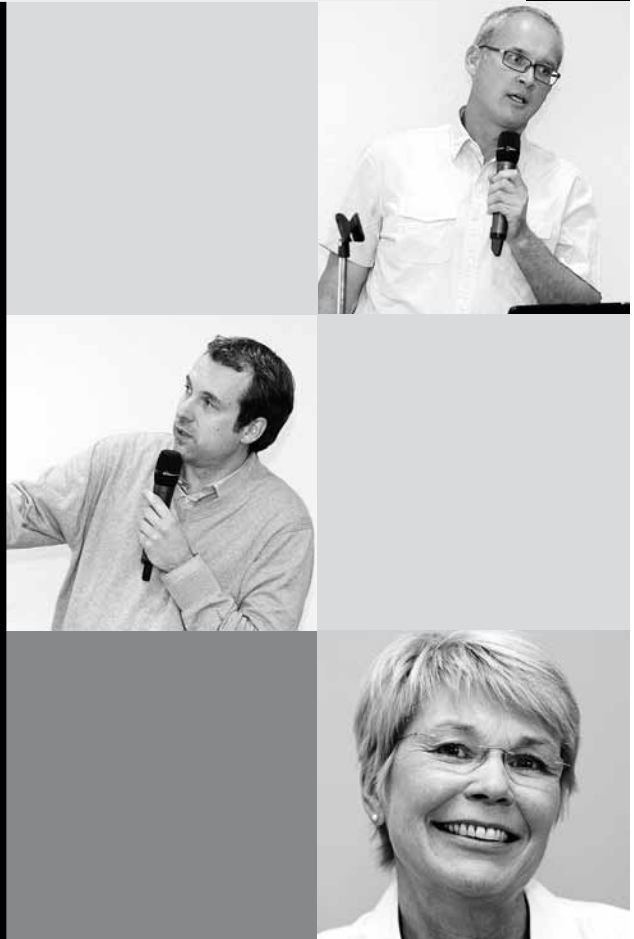
*Dipl.-Päd., Ing. (grad.) Bodo Mebes*  
Fon 02371 . 217-1946

*Dipl.-Physikerin Lieselotte Berthold*  
Fon 02371 . 217-1944

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Programmbereichsverwaltung  
Firmenservice

*Dipl.-Verwaltungswirtin Yvonne Weidlich*  
Fon 02371 . 217-1042  
Fax 02371 . 217-4414



### : Firmenservice

#### Firmenseminare und Inhouse-Schulungen

Ihr Unternehmen hat Bedarf an speziellen Themen oder Trainings? Wir bieten maßgeschneiderte Seminare in den Bereichen Arbeitssprache Deutsch, Fremdsprachen, EDV-Schulung, Soziale Kompetenz-Förderung und betriebliche Gesundheitsförderung. Unsere modern ausgestatteten Seminar- und Computer-Räume können Sie in der unterrichtsfreien Zeit mieten.

Ihre Ansprechpartnerin ist Yvonne Weidlich,  
Fon 02371 . 217-1042, E-Mail vhs@iserlohn.de.

### : Beratung

#### Bildungs- und Kompetenzberatung

- Der „Bildungsscheck“ richtet sich vor allem an Beschäftigte in kleinen und mittleren Unternehmen (KMU). Er wird innerhalb einer kostenfreien Beratung ausgestellt und deckt die Kosten einer Weiterbildungsmaßnahme in Höhe von 50 % (bis max. 500 Euro). Dies ist ein Förderangebot des Landes NRW mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds der EU und wird von uns in Kooperation mit der AgenturMark und der Gesellschaft für Wirtschaftsförderung Iserlohn an Sie weitergegeben.
- Die „Bildungsprämie“ dient der Mitfinanzierung von individueller beruflicher Weiterbildung. Die Höhe des Gutscheins kann bis zu 500 Euro betragen, wenn mindestens die gleiche Summe als Eigenanteil eingesetzt wird und richtet sich an Erwerbstätige bis zu einem festgelegten Höchstbetrag des zu versteuernden Jahreseinkommens. Aktuelle Informationen dazu erhalten Sie unter [www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info) oder telefonisch bei der Service- und Programmstelle Bildungsprämie unter 0800 2623-000.  
Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) und aus dem Europäischen Sozialfonds der EU gefördert.
- „TalentKompass NRW“ hilft die eigenen Fähigkeiten und Interessen zu erkennen und einzusetzen. Entgelte auf Anfrage.

**70000** Norbert Merkel, Dipl.-Ingenieur + Elvira de Pasqua, Betriebswirtin, Sportlehrerin + Beraterteam der VHS Iserlohn  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 125  
Termine nach Vereinbarung Fon 02371 . 217-1042, -1940, -1944

### : Standort Iserlohn

#### FR. u. H. LÜLING GmbH & Co. KG Stahldrahtwerk

Die Firma stellt sich vor: Wir sind ein erfolgreiches, inhabergeführtes und mittelständig denkendes Unternehmen mit Sitz im Märkischen Kreis. Als eine der traditionsreichsten Ziehereien auf dem europäischen Markt konzentrieren wir uns auf unsere Kernkompetenz – das Ziehen von Kaltstauchdrähten. An unseren Standorten in Altena und Iserlohn produzieren wir mit modernsten Anlagen und über 100 Mitarbeitern Draht von 1 bis 37 mm für alle namhaften Produzenten von Verbindungselementen und Kaltfließpressteilen des in- und ausländischen Marktes.

**70001** (Betriebsbesuch) Bodo Mebes, VHS  
Leiter der Besichtigung: Mitarbeiter der Fa. FR. u. H. LÜLING  
Do 10. Mai • 14-16 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 8 Euro  
Treffpunkt: Untergrüner Straße 124, 58644 Iserlohn, Foyer  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 30. Apr

### : Rhetorik – Kommunikation

#### Erfolgskompetenzen

Um in der Arbeitswelt erfolgreich zu sein und zu bleiben, bedarf es einer Reihe von Kompetenzen, die ich gerne mit Ihnen besprechen und trainieren möchte. Zunächst ist das Beschreiben der beruflichen und persönlichen Ziele von hohem Nutzen. Dann sind lösungsorientiertes Handeln, Beziehungskompetenz wie soziale Kompetenzen in Teams, Konfliktkompetenz wie Flexibilität aber auch Durchsetzungsvermögen gefragt. Nicht zuletzt steht das Zeitmanagement zwischen Arbeit, Familie und „Zeit-für-mich“ auf dem Erfolgsplan.

**70101** (Wochenendseminar) Regina Atiyeh,  
Psychotherapeutin DVPP und NLP-Master  
25.+26. Feb • Sa 10-16 Uhr • So 10-13.30 Uhr  
2 Termine (11 Ustd) • 59,30 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 15. Feb  
Bitte mitbringen: Schreibutensilien für Notizen.

### Alltag oder Beruf – alles Theater

Auf der Bühne des Lebens spielen wir unterschiedliche Rollen in unterschiedlichen Situationen. Nicht immer kommen wir bei unserem Gegenüber so an, wie wir es beabsichtigt haben. Mit Hilfe von Schauspielübungen werden die Teilnehmenden auf Außenwirkungen hin sensibilisiert und erfahren Möglichkeiten, über Körperausdruck und Mimik die Selbstdarstellung zu verändern.

**70102** (Seminar) Heike Graefe, NLP-Master und Theaterpädagogin  
Sa 10. Mär • 11-15.30 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 25 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 29. Feb  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und leichte Schuhe.

### Work-Life Balance – Burnout vermeiden

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

**70103** (Seminar) Regina Atiyeh  
Psychotherapeutin DVPP und NLP-Master  
Do 22. Mär • 18.30-21.30 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 29 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mo 12. Mär  
Bitte mitbringen: Schreibutensilien für Notizen.

### Rhetorik und Körpersprache

Freies Reden, sicheres Auftreten, Diskussions- und Verhandlungsfähigkeit sind Qualifikationen, die in Beruf und Öffentlichkeit erwartet werden und die das Seminar vermittelt. Inhalte sind: Dialogübungen, Atemübungen, Einsatz von Mimik und Gestik, Blickkontakt; Arbeit an der Sprache (Aussprache, Betonung, Stimmübungen, Methoden zum Aufbau einer Überzeugungsrede); Sprechübungen, Taktiken unfairer Gegner, Argumentation und Diskussion; Anwendung verschiedener redewirksamer Baupläne, Strategien zur Absicherung des Rederaumes (sich nicht unterbrechen lassen, überzeugen, Einfluss nehmen).

**70104** (Wochenendseminar) Regina Atiyeh,  
Psychotherapeutin DVPP und NLP-Master  
24.+25. Mär • Sa 10-16 Uhr • So 10-13.30 Uhr  
2 Termine (11 Ustd) • 59,30 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 14. Mär  
Bitte mitbringen: Schreibutensilien für Notizen.

### Der Arroganz-Faktor

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

**70105** (Wochenendseminar) Regina Atiyeh,  
Psychotherapeutin DVPP und NLP-Master  
21.+22. Apr • Sa 10-16 Uhr • So 10-13.30 Uhr  
2 Termine (11 Ustd) • 59,30 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 11. Apr  
Bitte mitbringen: Schreibutensilien für Notizen.

### 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.

**70106** (Workshop) Dahms GmbH Privatinstitut  
Sa 5. Mai • 9-17 Uhr • 1 Termin (9 Ustd) • 29 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 25. Apr  
Umlage für Seminarunterlagen: 14 Euro

### Vorankündigung: Hurra, ein Konflikt – Rhetorik und Körpersprache in Konfliktsituationen – Bildungsurlaub

Das Seminar findet von Montag bis Mittwoch, 12. bis 14. November 2012, jeweils 10 bis 16 Uhr, statt.

## : Management-Techniken

### MS Project – Einführung

Seminare werden bei ausreichendem Interesse eingerichtet.  
Nähere Infos unter 02371 . 217-1943.

### Outlook 2010 – Kalender – E-Mail – Journal...

Information siehe Programmbereich Beruf – EDV Kurs **50160**

### Präsentation mit PowerPoint 2010

Information siehe Programmbereich Beruf – EDV ab Kurs **50150**



## Zeitmanagement

### Simplify Your Life – oder geht's auch einfacher?

Zeit ist immer knapp! Sie kann weder gespart noch gelagert oder vermehrt werden. Zeit hat einen eigenen Wert. Während von immer weniger Menschen immer mehr geleistet werden soll, ist das Qualitätsmanagement in aller Munde. Effektive Planung und Zeitmanagement helfen, den täglichen Aufgaben und Herausforderungen gelassener zu begegnen, befreien den Alltag von Zeitnot, lassen wieder mehr Energie für Dinge, die wirklich wichtig sind. Im Seminar erhalten Sie Anregungen und erarbeiten in Übungen, wie Sie Ihren Alltag entwirren können. Ein spannender Weg zum ganz persönlichen Zeit-Wohlstand.

**70201** (Seminar) Regina Atiyeh,  
Psychotherapeutin DVPP und NLP-Master  
Do 23. Feb • 18.30-21.30 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 29 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mo 13. Feb  
Bitte mitbringen: Schreibutensilien für Notizen.

## Kreativitätstraining – Ideen-Workshop

Alternative Wege bei Problemlösungen oder neue Möglichkeiten bei der Bewältigung von Aufgaben erfordern Kreativität. Das Prinzip von Kreativitätstechniken ist die Fähigkeit, gewohnte Denkmuster zu verlassen, um zu neuen Erkenntnissen oder Ideen zu gelangen. Sie kennen z.B. Brainstorming oder Mind-Maps? Beides sind sogenannte „Kreativtechniken“, die sehr nützlich und schnell in Beruf und Alltag anwendbar sind. Um diese und andere Techniken wird es unter anderem in diesem Intensiv-Workshop gehen. Es erwartet Sie ein interaktiver Einstiegsvortrag zum Thema „Wer ist wann und warum kreativ?“ Sie lernen anschließend etwas über Ihre eigenen kreativen Potenziale und erhalten einen Einblick in die Möglichkeiten von Kreativitätstechniken. An ausgewählten Techniken machen Sie erste Erfahrungen und werden von Ihren plötzlich auftauchenden Ideen überrascht sein.

**70202** (Seminar) Anja Knoche,  
Dipl. Politologin, Dipl. Sozialpädagogin  
Sa 17. Mär • 9.30-16.30 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 32 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 7. Mär

## Ziele werden Wirklichkeit

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

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

<http://www.nlp-impulse.com>, Fon 02372 . 2497

Menschen, die ihre Ziele nicht nur träumen, sondern auch erreichen, planen anders, als Menschen, die das nicht schaffen. Die Überlegungen zu motivierenden Zielen aus dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP) können Ihnen helfen, Ihr Leben so zu planen, dass Ihre Träume Wirklichkeit werden. Im Vortrag werden auch praktische Übungen angeboten, damit Sie eigene Erfahrungen mit dem Umsetzen motivierender Zeile machen können.

**70270** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Lehrtrainerin DVNLP, ProC-Lehrcoach + Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin (DVNLP / Society of NLP), ProC-Lehrcoach + Team  
Di 8. Mai • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 15 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 24. Apr

## Stressmanagement mit NLP

Informationen siehe Programmbereich Gesundheit, Seminar **34010**

## : Fortbildung – Qualifizierung

### NLP (vom Basiskurs bis zum Trainer)

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

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

Alle NLP-Fortbildungen werden in Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer angeboten. Weitere Informationen zu Inhalten sowie zu Frühbucherrabatten erhalten Sie unter <http://www.nlp-impulse.com>, Fon 02372 . 2497.

