

*AbschlussRahmen*



vhs<sup>+</sup>

**Volkshochschule Iserlohn**  
: Programm  
September bis Dezember  
2011

*TandemLernen*



Verlags-Sonderveröffentlichung der Zeitungen  
Iserlohner Kreisanzeiger — Westfälische Rundschau

*NotenFeiern*



*HaarKnoten*



*TuchFühlen*



*AusdruckFormen*





Bürgermeister Dr. Peter Paul Ahrens gratuliert dem VHS-Team zur zweiten Rezertifizierung nach Gütesiegel Weiterbildung.



Seite

*Lageplan – Geschäftsstelle*

4

*MitarbeiterInnen*

5

Programmbereich 1  
*Politik – Gesellschaft – Umwelt*

6

Programmbereich 2  
*Kultur – Gestalten*

12

Programmbereich 3  
*Gesundheit*

22

Programmbereich 4  
*Sprachen*

33

Programmbereich 5  
*Beruf – EDV*

44

Programmbereich 6  
*Grundbildung – Schulabschlüsse*

51

Programmbereich 7  
*Qualifizierung – Management*

52

*Akademie Mark*

56

*Junge VHS*

58

*Aktiv im Alter*

60

*VHS in der JVA*

64

*Terminübersicht*

65

*Teilnahmebedingungen*

66

*Anmeldekarten*

67

*Entgeltordnung*

73

*Stichwortverzeichnis – Impressum*

74

## *Liebe Leserin, lieber Leser,*

vor Ihnen liegen wieder neue, vielfältige Angebote aus den unterschiedlichsten Bereichen, die Ihnen Wissen, Anregung, Freude und Begegnungen mit interessanten, aufgeschlossenen Menschen garantieren.

Damit Lernen lebensbegleitend möglich wird, finden Sie Angebote zu unterschiedlichsten Zeiten: morgens, nachmittags, abends, werktags und am Wochenende. Wir bieten fortlaufende Kurse, Blockunterricht, Vorträge, eintägige und mehrtägige Seminare, Exkursionen, Studienfahrten und Studienreisen an.

Neu im Programm sind zwei Angebote, mit denen wir – mit Ihnen zusammen – Internet-basiertes Lernen ausprobieren wollen:

- Im Programmbereich „Politik-Gesellschaft-Umwelt“ laden wir Sie kostenfrei ein zur Live-Schaltung in die Universität Tübingen. Zum Thema „Religion als Hoffnung – Krisen- und Katastrophenbewältigung in der frühen Neuzeit“ referiert Prof. Dr. Sabine Holtz.
- Im Bereich „Junge VHS“ bieten wir erstmals Lernen im Webinar an. Ein Webinar ist ein Seminar, das von zuhause aus über das Internet besucht werden kann. Die dazu nötigen Ergänzungen zum Computer, wie Webcamera und Headset, nutzt die jugendliche Zielgruppe bereits zum täglichen Chat mit Freunden.

Alle Angebote stehen Ihnen sowohl in diesem gedruckten Programmheft als auch digital auf unserer Homepage [www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de) zur Verfügung. Im Internet können Sie das Programm im PDF-Format ansehen oder herunterladen oder Sie können über unser komfortables Online-Buchungssystem mit gezielten Suchmöglichkeiten Ihren Wunschkurs suchen und direkt buchen. Handy-Nutzer können das auch über die Application „VHS.KursApp“.

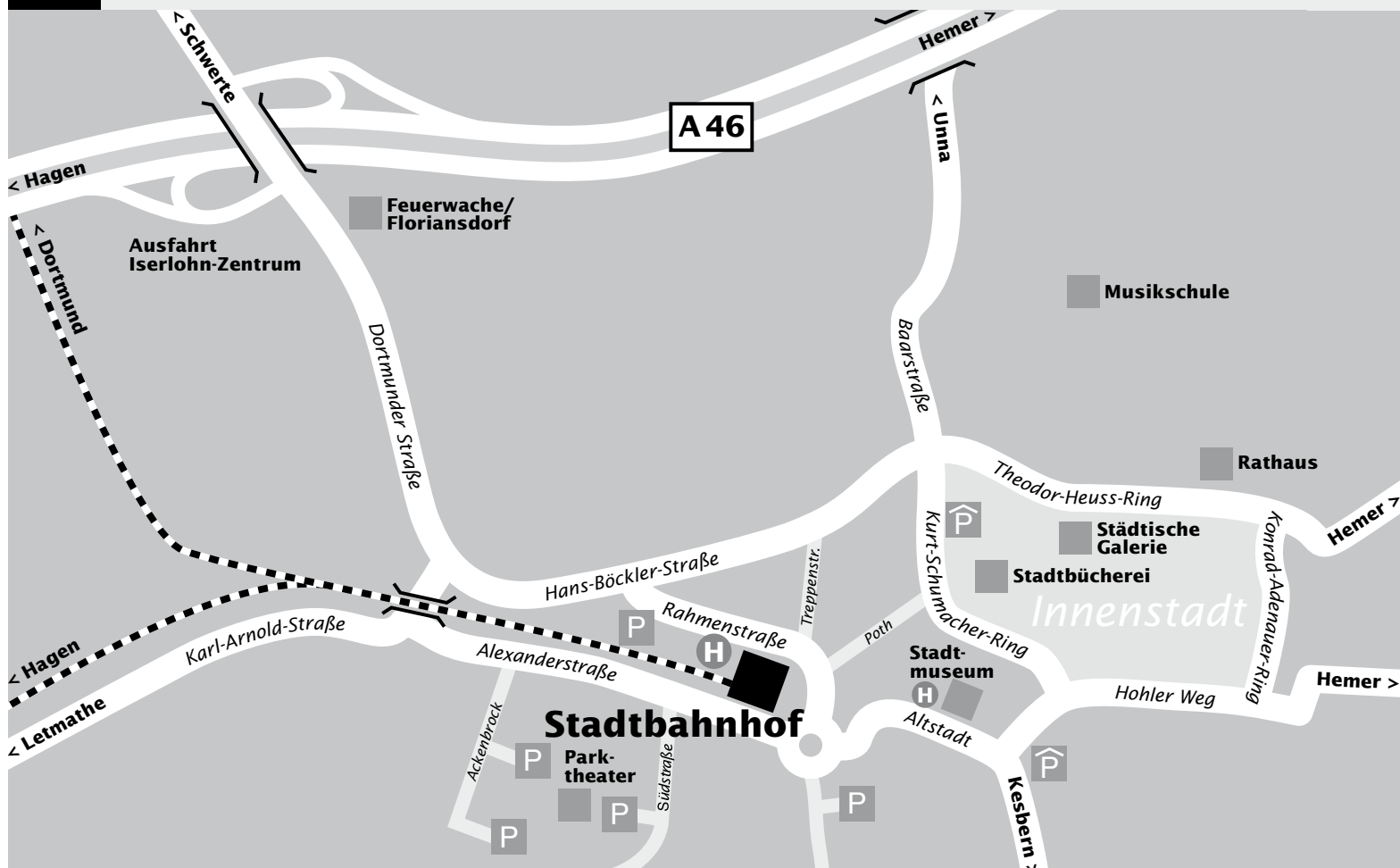
Wenn Sie die Beratung von Mensch-zu-Mensch suchen, stehen wir Ihnen persönlich und telefonisch zu unseren Öffnungszeiten oder zu den Sonderberatungszeiten (Angaben dazu auf den Seiten der Programmbereiche) zur Verfügung.

Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie.

*Lieselotte Berthold*

Lieselotte Berthold und das Team  
der Volkshochschule Iserlohn

# Lageplan



# Geschäftsstelle

Volkshochschule Iserlohn  
im Stadtbahnhof  
Bahnhofplatz 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 8. September 8-17 Uhr  
Do 15. September 8-17 Uhr

### *weitere VHS-Einrichtung*

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

### *und zahlreiche Angebote...*

in anderen Kulturinstituten  
und Einrichtungen

### *Parkmöglichkeiten mit kurzen Wegen:*

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



Dipl.-Physikerin, Ass. d. L.  
**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 d. L.  
**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 8. September 17.00 Uhr
Kurssprecher-Versammlung	Do 24. November 17.00 Uhr
VHS-Konferenz	Do 1. Dezember 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

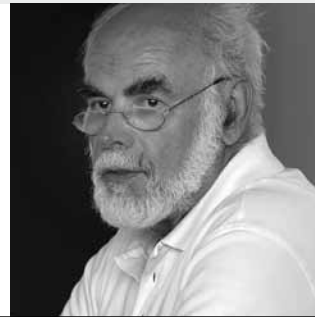
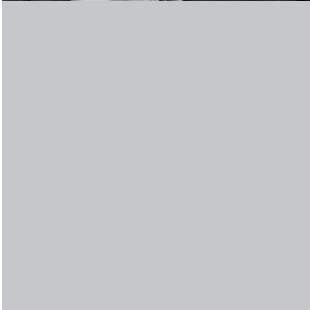


**Dieter Kaminski**

Allgemeine Verwaltung  
Rechnungswesen  
Honorarabrechnungen  
Fon 02371 . 217-1942

**Servicekräfte**

Fon 02371 . 217-1949



## Programmbereich 1 : Politik – Gesellschaft – Umwelt

### Serviceteam

*Ulrike Eichholz, Ass. d. L.*

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1940

Sprechzeiten nach Vereinbarung

*Dieter Kaminski*

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1942

Fax 02371 . 217-4414

## : Zeitgeschichte – Geschichte

### Die Dechenhöhle

Begleitende Veranstaltung des Landesverbandes der Volkshochschulen NRW e.V. in Kooperation mit dem WDR 2 und dem Zeitgeist Media-Verlag. Aus der Reihe: „50 Dinge, die ein Nordrhein-Westfale in seinem Leben getan haben muss...“.

Die Dechenhöhle gehört zu den schönsten Tropfsteinhöhlen Deutschlands. Sie wurde 1868 bei Sprengarbeiten an der Eisenbahnstrecke Letmathe-Iserlohn entdeckt, ist ca. neunhundert Meter lang und liegt inmitten eines Höhlenparks von zwanzig Kilometern Länge. Zu den ersten Erforschern zählten der Entdecker des Neandertalers, Johann Carl Fuhlrott und der Geologe Heinrich von Dechen, nach dem sie benannt wurde. In den Bodenschichten der Höhle finden sich zahlreiche Überreste vom Höhlenbär und anderen Tieren des Eiszeitalters.