### NLP-Basiskurs DVNLP

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

Der NLP Basiskurs ermöglicht es Ihnen, Basiskenntnisse in den NLP-Kommunikationsmethoden zu erwerben. NLP (Neurolinguistisches Programmieren) bietet Fragetechniken und Methoden, die Ihnen helfen, die Kommunikation mit sich und anderen effektiv zu gestalten. NLP unterstützt Sie beim Abbau von Lampenfieber und beim Umgang mit Stress. Sie gewinnen mehr Einfluss auf Ihre Stimmung und entwickeln Wahlmöglichkeiten.

Der NLP Basiskurs ist bereits ein erster Teil folgender Qualifizierungen, die bei der VHS Iserlohn angeboten werden: NLP-Practitioner, DVNLP / Ressourcenorientierter Coach (ProC) / Lerncoach, nlpaed

**S 70411** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Lehrtrainerin DVNLP, ProC-Lehrcoach + Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin (DVNLP / Society of NLP), ProC-Lehrcoach + Team  
16.-20. Apr • Mo-Fr 9-17 • 5 Termine (45 Ustd) • 345 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222

keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 27. Mär

### NLP-Practitioner-Aufbaukurs DVNLP

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Frühbucher werden belohnt. Weitere Informationen zu Inhalten und zum Frühbucherrabatt erhalten Sie unter <http://www.nlp-impulse.com>, Fon 02372 . 2497.

Teilnahmevoraussetzung: NLP Basiskurs.

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

Die Inhalte entsprechen den Richtlinien des DVNLP und der Society of NLP.

**S 70412** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Lehrtrainerin DVNLP, ProC-Lehrcoach + Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin (DVNLP / Society of NLP), ProC-Lehrcoach + Team  
13.-17. Jun + 29. Aug-2. Sep + 25.-28. Okt + 30. Nov-1. Dez  
Mi-Fr 9-17 Uhr • Sa-So 9-16 Uhr • 16 Termine (135 Ustd)  
1580 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 222

keine Ermäßigung • zzgl. 26 Euro Siegelgebühr für Zertifikat  
Anmeldung erwünscht bis Di 29. Mai

### NLP-Master DVNLP

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Frühbuche werden belohnt. Weitere Informationen zu Inhalten und zum Frühbucherrabatt erhalten Sie unter <http://www.nlp-impulse.com>, Fon 02372 . 2497.

Teilnahmevoraussetzung: NLP-Practitioner.

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

Sie schließen die Qualifizierung mit einer schriftlichen Hausarbeit (Modeling-Projekt) und einer praktischen Demonstration ab.

**S 70420** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Lehrtrainerin DVNLP, ProC-Lehrcoach + Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin (DVNLP / Society of NLP), ProC-Lehrcoach + Team 12.-16. Mär + 3.-6. Mai + 21.-24. Jun + 13.-16. Sep + 15.-18. Nov + 7.-8. Dez • Mo-Fr 9-17 Uhr • Sa-So 9-16 Uhr 23 Termine (198 Ustd) • 1980 Euro VHS im Stadtbahnhof, Raum 222 keine Ermäßigung • zzgl. 26 Euro Siegelgebühr für Zertifikat Anmeldung erwünscht bis Mo 27. Feb

### Advanced NLP-Master DVNLP

#### Führungskompetenz

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Frühbuche werden belohnt. Weitere Informationen zu Inhalten und zum Frühbucherrabatt erhalten Sie unter <http://www.nlp-impulse.com>, Fon 02372 . 2497.

Teilnahmevoraussetzung: NLP-Master

Diese Ausbildung richtet sich an (zukünftige) Führungskräfte und Berater von Führungskräften. Sie werden sich auf NLP-Master-Niveau mit dem Thema Führung beschäftigen. Hierzu gehören u. a. Inhalte wie Rolle einer Führungskraft, Konflikte, Stressmanagement, Führen von Mitarbeitergesprächen (Zielvereinbarungen / Kritik / Konflikte / Beurteilungen) und Moderation (inkl. 10 Std. Supervision).

Die Ausbildung ist offen für alle Berufsgruppen. Wir setzen eine regelmäßige Teilnahme voraus sowie die Bereitschaft sich auf Selbsterfahrungsprozesse einzulassen. Sie schließen die Qualifizierung mit einem Projekt in Form einer schriftlichen Hausarbeit und einer Präsentation ab.

**S 70425** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Lehrtrainerin DVNLP, ProC-Lehrcoach + Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin (DVNLP / Society of NLP), ProC-Lehrcoach + Team 25.-29. Jan + 21.-25. Mär + 30. Mai-2. Jun Mi-Fr 9-17 Uhr + Sa-So 9-16 Uhr 14 Termine (120 Ustd) • 1290 Euro VHS im Stadtbahnhof, Raum 222 keine Ermäßigung • zzgl. 26 Euro Siegelgebühr für Zertifikat Anmeldung erwünscht bis Mo 16. Jan

### Advanced NLP-Master, DVNLP – Gesundheit

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

Teilnahmevoraussetzung: NLP-Master

Mit dieser Ausbildung richten wir uns an Menschen, denen das Thema gesund sein am Herzen liegt, und an Menschen, die andere zum Thema Gesundheit beraten möchten. Sie werden sich auf NLP-Master-Niveau mit dem Thema beschäftigen. Hierzu gehören u. a. theoretische Inhalte wie Salutogenese, Epigenetik, Psychoneuroimmunologie, Placebo- / Nocebo-Effekt sowie praktische Vorgehensweisen zu den Themen: Stressmanagement und Work-Life-Balance, Unterstützung bei unterschiedlichen körperlichen und psychischen Problemen wie Angst, Trauer, Allergien, Tumoren, Demenz, Wundheilung, Körper-Gewicht und -Gestalt, etc. (inkl. 10 Std. Supervision).

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

Sie schließen die Qualifizierung mit einem Projekt in Form einer schriftlichen Hausarbeit und einer Präsentation ab.

**T 70426** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Lehrtrainerin DVNLP, ProC-Lehrcoach + Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin (DVNLP / Society of NLP), ProC-Lehrcoach + Team 5.-9. Sep + 10.-14. Dez + 22.-23. Feb 2013 Mi-Fr 9-17 Uhr + Sa-So 9-16 Uhr 12 Termine (105 Ustd) • 1150 Euro VHS im Stadtbahnhof, Raum 222 keine Ermäßigung • zzgl. 26 Euro Siegelgebühr für Zertifikat Anmeldung erwünscht bis Di 21. Aug

### Ressourcenorientierter Coach

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 den beiden Pflichtmodulen NLP-Basiskurs (5 Tage / der NLP-Basiskurs ist Voraussetzung für alle weiteren Module) und dem Coaching Basiskurs (5 Tage / der Coaching-Basiskurs kann jederzeit gebucht werden) sowie den Wahlmodulen im Umfang von mindestens 15 Tagen.

### Coaching Basiskurs – Pflichtmodul

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

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.

**S 70440** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Lehrtrainerin DVNLP, ProC-Lehrcoach + Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin (DVNLP / Society of NLP), ProC-Lehrcoach + Team 7.-11. Mai • Mo-Fr 9-16.30 Uhr • 5 Termine (40 Ustd) • 495 Euro VHS im Stadtbahnhof, Raum 222 keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 24. Apr

## Stressmanagement – Wahlmodul

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

Teilnahmevoraussetzung: NLP-Basiskurs

Stress und Burnout werden immer mehr zum Thema in unserer schnelllebigen und fordernden Gesellschaft. Daher ist es wichtig, dass Sie als Coach wissen, wie Stress entsteht, wie Sie ihm begegnen können und wie genau Sie Ihre Coachees dabei unterstützen können, gelassen, leistungsstark und souverän zu reagieren.

**S 70441** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Lehrtrainerin DVNLP, ProC-Lehrcoach

12.-13. Jul • Do-Fr 9-16.30 Uhr • 2 Termine (16 Ustd) • 195 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 222

keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 26. Jun

## Arbeiten mit Magic Words – Wahlmodul

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

Teilnahmevoraussetzung: NLP-Basiskurs

Mit der Magic Words Methode kann ein Coach Stresswörter oder Sätze und damit auch das Erleben seines Coachees durch minimale Interventionen (Veränderung der inneren Vorstellung des geschriebenen Wortes) verändern und die Wirkung der Intervention mit einem Myostatik-Test überprüfen.

**T 70442** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Lehrtrainerin DVNLP, ProC-Lehrcoach

21.-22. Sep • Fr 14-16.30 Uhr + Sa 9-16.30 Uhr • 2 Termine

(12 Ustd) • 145 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 222

keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 4. Sep

## Jobcoaching – Wahlmodul

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

Teilnahmevoraussetzung: NLP-Basiskurs

Als Jobcoach unterstützen Sie unterschiedliche Zielgruppen bei der beruflichen Orientierung / Umorientierung und Bewerbung. Das ist ein weites Aufgaben-Feld! Vielleicht unterstützen Sie Menschen, die fest im Berufsleben stehen und sich umorientieren oder aufsteigen möchten. Vielleicht haben Sie mit Menschen zu tun, die noch nie in ihrem Leben den Schritt in die Arbeitswelt geschafft haben. Als Coach unterstützen Sie Ihre Coachees in jedem Fall dabei, Interessen und Stärken zu erkennen und auszubauen, eigene Ziele zu formulieren, Ressourcen und Perspektiven zu entwickeln und für die eigene Person zu werben.

**T 70443** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Lehrtrainerin DVNLP, ProC-Lehrcoach + Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin (DVNLP / Society of NLP), ProC-Lehrcoach + Team

19.-23. Nov • Mo-Fr 9-16.30 Uhr • 5 Termine (40 Ustd) • 495 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 222

keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 6. Nov

### Weitere Wahlmodule werden 2013 angeboten:

- Arbeiten mit energetischen Methoden
- Arbeiten mit der Transaktionsanalyse
- Streitschlichtung / Mediation / Konfliktmanagement
- Gruppenmethoden
- Systemisches Arbeiten nach Steve de Shazer
- Arbeiten mit Aufstellungen

### Weitere Wahlmodule werden über die VHS Arnsberg

<http://vhs.arnsberg.de/> angeboten und finden in Soest statt:

- Stressmanagement
- Selbstmarketing
- Führungsverhalten lernen als Coach mit Tieren
- Gesundheitscoaching
- Arbeiten mit Methoden aus der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie

## Lerncoach nlpaed

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Frühbuche werden belohnt. Weitere Informationen zu Inhalten und zum Frühbucherrabatt erhalten Sie unter <http://www.nlp-impulse.com>, Fon 02372 . 2497.

Teilnahmevoraussetzung: NLP-Basiskurs, bzw. NLP-Practitioner (für Zertifikat)

Mit dieser Ausbildung richten wir uns an Menschen, die andere als Coach beim Lernen unterstützen möchten. NLP (Neurolinguistisches Programmieren) bietet eine Reihe nützlicher Strategien zu den Themen Rechtschreibung, Lernen von Regeln, Lesen, Textverständnis, Vokabellernen, Rechnen, Textaufgaben vermitteln können, so dass Ihre Coachees leicht und automatisch lernen können, ohne viel zu üben. Zudem lernen Sie, wie Sie bei sich und anderen nervenschonend Lernblockaden lösen und Prüfungsängste meistern können. 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 Hausarbeit (drei Fallbeschreibungen und Ihr eigenes Coachingkonzept) sowie einer kurzen Präsentation ab. Ein Zertifikat des nlpaed erhalten Sie, wenn Sie die Ausbildung zum Lerncoach und die Ausbildung zum NLP-Practitioner abgeschlossen haben. Die Reihenfolge ist dabei nicht von Belang. Teilnehmer, die kein NLP-Practitioner-Zertifikat besitzen, erhalten zunächst eine Teilnahmebestätigung.

**S 70430** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Lehrtrainerin DVNLP, ProC-Lehrcoach + Team

4.-6. Jan + 2.-5. Apr + 9.-11. Jul • Mo-Fr 9-17 Uhr

10 Termine (80 Ustd = 60 Std + 5 Std Supervision) • 1090 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 222

keine Ermäßigung • zzgl. 36 Euro Siegelgebühr für Zertifikat

# Akademie Mark

Ein gemeinsames Angebot der Volkshochschulen

Hagen

Iserlohn

Lennetal

Lüdenscheid

Menden-Hemer-Balve

Volmetal

## Konfliktmanagement für Führungskräfte

Zielgruppe: Führungskräfte

Als Führungskraft haben Sie die Aufgaben, Ihre Mitarbeiter durch Ihr eigenes Vorbild zu leiten, Aufträge zu delegieren und die Ergebnisse zu kontrollieren und zu bewerten. Das sind alles konfliktträchtige Aufgaben. Hinzu kommt die Fürsorgepflicht für die Mitarbeiter/innen, die es von Zeit zu Zeit erfordert, Konflikte zwischen Beschäftigten zu schlichten. Werden diese Konflikte nicht frühzeitig gelöst, so kommt es zu Folgeschäden wie innerer Kündigung, Mobbing oder Krankheit.

Im Seminar lernen Sie, wie Sie Konflikte gelassen und souverän lösen und als Motor für Innovationen nutzen können. Mit Hilfe von Videofeedback werden Sie Ihre eigenen Strategien analysieren und optimieren.

**77001** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), ProC-Lehrcoach  
Mo+Di 19.+20. Mär • 9-16.30 Uhr • 2 Termine (16 Ustd) • 490 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 219  
Keine Ermäßigung • Kleingruppe 2-5 TN  
Anmeldung erforderlich bis Fr 2. Mär

## 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.

**77005** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), ProC-Lehrcoach  
Mo+Di 18.+19. Jun • 9-16.30 Uhr • 2 Termine (16 Ustd) • 490 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 219  
Keine Ermäßigung • Kleingruppe 2-5 TN  
Anmeldung erforderlich bis Fr 1. Jun

## Englisch: B1/B2 Vorbereitung TOEIC

Der Kurs ist eine Kurzvorbereitung auf den TOEIC-Test.

**6304E** (Seminar) Sîan Taylor, Dozentin  
mo 8-9.30 Uhr • ab 4. Jun • 4 Termine (8 Ustd) • 195 Euro  
Prüfung: 1. Jul • 8-10.30 Uhr • Prüfungsgebühr 120 Euro  
VHS Hagen, Villa Post, Wehringhauser Straße 38  
www.vhs-hagen.de • Auskunft: 02331 . 2073622  
Keine Ermäßigung. Anmeldung erforderlich bis Fr 25. Mai

## Beauftragte/r für Qualitätsmanagement

Die Veranstaltung wendet sich an Fach- und Führungskräfte aller Branchen, die ein Qualitätsmanagementsystem nach DIN EN ISO 9000 ff. einführen wollen und sich mit den Grundzügen vertraut machen möchten.

**31450 V** (Seminar) Brigitte Brinkmann  
Fr 27. Apr • 9-16 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 198 Euro  
Menden, Haus der VHS  
Anmeldungen unter www.vhs-menden-hemer-balve.de  
Keine Ermäßigung • Auskunft: 02373 . 909614

## Frauen als Führungskraft

Zielgruppen sind weibliche Führungskräfte und weibliche Führungsnachwuchskräfte

3-tägiges Seminar, anerkannt als Bildungsurlaub.

**3030 V** (Seminar) Katja Dittmar  
Mo-Mi 14-16. Mai • 9.30-14.30 Uhr • 3 x (18 Ustd) • 324 Euro  
Hemer, Sauerlandpark, Nelkenweg 5-7  
Anmeldungen unter www.vhs-menden-hemer-balve.de  
Keine Ermäßigung • Auskunft: 02373 . 909614

## Mit Gelassenheit dem „Ausbrennen“ vorbeugen

Das Tagesseminar bietet einen Einblick in das Phänomen Burnout und zeigt Prophylaxe-Strategien auf.

- Was versteht man unter Burnout? Begriffsklärung
- Was kann ich persönlich tun? Prophylaxe-Strategien
- Was mache ich, wenn...? Fallberatungen

**50907** (Seminar) Dr. Mechthild Herberhold, Ethikberaterin mit Schwerpunkt Unternehmens- und Medizinethik  
Fr 16. Mär 9-16 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 290 Euro  
VHS Lennetal, 58762 Altena, Kirchstraße 20, Burg Holtzbrinck  
Anmeldungen bis 29. Feb unter: www.vhs-lennetal.de  
Keine Ermäßigung • Auskunft: 02392 . 918312

## ECDL Europäischer Computerführerschein

International in 148 Ländern anerkannt, in 38 Sprachen erwerbbar, eine wichtige und anspruchsvolle EDV-Qualifikation mit Zertifikat. Infoblatt mit Terminen und Preisen auf Anfrage.

**50906** (Prüfung) Wolfgang Merschwirth, Liz. ECDL-Trainer  
Sa 3. Mär + Sa 12. Mai  
VHS Lennetal, Schulstraße 19, 58791 Werdohl  
Anmeldungen bis 29. Feb unter: www.vhs-lennetal.de  
Keine Ermäßigung • Auskunft: 02391-923289

## Besprechungen effektiv durchführen

Das Seminar vermittelt kommunikative Techniken und methodische Werkzeuge, um effektive und ergebnisorientierte Besprechungen durchzuführen.

**12F-9100S** (Seminar) Matthias Dahms  
Sa 17. Mär • 10-17 Uhr • 140 Euro  
VHS Lüdenscheid, Alte Rathausstraße 1, 58507 Lüdenscheid,  
Anmeldungen unter: volkshochschule@luedenscheid.de  
Keine Ermäßigung • Auskunft: 02351 . 171209

## Le français pour la profession

In diesem Seminar lernen Sie mit Hilfe abwechslungsreicher Übungen und Rollenspiele die für den Berufsalltag erforderlichen sprachlichen Mittel, um erfolgreich mit französischsprachigen Partnern kommunizieren zu können.

**12F-9153S** (Seminar) Susanne Westerhoff  
Fr+ Sa 4.-5. Mai • fr 18-21 Uhr + sa 9.30-16.15 Uhr • 190 Euro  
VHS Lüdenscheid, Alte Rathausstraße 1, 58507 Lüdenscheid  
Anmeldungen unter: volkshochschule@luedenscheid.de  
Keine Ermäßigung • Auskunft: 02351 . 171209

## How to Handle Daily Business Activities

English for International Communication, Level B1/B2

**4155** (Kurs) Heike Glafenhein, staatl. gepr. Europasekretärin  
so 12-14.30 Uhr • ab 4 Mär • 4 Termine (12 Ustd) • 175 Euro  
VHS Volmetal, Friedrich-Ebert-Straße 380, 58566 Kierspe  
Anmeldungen bis 22. Feb unter www.vhs-volmetal.de  
Keine Ermäßigung • Auskunft: 02359 . 4644

## ProfilPASS

Seminar zur Erarbeitung eines persönlichen Profils. 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.

**5101** (Seminar) Kathleen Müller, Profilpass-Trainerin + stellv. Leiterin der VHS Volmetal  
Fr+Sa 15.-16. Jun • fr 18 - 20:15 Uhr + sa 10-16 Uhr • 3 Termine (19 Ustd) • 200 Euro  
VHS Volmetal, Friedrich-Ebert-Straße 380, 58566 Kierspe  
Anmeldungen bis 30. Mai unter www.vhs-volmetal.de  
Keine Ermäßigung • Auskunft: 02359 . 4644

## : Junge VHS

Serviceteam

*Claudia Weigel M. A.*  
Programmbereichsleitung  
Fon 02371 . 217-1945

*Irene Mesmann*  
Programmbereichsverwaltung  
Fon 02371 . 217-1947



Kinder und Jugendliche sollten frühzeitig mit der Welt der Weiterbildung in Kontakt kommen, denn jenseits der Schulfächer und des späteren Berufslebens gibt es noch eine andere „Lernwelt“, in der es viel Spannendes und Nützliches zu entdecken gibt – vor allem über sich selbst, aber auch über andere. Die meisten der hier aufgeführten Angebote für Jugendliche ab 15 Jahren sind unter Vorlage einer Kopie des Schüler- oder Studentenausweises um 50 % ermäßigungsfähig.

## : Foto

### Fotografieren

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurse **21104ff**

## : Gesellschaft

### „Tag der offenen Tür“ im Stadtarchiv

Information siehe Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt, Führungen **10001**

### Lebensspuren meines Vaters

Information siehe Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt, Lesung und Gespräch **10201**

### Mord im Museum – eine Expedition in die Welt der Kriminaltechnik

Information siehe Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt, Studienfahrt **10202**

### Stephan Serin „Musstu wissen, weiss‘du!“

Information siehe Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt, Autorenlesung **10601**

### Wie steht es um den Iserlohner Stadtwald?

Information siehe Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt, Exkursion **11406**

## : Gesundheit

### Power-Yoga – Ashtanga-Yoga

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **31250ff**

### Do you speak Yoga – Yoga auf Englisch

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **31265-6**

### Aktives Bauchtraining

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **32416**

### Step & more

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **32420ff**

### Zumba® Fitness

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **32431ff**

### Bollywood-Aerobics

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **32436**

### Latin Funky Fitness

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **32437**

### Selbstverteidigung für Frauen

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **32460**

### Bogenschießen

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **32902-3**

### Derwisch Drehtanz

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **33333**

### Hot-Choco-Partner-Massage

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **34136**

### Die kleine Kochschule

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **37005**

### Kochen für junge Leute

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **37007**

### Schnell, einfach und doch gesund

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **37009**

## : Malen / Zeichnen

### Neu sehen – Zeichnen für Anfänger/innen

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurs **20510**

### Ich zeichne meinen Liebsten – Porträt, Landschaft und mehr...

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurs **20511**

## Die Welt der Farben erleben Grundlagen der Acrylmalerei

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurse **20520ff**

## Malen und Bewegung – bewegte Kunst

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurs **20536**

# : Mode

## 2. Iserlohner Klamottentausch-Matinee

Frühjahrs- und Sommermode – mit (Farb-)Typberatung  
Kein Geld und trotzdem Lust auf neue Klamotten? Eine Klamottentauschparty oder Swapparty wie sie in den Modemetropolen London und New York sehr beliebt sind, kann da die Lösung sein, denn jeder Mensch hat in seinem Schrank Dinge, die er/sie nicht mehr trägt, die aber zum Wegwerfen zu schade sind. Tauschen oder neudeutsch „Collaborative Consumption“ liegt hier als spaßiger Ausweg aus der Überflusgesellschaft voll im Trend. Und so geht's: Jeder bringt seine „Fehlkäufe“ oder „guten Stücke“ mit und darf sich im Gegenzug die gleiche Anzahl an Kleidungsstücken aus dem Tauschangebot aussuchen, ohne auch nur einen Cent dafür zu bezahlen. Gesucht wird gut erhaltene, tragbare und gewaschene Frühjahrs- und Sommermode für Männer und/oder Frauen in den Größen „S“, „M“, „L / XL“ sowie „Junge Mode“ und „Kinderkleidung“. Was nicht weggeht, wird gespendet. Eine (Farb-)Typberaterin steht den Partygästen mit Rat und Tat zur Seite. Für Getränke und Musik ist gesorgt.

**80100** (Einzelveranstaltung) Meike Ostermann  
So 18. Mär • 11-13.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 3 Euro (Tageskasse)  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
keine Ermäßigung

# : Musikalische Praxis

## Gitarrenkurse

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurse **20800ff**

## Keine Angst vor'm Singen zur Gitarre

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurs **20803**

## Cajón Total – Percussion mit der „Wunderkiste“

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurs **20810**

## Gesang bis Vocalcoaching

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurse **20820ff**

# : Rhetorik – Kommunikation

## Präsentation, Rhetorik, Schlagfertigkeit

Information siehe Programmbereich Qualifizierung – Management, Seminare **70101ff**

# : Sprachen

Englisch als einzige Fremdsprache reicht heutzutage nicht mehr aus. Da sich Fremdsprachenkompetenz nicht von heute auf morgen entwickelt, rät die VHS jungen Leuten, möglichst frühzeitig weitere Fremdsprachen zu erlernen, bevor sie aus beruflichen und familiären Gründen keine Zeit mehr dafür finden. Der Programmbereich Sprachen bietet mit 15 Fremdsprachen genügend Auswahl. Für Jugendliche empfehlen wir besonders die unten stehenden Angebote:

## Arabisch Grundkurs I

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40101**

## Chinesisch Grundkurs I

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40201**

## Cercle Français

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40852**

## Italienisch Grundkurs I

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40901**

## Niederländisch Grundkurs I

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **41401**

## Polnisch Grundkurs I – auch für Fußballfans (NEU)

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **41701**

## Schwedisch Grundkurs I

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **42001**

## Spanisch Grundkurs I

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **42200f**

## Spanisch Grammatikkurs (B1)

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **42225**

## Spanisch-Webinar: Hablar por hablar

Online-Konversationskurs zum Abbau von Sprechhemmungen für Schüler/innen und Student/innen mit mindestens 3 Jahren „Schulspanisch“, Lernziel B1/B2

In einem Webinar lernt ihr bequem von zu Hause aus und zwar klimaneutral, ortsunabhängig und barrierefrei. Was ihr dafür benötigt: Internetanschluss (mindestens DSL light 1000 bzw. 2000), Lautsprecher, Headset und Webcam. Bitte melde dich rechtzeitig vor dem Anmeldeschluss an unter [www.vhs-webinare.de](http://www.vhs-webinare.de). Von dort erhältst du spätestens zwei Tage vor Beginn die Zugangsdaten und die Sitzungsnummer. Am ersten Kurstermin hilft euch Moderatorin Adriana aus Kolumbien gerne beim Technikcheck, wenn ihr euch schon 10 Minuten vorher einloggt. Danach heißt es: ¡Vamos a charlar!

**42230** (Webinar-Kurs) Adriana María Düllberg-Gómez  
di 15-16 Uhr • 17.4.-3.7. • 10x (10 Zeitstunden) • 75 Euro  
Mindestens 7 TN  
keine Ermäßigung • Anmeldeschluss: Do 29.3.