In der Höhle herrscht ganzjährig eine Temperatur von 10 Grad Celsius. Bitte angemessene Bekleidung tragen sowie rutschfestes Schuhwerk.

**10103** (Sonderführung) Dr. Stefan Niggemann, Dipl.-Geologe  
Sa 15. Okt • 14.30-15.15 • 1 Termin (1 Ustd)

10 Euro (Kinder 5 Euro)

Treffpunkt: Dechenhöhle 5, 58642 Iserlohn, Eingang Museum  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Do 29. Sep

### 100 Jahre Theater Hagen

Am 5. Oktober 2011 feiert das Theater der Stadt Hagen seinen einhundertsten Geburtstag. Anlass genug, einmal hinter die Kulissen dieser weit über die Region hinaus bekannten Einrichtung zu blicken. Wie entstehen Bühnenbilder, wo finden Proben statt, wie funktioniert ein Theater? Bei einer Führung durch das Gebäude werden Einblicke in die Theaterwelt ermöglicht, die sonst beim Besuch einer Vorstellung verborgen bleiben.

**10101** (Studienfahrt) Rudolf Neuhaus, Historiker + Führungskraft Theater Hagen

Mi 9. Nov • 1 Termin • 23 Euro

Abfahrt: 12.40 Uhr, Bahnhof Iserlohn, Gleis 2

Rückkehr in Iserlohn: ca. 17 Uhr

Leistungen: Kosten für Zugfahrt, Reisebegleitung, Eintritt und Führung  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Do 27. Okt

### Die Iserlohner Friedrichstraße

Im Frühjahrssemester wurde der westliche Teil der Friedrichstraße erkundet. In ihrem östlichen Teil zeigt sie eine komplett andere Bebauung: Große Fabriken wie Brause und Schwanemeyer, prächtige Fabrikantenvillen, das Landratsamt (heute Kreishaus), der ehemalige Ostbahnhof und das ehemalige Zollamt prägten entscheidend das Straßenbild. Die Teilnahme kann auch ohne Kenntnisse der ersten Führung erfolgen.

**10102** (Stadtführung) Marlis Gorki, Stadtführerin  
Fr 14. Okt • 15-16.30 • 1 Termin (2 Ustd) • 7,50 Euro

Treffpunkt: Kreishaus Friedrichstraße

keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Do 29. Sep

### Sizilien – Schatzkammer der Geschichte

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

**10105** (Reiseinfos) Thomas Richter, ESTA Europa Forum  
Di 27. Sep • 18-19.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 5 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 13. Sep

**10106** (Studienreise) Thomas Richter, ESTA Europa Forum,  
Ulrike Eichholz, VHS Iserlohn  
Mi-Mi • 5.-12. Okt • 8 Tage  
Wegen der Buchung der Flüge war die Studienreise bereits im  
Frühjahrssemester ausgeschrieben und ist bereits ausgebucht.

**10107** (Nachbesprechung) Thomas Richter, ESTA Europa Forum  
Mo 7. Nov • 18-19.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 5 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mo 24. Okt

### Lübeck – Königin der Hansestädte

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

Lübeck hat als Führerin des Hansebundes fünfhundert Jahre lang  
europäische Geschichte geschrieben. Der Stadtgrundriss, die Stadt-  
baukunst und das Lübsche Stadtrecht wurden Grundlage für viele  
Städte der Hanse. Im Dezember 1987 hat das Welterbe-Komitee  
der UNESCO den mittelalterlichen Stadtkern der Hansestadt Lü-  
beck als Welterbe anerkannt. Stolz ist Lübeck auch auf seine drei  
Nobelpreisträger: Thomas Mann, Willy Brandt und Günter Grass.  
Zum Programm gehören Stadtführungen zum Weltkulturerbe und  
auf den Spuren von Thomas Mann, Führungen im Rathaus, im  
Willy-Brandt-Haus und im Holstentormuseum (Hanse), Infos zur  
Marzipanherstellung und Führung in der Kirche St. Marien (Back-  
steingotik). Für Besuche der traditionellen Weihnachtsmärkte bleibt  
ausreichend Zeit.

Das ausführliche Programm ist in der VHS erhältlich.

**10108** (Reiseinfos) Thomas Richter, ESTA Europa Forum  
Di 22. Nov • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 5 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 8. Nov

**10109** (Studienreise) Thomas Richter, ESTA Europa Forum,  
Ulrike Eichholz, VHS Iserlohn  
So-Do • 4.-8. Dez • 5 Tage • 449 Euro  
Leistungen: Busfahrt, 4 Übernachtungen mit Frühstück im DZ,  
Reisebegleitung, Eintritte und Führungen laut Programm  
Einzelzimmerzuschlag 60 Euro pro Person für die gesamte Reise  
Einstieg Letmathe auf Anfrage  
8.15 Uhr • Bussteig, Stadtbahnhof Iserlohn, Rahmenstraße  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 10. Okt  
Eine Reiserücktrittsversicherung wird dringend empfohlen.  
Reiserücktrittsbedingungen: Stornokosten ab 21.10. 50%,  
ab 14.11. 100% des Reisepreises.

**10110** (Vorankündigung der Nachbesprechung)  
Thomas Richter, ESTA Europa Forum  
Di 17. Jan 2012 • 18-19.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 5 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 20. Dez

### Das Wickeweyf erzählt

Das Wickeweyf (eine Mischung aus guter Hexe und weiser Frau)  
lebt seit Jahrhunderten in Iserlohn und Umgebung. Nun findet sie,  
dass es an der Zeit ist, dass die Menschen wieder mehr über alte  
heimische Sagen lernen. Deshalb wird sie in der Abenddämmerung  
für Interessierte von fünf bis fünfhundert Jahren eine Sagenführung  
durch Oestrich veranstalten. Dabei wird sie sich der heimischen His-  
torikerin Katja Hofbauer bedienen. Diese erzählt von der schwarzen  
Frau am Hellweg, vom Grenzsteinversetzer, vom Teufelssiepen, vom  
Kettenhund und anderen gruseligen Gestalten. Aber auch die Sage  
vom Burgberg und von Pater und Nonne dürfen natürlich nicht feh-  
len. Bei Bedarf informiert sie auch über alte Besprechungsformeln.  
Gutes Schuhwerk, warme Kleidung sowie Laternen oder  
Taschenlampen mitbringen.

**10111** (Führung) Katja Hofbauer, Historikerin  
Sa 12. Nov • 18-19 Uhr • 1 Termin (1 Ustd) • 7,50 Euro  
Treffpunkt: Letmathe-Oestrich, ev. Gemeindehaus, Brinkhofstr.  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mo 31. Okt

### 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 zube-  
reitet. Begleitend wird Ihnen der geschichtliche Hintergrund der  
Gerichte vorgestellt.

**10112** (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister +  
Rudolf Neuhaus, Historiker  
Mi 30. Nov • 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, möbeltrends-Kochstudio  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 16. Nov.  
Bitte scharfes Küchenmesser und Schürze mitbringen

### Clara Deneke Letmathe

Clara Deneke, geborene Overweg, verbrachte ihre Kindheit und Ju-  
gend in Letmathe. Ihr Vater war Rechtsanwalt und Politiker sowie  
Besitzer von Haus Letmathe, ihre Mutter entstammte einer Iserloh-  
ner Kaufmannsfamilie. Zum Letmather Stadtjubiläum unternimmt  
die Historikerin Katja Hofbauer einen Stadtrundgang auf ihren Spu-  
ren. Wie sah Letmathe zu Claras Jugend aus? Was hat ihre Familie,  
die Overwegs, für die Stadt getan? Und was würde Clara wohl zum  
heutigen Erscheinungsbild Letmathe sagen?

**10115** (Führung) Katja Hofbauer, Historikerin  
Sa 8. Okt. • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 7,50 Euro  
(Kinder 5 Euro)  
Treffpunkt: Vor Haus Letmathe Hagener Str 62  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Fr 23. Sep

### 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.

**10116** (Kurs nur für Frauen) Rudolf Neuhaus, Historiker  
di 9.30-11 Uhr • ab 15. Nov • 3 Termine (6 Ustd) • 17 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224  
Kleingruppenkurs ab 8 TN: 17 Euro (ab 10 TN: 14 Euro)  
Ermäßigung ab 10 TN

**10117** (Kurs nur für Frauen) Rudolf Neuhaus, Historiker  
do 9.30-11 Uhr • ab 17. Nov • 3 Termine (6 Ustd) • 17 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3  
Kleingruppenkurs ab 8 TN: 17 Euro (ab 10 TN: 14 Euro)  
Ermäßigung ab 10 TN

**Vorankündigung 2012:** Vom 6.-12. Mai Studienreise Spreewald/Lau-  
sitz. Im Oktober (Herbstferien) Studienreise nach Portugal. Anmel-  
dungen sind erst mit Erscheinen des Frühjahrsprogramms möglich.

## : Politische Bildung

### Zivilcourage

Zivilcourage lässt sich lernen. Dabei unterstützt die Polizei mit der Aktion „Tu was“, in der verdeutlicht wird, wie man umsichtig und mutig helfen kann. Der Einstieg in das Thema erfolgt über reale Sachverhalte aus der Praxis, Grundinfos über Täter- und Opferverhalten werden vermittelt. Helferverhalten (Zeugen) und Nothilfe werden ausführlich besprochen und anhand von Rollenspielen erläutert. Abschließend werden Opferschutz und Rechtsfragen allgemeiner Art erklärt. Zivilcourage sollte überall und für jeden selbstverständlich sein – sei es in der Schule, bei der Arbeit oder im sonstigen Alltag.