VHS-Webinare.de  
Kurse der  
Volkshochschule  
im virtuellen  
Klassenraum

## Türkisch Grundkurs I

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **42501**

# : Tastschreiben

## Tastschreiben am PC

Information siehe Programmbereich Beruf – EDV, Kurs **50400**

# : Textiles Gestalten / Schmuck

## Swarovski & Co - Modeschmuckgestaltung

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurs **21301**

## Nähen nach Lust und Laune

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurs **21400**

# : Theater

## Theaterworkshop, Improvisationstheater

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Seminare **20125ff**

## : Aktiv im Alter

Serviceteam

*Dipl.-Päd., Ing. (grad.) Bodo Mebes*  
 Programmbereichsleitung  
 Fon 02371 . 217-1946

*Claudia Freund*  
 Programmbereichsverwaltung  
 Fon 02371 . 217-1943



## : Aktiv im Alter

Wer aktiv bleibt und soziale Kontakte pflegt, hat die größten Aussichten auf einen glücklichen dritten Lebensabschnitt. Schöpfen Sie Kraft und Vitalität aus der Vielfalt des Angebotes Ihrer Volkshochschule. Wir freuen uns auf Sie.

### Ein Blick ins Paradies – Kloster Dalheim

Information siehe Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt, Studienfahrt **10102**

### Lebensspuren meines Vaters

Information siehe Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt, Lesung und Gespräch **10201**

### Trauer ist Liebe – Die private Trauerakademie von Fritz Roth

Information siehe Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt, Vortrag mit Diskussion **10901**

### Erben und vererben

Information siehe Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt, Vortrag **10219**

### Altersrenten – Wer? Wann? Wie(viel)?

Information siehe Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt, Vortrag **10220**

### Gedächtnistraining

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

**80210** (Kurs) Helga Haarmann + Elke Karwath, Gedächtnistrainerinnen beim Bundesverband Gedächtnistraining e.V. mi 10-11.30 Uhr • ab 29. Feb • 5 Termine (10 Ustd) • 20 Euro VHS im Stadtbahnhof, Raum 118  
 Bitte mitbringen: Schreibzeug und Papier • Materialumlage: 3 Euro

### Merkstrategien im Gedächtnistraining

Von der „merk-würdigen“ Geschichte über die Eselsbrücke zur Loci-Methode. Es werden verschiedene Merkstrategien vorgestellt und geübt. Die Übungen regen das Denken und die Fantasie an, verbessern die Konzentration und das Gedächtnis und vermitteln Freude und Spaß beim Merken von Listen und Zahlen. Koordinations- und Entspannungsübungen ergänzen das Programm.

**80211** (Kurs) Helga Haarmann, Fachtherapeutin für kognitives Training, Gedächtnistrainerin beim Bundesverband Gedächtnistraining e.V. mi 10-11.30 Uhr • ab 18. Apr • 4 Termine (8 Ustd) • 16 Euro VHS im Stadtbahnhof, Raum 118  
 Bitte mitbringen: Schreibzeug und Papier • Materialumlage: 3 Euro

## : Tanz / Gesang 50 +

### Tanzen – bewegen – entspannen – genießen

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Seminare ab **20900**

### Blockflöte gemeinsam spielen

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurs **20805**

### Singen, Stimmbildung für alle

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurse ab **20820**

## : Kosmetik

### Pro-Age Make-up

Information siehe Programmbereich 2 Kultur – Gestalten, Seminare ab **21413**

## : Gesundheit 50 +

### Lange fit und gesund bleiben

### Glaukom – Der Grüne Star

Informationen siehe Programmbereich Gesundheit, Vorträge **31001ff**

### Autogenes Training

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **31001-2**

### Progressive Muskelentspannung

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **31003-4**

### Zeit für Entspannung – Energie tanken

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **31011-12**

### Qigong

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **31101ff**

### Yoga

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **31201ff**

### Starker Beckenboden – gutes Bauchgefühl

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **32021ff**

### Starker Beckenboden – speziell für Herren

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Seminar **32036**

**Aqua-Fitness – Bewegung im Wasser**Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **32101ff****Gymnastik für flotte Seniorinnen**Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **32301ff****Haltungskosmetik für aktive Seniorinnen und Senioren**Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **32303ff****Fit in den Frühling**Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **32311ff****Fit am Morgen**Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **32321****Fasten-Wanderwoche**Information siehe Programmbereich Gesundheit, Wanderwochen **33010-12****Eingliederungshilfen für Menschen mit Behinderung**Information siehe Programmbereich Gesundheit, Vortrag **36001****: Sprachen 50+, 60+, 70+****Hinweise zu den Sprachkursen**

Im Allgemeinen zeichnen sich die Sprachkurse des Bereichs 50+, 60+ und 70+ durch ein angepasstes Lerntempo und altersgerechte Themen aus. Elemente aus dem Gedächtnistraining werden in den Unterricht eingeflochten. Auf die aktive Anwendung beim Sprechen wird besonderer Wert gelegt. Ein Tipp: Die meisten Interessierten für Englischkurse verfügen heutzutage über Vorkenntnisse, so gering sie auch sein mögen, deshalb ist ein Grundkurs I, also ein Kurs „von Anfang an“ häufig **n i c h t** die richtige Wahl. Nutzen Sie deshalb im eigenen Interesse die Einstufungsberatung (Termine siehe Einstiegsseite Programmbereich 4). Weitere, allerdings altersgemischte Sprachkurse, finden Sie im Programmbereich 4.

**Englisch Grundkurs VI – Aktiv im Alter**Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40603****Englisch Aufbaukurs III – Aktiv im Alter**Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40611****Englisch Aufbaukurs IX – Aktiv im Alter**Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40613****Englisch Abschlusskurs V – Aktiv im Alter**Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40624****Spotlight on Communication – Aktiv im Alter**Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40681****Französisch für Wiedereinsteiger/innen – Aktiv im Alter (NEU)**Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40803****Spanisch Grundkurs III – Aktiv im Alter**Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **42206****Spanisch Aufbaukurs III – Aktiv im Alter**Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **42214****: Foto – 50+****Fotografieren lernen – Grundlagen**Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, ab Kurs **21100****Foto-/Bildbearbeitung am PC – Grundlagen**Information siehe Programmbereich Aktiv ab 50+, Kurs **80265****Foto-/Bildbearbeitung am PC – Grundlagen**Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, ab Kurs **21110****Nur ein paar Fotos machen – wie funktioniert mein digitaler Fotoapparat**

Voraussichtlich wird der Kurs im 2. Semester 2012 wieder angeboten. Siehe dazu Programmheft September bis Dezember 2012, Information unter Fon 02371 . 217-1946.

**: PC-Kurse – 50+****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
  - Lesen Sie sich die Texte der Kurse genau durch. Schon bei geringsten Unklarheiten oder wenn Sie Fragen haben, lassen Sie sich unbedingt beraten.
- Generelle Beratungsmöglichkeit: Während des Semesters donnerstags von 15 bis 17 Uhr können Sie sich während der Sprechzeit des zuständigen Programmbereichsleiters persönlich in der VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Zimmer 107, oder unter Fon 02371 . 217-1946 beraten lassen. Selbstverständlich können auch andere Termine abgesprochen werden. Rufen Sie einfach tagsüber an.

**PC-Einsteiger – Grundlagen, Internet, E-Mail**

Für Teilnehmer/innen ohne oder mit geringer Vorkenntnis. Ältere Menschen erlernen spielerisch und ohne Leistungsdruck den Umgang mit dem PC. Sie erlernen den Umgang mit der Maus und mit Windows und üben am PC unter Anleitung. Sie lernen, wie mit dem Textverarbeitungsprogramm Word Briefe geschrieben werden, surfen im Internet und lernen, wie Sie gezielt im Internet Informationen finden. Weitere Themen: Daten aus dem Internet herunterladen, E-Mails senden und empfangen, Sicherheit im Internet.

**80255** (Kurs) Werner Jentsch, IT-Fachmann  
mi 15-17 Uhr • ab 18. Apr (30.5. 15-16.30 Uhr) • 7 Termine (18 Ustd)

37,80 Euro + 18 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

**PC-Workshop – Seniorinnen und Senioren**

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen (siehe oben Kurs 80255). Gelassen die bereits vorhandenen Kenntnisse auffrischen, vertiefen und erweitern. Inhalte: Textgestaltung von Privatbriefen über Rezepte bis zu Geburtstagsgrüßen oder Einladungen, Umgang mit dem Internet, E-Mails senden und empfangen, Sicherheit im Internet. Weitere Themen werden auf Wunsch mit den Teilnehmenden abgesprochen.

**80256** (Kurs) Werner Jentsch, IT-Fachmann  
mi 15-17 Uhr • ab 15. Feb • 6 Termine (16 Ustd)  
40,50 Euro + 16 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung



**PC-Workshop – Seniorinnen und Senioren**

Für Teilnehmer/innen mit PC-Vorkenntnissen. Die vorhandenen Kenntnisse können aufgefrischt, vertieft und natürlich erweitert werden. Mögliche Themen: Dateien speichern und wiederfinden, Erstellung eines Briefkopfes mit Word, Gestaltung von Grußkarten, Fotos von der Kamera auf dem PC speichern und ansehen, E-Mails mit und ohne Anhang empfangen, senden, weiterleiten und beantworten. Ihre Wunschthemen werden wir zu Beginn des Kurses miteinander absprechen. Wenn Sie einen Laptop besitzen, dann können Sie gerne das Gerät mitbringen und direkt daran arbeiten. Sie können dann allerdings nicht drucken oder E-Mails bearbeiten.

**80257** (Kurs) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin  
do 9-12.15 Uhr • ab 16. Feb • 7 Termine (28 Ustd)  
58,80 Euro + 28 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum

**PC-Einsteigerkurs – Grundlagen + Internet**

Für Teilnehmer/innen ohne oder mit geringer Vorkenntnis. Sie erfahren, wie man korrekt mit der Maus umgeht, wichtige Einstellungen selber am PC vornimmt, was ein Antivirenprogramm ist und was man beim Speichern von Dateien beachten sollte. Außerdem erkunden wir das Internet, suchen gezielt nach Informationen, erfahren, was ein Download ist, und wie man Informationen aus dem Internet ausdrückt.

**80258** (Kurs) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin  
do 9-12.15 Uhr • ab 19. Apr • 5 Termine (20 Ustd)  
42 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum

**PC-Einsteigerkurs – Word 2010 + E-Mail**

Für Teilnehmer/innen von PC-Einsteigerkursen und Interessierte mit Grundkenntnissen im Umgang mit dem PC. Wir versenden und empfangen E-Mails mit und ohne Anhang, leiten E-Mails weiter und beantworten sie. Wir erfahren etwas über die Ordnung im E-Mail-Postfach, wie man unerwünschte Mails erkennt und was Phishing-Mails sind. Außerdem schreiben und gestalten wir Texte mit der Textverarbeitung Word.

**80259** (Kurs) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin  
do 9-12.15 Uhr • ab 31. Mai • 5 Termine (20 Ustd)  
42 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum

**PC-Club – Seniorinnen und Senioren**

Für Seniorinnen und Senioren mit PC-Grundkenntnissen. Fit machen und am Ball bleiben, auch im Umgang mit dem PC, ist Ziel des Kurses. Treffen Sie sich mit anderen Interessierten und lernen Sie viele weitere Einsatzmöglichkeiten Ihres PCs kennen wie Briefe oder Memoiren schreiben, Einladungen oder Glückwünsche mit Grafiken gestalten, digitale Fotos von der Kamera auf den PC laden und per E-Mail verschicken, Radio aus dem Internet hören und vieles mehr. Tauschen Sie Erfahrungen aus, lernen Sie Neuigkeiten kennen, fragen Sie den Fachmann, üben Sie am PC, und werden Sie sicher im Umgang mit Ihren PC-Anwendungen.

**80260** (Kurs) Werner Jentsch, IT-Fachmann  
mi 11-12.30 Uhr • ab 15. Feb • 10 Termine (20 Ustd)  
51,60 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung

**Foto- /Bildbearbeitung am PC – Grundlagen Teil 2**

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Bildbearbeitung. Themen: Arbeiten mit Ebenen, Belichtung, Filter. Weiterhin Üben und Vertiefen der Techniken wie Bilder zuschneiden, Farbkorrekturen, rote Augen entfernen, Bilder zusammenstellen, Beschriften, Spezialeffekte. Gearbeitet wird mit der deutschen Version des Programms „The Gimp“, ein kostenloses hochwertiges Programm, das die Teilnehmenden auf Wunsch erhalten.

**80265** (Kurs) Werner Jentsch, IT-Fachmann  
mo 15-17 Uhr • ab 13. Feb • 6 Termine (16 Ustd)  
40,50 Euro + 16 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung

**Foto- /Bildbearbeitung am PC – Grundlagen Teil 1**

Voraussichtlich wird der Kurs im 2. Semester 2012 wieder angeboten. Siehe dazu Programmheft September bis Dezember 2012, Information unter Fon 02371 . 217-1946.

**: Seniorenkreis in Letmathe**

Anmeldung nur vor Ort. Leitung: Therese Hiltawsky

**Naturwunder im Westen der USA**

Eine Reise zu den außergewöhnlichen Naturschönheiten Yellowstone-Nationalpark, Grand Canyon, Bryce-Canyon-Nationalpark, Zion-Nationalpark.

**80281** (Diavortrag in Überblendtechnik) Neidhard Wienand  
Do 9. Feb • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14, Raum 3

**Die Straße der Kasbahs – unterwegs im Südosten von Marokko**

Von Marrakesch führt die Reise an den uralten Wohnburgen der Berber vorbei zu den Dünen von Erg Chebbi in der Sahara.