**10201** (Vortrag) Frank Enser, Kriminaloberkommissar LR Märkischer Kreis, ZKB/Kommissariat Vorbeugung  
Di 22. Nov • 15-18 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung erwünscht bis Di 8. Nov

### Klein, aber fein – eine Expedition in die Welt der Nanotechnologie

Die Nanotechnologie gilt als Schlüsseltechnologie des 21. Jahrhunderts. Kratzfeste Autolacke, Schmutz abweisende Textilien oder die Bekämpfung von Krankheiten: Überall begegnen wir den kleinen Helfern. Aber hat der Fortschritt auch eine Kehrseite? Stellen Nanomaterialien auch Gefahren dar für Mensch und Umwelt? Was kann die Nanotechnologie, was soll sie nicht können? Eine Führung durch die Sonderausstellung „Nano! Nutzen und Visionen einer neuen Technologie“ in der DASA, der Deutschen Arbeitsschutzausstellung der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin in Dortmund, wird einen Einblick in die geheimnisvolle Welt der Nanoteilchen vermitteln. Anschließend besteht die Möglichkeit, die Dauerausstellung der DASA zu besuchen. Bei der Durchsetzung des präventiven Arbeitsschutzgedankens spielt dabei die Frage nach der Sicherung zentraler menschlicher Werte, wie z.B. Gesundheit, Würde, Unversehrtheit, Teilnahme an gesellschaftlichem Leben, eine zentrale Rolle.

**10202** (Studienfahrt) Rudolf Neuhaus, Historiker  
+ Führungskraft DASA Dortmund  
Sa 8. Okt • 1 Termin • 28 Euro  
Abfahrt: 9 Uhr, Bahnhof Iserlohn, Gleis 1  
Rückkehr in Iserlohn: ca. 15.30 Uhr  
Leistungen: Kosten für Zugfahrt und Benutzung des örtlichen Nahverkehrs, Reisebegleitung, Eintritt und Führung DASA Dortmund  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Fr 23. Sep

### Freiheit oder Gottesstaat – Wohin führen die arabischen Revolutionen?

Nicht einmal Fachleute hatten den revolutionären Elan vorhergesehen, der seit Beginn des Jahres 2011 arabische Machthaber und Eliten hinweggefegt und ihre politischen Systeme ins Wanken gebracht hat. Gerade die arabische Welt galt immer als Hort autoritärer Herrschaft – was die Europäer nicht gehindert hat, mit ihnen gute Geschäfte zu machen. Inzwischen sind es zehn Staaten im Nahen Osten und in Nordafrika, in denen das Volk auf den Straßen gegen die Herrschenden protestiert. Die Machthaber wehren sich mit unterschiedlicher Härte und unterschiedlichem Erfolg. Ob am Ende überall Demokratie und Menschenrechte siegen werden, gilt keineswegs als ausgemacht. Viele Europäer betrachten die demokratischen Revolutionen auch mit Sorge: Sie befürchten eine Machtübernahme durch radikale islamische Bewegungen, etwa die Muslimbrüder, die es nicht nur in Ägypten gibt. – Sind solche Ängste aus der Luft gegriffen? Wird sich die Demokratie durchsetzen? Sollten die Europäer den arabischen Demokratiebewegungen aktiv helfen – und wenn ja, wie?

**10203** (Vortrag mit Diskussion) Dr. Raschid Bockemühl, Dozent und Autor  
Do 13. Okt • 18-20.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 12 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung erforderlich bis Mi 28. Sep

### 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.

**10204** (Frauengesprächskreis) Rudolf Neuhaus, Historiker  
di 9.30-11 Uhr • ab 20. Sep • 6 Termine (12 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.

**10205** (Frauengesprächskreis) Rudolf Neuhaus, Historiker  
do 9.30-11 Uhr • ab 22. Sep • 6 Termine (12 Ustd) • entgeltfrei  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

## : Religion

### Frauenmystik in den Religionen

In Kooperation mit der Interreligiösen Arbeitsstelle (INTR<sup>o</sup>A) Mystische Bewegungen zeigen in allen Religionen nicht nur eine spirituelle Kraft, sondern haben oft auch politische Wirkungen, die den Herrschern meist gar nicht gelegen kommen. Das gilt faktisch für alle Zeiten in allen Religionen. Eine weitere Besonderheit ist, wie stark Frauen in solchen mystischen Bewegungen eine herausragende Rolle spielen. An drei Frauen aus drei Religionen, die zu ganz verschiedenen Zeiten lebten bzw. leben, soll dies verdeutlicht werden: Rabi'a von Basra, zölibatär lebende Mystikerin (717/18–801), aus dem heutigen Irak. Teresa von Ávila (1515–1582), Gründerin des Ordens der „Unbeschuhten Karmeliterinnen“, aus Spanien. Aung San Suu Kyi, Friedensnobelpreisträgerin (geb. 1945), aus Burma.

**10901** (Vortrag mit Diskussion) Dr. Reinhard Kirste, Theologe  
Do 17. Nov • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 7,50 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung erforderlich bis Do 3. Nov

### Religion als Hoffnung – Krisen- und Katastrophenbewältigung in der frühen Neuzeit

Katastrophenzeiten lassen die Konturen religiöser Überzeugungen deutlich hervortreten. In Krisenzeiten müssen sich Erfahrungen und überlieferte Deutungen bewähren.

Die Zeitgenossen waren immer bestrebt, Ereignisse zu deuten, Erklärungen zu finden und Sinnzusammenhänge zu erkennen. Es ging um die Antwort nach dem Warum. Aber Katastrophen waren nicht nur zu deuten, es galt auch, aus einem Unglück Lehren zu ziehen, die ein Verhalten einforderten, damit sich solches Unglück künftig nicht wiederholen werde. Die Beschäftigung mit Katastrophen- und Krisenzeiten ist deshalb besonders geeignet, Fragen nach Kontinuität und Wandel religiöser Weltbilder zu stellen. Dazu und über den Verlauf des Säkularisierungsprozesses referiert Dr. Sabine Holtz, außerplanmäßige Professorin am Historischen Seminar der Universität Tübingen, mit den Schwerpunkten u.a. Sozial-, Wissenschaftsgeschichte und Geschichte der Religiosität / Konfession.

Erstmals nimmt die VHS Iserlohn live via Internet an einer Vorlesung der Universität Tübingen teil. Wir laden alle Interessierten kostenfrei ein, diese Premiere zu testen.

**10902** (Online-Vorlesung) Prof. Dr. Sabine Holtz, Universität Tübingen  
Mi 14. Dez • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224  
Anmeldung erwünscht bis Di 6. Dez

## : Gesellschaft und Recht

### Auf Nummer Sicher – Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

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

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

**10219** (Vortrag) Ingeborg Heinze, Juristin, Düsseldorf  
Di 8. Nov • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung erwünscht bis Di 25. Okt

### 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, Deutsche Rentenversicherung Westfalen  
Di 20. Sep • 18.30-20.45 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung erwünscht bis Di 6. Sep

### Streitigkeiten an der Nachbargrenze

„Es kann der Frömmste nicht in Frieden leben, wenn es dem bösen Nachbarn nicht gefällt!“ Friedrich von Schiller wusste schon zur damaligen Zeit, dass mit dem Nachbarn nicht immer gut Kirschen essen ist. Darf der Nachbar ohne Genehmigung die überhängenden Äste des Baumes entfernen? Wie nah darf zur Nachbargrenze gepflanzt werden oder gebaut werden? Was ist ein Grenzbaum? Wer muss die Kosten des gemeinsamen Grenzzauns tragen?

In diesem Vortrag werden die nachbarrechtlichen Vorschriften des Landes Nordrhein-Westfalen anhand von Praxisbeispielen erläutert.

**10221** (Vortrag) Thomas Palmisciano,  
Sachverständiger für Baundiagnostik  
Fr 23. Sep. • 18-19.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 10 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Fr 9. Sep

## : Gesellschaft und Alltagskompetenz

### Selbst ist die Frau – Kreative Wandgestaltung

In Kooperation mit dem Hagebaumarkt Holz & Bau Das Gestaltungselement von Farbe in Ihren vier Wänden können Sie mit Dispersionsfarben oder Dekorputzen auf die Wand bringen. In der Theorie werden die Wirkung und Sprache von Farbe, Farbharmonien und Farblehre sowie Material- und Werkzeugkunde geschult, in den praktischen Übungen behandeln Sie Untergründe, streichen mit Dispersionsfarbe und bringen Dekorputze auf.

**10226** (Praxisseminar nur für Frauen) Mitarbeiter der Do it Yourself-Academy  
Sa 15. Okt • 10-14.30 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 12 Euro  
FORUM des hagebauzentrum Holz & Bau, Reiterweg 2  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Fr 30. Sep

### Selbst ist der Mann – Restaurieren alter und antiker Möbel

In Kooperation mit dem Hagebaumarkt Holz & Bau Sie können Ihr „altes Schätzchen“ mitbringen und sich bei der Restauration des Möbelstücks umfassend beraten lassen. Der Seminarleiter steht mit Tipps und Tricks zur Seite. Einzelne Werkzeuge werden gestellt. In der Theorie werden Möbelstile, Werkzeuge und Maschinen zur Restauration, Holzarten und deren Eigenschaften sowie klassischer Möbelbau und Holzverbindungen geschult, in der Praxis werden Techniken der Möbelrestauration geübt (Ausbessern schadhafter Stellen, z.B. Holz- und Furnierschäden und Oberflächenbehandlung wie Handpolieren mit Schellack, Mattieren, Ölen, Wachsen, Beizen, Bleiche).

**10227** (Praxisseminar) Mitarbeiter der Do it Yourself-Academy  
Sa 12. Nov • 10-14.30 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 12 Euro  
FORUM des hagebauzentrum Holz & Bau, Reiterweg 2  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 31. Okt

### Business-Knigge – Sicheres Auftreten im Beruf

Heutzutage geht es nicht nur um Fachwissen und berufliche Kompetenz, sondern vor allem darum, sich in allen Situationen angemessen zu verhalten. Daher ist die Business Etikette gefragter denn je. Sichere Ausstrahlung, souveränes Auftreten und respektvolles Verhalten sind wichtige Voraussetzungen, um beruflich und privat erfolgreich zu sein und verleihen jedem/jeder seinen/ihren eigenen Stil. Das Seminar gliedert sich in die Themenbereiche: Der erste Eindruck und stilvolles Auftreten, zeitgemäße Umgangsformen im Business und Tischetikette bei Geschäftsessen.

**10228** (Seminar) Iris Rademacher, NLP Coach  
18.+19. Nov • Fr 18-20.15 Uhr • Sa 10-16 Uhr (inkl. Pause)  
2 Termine (10 Ustd) • 62 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129  
zzgl. Kursunterlagen: 3 Euro (bei Dozentin zu bezahlen)  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Fr 4. Nov  
max 15 Teilnehmer/innen

## : Gesellschaft und Astronomie

### Gibt es Leben außerhalb der Erde?

Seit die Menschheit denken kann wird die Frage gestellt, ob wir Menschen allein im Weltall sind oder ob es Leben auch an anderen Orten des Universums gibt. Außerirdisches Leben muss nicht unbedingt intelligent sein. Leben – das könnten Bakterien, Pflanzen, Pilze, Tiere oder uns unbekanntes Lebewesen sein.

„Lange Zeit gingen Wissenschaftler davon aus, dass Leben irgendwo im Universum sehr unwahrscheinlich sei. Voraussetzung dafür ist nämlich, dass es Planeten oder Monde gibt, die in einem geeigneten Abstand um einen Stern kreisen und ein lebensfreundliches Klima haben. Doch die Existenz von sogenannten extrasolaren Planeten (Planeten eines anderen Sterns) galt lange Zeit als sehr unwahrscheinlich. Erst in den letzten Jahren gelang es wiederholt, extrasolare Planeten in unserer näheren Umgebung indirekt nachzuweisen. Dies war ein weiterer bedeutender Durchbruch in der Astronomie.“ (Martin Wagner, 2002)

Soweit das Wetter mitspielt, ist auch ein Besuch in der Sternwarte am Schleifenweg geplant.

**10230** (Kurs) Klaus Rose, Sternwarte Schleifenweg  
di 20-21.30 Uhr • ab 20. Sep • 5 Termine (10 Ustd) • 25 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201 • keine Ermäßigung



## : Pädagogik – Psychologie – Philosophie

### Dem Gedächtnis Flügel verleihen – Professionelle Merktechniken für mehr Erfolg

Jeder Tag steckt voller Informationen: Neue Namen und Gesichter, Zahlen, Nummern und Daten, Fach- und Allgemeinwissen, Erledigungen und vieles mehr. Immer stellt sich die Frage: Wie soll ich mir das alles merken? Genau dazu bietet dieses Seminar in motivierender Atmosphäre und ganz ohne Leistungsdruck professionelle Merktechniken. Diese Techniken lassen Sie Informationen leichter, schneller und effektiver im Gedächtnis speichern. Zudem erleben Sie, wie viel Spaß es bereiten kann, das eigene Gedächtnis professionell und erfolgreich zu nutzen.

**10601** (Seminar) Dominik Moersen, Gedächtnistrainer und Volljurist, Xanten  
So 13. Nov • 10-16.30 Uhr • 1 Termin (8 Ustd inkl. Pause) • 42 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Fr 28. Okt

### Motiviert Gruppen erfolgreich leiten

Motiviert Gruppen zu leiten erfordert ein hohes Maß an Selbstreflexion, ein variables Repertoire an Methoden und eine hohe soziale Kompetenz. Dieses Seminar bietet die Vermittlung von methodischen Grundlagen für eine abwechslungsreiche und auf die Teilnehmer(innen) bezogene Seminararbeit. Unabhängig von den jeweiligen Themen ist jede Seminararbeit geprägt von unterschiedlichen Gruppenphasen. Um diese Phasen motiviert, mit kreativen und zielgerichteten Methoden zu gestalten, gibt es eine Fülle von Möglichkeiten, deren Nutzen für den jeweiligen Arbeitsbereich die Teilnehmenden kennen lernen und ausprobieren werden. Das Seminar richtet sich an Einsteiger(innen) und Berufsanfänger(innen), die Seminare oder Gruppenangebote leiten, oder leiten möchten und sich ein sicheres Grundgerüst aneignen wollen.

**10602** (Seminar) Iris Rademacher, NLP Coach  
Do 6. Okt • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 22 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 21. Sep  
max 15 Teilnehmer/innen

### Toleranz und Akzeptanz – Über die Funktion der Wahrnehmung für die menschliche Persönlichkeit

Der Vortrag führt Sie ein in die Welt der Psychologie der Wahrnehmung. Zu den besonderen Fähigkeiten von Prof. Dr. Helge Paulus gehört es, komplexe Themen verständlich für jedermann darzustellen: Treffen Personen aufeinander, kommt es zu unterschiedlichen Wahrnehmungen, die auf bisherigen Erfahrungen auf den Ebenen der Gefühle, der Gedanken und des Verhaltens basieren. Dies kann zu Dissonanzen führen, wenn der andere etwas sieht, was ich nicht sehen kann. Erfahrungsgemäß entsteht schon hier das Bedürfnis, den Mitbetrachter in Richtung der eigenen Wahrnehmung zu beeinflussen. Bin ich aber gegenüber dem anderen offen und neugierig auf seine Andersartigkeit, können diese Toleranz und Akzeptanz in zwischenmenschlichen Beziehungen eine Quelle der Wahrnehmungsbereicherung sein und zu einem positiven Antrieb der eigenen Kräfte führen. Außergewöhnliche, bisher negativ besetzte Phänomene wie Visionen, Träume, Halluzinationen erfahren eine neue, positive Bewertung.

**10603** (Vortrag mit Diskussion) Dr. phil, Dipl.-Psych. Helge Paulus, Professor für Psychologie i. R., vormals Fachhochschule Dortmund  
Do 17. Nov • 10-11.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 8 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Do 3. Nov

### Pessimisten küsst man nicht...

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

**10604** (Wochenendseminar) Regina Atiyeh, Psychotherapeutin DVPP und NLP-Master  
10.+11. Dez • 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 28. Nov  
max 12 Teilnehmer/innen • Bitte Schreibunterlagen mitbringen

### Deeskalations – Profiler

In Kooperation mit dem Schulungsinstitut Rückwald, Dortmund Dieser Workshop ist speziell für Menschen in pädagogischen Berufs- und Handlungsfeldern konzipiert: Lehrer/innen, Erzieher/innen, Berater/innen, Eltern, Ausbilder/innen, Sozialpädagogen/innen etc. Alle, die in ihrem beruflichen Alltag mit dem Problem alltäglicher physischer und psychischer Aggressions- und Gewaltbereitschaft konfrontiert sind, lernen hier Strategien zur Entwicklung einer konstruktiven und gewaltfreien Kommunikation, mit Interventions-techniken und praktischen Übungen.

**10605** (Wochenendworkshop) Thomas Rückwald, Dipl.-Pädagoge und Dipl.-Sozialpädagoge  
25./26. Nov + 2. Dez • fr 14-18 Uhr • Sa 9.30-14 Uhr (inkl. Pause)  
3 Termine (16 Ustd) • 200 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Fr 11. Nov

## : Biologie

### Pilze sammeln und bestimmen

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

**11403** (Exkursion) Gert Rosenstengel, geprüfter Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie  
Sa 24. Sep • 8.30-12.15 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 12 Euro  
Treffpunkt: Parkplatz Hagebau, Iserlohn. Falls von dort eine Weiterfahrt notwendig wird, ist jeder Teilnehmende selbst für den Transport verantwortlich  
max 15 Teilnehmer/innen • Anmeldung erforderlich bis Mo 12. Sep  
Bitte Korb und Messer mitbringen. Wetterfeste Kleidung erforderlich

### Einführung in die Pilzkunde

Im theoretischen Teil werden grundlegende Kenntnisse über die Lebensweise der Pilze, die häufigsten Speise- und Giftpilze und über die Konservierung und Verwertung vermittelt. Der Umgang mit einem einfachen Bestimmungsschlüssel wird geübt. Am Nachmittag findet eine Exkursion in ein Waldgebiet mit anschließender ausführlicher Fundbesprechung statt. Speisepilze werden durch den Kursleiter zum Verzehr freigegeben.

**11404** (Seminar + Exkursion) Jürgen Meller, geprüfter Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie  
So 18. Sep • 10-12.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd)  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119  
Exkursion: 13.15-17 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 24 Euro  
Der Treffpunkt wird im Seminar bekannt gegeben. Für den Transport zum Treffpunkt ist jeder Teilnehmende selbst verantwortlich  
zzgl. Materialkosten: 1 Euro (bei Dozent zu bezahlen)  
max 16 Teilnehmer/innen  
Anmeldung erforderlich bis Mo 5. Sep • Bitte Schreibzeug, Messer, (Weiden-)Korb mitbringen. Wetterfeste Kleidung erforderlich

### Pilze sammeln, kochen, genießen

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

**11405** (Exkursion + Seminar) Gert Rosenstengel, NABU Mitglied und geprüfter Pilzsachverständiger + Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mi 21. Sep • 14-17.30 Uhr Exkursion • 1 Termin (5 Ustd)

Treffpunkt: Parkplatz Hagebau, Iserlohn

Für den Transport zum Treffpunkt und vom Treffpunkt zur VHS ist jeder Teilnehmende selbst verantwortlich

Kochseminar 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 30 Euro

(15,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 12 Euro

Lebensmittelumlage)

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio

keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 7. Sep

Bitte Ersatzschuhe, scharfes Küchenmesser und Schürze mitbringen

### Botanische Wanderung durch den Helmke-Steinbruch

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

**11406** (Exkursion) Heinz Kirchheiner

Sa 17. Sep • 15-17.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 9 Euro

Treffpunkt: Bahnhof Letmathe

Anmeldung erforderlich bis Mo 5. Sep • max 15 Teilnehmer/innen

Festes Schuhwerk erforderlich

### Natur am Wegrand – Herbststimmung rund um Kesbern

Der Rundgang auf nicht immer ebenen und breiten Wegen erschließt Herbstliches in der Natur: Die Laubverfärbung, die reifenden Früchte an Bäumen und Sträuchern, die Düfte des Waldes. Auch Kräuter aus dieser Jahreszeit werden vorgestellt sowie ihre Nutzung für Küche oder Tee.