**80282** (Vortrag mit Bildprojektionen) Hans Stieglitz  
Do 15. Mär • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14, Raum 3

**Wir sind durch Deutschland gefahren – von der See zum Alpenschnee**

Steine erzählen von Domen, Brücken, Staumauern, Kunstwerken, Häusern, Klettersteigen...

**80283** (Diavortrag) Dieter Ossenbergl  
Do 19. Apr • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14, Raum 3

**Argentinien – das Land des Tangos und der Gauchos**

Eine Reise in den Süden des achtgrößten Staates der Erde.

**80284** (Vortrag mit Bildprojektionen) Ursula Titzmann  
Do 10. Mai • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14, Raum 3

**Wir sind Papst – Benedikt XVI. und der Vatikanstaat**

Der oberste Würdenträger der katholischen Kirche ist gleichzeitig Staatsoberhaupt: Geschichte, Sehenswürdigkeiten und Besonderheiten der faszinierenden Welt des Kirchenstaates.

**80285** (Vortrag und Bildprojektionen) Rudolf Neuhaus, Historiker  
Do 14. Jun • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14, Raum 3

## : Seniorenkreis in Hennen

Anmeldung nur vor Ort. Leitung: Albert Ferber

### Die Straße der Kasbahs – unterwegs im Südosten von Marokko

Von Marrakesch führt die Reise an den uralten Wohnburgen der Berber vorbei zu den Dünen von Erg Chebbi in der Sahara.

**80291** (Vortrag mit Bildprojektionen) Hans Stieglitz  
Mo 6. Feb • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro  
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

### Arbeitsplatz Lokalredaktion – ein Chefredakteur plaudert aus dem Nähkästchen

**80292** (Gespräch) Thomas Reunert, Redaktionsleiter des IKZ  
Mo 5. Mär • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro  
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

### Wir sind Papst – Benedikt XVI. und der Vatikanstaat

Der oberste Würdenträger der katholischen Kirche ist gleichzeitig Staatsoberhaupt: Geschichte, Sehenswürdigkeiten und Besonderheiten der faszinierenden Welt des Kirchenstaates.

**80293** (Vortrag und Bildprojektionen) Rudolf Neuhaus, Historiker  
Mo 16. April • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro  
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

### Argentinien – das Land des Tangos und der Gauchos

Eine Reise in den Süden des achtgrößten Staates der Erde.

**80294** (Vortrag mit Bildprojektionen) Ursula Titzmann  
Mo 7. Mai • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro  
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

### Gedächtnistraining – Wenn der Knoten im Taschentuch nicht mehr reicht

Es gibt noch viele andere Methoden, die mit Spiel und Spaß vorgestellt werden. Von Wortspielen, Bildern und kleinen Geschichten.

**80295** (Vortrag mit Übungen) Helga Haarmann, Gedächtnistrainerin beim Bundesverband Gedächtnistraining e.V.  
Mo 4. Jun • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro  
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5



## : VHS in der JVA

Serviceteam

*Claudia Weigel M.A.*  
Programmbereichsleitung  
Fon 02371 . 217-1945

*Dieter Kaminski*  
Programmbereichsverwaltung  
Fon 02371 . 217-1942

Die Justizvollzugsanstalt Iserlohn ist eine Haftanstalt für Jugendliche, Heranwachsende und junge Erwachsene im Alter von 14 bis 24 Jahren, die nach dem Jugendrecht verurteilt wurden.

Die Anstalt versteht sich als Schul- und Ausbildungsanstalt. Ein weiterer wichtiger Erfahrungs- und Lernort für die Insassen ist der Freizeitbereich. Nicht selten wurden Straftaten verübt, weil die Jugendlichen diese Stunden nicht sinnvoll ausfüllen konnten. Das Jugendstrafvollzugsgesetz von 2008 weist diesem Bereich große Bedeutung zu: Gefangene sind zur Teilnahme an Sportangeboten und Freizeitveranstaltungen zu motivieren. Kreativ- und Sportangebote sollen Interessen wecken, die auch in Freiheit weiterverfolgt werden. Das Erlernen lebenspraktischer Fertigkeiten wie Kochen ist ein wichtiger Bestandteil des Kursangebotes.

Das Freizeitangebot in der JVA Iserlohn ist das Ergebnis der Zusammenarbeit von Justiz und zahlreicher anderer Einrichtungen, u.a.:

- Volkshochschule Iserlohn
- Technische Universität Dortmund, Fakultät Rehabilitationswissenschaften
- Universität zu Köln
- Verein für Therapeutische Praxis in Jugendstrafanstalten e.V.
- SG Iserlohn e.V. – Verein zu Förderung des sozial-pädagogischen Sports
- Berufskolleg des Märkischen Kreises Iserlohn
- Kirchen und Glaubensgemeinschaften

In Zusammenarbeit mit der Justiz bietet die Volkshochschule Iserlohn in diesem Semester folgende Weiterbildungskurse an:

- Mathematikförderkurse für Auszubildende in mehreren Berufsfeldern
- ein Musik-Band-Projekt
- einen Jonglage-Kurs
- Englisch für Gefangene, die die Fachoberschulreife anstreben
- einen Kochkurs
- ein Sommerprojekt: Steinskulpturen herstellen

**Beratungen – Prüfungen**

		Seite
Do 19. Jan	Beratungsmöglichkeiten, Programmbereich Beruf – EDV	47
Di 31. Jan	Beratungsmöglichkeiten, Programmbereich Beruf – EDV	47
Do 2. Feb	Einstufungsberatung (alle Sprachen)	36
Do 2. Feb	Einstufungsberatung (Englisch)	36
Di 6. Mär	Einbürgerungstest	38
Do 15. Mär	Informationsveranstaltung Zertifikat Deutsch B1	39
Di 22. Mai	Einbürgerungstest	38
Sa 2. Jun	Zertifikat Deutsch B1 (Prüfung)	39
Sa 30. Jun	telc Deutsch B2 (Prüfung)	40
Di 3. Jul	Einbürgerungstest	38

**Einzelveranstaltungen**

Di 24. Jan	Welcher PC-Kurs ist der Richtige für mich, Vortrag	47
Mi 25. Jan	Ich pack das jetzt! Gesundheitsvortrag	32
Mo 6. Feb	Die Straße der Kasbahs, Vortrag	66
Do 9. Feb	Naturwunder im Westen der USA, Vortrag	65
Fr 10. Feb	Breuss-Partner-Massage, Seminar	32
Sa 11. Feb	Jahresausstellung mit Arbeiten aus den Kreativkursen der VHS	12
Sa 11. Feb	Yoga, Klang & Stimme, Seminar	25
Sa 11. Feb	Bollywood-Aerobics und Latin Funky Fitness, Workshop	29
Di 21. Feb	Sonnenstrom 2012, Arbeitskreis	11
Do 23. Feb	Small Talk, Seminar	10
Do 23. Feb	Zeitmanagement – Simplify Your Life, Seminar	57
Mi 29. Feb	Energieblockaden lösen – Energetische Psychologie, Vortrag	22
Fr 2. Mär	Anti-Stress-Partner-Massage, Seminar	32
Sa 3. Mär	„Tag der offenen Tür“ im Stadtarchiv	6
Sa 3. Mär	Selbst ist die Frau – Elektrowerkzeuge, Praxisseminar	9
Sa 3. Mär	Duft-Qigong, Seminar	24
Sa 3. Mär	Internationale Folklore tänze für Anfänger, Seminar	19
Sa 3. Mär	Dateiorganisation auf dem PC mit Win-Explorer, Seminar	49
Mo. 5. Mär	Arbeitsplatz Lokalredaktion – Chefredakteur plaudert, Gespräch	66
Di 6. Mär	Nordportugal, Vortrag	8
Mi 7. Mär	Fasten für Körper und Seele, Vortrag	22
Mi 7. Mär	Bernhard Edmaier – Kunstwerk Alpen, Ausstellungsführung	15
Do 8. Mär	Trauer ist Liebe, Vortrag	9
Fr 9. Mär	Farbberatung, Seminar	21
Sa 10. Mär	Farbberatung, Seminar	21
Sa 10. Mär	Mauern, Praxisseminar	10
Sa 10. Mär	Starker Beckenboden – gute Körperhaltung, Seminar	26
Sa 10. Mär	Stadt – Land – Fluss – in Aquarell, Seminar	16
Sa 10. Mär	Alltag oder Beruf – alles Theater, Seminar	56
So 11. Mär	Derwisch Drehtanz, Schnupperseminar	32
Mo 12. Mär	Kirchspiel, Burg und Stadt, Vortrag, Stadtarchiv	6
Di 13. Mär	Erben und Vererben, Vortrag	9
Do 15. Mär	Die Straße der Kasbahs, Vortrag	65
Sa 17. Mär	Verputzen, Praxisseminar	10
Sa 17. Mär	Farbberatung, Seminar	21
Sa 17. Mär	Stärkung weiblicher Kräfte mit Qigong, Seminar	24
Sa 17. Mär	Hot-Choco-Partner-Massage, Seminar	33
Sa 17. Mär	Vom Pixel zum Print, Seminar	13
Sa 17. Mär	Cajón Total - Percussion mit der „Wunderkiste“, Seminar	18
Sa 17. Mär	Kreativitätstraining – Ideen-Workshop, Seminar	57
So 18. Mär	2. Iserlohner Klamottentausch-Matinee	62
Di 20. Mär	Das innovative Haus, Arbeitskreis	11
Mi 21. Mär	Gerichte mit Geschichte, Seminar	8
Do 22. Mär	Work-Life Balance – Burnout vermeiden, Seminar	56
Do 22. Mär	Eingliederungshilfen für Menschen mit Behinderung, Vortrag	33
Fr 23. März	Tief in den Osten, Fahrradreisebericht	30
Sa 24. Mär	Teichbau, Praxisseminar	10
Sa 24. Mär	Ich bin ein WoW - Projekt, Seminar	10
Sa 24. Mär	Selbstverteidigung für Frauen, Seminar	29
Sa 24. Mär	Iserlohner Fahrradaktionstag	30
Sa 24. Mär	Pro-Age Make-up, Seminar	21
Di 27. Mär	Altersrenten, Vortrag	10
Do 29. Mär	Moderne Agenturfotografie	13
Fr 30. Mär	Handreflexzonen-Massage zur Selbstanwendung, Seminar	32

Mo 16. Apr	Iserlohn – die Stadt der Kaufleute, Stadtarchiv	7
Mo 16. Apr	Wir sind Papst - Benedikt XVI. und der Vatikanstaat, Vortrag	66
Di 17. Apr	Wie funktioniert „glücklich sein“? Seminar	31
Mi 18. Apr	Lange fit und gesund bleiben, Vortrag	22
Do 19. Apr	Wir sind durch Deutschland gefahren, Diavortrag	65
Fr 20. Apr	Iserlohner Straßennamen, Stadtführung	7
Fr 20. Apr	Klassische Partner-Massage, Seminar	32
Sa 21. Apr	Paartanz-Express, Seminar	19
Sa 21. Apr	Problemzone Schulter – Nacken, Seminar	26
Sa 21. Apr	Sonne und Blitz - Licht geben, aber wie? Seminar	20
So 22. Apr	Porträt-Fotografie, Seminar	20
Di 24. Apr	Historische Kulturlandschaften, Vorbesprechung	8
Sa 28. Apr	Bildmanipulation in der Werbefotografie	12
Mi 2. Mai	Lebensspuren meines Vaters, Lesung	9
Mi 2. Mai	Über Sinnerfüllung und Zielorientierung im Leben, Vortrag	23
Do 3. Mai	Dramatische Geschichten und Sagen, Filmvortrag	7
Do 5. Jun	Historische Kulturlandschaften, Nachbesprechung	8
Sa 5. Mai	Yoga für „Sitzberufe“, Seminar	25
Sa 5. Mai	„Augen-Blicke“ - Spezielle Augen-Schminktechniken, Seminar	21
Sa 5. Mai	Excel-Spezial – Diagramme – Pivot-Tabellen, Seminar	50
Sa 5. Mai	Schlagfertigkeitstraining, Seminar	56
Mo 7. Mai	Die Stadtentwicklung Iserlohns, Vortrag, Stadtarchiv	7
Mo 7. Mai	Argentinien – das Land des Tangos und der Gauchos, Vortrag	66
Di 8. Mai	Ziele werden Wirklichkeit, Seminar	57
Do 10. Mai	Argentinien – das Land des Tangos und der Gauchos, Vortrag	65
Di 15. Mai	Energiewende in der Region, Arbeitskreis	11
Mo 21. Mai	Stadtsanierung und Denkmalschutz in Iserlohn, Stadtarchiv	7
Mi 23. Mai	Glaukom – Der Grüne Star, Vortrag	23
Do 24. Mai	„Hip to be square“ – Fotoexkursion, Nachbesprechung	12
Mo 4. Jun	Das Stadtjubiläum 1937, Vortrag, Stadtarchiv	7
Mo 4. Jun	Kräutergarten und Kräuterküche, Seminar	11
Mo 4. Jun	Gedächtnistraining – Wenn der Knoten im Taschentuch, Vortrag	66
Mi 13. Jun	Zu Gast bei Matisse - Der Künstler als Gourmet, Vortrag/Kochen	15
Do 14. Jun	Wir sind Papst - Benedikt XVI. und der Vatikanstaat, Vortrag	65
Mi 20. Jun	Omega-3-Fettsäuren, Vortrag	23
Fr 22. Jun	Stressmanagement mit NLP, Seminar	32
Sa 23. Jun	Starker Beckenboden, Speziell für Herren, Seminar	26
Mo 25. Jun	„Musst du wissen, weißst du“, Autorenesung	10
Sa 30. Jun	Vom Konkreten zur Abstraktion, Seminar	16