**11407** (Exkursion) Patricia White, Dipl.-Biologin,

Abteilung Natur und Umwelt der Stadt Iserlohn

Sa 8. Okt • 9-12 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 5 Euro

Treffpunkt: Parkplatz Gasthof Daute, Kesberner Str., Ortseingang

Anmeldung erforderlich bis Fr 23. Sep • max 15 Teilnehmer/innen

Bitte an die Witterung angepasste Bekleidung tragen sowie festes

Schuhwerk mit Profil

### Obstbaumschnitt

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

**11410** (Vortrag + Praxisteil) Thomas Palmisciano,

Sachverständiger für Baumdiagnostik

Sa 24. Sep. • 10-12.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd)

VHS im Stadtbahnhof, Raum 119

Praxis 13-15.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 17 Euro

Der Treffpunkt wird im Seminar bekannt gegeben. Für den Transport

zum Treffpunkt ist jeder Teilnehmende selbst verantwortlich

keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 12. Sep

zzgl. 1,50 Euro Materialkosten • max 10 Teilnehmer/innen

Bitte Rosenschere, kleine Sägen mitbringen

## : 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.

### Altes Haus energetisch saniert

**11501** (Arbeitskreis) Rüdiger Hiltawsky, Physiker

Di 18. Okt • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei

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

Anmeldung erwünscht bis Di 4. Okt

### Energiewende in Iserlohn

**11502** (Arbeitskreis) Rüdiger Hiltawsky, Physiker

Di 15. Nov • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei

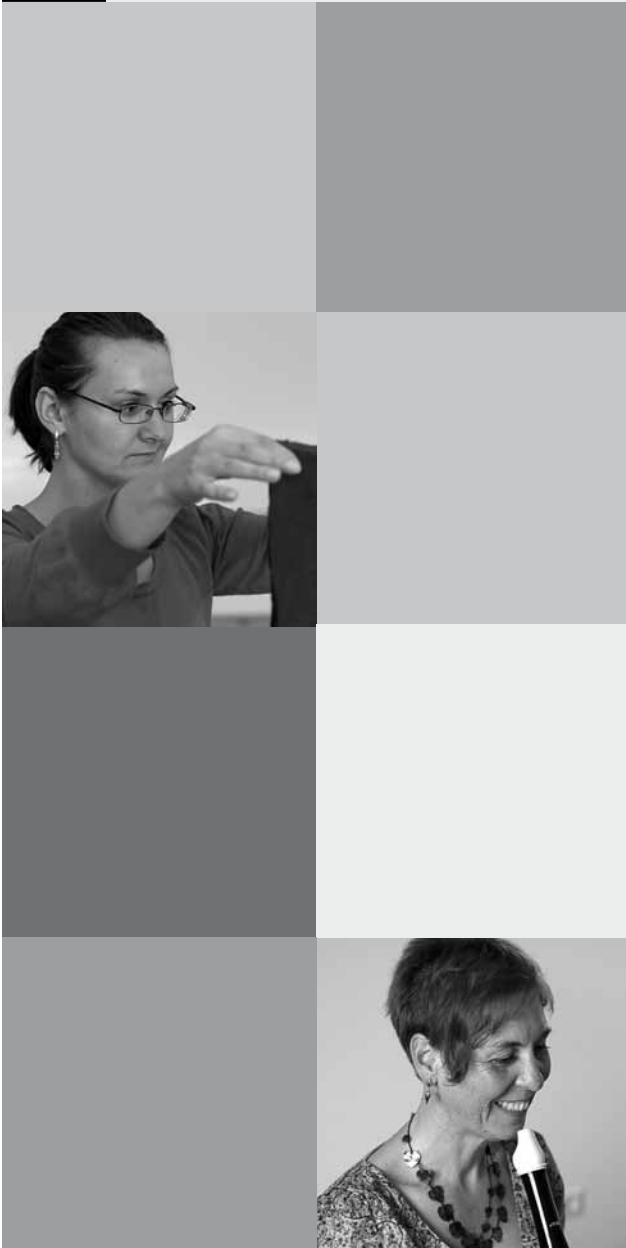
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal

Anmeldung erwünscht bis Mo 31. Okt

Anmeldebestätigungen  
werden werden nur bei  
Online -Buchungen  
versandt.

: Tipp

vhs



## 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

### Münster – Fotoexkursion II

Bei der diesjährigen Fotoexkursion nach Münster soll die klassische Straßenfotografie im Mittelpunkt stehen. Als touristisches Zentrum Westfalens mit dem geschichtsträchtigen historischen Kern und als Universitätsstadt bietet Münster eine reizvolle Bühne für die Königsdisziplin der Fotografie – dem Aufspüren der „entscheidenden Augenblicke“ und kleinen Geschichten.

**2010** Michael May, Bildredakteur, Iserlohner Kreisanzeiger

Do 29. Sep (Vorbereitung) • 19.30-21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)  
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

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

Treffpunkt: Münster Hauptbahnhof, Haupteingang • 10 Uhr

Do 10. Nov (Nachbesprechung) • 19.30-21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)

Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mo 19. Sep

## : Literatur – Theater

In Zusammenarbeit mit der Städtischen Galerie Iserlohn

### Fahrt zur Frankfurter Buchmesse

In Kooperation mit der Thalia Buchhandlung

Wie in jedem Herbst treffen sich die Büchermenschen zur weltgrößten Literaturmesse in Frankfurt. Erleben Sie die neuen Perspektiven, Ideen, Trends und Autoren hautnah.

Unter dem Motto „Sagenhaftes Island“ wird sich das kleine Land mit der großen Literatur als offizieller Ehrengast 2011 präsentieren.

Die Thalia Buchhandlung stimmt Sie auf der Anreise in die große Welt der Bücher mit interessanten Informationen ein.

**2010** (Studienfahrt) Kerstin Biggeleben, Buchhändlerin,  
Thalia Buchhandlung

Sa 15. Okt • 1 Tag • 40 Euro

Abfahrt 7.30 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, Bussteig, Rahmenstraße,

Einstieg Letmathe auf Anfrage • Rückkehr ca. 20.30 Uhr

keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 20. Sep

## 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 zurecht zu finden? Im Kurs „Schreiben lernen – Basis 1“ werden Sie aufmerksam auf die Suche gehen, wie man „den Stoff, aus dem Geschichten entstehen“ findet. Darüber hinaus geht es um die strukturierte Umsetzung einer Idee. Sie werden sich mit den Werkzeugen des Handwerks Schreiben wie z.B: Cluster, Plott Hook und „Zentrale Frage“ 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.

**20111** (Wochenendseminar) Andreas Witteler, Autor  
2.-4. Dez • Fr 17-20.15, Sa + So 10-15.15 Uhr  
3 Termine (16 Ustd) • 40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119  
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 22. Nov  
Bitte Schreibzeug mitbringen

## Kreatives Schreiben – die Welt der Worte für sich entdecken

Sie möchten erfahren, ob Sie schreiben können? Sie möchten sich in lockerer Runde im Schreiben verbessern? Im Kurs „Kreatives Schreiben“ werden Sie die Welt der Worte entdecken. Wie macht-voll Worte sein können, wenn man sie aufspürt und niederschreibt, wird Sie verwundern und begeistern. Sie werden erfahren, wie man aus Gesprächsfetzen, einzelnen Worten oder nur durch eine Beobachtung, eine spannende Geschichte zu Papier bringen kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Lust am schriftlichen Ausdruck, Ideen und ein umfangreicher Wortschatz der deutschen Sprache sind hilfreich.

Bringen Sie Ihre Ideen und Ihr Schreibzeug mit.

**20112** (Kurs) Andreas Witteler, Autor  
do 19-21.15 Uhr • ab 22. Sep • 6 Termine (18 Ustd) • 40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118  
keine Ermäßigung • Bitte Schreibzeug mitbringen

## Schreibwerkstatt am Samstag – Die Welt hinter den Buchstaben (er-)schreiben

Sie schreiben und tauchen gerne ab, in die Welt hinter den Buchstaben, in der Sie fremde Orte, Figuren und Handlungen erfinden? Dann sind Sie in dieser Schreibwerkstatt genau richtig. Hier bekommen Sie an drei Samstagsterminen zahlreiche Impulse, die Ihnen die Tür in Ihre Fantasie öffnen. Sich selbst und andere schreibend und zuhörend erleben, bietet Ihnen diese Schreibwerkstatt. Alles was Sie brauchen, sind Schreibutensilien, Fantasie und die Lust am Schreiben.

**20113** (Kurs) Sabine Hinterberger, Autorin  
8. Okt, 12. Nov u. 10. Dez • Sa 9.30-13.30 Uhr  
3 Termine (16 Ustd) • 40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118  
keine Ermäßigung • Bitte Schreibzeug mitbringen

## 2. Iserlohner Schreibnacht – Die Nacht zum Tag schreiben

„Die Tage werden unterschieden, aber die Nacht hat einen einzigen Namen.“

Elias Canetti (er-)kannte die besondere nächtliche Schreibatmosphäre, in der völlig andere Geschichten entstehen, als am Tage. Wenn Sie Lust haben, eine Nacht in der Stadtbücherei zu verbringen und herauszufinden, welche Texte die Nacht aus Ihnen herauslockt, sind Sie hier genau richtig. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Neugier auf einen ungewöhnlichen Schreibraum inmitten von Büchern reicht völlig.

**20114** (Schreibnacht) Sabine Hinterberger, Autorin  
Sa 19. Nov • 21-7 Uhr • 1 Termin (12 Ustd) • 33 Euro  
Stadtbücherei Iserlohn, Alter Rathausplatz 1  
Treffpunkt: Nebeneingang, Am Bielstein  
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 9. Nov  
Bitte mitbringen: Schlafsack, Unterlage zum Schlafen (Isomatte oder Luftmatratze), eine Decke und ein Kissen für die Nachtruhe

## „Schach dem Schicksal“

– Eine Novelle (Annemarie von der Goltz)

Goethe sagt in einem Gedicht, dass die überirdischen Mächte den Menschen im Leben schuldig werden lassen und dass diese Schuld sich bereits auf Erden an den Menschen rächt. „Faustus Weber“ nun, die Hauptgestalt im „Schach dem Schicksal“, möchte Goethes Ansicht widerlegen und das Leben vieler Menschen glücklich lenken und leiten. Wird es ihm im Sinne des „Schach dem Schicksal!“ gelingen? Wird er sein eigenes Schicksal günstig beeinflussen können? Der Name „Faustus“ enthält bereits sein ganzes Lebensprogramm ...!