**Studienfahrten und Exkursionen**

Sa 17. Mär	Mord im Museum, Studienfahrt	9
Sa 21. Apr	Der Sturm - Zentrum der Avantgarde, Studienfahrt	14
Sa 28. Apr	„Hip to be square“, Fotoexkursion Ruhrgebiet	12
Sa 5. Mai	Botanische Raritäten im Rombergpark, Studienfahrt	11
Sa 5. Mai	El Greco und die Moderne, Studienfahrt	15
Do 10. Mai	Fr. u. H. Lüling GmbH & Co. KG, Betriebsbesichtigung	55
Sa 12. Mai	Der Blick ins Paradies – Kloster Dalheim, Studienfahrt	8
Sa 2. Jun	Heimat schmecken, Koch-Exkursion	35
Sa 16. Jun	Essen – Kulturmetropole an der Ruhr, Studienfahrt	9
Sa 16. Jun	Wie steht es um den Iserlohner Stadtwald? Exkursion	11
Sa 23. Jun	Historische Gärten am Niederrhein, Studienfahrt	11
Sa 23. Jun	Helmke Steinbrüche, Botanische Wanderung	11
Sa 23. Jun	ZOOM-Erlebniswelt Gelsenkirchen – Fotoexkursion	12

**Studienreisen**

ab So 6. Mai	Historische Kulturlandschaften, 7 Tage	8
ab Do 4. Okt	Nordportugal, 8 Tage	8

**Bildungsurlaub**

ab Mi 25. Jan	Advanced NLP-Master DVNLP – Führungskompetenz	58
ab Mo 12. Mär	NLP-Master DVNLP	58
ab Mi 16. Apr	NLP-Basiskurs DVNLP	57
ab Mo 7. Mai	Coaching Basiskurs – Pflichtmodul	58
ab Mo 11. Jun	Word 2010 – Grundlagen – intensiv	53
ab Mi 13. Jun	NLP-Practitioner-Aufbaukurs DVNLP	57
ab Mo 18. Jun	Word 2010 – Grundlagen – intensiv	53
ab Mo 25. Jun	Englisch-Fitness-Training B1, Intensivwoche	41

**Anmeldung ab Samstag, 14. Januar 2012**

- **online über [www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de)**
- **per Post mit vollständig ausgefüllter Anmeldekarte und Einzugsermächtigung**
- **persönlich ab Montag, 16. Januar 2012**

**Online-Buchung**

Der einfachste und schnellste Weg, sich für einen Kurs/eine Veranstaltung anzumelden, ist die Online-Buchung über

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

Bei einer Online-Buchung erhalten Sie eine Anmelde-Bestätigung per Mail, was bei anderen Buchungsarten aus organisatorischen Gründen nicht möglich ist.

**Per Post**

Sie können die Anmeldeunterlagen per Post an die Volkshochschule senden. Die Adresse ist bereits aufgedruckt, passend für einen DIN-lang-Umschlag mit Fenster.

**Persönlich**

In der VHS-Geschäftsstelle, Bahnhofplatz 2, nehmen wir Ihre Anmeldeunterlagen ab 16. Januar gerne persönlich entgegen. Auch im Rathaus Iserlohn und in den Bürgerbüros Letmathe und Hennen können Sie Ihre Anmeldeunterlagen abgeben.

**Per Fax**

Ausgefülltes Anmeldeformular an 02371 . 217-4414 senden.

**Zahlungsmodalitäten**

Sie haben die Wahl zwischen folgenden Zahlungswegen:

- **Bankeinzugsverfahren**  
Bitte geben Sie bei kostenpflichtigen Veranstaltungen einfach Ihre Bankverbindung an.
- **Barzahlung**  
Für Barzahler/innen bieten wir zwei Barzahlertage an, an denen Sie die Entgelte ohne Bankeinzugsverfahren an die Volkshochschule entrichten können.  
**Barzahlertage**  
**Do 26. Januar 8-17 Uhr**  
**Do 2. Februar 8-17 Uhr**
- **Electronic Cash**  
Sie haben auch die Möglichkeit, mit Ihrer EC-Karte bargeldlos zu bezahlen. Bitte halten Sie dazu Ihre Geheimzahl bereit.
- **Rechnung**  
Eine Rechnung wird nur auf Wunsch ausgestellt. Hierfür wird eine Verwaltungspauschale von 3 Euro erhoben.

**Weitere Hinweise zur Anmeldung finden Sie auf den Anmeldekarten auf den folgenden Seiten.**

**Bei Fragen steht Ihnen unser Serviceteam unter folgender Rufnummer gerne zur Verfügung:  
Fon 02371 . 217-1943**

## Teilnahmebedingungen

Die Volkshochschule ist die Weiterbildungseinrichtung der Stadt Iserlohn. Die Weiterbildungsmaßnahmen sind für physisch und psychisch gesunde Personen konzipiert und jeder Person ab einem Alter von 15 Jahren zugänglich. Die Höhe der Entgelte regelt die Entgeltordnung.

**Anmeldung**

Wenn Ihre Anmeldung vor Veranstaltungsbeginn bzw. bis zum angegebenen Anmeldeschluss bei der Volkshochschule vorliegt (Postweg beachten) und Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, sind Sie verbindlich angemeldet. Ihre Teilnahmekarte erhalten Sie im Unterricht.

Die Angaben werden über Datenverarbeitung erfasst und gemäß den Verordnungen des Datenschutzrechtes 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 Teilnehmenden und Kursleitenden sind in allen benutzten Räumen dafür verantwortlich, dass Räume und Inventar nicht beschädigt werden. Das Rauchverbot gilt für alle VHS-Räume. An den Unterrichtsorten der Volkshochschule übernimmt die VHS keine Haftung für Garderobe und Wertgegenstände. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

**Mitwirkungsrechte**

Der Träger der Volkshochschule hat in der VHS-Satzung die Mitwirkungsrechte der Teilnehmenden geregelt. Die Satzung ist kostenlos in der VHS-Geschäftsstelle, Bahnhofplatz 2, erhältlich.

**Teilnahmebescheinigungen**

Teilnahmebescheinigungen, die den Besuch von VHS-Kursen bestätigen, werden auf Wunsch gegen Entgelt ausgestellt.

**Bildungsberatung**

Die Programmbereichsleitungen der Volkshochschule beraten Interessierte und Teilnehmende in allen pädagogischen und inhaltlichen Fragen, die mit dem Besuch von VHS-Weiterbildungsmaßnahmen zusammenhängen.

**vhs**

# Energiekosten

Besuchen Sie die Veranstaltungen zur Energiewende oder sparen Sie 50% der Entgelte durch den Einsatz von Bildungsscheck und Bildungsprämie.

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich für folgende Veranstaltung verbindlich an. (Es erfolgt keine Anmeldebestätigung durch die VHS!)



Halbjahr	1.		2.		
<b>Veranstaltungs-Nr.</b>					
Entgelt			,		EUR
Nutzungspauschale			,		EUR
<b>Kurztitel der Verantst.</b>					
<b>Name</b>					
<b>Vorname</b>					
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.

<b>Bankinstitut</b>										
<b>Bankleitzahl (BLZ)</b>										
<b>Kontonummer</b>										
<b>Name des Kontoinhabers</b>										

Mir ist bekannt, dass diese Anmeldung verbindlich ist, und dass eine Zahlungspflicht gegenüber der Volkshochschule Iserlohn besteht, auch wenn das Weiterbildungsangebot unregelmäßig oder gar nicht besucht wird. Ergeht eine Absage durch die Volkshochschule, so wird von dieser Lastschrift kein Gebrauch gemacht bzw. ein bereits eingezogener Betrag erstattet.

<b>Datum</b>										
<b>Unterschrift Kontoinhaber</b>										
<b>Ges. Vertreter</b> (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.		
<b>Veranstaltungs-Nr.</b>					
Entgelt			,		EUR
Nutzungspauschale			,		EUR
<b>Kurztitel der Verantst.</b>					
<b>Name</b>					
<b>Vorname</b>					
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.

<b>Bankinstitut</b>										
<b>Bankleitzahl (BLZ)</b>										
<b>Kontonummer</b>										
<b>Name des Kontoinhabers</b>										

Mir ist bekannt, dass diese Anmeldung verbindlich ist, und dass eine Zahlungspflicht gegenüber der Volkshochschule Iserlohn besteht, auch wenn das Weiterbildungsangebot unregelmäßig oder gar nicht besucht wird. Ergeht eine Absage durch die Volkshochschule, so wird von dieser Lastschrift kein Gebrauch gemacht bzw. ein bereits eingezogener Betrag erstattet.

<b>Datum</b>										
<b>Unterschrift Kontoinhaber</b>										
<b>Ges. Vertreter</b> (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.		
<b>Veranstaltungs-Nr.</b>					
Entgelt			,		EUR
Nutzungspauschale			,		EUR
<b>Kurztitel der Verantst.</b>					
<b>Name</b>					
<b>Vorname</b>					
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.

<b>Bankinstitut</b>										
<b>Bankleitzahl (BLZ)</b>										
<b>Kontonummer</b>										
<b>Name des Kontoinhabers</b>										

Mir ist bekannt, dass diese Anmeldung verbindlich ist, und dass eine Zahlungspflicht gegenüber der Volkshochschule Iserlohn besteht, auch wenn das Weiterbildungsangebot unregelmäßig oder gar nicht besucht wird. Ergeht eine Absage durch die Volkshochschule, so wird von dieser Lastschrift kein Gebrauch gemacht bzw. ein bereits eingezogener Betrag erstattet.

<b>Datum</b>										
<b>Unterschrift Kontoinhaber</b>										
<b>Ges. Vertreter</b> (bei Minderjährigen)										

**Bitte beachten Sie die Rückseite!**

## Anmeldekarten

Freiwillige Angaben für die Statistik – Vielen Dank!

Geburtsjahr

weiblich

männlich

An die  
**Volkshochschule  
der Stadt Iserlohn**  
Postfach 2462

58634 Iserlohn

vhs

**Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,**

senden Sie bitte dieses Formular vollständig und leserlich ausgefüllt in einem Briefumschlag an die Volkshochschule oder geben Sie es dort ab. Achten Sie bitte auf die Richtigkeit Ihrer Bankverbindung und die Deckung Ihres Kontos, da sonst entstehende Gebühren zu Ihren Lasten gehen. Wenn Ihre Anmeldung bei der Volkshochschule vorliegt und Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, sind Sie verbindlich angemeldet. Bei unvollständigem Formular oder fehlenden Kopien von Ermäßigungsnachweisen wird Ihre Anmeldung nicht bearbeitet und zurückgesandt. Bei Abmeldung / Rücktritt wird mindestens eine Verwaltungskostenpauschale erhoben, ggf. das ganze Entgelt. Nähere Informationen hierzu in der Entgeltordnung am Ende des Heftes oder unter [www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de), Geschäftsbedingungen.

**Ich beantrage Entgeltermäßigung** und füge den Ermäßigungsnachweis / gültigen Leistungsbescheid als Kopie bei. Wenn ich diesen Nachweis ansonsten nicht innerhalb von 7 Tagen bei der VHS-Geschäftsstelle nachreiche, wird meine Buchung zu 100 % berechnet. Zur Ermäßigung berechtigt sind:

- Empfänger/-innen ALG I  
 Empfänger/-innen ALG II, Grundsicherung, SGB XII 3. / 4. Kapitel, AsylG  
 Schüler/-innen  Auszubildende  
 Studenten/-innen  
 Bundesfreiwilligendienstleistende

Datum/Unterschrift

Keine Ermäßigung für Studienfahrten/-reisen, Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“, Nutzungspauschale.



Freiwillige Angaben für die Statistik – Vielen Dank!

Geburtsjahr

weiblich

männlich

An die  
**Volkshochschule  
der Stadt Iserlohn**  
Postfach 2462

58634 Iserlohn

vhs

**Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,**

senden Sie bitte dieses Formular vollständig und leserlich ausgefüllt in einem Briefumschlag an die Volkshochschule oder geben Sie es dort ab. Achten Sie bitte auf die Richtigkeit Ihrer Bankverbindung und die Deckung Ihres Kontos, da sonst entstehende Gebühren zu Ihren Lasten gehen. Wenn Ihre Anmeldung bei der Volkshochschule vorliegt und Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, sind Sie verbindlich angemeldet. Bei unvollständigem Formular oder fehlenden Kopien von Ermäßigungsnachweisen wird Ihre Anmeldung nicht bearbeitet und zurückgesandt. Bei Abmeldung / Rücktritt wird mindestens eine Verwaltungskostenpauschale erhoben, ggf. das ganze Entgelt. Nähere Informationen hierzu in der Entgeltordnung am Ende des Heftes oder unter [www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de), Geschäftsbedingungen.

**Ich beantrage Entgeltermäßigung** und füge den Ermäßigungsnachweis / gültigen Leistungsbescheid als Kopie bei. Wenn ich diesen Nachweis ansonsten nicht innerhalb von 7 Tagen bei der VHS-Geschäftsstelle nachreiche, wird meine Buchung zu 100 % berechnet. Zur Ermäßigung berechtigt sind:

- Empfänger/-innen ALG I  
 Empfänger/-innen ALG II, Grundsicherung, SGB XII 3. / 4. Kapitel, AsylG  
 Schüler/-innen  Auszubildende  
 Studenten/-innen  
 Bundesfreiwilligendienstleistende

Datum/Unterschrift

Keine Ermäßigung für Studienfahrten/-reisen, Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“, Nutzungspauschale.



Freiwillige Angaben für die Statistik – Vielen Dank!

Geburtsjahr

weiblich

männlich

An die  
**Volkshochschule  
der Stadt Iserlohn**  
Postfach 2462

58634 Iserlohn

vhs

**Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,**

senden Sie bitte dieses Formular vollständig und leserlich ausgefüllt in einem Briefumschlag an die Volkshochschule oder geben Sie es dort ab. Achten Sie bitte auf die Richtigkeit Ihrer Bankverbindung und die Deckung Ihres Kontos, da sonst entstehende Gebühren zu Ihren Lasten gehen. Wenn Ihre Anmeldung bei der Volkshochschule vorliegt und Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, sind Sie verbindlich angemeldet. Bei unvollständigem Formular oder fehlenden Kopien von Ermäßigungsnachweisen wird Ihre Anmeldung nicht bearbeitet und zurückgesandt. Bei Abmeldung / Rücktritt wird mindestens eine Verwaltungskostenpauschale erhoben, ggf. das ganze Entgelt. Nähere Informationen hierzu in der Entgeltordnung am Ende des Heftes oder unter [www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de), Geschäftsbedingungen.

**Ich beantrage Entgeltermäßigung** und füge den Ermäßigungsnachweis / gültigen Leistungsbescheid als Kopie bei. Wenn ich diesen Nachweis ansonsten nicht innerhalb von 7 Tagen bei der VHS-Geschäftsstelle nachreiche, wird meine Buchung zu 100 % berechnet. Zur Ermäßigung berechtigt sind:

- Empfänger/-innen ALG I  
 Empfänger/-innen ALG II, Grundsicherung, SGB XII 3. / 4. Kapitel, AsylG  
 Schüler/-innen  Auszubildende  
 Studenten/-innen  
 Bundesfreiwilligendienstleistende

Datum/Unterschrift

Keine Ermäßigung für Studienfahrten/-reisen, Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“, Nutzungspauschale.

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich für folgende Veranstaltung verbindlich an. (Es erfolgt keine Anmeldebestätigung durch die VHS!)



Halbjahr	1.		2.		
<b>Veranstaltungs-Nr.</b>					
Entgelt			,		EUR
Nutzungspauschale			,		EUR
<b>Kurztitel der Veransth.</b>					
<b>Name</b>					
<b>Vorname</b>					
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.

<b>Bankinstitut</b>										
<b>Bankleitzahl (BLZ)</b>										
<b>Kontonummer</b>										
<b>Name des Kontoinhabers</b>										

Mir ist bekannt, dass diese Anmeldung verbindlich ist, und dass eine Zahlungspflicht gegenüber der Volkshochschule Iserlohn besteht, auch wenn das Weiterbildungsangebot unregelmäßig oder gar nicht besucht wird. Ergeht eine Absage durch die Volkshochschule, so wird von dieser Lastschrift kein Gebrauch gemacht bzw. ein bereits eingezogener Betrag erstattet.

<b>Datum</b>										
<b>Unterschrift Kontoinhaber</b>										
<b>Ges. Vertreter</b> (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.		
<b>Veranstaltungs-Nr.</b>					
Entgelt			,		EUR
Nutzungspauschale			,		EUR
<b>Kurztitel der Veransth.</b>					
<b>Name</b>					
<b>Vorname</b>					
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.

<b>Bankinstitut</b>										
<b>Bankleitzahl (BLZ)</b>										
<b>Kontonummer</b>										
<b>Name des Kontoinhabers</b>										

Mir ist bekannt, dass diese Anmeldung verbindlich ist, und dass eine Zahlungspflicht gegenüber der Volkshochschule Iserlohn besteht, auch wenn das Weiterbildungsangebot unregelmäßig oder gar nicht besucht wird. Ergeht eine Absage durch die Volkshochschule, so wird von dieser Lastschrift kein Gebrauch gemacht bzw. ein bereits eingezogener Betrag erstattet.

<b>Datum</b>										
<b>Unterschrift Kontoinhaber</b>										
<b>Ges. Vertreter</b> (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.		
<b>Veranstaltungs-Nr.</b>					
Entgelt			,		EUR
Nutzungspauschale			,		EUR
<b>Kurztitel der Veransth.</b>					
<b>Name</b>					
<b>Vorname</b>					
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.

<b>Bankinstitut</b>										
<b>Bankleitzahl (BLZ)</b>										
<b>Kontonummer</b>										
<b>Name des Kontoinhabers</b>										

Mir ist bekannt, dass diese Anmeldung verbindlich ist, und dass eine Zahlungspflicht gegenüber der Volkshochschule Iserlohn besteht, auch wenn das Weiterbildungsangebot unregelmäßig oder gar nicht besucht wird. Ergeht eine Absage durch die Volkshochschule, so wird von dieser Lastschrift kein Gebrauch gemacht bzw. ein bereits eingezogener Betrag erstattet.

<b>Datum</b>										
<b>Unterschrift Kontoinhaber</b>										
<b>Ges. Vertreter</b> (bei Minderjährigen)										

**Bitte beachten Sie die Rückseite!**

Freiwillige Angaben für die Statistik – Vielen Dank!

Geburtsjahr

weiblich

männlich

An die  
**Volkshochschule  
der Stadt Iserlohn**  
Postfach 2462

58634 Iserlohn

vhs

**Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,**

senden Sie bitte dieses Formular vollständig und leserlich ausgefüllt in einem Briefumschlag an die Volkshochschule oder geben Sie es dort ab. Achten Sie bitte auf die Richtigkeit Ihrer Bankverbindung und die Deckung Ihres Kontos, da sonst entstehende Gebühren zu Ihren Lasten gehen. Wenn Ihre Anmeldung bei der Volkshochschule vorliegt und Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, sind Sie verbindlich angemeldet. Bei unvollständigem Formular oder fehlenden Kopien von Ermäßigungsnachweisen wird Ihre Anmeldung nicht bearbeitet und zurückgesandt. Bei Abmeldung / Rücktritt wird mindestens eine Verwaltungskostenpauschale erhoben, ggf. das ganze Entgelt. Nähere Informationen hierzu in der Entgeltordnung am Ende des Heftes oder unter [www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de), Geschäftsbedingungen.

**Ich beantrage Entgeltermäßigung** und füge den Ermäßigungsnachweis / gültigen Leistungsbescheid als Kopie bei. Wenn ich diesen Nachweis ansonsten nicht innerhalb von 7 Tagen bei der VHS-Geschäftsstelle nachreiche, wird meine Buchung zu 100 % berechnet. Zur Ermäßigung berechtigt sind:

- Empfänger/-innen ALG I  
 Empfänger/-innen ALG II, Grundsicherung, SGB XII 3. / 4. Kapitel, AsylG  
 Schüler/-innen  Auszubildende  
 Studenten/-innen  
 Bundesfreiwilligendienstleistende

Datum/Unterschrift

Keine Ermäßigung für Studienfahrten/-reisen, Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“, Nutzungspauschale.



Freiwillige Angaben für die Statistik – Vielen Dank!

Geburtsjahr

weiblich

männlich

An die  
**Volkshochschule  
der Stadt Iserlohn**  
Postfach 2462

58634 Iserlohn

vhs

**Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,**

senden Sie bitte dieses Formular vollständig und leserlich ausgefüllt in einem Briefumschlag an die Volkshochschule oder geben Sie es dort ab. Achten Sie bitte auf die Richtigkeit Ihrer Bankverbindung und die Deckung Ihres Kontos, da sonst entstehende Gebühren zu Ihren Lasten gehen. Wenn Ihre Anmeldung bei der Volkshochschule vorliegt und Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, sind Sie verbindlich angemeldet. Bei unvollständigem Formular oder fehlenden Kopien von Ermäßigungsnachweisen wird Ihre Anmeldung nicht bearbeitet und zurückgesandt. Bei Abmeldung / Rücktritt wird mindestens eine Verwaltungskostenpauschale erhoben, ggf. das ganze Entgelt. Nähere Informationen hierzu in der Entgeltordnung am Ende des Heftes oder unter [www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de), Geschäftsbedingungen.

**Ich beantrage Entgeltermäßigung** und füge den Ermäßigungsnachweis / gültigen Leistungsbescheid als Kopie bei. Wenn ich diesen Nachweis ansonsten nicht innerhalb von 7 Tagen bei der VHS-Geschäftsstelle nachreiche, wird meine Buchung zu 100 % berechnet. Zur Ermäßigung berechtigt sind:

- Empfänger/-innen ALG I  
 Empfänger/-innen ALG II, Grundsicherung, SGB XII 3. / 4. Kapitel, AsylG  
 Schüler/-innen  Auszubildende  
 Studenten/-innen  
 Bundesfreiwilligendienstleistende

Datum/Unterschrift

Keine Ermäßigung für Studienfahrten/-reisen, Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“, Nutzungspauschale.



Freiwillige Angaben für die Statistik – Vielen Dank!

Geburtsjahr

weiblich

männlich

An die  
**Volkshochschule  
der Stadt Iserlohn**  
Postfach 2462

58634 Iserlohn

vhs

**Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,**

senden Sie bitte dieses Formular vollständig und leserlich ausgefüllt in einem Briefumschlag an die Volkshochschule oder geben Sie es dort ab. Achten Sie bitte auf die Richtigkeit Ihrer Bankverbindung und die Deckung Ihres Kontos, da sonst entstehende Gebühren zu Ihren Lasten gehen. Wenn Ihre Anmeldung bei der Volkshochschule vorliegt und Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, sind Sie verbindlich angemeldet. Bei unvollständigem Formular oder fehlenden Kopien von Ermäßigungsnachweisen wird Ihre Anmeldung nicht bearbeitet und zurückgesandt. Bei Abmeldung / Rücktritt wird mindestens eine Verwaltungskostenpauschale erhoben, ggf. das ganze Entgelt. Nähere Informationen hierzu in der Entgeltordnung am Ende des Heftes oder unter [www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de), Geschäftsbedingungen.

**Ich beantrage Entgeltermäßigung** und füge den Ermäßigungsnachweis / gültigen Leistungsbescheid als Kopie bei. Wenn ich diesen Nachweis ansonsten nicht innerhalb von 7 Tagen bei der VHS-Geschäftsstelle nachreiche, wird meine Buchung zu 100 % berechnet. Zur Ermäßigung berechtigt sind:

- Empfänger/-innen ALG I  
 Empfänger/-innen ALG II, Grundsicherung, SGB XII 3. / 4. Kapitel, AsylG  
 Schüler/-innen  Auszubildende  
 Studenten/-innen  
 Bundesfreiwilligendienstleistende

Datum/Unterschrift

Keine Ermäßigung für Studienfahrten/-reisen, Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“, Nutzungspauschale.



## Entgeltordnung für die Volkshochschule (VHS) der Stadt Iserlohn

Der Rat der Stadt Iserlohn hat in seiner Sitzung am 15.12.2009 aufgrund seiner Zuständigkeit nach § 41 Abs. 1 Satz 2 Buchstabe i) der Gemeindeordnung für das Land Nordrhein-Westfalen (GO) in der Fassung der Bekanntmachung vom 14.07.1994 (GV NW S. 666) folgende Entgeltordnung für die VHS der Stadt Iserlohn beschlossen:

### § 1 Entgeltspflicht

(1) Für die Teilnahme an den Veranstaltungen der VHS sind, sofern diese nicht entgeltfrei angeboten werden, Entgelte nach den Bestimmungen dieser Entgeltordnung zu zahlen:

1. für jede Unterrichtsstunde (45 Minuten) grundsätzlich 2,00 Euro
2. für jede Unterrichtsstunde (45 Minuten) in kostenintensiveren Kursen (wie EDV, Medieneinsatz, Gesundheit, GEMA-pflichtige Weiterbildungsmaßnahmen usw.) 2,10 Euro
3. eine zusätzliche Nutzungspauschale für den Unterricht an EDV-Anlagen von 1,00 Euro und im Kochstudio von 0,50 Euro pro Unterrichtsstunde
4. für Einzelveranstaltungen mindestens 3,00 Euro
5. für Studienreisen und Studienfahrten ist mindestens eine Kostendeckung anzustreben
6. für die Ausstellung einer ausführlichen Teilnahmebescheinigung mit Angabe der vermittelten Inhalte 6,00 Euro

Abweichungen hiervon kann die VHS-Leiterin bzw. der VHS-Leiter bei Weiterbildungsveranstaltungen anordnen, die einen überdurchschnittlichen Kostenaufwand erfordern, um eine höhere Kostendeckung zu erreichen.

Die vorgenannten Entgelte unter Nr. 1. - 4. werden pro teilnehmende Person erhoben.