Ein kunstvoll komponiertes Werk lädt zum Lesen und Nachdenken ein. Seine Struktur ist meisterlich; sie enthüllt sich erst gänzlich im Rückblick.

Von zusätzlichem Reiz ist die Überlieferung dieser Novelle. Annemarie von der Goltz wurde von Hitler außer Landes getrieben und bot mit ihrem Leben in der Fremde ein Beispiel für diesen Lebensmut: „Schach dem Schicksal!“

**20115** (Kurs) Gunther Kingreen, Studiendirektor i.R.  
do 10-11.30 Uhr • ab 22. Sep • 10 Termine (20 Ustd) • 40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224

**Literaturtip:** Die noch unveröffentlichte Novelle ist für 5 Euro beim Dozenten erhältlich.

## Die 50er Jahre in der deutschen Literatur

In dem literarischen Gesprächskreis soll auf dem Hintergrund des Romanes „Das verborgene Wort“ von Ulla Hahn Literatur der Nachkriegsjahre besprochen werden:

Kurzgeschichten, Lyrik und Roman auszüge. So beispielsweise Texte von Heinrich Böll und Wolfgang Köppen, dessen Roman „Tauben im Gras“ auch gegenwärtig auf der Lektüreliste für das Abitur in Nordrhein-Westfalen steht.

Grundlage ist die Lektüre des Romanes „Das verborgene Wort!“ von Ulla Hahn. Weitere Textauszüge der Nachkriegszeit werden mit den Teilnehmer(n)/innen ausgewählt.

**20116** (Kurs) Thomas Brenck, Germanist  
mi 19-20.30 Uhr • ab 21. Sep • 4 Termine (21.9., 12.10., 9.11., 14.12.)  
(8 Ustd) • 25 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118  
keine Ermäßigung

## Gustav Mahler – zum 100. Todestag – II

„Meine Zeit wird erst kommen“, hat Gustav Mahler (1860 – 1911) prophezeit. 100 Jahre nach seinem Tod feiern seine Sinfonien und Liederzyklen in allen Konzertsälen der Welt Triumphe. Es war Leonard Bernstein der Mahlers Musik für uns wiederentdeckt hat, nachdem sie während der nationalsozialistischen Zeit zum Verstummen verurteilt war.

Der zweite Teil des Mahler-Seminars wendet sich gleichermaßen an Einsteiger wie an Mahler-Vertraute aus dem ersten Teil. Im Mittelpunkt stehen neben der 2. Sinfonie, der Auferstehungs-sinfonie, die Spätwerke wie die 9. Sinfonie und das bedeutende Abschiedswerk, das „Lied von der Erde“. Diese späten Werke sind tiefste musikalische Selbstzeugnisse eines zerrissenen, unglücklichen und tragischen Genies. Als Jude musste Mahler zum Christentum konvertieren, um Direktor der Wiener Hofoper werden zu können. Neben seinen Pflichten als Dirigent fand er nur in den Sommerferien Zeit zum Komponieren. Der Kurs dient auch zur Vorbereitung des Besuches einer Aufführung der „Auferstehungs-sinfonie“ in der Essener Philharmonie (s. Kursnummer 20121).

Mit seltenen Filmdokumenten, vielen Musikbeispielen per DVD und am Klavier möchte Dr. Walter Ossenkop seinen Hörern die Welt Gustav Mahlers und die Wunder seiner Sinfonien näher bringen.

**20120** (Kurs) Dr. Walter Ossenkop  
do 19-20.30 Uhr • ab 17. Nov • 2 Termine (4 Ustd) • 12 Euro  
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24  
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Fr 11. Nov

### Gustav Mahler – 3. Sinfonie Essener Philharmonie

Dieser Konzertbesuch richtet sich vor allem an die Teilnehmer des Gustav-Mahler-Kurses. Die Auferstehungssinfonie mit ihrem Einsatz an Gesangssolisten und Orchester ist ein überwältigendes musikalisches und dramatisches Erlebnis.

Die Essener Philharmoniker und der Dirigent Stefan Soltesz wurden in den letzten Jahren mehrfach in Deutschland zum Orchester und zum Dirigenten des Jahres gewählt.

**20121** (Konzertbesuch) Dr. Walter Ossenkop  
Fr 25. Nov • 20-22 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 34,40 Euro  
Philharmonie Essen, Huysenallee 53, 45128 Essen  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Fr 11. Nov

### Das andere Ich entdecken – Theaterworkshop

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

Bitte bequeme und warme Kleidung mitbringen.

**20122** (Wochenendseminar) Heike Graefe  
8.+9. Okt • Sa+So 11-15.30 Uhr  
2 Termine (12 Ustd) • 37,50 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 28. Sep

### 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 kennenlernen 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.

**20123** (Kurs) Marco Rentrop, Film- und TV-Wirt  
mi 18-20.15 Uhr • ab 21. Sep • 7 Termine (21 Ustd) • 46 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222  
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 14. Sep  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Schuhe

## : Kunst – Kulturgeschichte

In Zusammenarbeit mit der Städtischen Galerie Iserlohn

### Wilhelm Lehmbruck und Co. – Die Duisburger Museen

Die drei Stationen dieser Exkursion, Museum Küppersmühle, Museum DKM und Lehmbruck-Museum, zeigen die kulturelle Vielfalt des Ruhrgebiets. Duisburg hat sich mit seinen Museen in den letzten Jahren zu einem bedeutenden Kunstzentrum entwickelt.

Das neue Museum Küppersmühle, in einem ehemaligen Lagerkomplex am Hafen gelegen, beheimatet mit der Sammlung Ströher die wichtigsten Positionen deutscher Kunst nach 1945 mit herausragenden Werken.

Das neu errichtete Museum DKM verbindet auf faszinierende Weise zeitgenössische Kunst seit den 60er Jahren mit alter und neuer asiatischer Kunst sowie archäologischen Stücken aus Alt-Ägypten.

Im bekannten Lehmbruck-Museum läuft ab September die Ausstellung „100 Jahre Lehmbrucks Knieende – Paris 1911“. Für Wilhelm Lehmbruck wird die Knieende zu einem ganz persönlichen, kreativen Markpunkt. Auf die Kunst der Moderne wirkt sie wie ein Impuls, hat diese kühne Figur mit ihrer anmutigen, sonderbaren Haltung und ihrer einzigartigen Gestik doch immensen Einfluss genommen auf Skulptur und Malerei der vergangenen 100 Jahre.

**20210** (Studienfahrt) Karin Heyltjes, Kunsthistorikerin +  
Museumsmitarbeiter (Führungen)  
Sa 8. Okt • 1 Tag • 58 Euro  
Abfahrt 9 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, Bussteig, Rahmenstraße  
Einstieg Letmathe auf Anfrage  
Rückkehr ca. 19 Uhr  
Leistungen: Leitung, Busfahrt, Eintritte und Führungen  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 27. Sep

### Paris – Eine kulinarische Reise durch die Quartiere

Paris ist die Welthauptstadt des guten Essens. Aber nicht nur die französische Küche ist hier zu Hause. Die unterschiedlichen Viertel und Märkte haben ihre eigenen kulturellen und kulinarischen Eigenheiten, die es an diesem Abend zu entdecken gilt.

**20211** (Vortrag + Kochen) Joachim Brandt, Küchenmeister  
+ Rainer Danne, Galerieleiter  
Mi 9. Nov • 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, Händehandtuch

### Jim Brandenburg – A Pristine Vision Retrospektive des berühmten amerikanischen Naturfotografen

Die Städtische Galerie Iserlohn zeigt in diesem Jahr in Kooperation mit dem Stadtmuseum Schleswig die weltweit erste Retrospektive von Jim Brandenburg.

Unter dem Titel „A Pristine Vision“ werden etwa 100 Arbeiten aus allen Schaffensperioden gezeigt, darunter auch viele Großformate: Wolfsbilder, Bilder aus Minnesota und anderen Regionen der USA, vergessene Seen und Wälder in Europa, Afrika und Asien. Jim Brandenburgs Ruf als Naturfotograf ist ein ganz Besonderer: Er gilt als einer jener Fotografen, die das Genre maßgeblich mitbestimmt und geprägt haben. Im vergangenen Jahr wurden gleich vier Fotografien Brandenburgs von der „international League of Conservation Photographers“ (iLCP) in die Top 40-Liste der wichtigsten naturfotografischen Arbeiten der Fotogeschichte gewählt.

**20213** (Ausstellungsführung) Rainer Danne, Galerieleiter  
Di 6. Dez • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 5 Euro  
Städtische Galerie Iserlohn, Theodor-Heuss-Ring 24  
Anmeldung erwünscht bis Mi 12. Okt

**20214** (Ausstellungsführung) Rainer Danne, Galerieleiter  
Di 13. Dez • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 5 Euro  
Städtische Galerie Iserlohn, Theodor-Heuss-Ring 24  
Anmeldung erwünscht bis Mi 12. Okt

: **Bildungs-  
Gutschein**

Zum Verschenken.

Fragen Sie uns.  
02371 . 217-1943

vhs

**Wie würden Sie entscheiden –****Das Märkische Stipendium für Bildende Kunst 2012**

Das Märkische Stipendium für Bildende Kunst 2012 wird im Bereich der künstlerischen Fotografie ausgeschrieben. An diesem Abend haben Sie die Möglichkeit, vor der entscheidenden Jursitzung die Werke der Künstlerinnen und Künstler aus ganz Deutschland zu begutachten und Ihr ganz persönliches Votum abzugeben.

**20212** (Ausstellungsführung) Rainer Danne, Galerieleiter  
Di 18. Okt • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
Städtische Galerie Iserlohn, Theodor-Heuss-Ring 24  
Anmeldung erwünscht bis Mi 12. Okt

**: Zeichnen – Malen****Bildnisse – Jahresausstellung aus den Kreativkursen der VHS**

Zurzeit wird eine Auswahl von Werken aus zurückliegenden Semestern in den Flurgalerien der VHS präsentiert.

Die Ausstellung ist während der Unterrichtszeiten bis Dezember geöffnet. Beachten Sie bitte die unten angekündigten Führungstermine, Infos über 02371 . 217-1943.

**Bildnisse – in der VHS-Galerie Führung durch die Jahresausstellung**

Unter dem Thema „Bildnisse-Figuren“ ist zurzeit eine Ausstellung des Programmbereichs Kultur – Gestalten in den Fluren der beiden VHS-Etagen zu sehen. Gezeigt werden Aquarell-, Gouache- und Acrylarbeiten. Ausgehend von der revolutionären Veränderung der Bildnis- und Figurenmalerei im 19. Jahrhundert sind die hier gezeigten Arbeiten diesen verpflichtet. Neben Edgar Degas und Paul Cézanne als Wegbereiter und „Vater“ der Moderne sind Henri Matisse und deutsche Expressionisten als Vorbilder für eigene Bildnisse und Figuren zu sehen. Während der Galerieführung mit der Dozentin Stefanie Bornemann erhalten die Teilnehmenden neben kunsthistorischem Hintergrundwissen Informationen über die Entstehung der Arbeiten, Maltechniken und verwendeten Materialien.

**20500** (Führung) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin  
Mi 21. Sep • 18 Uhr • 1 Termin (1 Std.) • 4 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Foyer  
keine Ermäßigung

**20501** (Führung) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin  
Mi 30. Nov • 18 Uhr • 1 Termin (1 Std.) • 4 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Foyer  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Fr 18. Nov

**Alles ist neu – 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. Über die notwendigen Materialien wird am ersten Kurstag gesprochen.

**20510** (Kurs) Gustav Müller, Grafik-Designer  
do 18-20.15 Uhr • ab 22. Sep • 7 Termine (21 Ustd) • 49,90 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier  
keine Ermäßigung • zzgl. Materialkosten

**Ich zeichne meine Liebste – Porträt 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.

**20511** (Kurs) Gustav Müller, Grafik-Designer  
do 18-20.15 Uhr • ab 24. Nov • 4 Termine (12 Ustd) • 28,90 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier  
keine Ermäßigung • zzgl. Materialkosten

**Ansprechende Bildpräsentation – vom Passepartout bis zum Rahmen**

Für Interessierte, die ihre selbst gemalten oder auch andere Bilder oder Fotos ansprechend präsentieren möchten. Es wird gezeigt, wie Passepartout und Rahmen Einfluss auf die Bildwirkung nehmen können. Es muss nicht immer der teure Passepartoutkarton sein, auch in gutem Zeichenpapier kann man einen gleichwertigen Ersatz finden. Unter Zuhilfenahme des „Passepartout-Gesetzes“ werden selbständig Passepartouts angefertigt, weiterhin Auswahlkriterien für einen Rahmen erläutert und Tipps für die Präsentation von Leinwandbildern (wird der „Rand“ bemalt oder nicht) gegeben. Bitte mitbringen wenn vorhanden: Papier/Karton, Rahmen, eventuell zu rahmendes Bild / Foto / Objekt, Lineal, Bleistift, evtl. Taschenrechner und Schneidegeräte.

**20512** (Kurs) n.n.  
di 18.30-20.45 Uhr • ab 6. Dez • 2 Termine (6 Ustd) • 19,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier  
keine Ermäßigung

**: Aquarell – Gouache****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 29. Sep • 9 Termine (27 Ustd) • 56,70 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

**20521** (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin  
do 19.15-21.30 Uhr • ab 29. Sep • 9 Termine (27 Ustd) • 56,70 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

Anmeldebestätigungen werden nur bei Online -Buchungen versandt.

**: Tipp**

vhs

### 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 bzw. max. 8 Teilnehmer/innen.

**20522** (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin  
mo 9.30-11.45 Uhr • ab 10. Okt • 4 Termine (12 Ustd) • 38,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier  
keine Ermäßigung

**20523** (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin  
mo 9.30-12.30 Uhr • ab 21. Nov • 4 Termine (16 Ustd) • 51,10 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier  
keine Ermäßigung

### Aquarell – das kleine Motiv

Für Anfänger wie Fortgeschrittene geeignet. Die Besonderheit der Aquarellmalerei ist hervorragend geeignet für das kleine Format (ca. 8x10 bis zu 17x24 cm). Das Zusammenspiel von Papier und der Lebendigkeit der Farbe, wodurch Licht und Tiefe entstehen, macht die Arbeit mit diesem Medium so verlockend und spannend. Ob nass in nass oder trocken, ob detailliert oder frei gemalt, die Aquarellfarbe in Verbindung mit einem kleinen Format bietet in jeder Hinsicht Vorteile: der Gestaltungsprozess wird durch die Übersichtlichkeit erleichtert und es regt zu schnellem, aber gezieltem Arbeiten an. Fast jedes Motiv eignet sich für das kleine Format, besonders schön sind einzelne Ausschnitte. Vieles entfaltet erst im Kleinen seine ganze Wirkung. Die Möglichkeit, das Passepartout mit in das Bild einzubeziehen, ist ein weiterer Aspekt des kleinen Formates. Nach einer kurzen Einführung in die Aquarellmalerei und der Vorstellung von Beispielen werden die Ideen/Motive der Teilnehmer (Fotos, Postkarten, Zeitungsausschnitte etc.), auch in kompositorischer Hinsicht, besprochen. Steigen Sie ein in die Welt der kleinen Bilder!

**20524** (Kurs) Gustav Müller, Grafik-Designer  
di 15.15-17.30 Uhr • ab 4. Okt • 7 Termine (21 Ustd) • 49,90 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier  
keine Ermäßigung  
Bitte mitbringen: Vorhandene Aquarellutensilien sowie Papier und Bleistift

## : Acryl

### Grundlagen der Acrylmalerei

Ein Einstiegskurs rund um die Malerei für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Die vielfältigen technischen Möglichkeiten der Acrylmalerei werden in konkreten Aufgaben ausprobiert und geübt. Bevorzugte Themen sind Stillleben, Landschaft und Porträt, die natürlich auch experimentell erprobt werden können. Das Motto lautet: Malen macht Spaß.

**20530** (Kurs) Gustav Müller, Grafik-Designer  
di 18.30-20.45 Uhr • ab 4. Okt • 7 Termine (21 Ustd) • 49,90 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier  
keine Ermäßigung

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.

**20531** (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin  
mi 9.30-11.45 Uhr • ab 5. Okt • 9 Termine (27 Ustd) • 56,70 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

### Offene Malwerkstatt – Sfumato 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 als auch Aufbautechniken samt Gestaltungskonzepten mit Bildbeispielen werden vermittelt. Der Schwerpunkt ist „Sfumato“ - wie von einem Weichzeichner bearbeitete, duftig-leicht wirkende Farbflächen.

**20532** (Wochenendseminar) Gabriele Kaiser, Dipl.-Designerin  
24.+25. Sep • 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. Sep  
Bitte mitbringen: Aquarellpapier (ab 300g/qm) / Keilrahmen, Acrylfarben, Pinsel, Spachtel, Schwamm, Haushaltspapier, Frischhaltefolie, Teller, Kreppklebeband, Schere, Bleistift, Papier für Skizzen, Schwamm und Lappen, Farbbrollen aus Schaumstoff.

### Experimente in Acryl – gönnt 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.

**20533** (Wochenendseminar) Dr. Peter Bettzieche, Dipl.-Kunsttherapeut  
15.+16. Okt • Sa+So 10-16.30 Uhr • 2 Termine (16 Ustd) • 33,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier  
Anmeldung erwünscht bis Mi 5. Okt  
Bitte mitbringen: Alte Kleidung (Acrylfarben sind nicht auswaschbar), Stoffreste und - wenn möglich - alten Fön zum Bildertrocknen  
Materialkosten: min. 30 Euro, je nach Anzahl und Größe

### Das große Format – Collage – Experimente mit Acryl

Das Malen in großen Formaten führt schnell in ein befreites Arbeiten. Mit Pinsel, Spachtel oder Schwamm können Sie großzügig - abstrakt oder konkret - auf Papier oder Leinwand malen. Mithilfe experimenteller Techniken lässt sich die bildnerische Spannung verdichten. Schwerpunktmäßig werden Kombinationstechniken mit Einarbeitung von collagierten Text-/ Bildelementen und besonders schönen Papier(-resten) gezeigt. Intuitiv-spielerische sowie geplante Herangehensweisen werden vermittelt und wie sich beides - in einem kreativen Prozess - miteinander zu einem Ganzen verbinden lässt. Einsteiger/-innen werden in das Malen mit Acryl eingeführt.

**20534** (Wochenendseminar) Gabriele Kaiser, Dipl.-Designerin  
12.+13. Nov • Sa+So 10-16 Uhr • 2 Termine (14 Ustd) • 42,90 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 2. Nov  
Bitte mitbringen: Aquarellpapier (ab 300g/qm) / Keilrahmen, Acrylfarben, Pinsel, Spachtel, Schwamm, Haushaltspapier, Frischhaltefolie, Teller, Kreppklebeband, Schere, Bleistift, Papier für Skizzen, Zeichnungen / Illustrierte, Tortenspitzen, Silberpapiere, Seidenpapier-Reste mit eingearbeiteten Strukturen und Mustern.

### Standortbestimmung – Kunsttherapie

Für Teilnehmer/innen ohne künstlerische Voraussetzungen. „Standortbestimmung“ ist ein immer wiederkehrendes Kunsttherapie-Seminar-Thema, das Antworten sucht auf Fragen wie „Wer bin ich und wo stehe ich?“ „Wie bin ich hierher gekommen?“ Worauf habe ich Lust und was bringt mich nach vorne? „Was blockiert mich?“ „Wie bekomme ich neuen Schwung?“ „Wie soll es weitergehen?“ Bei der Beantwortung helfen künstlerische Betätigungen wie Zeichnen, Malen und Plastizieren sowie das Gespräch in der Gruppe. Dieses Kunsttherapie-Seminar ermöglicht – wiederholt besucht – eine längerfristige, fundierte Selbsterfahrung.

**20535** (Wochenendseminar) Dr. Peter Bettzieche, Kunsttherapeut  
26.+27. Nov • Sa+So 10-16.30 Uhr • 2 Termine (16 Ustd)  
33,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier  
Anmeldung erwünscht bis Mi 16. Nov  
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung  
Materialkosten: min. 7 Euro

## Offene Malwerkstatt – Materialdruck Experimentieren mit Acryl

Kommen Sie mit Ihrer Idee oder Vorlage - z.B. als Foto, Skizze oder angefangenes Bild - und lassen sich bei der Umsetzung fachkundig anleiten bzw. beraten. Sowohl Grundlagen der Acrylmalerei als auch Aufbautechniken samt Gestaltungskonzepten mit Bildbeispielen werden vermittelt. Im Fokus stehen Farbschichtungen kombiniert mit gedruckten Materialstrukturen.