(2) Wird die Mindestteilnehmerzahl nach § 6 Abs. 4 der Satzung der VHS 10 Tage vor der Veranstaltung nicht erreicht (10 Personen), kann die Durchführung der Veranstaltung von einer angemessenen Erhöhung des Entgeltes oder einer Verkürzung der Veranstaltungsdauer nach Absprache mit den interessierten Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmern (TN) abhängig gemacht werden. Die VHS wird dann das Entgelt für diese Veranstaltung neu festsetzen. In diesem Fall werden Ermäßigungen nach § 2 nur auf das ursprüngliche Kursentgelt eingeräumt. Ein aufgrund der Neufestsetzung zusätzlich zu entrichtendes Entgelt wird auf alle TN gleichmäßig umgelegt.

(3) Die VHS führt im Rahmen ihres Angebotes Veranstaltungen für bestimmte Teilnehmergruppen bzw. im Auftrag Dritter durch (z. B. Firmenschulungen). Hierfür erhebt die VHS im Einzelfall festzusetzende, mindestens kostendeckende Entgelte.

### § 2 Ermäßigung und Befreiung von Entgelten

(1) Befreit von der Zahlung des Entgeltes sind TN an vom Land Nordrhein-Westfalen geförderten Schulabschlusslehrgängen; es wird lediglich ein Materialgeld in Höhe von 15,00 Euro zur Deckung von Kopierkosten und ähnlichem erhoben. Des Weiteren sind von der Entgeltzahlung befreit TN von VHS-Werbeveranstaltungen, Weiterbildungsmaßnahmen der politische Bildung sowie die Insassen der JVA.

(2) Eine 50%ige Entgeltermäßigung für Weiterbildungsveranstaltungen der VHS erhalten auf schriftlichen Antrag auf der Anmeldekarte hin:

1. Personen, die Arbeitslosengeld I (Bundesagentur), Arbeitslosengeld II (ARGE), Leistungen aus der Grundsicherung oder vergleichbare Sozialleistungen (SGB XII 3. oder 4. Kapitel) oder Leistungen nach AsylG beziehen, gegen Vorlage aktueller Leistungsbescheide
2. Schülerinnen und Schüler gegen Vorlage eines aktuell gültigen Schülersausweises bis zum vollendeten 27. Lebensjahr
3. Vollzeitstudierende bei Vorlage eines 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 Dienstaussweises

Darüber hinaus erhalten Personen, die Arbeitslosengeld II (ARGE), Leistungen aus der Grundsicherung oder andere vergleichbare Sozialleistungen (SGB XII 3. oder 4. Kapitel) oder Leistungen nach AsylG beziehen, für eine Weiterbildungsmaßnahme pro Semester eine 100%ige Entgeltermäßigung.

(3) In wirtschaftlichen oder sozialen Notlagen kann auf schriftlichen Antrag eine Entgeltermäßigung oder Befreiung gewährt werden. Die Entscheidung hierüber trifft die Leiterin bzw. der Leiter der VHS im Einzelfall (Härtefallregelung).

(4) Im Falle der Neuberechnung eines Entgeltes für einen einzelnen Kurs nach § 1 (2) können Ermäßigungen nur anteilig auf das ursprüngliche Entgelt berücksichtigt werden.

Für Studienreisen bzw. Studienfahrten sowie für die Nutzungspauschale im Unterricht an EDV-Anlagen werden keine Ermäßigungen oder Befreiungen gewährt.

(5) Die VHS kann kundenorientiert weitere Ermäßigungen gewähren (z. B. für Vielbucher). Diese Ermäßigungen sind auf die Spanne von 3 - 25% begrenzt. Die Ermäßigungstatbestände sind allgemein zugänglich bekannt zu machen (Programmheft, Homepage, Werbung).

### § 3 Besonderes Recht der VHS-Leitung

Abweichungen von §§ 1 und 2 kann die VHS-Leiterin bzw. der VHS-Leiter bei Veranstaltungen anordnen, die aus gesellschaftspolitischen Erwägungen entgeltfrei angeboten werden sollten.

### § 4 Abmeldung / Rücktritt von TN

(1) Abmeldungen haben schriftlich zu erfolgen.

(2) Meldet sich ein / eine TN von einer verbindlich entgeltpflichtigen Veranstaltung bis zum Abmeldeschluss ab (soweit nicht anders vermerkt 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn), so wird lediglich eine Verwaltungskostenpauschale von 8,00 Euro fällig. Bei späterer Abmeldung wird das volle Entgelt fällig. Maßgeblich für die Fristberechnung ist der Tag des Eingangs der Abmeldung bei der VHS.

(3) Bei Rücktritt von einer verbindlich erfolgten Anmeldung zu einer Studienreise bzw. Studienfahrt sind 5,00 Euro pro Person und Tag der Reise bzw. Fahrt als Verwaltungskostenpauschale von der angemeldeten Person an die VHS zu zahlen; maximal jedoch für 7 Tage. Forderungen aus Rücktrittsregelungen des Reiseveranstalters gegenüber TN bleiben hiervon unberührt. Ebenso der Anspruch der VHS ihr entstandene Stornokosten den verursachenden TN in Rechnung zu stellen. Die VHS empfiehlt in jedem Fall den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

### § 5 Fälligkeit und Rückzahlung

Das Entgelt wird mit der Anmeldung fällig. Die Zahlungspflicht gegenüber der Stadt Iserlohn besteht, auch wenn die Weiterbildungsmaßnahme nicht oder unregelmäßig besucht wird.

Das Entgelt wird in voller Höhe zurückgezahlt, wenn eine angekündigte Veranstaltung von der VHS abgesetzt werden muss. Weitergehende Ansprüche gegen die VHS sind ausgeschlossen.

### § 6 Ausschluss von TN von Veranstaltungen

TN, denen gegenüber die VHS offene Forderungen der vorhergehenden Semester hat, sind von der Teilnahme vorübergehend auszuschließen. Mit Begleichung des ausstehenden Unterrichtsentgeltes wird die Veranstaltungsteilnahme wieder zugelassen.

### § 7 Inkrafttreten

Diese Entgeltordnung tritt am 01.01.2010 in Kraft; sie tritt an die Stelle der Entgeltordnung vom 01.07.2006.

	Seite		Seite		Seite		Seite
<b>Access</b>	51	Einstufungsberatung	37	<b>Improvisationstheater</b>	14	Schreibwerkstatt	13
Acrylmalerei	16-17	Energetische Psychologie	22	Internet	52	Schulabschlüsse	54
Akademie Mark	60	Energiewende	11	Internet-Sicherheit	52	Schwedisch	45
Aktiv im Alter	63-66	Englisch	40-42	Italienisch	43	Segeln, Theorie	31
Alphabetisierung	54	Englisch, Aktiv im Alter	40-41	Japanisch	44	Selbstverteidigung	29
Aqua-Fitness	27	Englisch, Bildungsurlaub	41	Junge VHS	61-62	Seniorenkreise	65-66
Aquarellieren, Gouache	16	English, Business	42	Justizvollzugsanstalt	66	Seniorenkurs-Bildbearbeitung	65
Arabisch	38	Entspannung	23-25	<b>Klamottentausch-Matinee</b>	62	Seniorenkurse-PC	64-65
Arroganz-Faktor	56	Ernährung	33-35	Kochen	8, 11, 15, 33-35	Sicherheit, Internet	52
Ausgleichsgymnastik	27ff	Excel	50, 53	Kommunikation	56ff	Singen	18
Ausstellungen	14-15	Exkursionen	11, 35	Konfliktmanagement	57, 60	Spanisch	45-46
Ausstellungsführung Galerie	15	<b>Fahrrad-Aktionstag</b>	30	Körper und Seele	31ff	Spanisch, Webinar	46, 62
Autogenes Training	23	Farbberatung	21	Körpersprache	56	Speicherprogr. Steuerung	51
<b>Bauchtraining</b>	28	Fasten	22, 31	Kreatives Schreiben	13	Sportboot	31
Beckenbodengymnastik	26ff	Finanzbuchhaltung am PC	51	Kunst und Kochen	15	Sprachen	36-46
Behinderung	33	Fitness	27ff	Kunst	14ff	SPS	51
Beratung	55	Folklore-Tänze	19	Kunstpalast Düsseldorf	13	Stadtarchiv	6-7
Betriebsbesichtigung	35, 55	Fortbildungen, pädagogisch	10	<b>Langhanteln</b>	28	Stadtjubiläum	6-7
Bildbearbeitung	20, 65	Fotoausstellung Galerie	15	Lerncoach nlpæd	59	Step-Aerobic	28ff
Bildhauerei	17	Fotobearbeitung	20, 65	Lesung	9, 10	Stimmbildung	18-19
Bildmontage am PC	20	Fotobuch	20	Lexware	51	Stressmanagement	32
Bildungsprämie	55	Fotoexkursion	12	Literatur	13-14	Studienfahrten	8, 9, 11
Bildungsscheck	55	Fotografie	12-13, 19-20	<b>Malen/Zeichnen</b>	15ff	Studienreisen	8
Bildungsurlaub	41, 52-53, 57ff	Fotos auf CD/DVD	20	Managementtechniken	58ff	<b>Tabellenkalkulation</b>	50, 53
Biologie	11	Französisch	42-43	Massagen	32ff	Taiji/Qigong	24
Blitzen beim Fotografieren	20	Führungen	6-7	Matisse, kulinarisch	15	Talentkompass	55
Blockflöte	18	Frauen, Angebote		Merkstrategien	63	Tandempartnervermittlung	38
Bogenschießen	30-31	für	8-9, 25, 27, 29-30, 48	Musik	18	Tanz	19
Bollywood-Aerobics	29	Führungskräfte	60	<b>Nähen</b>	21	Tast schreiben am PC	53
Breuss-Massage	32	<b>Gedächtnistraining</b>	63	Neugriechisch	44	Textiles Gestalten	21
Buchführung am PC	51	Gerätetraining	29	Niederländisch	44	Textverarbeitung	48-50, 53
Buchführung	53	Geschichte/Zeitgeschichte	6-8	NLP	57ff	Theaterworkshop, Einsteiger	14
Buchtipps	13	Gesellschaft	9-10	NLP + Gesundheit	31, 32, 57ff	Trommeln	18
<b>Chinesisch</b>	38	Gesundheitsforum	22-23	<b>Office-Training</b>	48	Türkisch	46
Coach, Ausbildung	58ff	Gitarre	18	Omega-3-Fettsäuren	23	<b>Umwelt</b>	11
<b>Dampfgaren</b>	34	Glaukom	23	Orientalische Choreografie	30ff	Ungarisch	46
DASA Dortmund	9	Glück	31	Outlook	51	<b>VBA-Programmierung</b>	51
Dateiorganisation	49	Goethe, West-östl.-Divan	13	<b>Pädagogik/Psychologie</b>	10, 57ff	Videobearbeitung	20
Derwisch-Drehtanz	32	Gouachemalerei	16	Partner-Massage	32ff	Vocalcoaching	19
Deutsch, Fremdsprache	38-40	Gymnastik	26-29	Pastellkreidemalerei	17	Von-der-Heydt-Museum	14
Digitalkamera-Technik	19	<b>Handreflexzonen</b>	32	Patchwork	21	<b>Weinseminar</b>	33
<b>eBay</b>	52	Heilmethoden	32ff	PC-Grundlagen	48	Werbefotografie	12
Edmaier, Ausstellung	15	Heimwerken	9-10	PC-Infoabend	47	Windows 7	49
Einbürgerung	38	Homepage gestalten	52	PC-Schutz	52	Wirbelsäulen-Gymnastik	26ff
Eingliederungshilfen	33	Hot-Choco-Massage	33	PC-Spezialthemen	48-49	Word	48-50, 53
				Pilates	27ff	Work-Life-Balance	56
				PMR	23	<b>Yoga</b>	25
				Politische Bildung	9	<b>Zeichnen/Malen</b>	15ff
				Polnisch	44-45	Zeitgeschichte/Geschichte	6-8
				Porträtfotografie	20	Zeitmanagement	57
				Porträtzeichnen	15	Zertifikat, Deutsch B2	39-40
				PowerPoint	51	Zertifikate, Cambridge BEC	42
				Präsentation, persönl.	56	Zertifikate, Deutsch B1	39
				Psychologie/Pädagogik	10, 57ff	Zielmanagement	57
				<b>Qigong/Taiji</b>	24	Zumba®	29ff
				<b>Recht</b>	9	<b>Hennen</b>	
				Religion	9	Seniorenkreis	66
				Rente	10	<b>Letmathe</b>	
				Rhetorik	55-56	Aqua-Fitness	27
				Rückengymnastik	26ff	Aquarellmalerei	16
				Russisch	45	Englisch	40-41
				<b>Schlagfertigkeitstraining</b>	56	Helmke Steinbruch	11
				Schminkseminar	21	Nähen	21
				Schmuck	21	Politikkurs	8, 9
				Schreiben lernen	13	Qigong	24
						Seniorenkreis	65

## Impressum

**Herausgeber** Stadt Iserlohn – Der Bürgermeister

**Gesamtherstellung** IKZ-AV, Iserlohn

**Auflage** 25.000 Exemplare

**Anzeigen** Leo Plattes

**Gestaltung** Julia Kleineberg

**Koordination** Andreas Drees

**Fotos** Rainer Danne, Michael May (Motive aus Veranstaltungen der VHS Iserlohn)

**Gestaltung (außer Programmteil und Anzeigen)**

Klein und Neumann, Iserlohn

Die Stadt Iserlohn ist Träger der Volkshochschule und Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen e.V. sowie im Gütesiegelverbund Weiterbildung e.V.