**20536** (Wochenendseminar) Gabriele Kaiser, Dipl.-Designerin  
10.+11. Dez • Sa+So 10-16 Uhr • 2 Termine (14 Ustd) • 42,90 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 30. Nov  
Bitte mitbringen: Aquarellpapier (ab 300g/qm) / Keilrahmen, Acrylfarben, Pinsel, Spachtel, Schwamm, Haushaltspapier, Frischhaltefolie, Teller, Kreppklebeband, Schere, Bleistift, Papier für Skizzen, z.B. Bastelwellpappe, Luftpolsterfolie, Schwammtücher, Reste von Teppichunterlagen und weiteres Material mit reliefartigen Oberflächen.

## : Pastellkreide

### Pastellkreide-Malerei Stilleben – Landschaft – Porträt

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

**20540** (Kurs) Karl-Heinz Heun, Kunstpädagogin  
mo 17.30-19.45 Uhr • ab 19. Sep  
9 Termine (27 Ustd) • 56,70 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  
23.-25. Sep • Fr 16-19 Uhr • Sa+So 10-17 Uhr • 3 Termine (22 Ustd) • 69 Euro  
Historische Fabrikanlage Maste-Barendorf, Baarstr. 220-226  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 14. Sep  
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.

**20800** (Kurs) Klaus Guttek, Gitarrist  
di 18.45-19.45 Uhr • ab 20. Sep (13. Dez 18.45-20 Uhr)  
11 Termine (15 Ustd) • 47,50 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 Grund-Anschlagtechniken und Griffmuster, wie sie im Anfängerkurs vermittelt werden). Liedbegleitungen gemeinsam ausgewählter Songs von Folk bis Pop werden vermittelt und geübt. Vermittelt werden Grundakkorde, Anschlagstechniken zur Liedbegleitung und einfache Pickings. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

**20801** (Kurs) Klaus Guttek, Gitarrist  
di 20-21 Uhr • ab 20. Sep (13. Dez 20-21.15 Uhr) • 11 Termine (15 Ustd) • 47,50 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222  
keine Ermäßigung  
Bitte mitbringen: Instrument und Schreibmaterial

### Gitarre-Workshop – für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen. Basierend auf Grundakkorden werden fortschreitende Griffwechsel und Barrégriffe als Gruppe und je nach individuellem Können auch einzeln oder in Kleingruppen geübt. Kursziel ist das Erlernen gemeinsam ausgewählter Songs von Folk über Pop bis Klassik mit verschiedenen Anschlag- und Zupftechniken als Liedbegleitung und einfachem Melodiespiel. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

**20802** (Kurs) Klaus Guttek, Gitarrist  
di 17.30-18.30 Uhr • ab 20. Sep (13. Dez 17.30-18.45 Uhr)  
11 Termine (15 Ustd) • 47,50 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222  
keine Ermäßigung  
Bitte mitbringen: Instrument und Schreibmaterial

### Keine Angst vor'm 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 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.

**20803** (Kurs) Rüdiger Brock, Vocal-Coach  
mi 18-19.30 Uhr • ab 23. Nov • 4 Termine (8 Ustd) • 26,90 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222  
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 Quartettliteratur 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“.

**20804** (Kurs) Margarete Schulze-Rüb, Lehrerin  
do 17.30-19 Uhr • ab 22. Sep • 11 Termine (22 Ustd) • 55,10 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222  
keine Ermäßigung  
zzgl. ca. 15 Euro für Noten je nach Wahl, bei der Dozentin zu bezahlen

### Congas & Co – Trommel- und Percussion-Workshop

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

**20805** (Seminar) Jürgen Fischer, Dipl.-Pädagoge und Percussionist  
So 27. Nov • 10-17 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 32 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Do 17. Nov  
Instrumente können für 8 Euro pro Teilnehmer/in zur Verfügung gestellt werden

### 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** (Seminar) Uta Minzberg, Dipl.-Gesangspädagogin  
Sa 17. Sep • 10-16 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 30 Euro  
Vokalforum Iserlohn, Sporenstr. 38  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 7. Sep

### Sing along

Hätten Sie Lust, mal wieder einen Abend lang aus voller Kehle loszuschmettern – Sing-Star ist aber eigentlich nicht ihr Ding? Probieren Sie doch einfach mal ein „Sing along“ aus – eine einzigartige Möglichkeit ungezwungen und ohne Anspruch einen Abend lang unter Anleitung bekannte und populäre Songs und Stücke die jeder kennt, einfach mit zu singen. Begleitung gibt's vom Klavier oder vom Band.

**20821** (Seminar) Uta Minzberg, Dipl.-Gesangspädagogin  
Mi 21. Sep • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 6 Euro  
Vokalforum Iserlohn, Sporenstr. 38  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Fr 9. Sep

### Stimmbildung für alle

Dieser Kurs richtet sich an alle Sängerinnen und Sänger, die freizeitmäßig (z.B. in Chören singen) oder ihre Stimme einfach über den alltäglichen freizeitmäßigen Gebrauch hinaus weiterbilden wollen. Wenn Sie lernen möchten, Ihren Stimmumfang zu erweitern, müheloser hohe Töne zu erreichen, oder einen „längeren Atem“ zu bekommen, um auch die ganze Phrase richtig auszusprechen, 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.

**20822** (Kurs) Uta Minzberg, Dipl.-Gesangspädagogin  
do 18-19 Uhr • ab 29. Sep • 6 Termine (8 Ustd) • 30 Euro  
Vokalforum Iserlohn, Sporenstr. 38  
keine Ermäßigung

### Ich atme, ich spreche, ich singe – Vocalcoaching

„Ich kann dir ein Lied davon singen. Dieser Kurs ist atemberaubend und verschlägt dir die Sprache“, Redewendungen belegen den engen Zusammenhang von Atmen, Sprechen und Singen, egal ob beim Vortrag vor einer Gruppe, beim Singen im Chor oder Diskutieren mit anderen. Die Teilnehmenden üben auf der Grundlage diverser Lehrmethoden verschiedener Musik- und Gesangsakademien Atemtechniken 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.

**20823** (Kurs) Rüdiger Brock, Vocal-Coach  
mo 18-20.15 Uhr • ab 10. Okt • 7 Termine (21 Ustd) • 75,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222  
keine Ermäßigung

## : Tanz – Folklore

### Internationale Folkloretänze

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

**20900** (Kurs) Christine Heyne, Tanzleiterin  
mo 19-20.30 Uhr • ab 19. Sep • 8 Termine (16 Ustd) • 33,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Leichte Schuhe mit glatter Sohle und etwas zu trinken

### Tanzen – bewegen – entspannen – genießen

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

**20901** (Kurs) Larissa Homischin, Dipl.-Tanzlehrerin  
do 10-11.30 Uhr • ab 6. Okt • 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

### Freie Tanzimprovisationen

#### Musik – Gefühle – Stimmungen – Ausdruck

Freies Tanzen erlernen im Erleben von angeleiteter und freier Improvisation. In einer Koordination von Musik, Rhythmus und Bewegung lassen sich Gefühle und Stimmungen ausdrücken, verstärken oder auch abbauen. Die Teilnehmer/innen lernen Möglichkeiten des Körperausdrucks und Bewegungsarten unterschiedlicher Körperteile kennen und erweitern damit ihre persönlichen Improvisationsmöglichkeiten um eigene Wahrnehmungen, Gefühle und Empfindungen auszudrücken. Dabei lernen die Teilnehmenden besonders rhythmische, zum Tanz herausfordernde Musik unterschiedlicher Richtungen kennen und tanzen wahlweise in kleineren oder größeren Gruppen.

**20902** (Seminar) Miriam Glock, Dipl.-Tanzpädagogin u. Choreografin  
Sa 26. Nov • 10-13 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 9,50 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 16. Nov  
Bitte mitbringen: Socken oder Stoppersocken oder Gymnastikschläppen

## : Foto – Video

### Nur ein paar Fotos machen – wie funktioniert mein digitaler Fotoapparat

Information siehe Programmbereich Aktiv ab 50+, Kurs **80250**,

### Wie kommt der Opa in den Ferrari Bildbearbeitung am PC – Senioren

Information siehe Programmbereich Aktiv ab 50+, Kurs **80257**

### Ansprechende Bildpräsentation – vom Passepartout bis zum Rahmen

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurse **20512**

### 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 17.15-19.30 Uhr • ab 19. Sep

Mo 7.+Sa 12. Nov • 14-16.15 Uhr (Exkursionen außerhalb)

6 Termine (18 Ustd) • 46,40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 221

Bitte eigene Digitalkamera mitbringen

**21101** (Seminar) Thomas Emde, Medien-Designer

Sa 19.+26. Nov • 10-17 Uhr • 2 Termine (16 Ustd) • 39,20 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 224

keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 9. Nov

Bitte eigene Digitalkamera mitbringen

### 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.

**21102** (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer

mo 17-19.15 Uhr • ab 14. Nov • 2 Termine (6 Ustd) • 20,60 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.

**21103** (Seminar) Thomas Emde, Medien-Designer

Sa 3. Dez • 10-17 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 26,10 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 224

keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 23. Nov

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.

**21104** (Seminar) Thomas Emde, Medien-Designer

So 4. Dez • 10-17 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 26,10 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 224

keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Do 24. Nov

### Bildbearbeitung am PC – Grundlagen

In diesem Kurs werden Beispielfotos mit Adobe Photoshop nachträglich bearbeitet, wie z.B. 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.

**21110** (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer

di 17.15-19.15 Uhr • ab 27. Sep (18. Okt 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 sind 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.

**21111** (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer

di 17.15-19.15 Uhr • ab 8. Nov • 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 wird 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 29. Nov • 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** (Seminar) Thomas Emde, Medien-Designer

So 11. Dez • 10-17 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 19,60 Euro

+ 8 Euro Nutzungspauschale

VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Do 1. Dez

### Stereo-Fotografie – Workshop

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

**21114** (Seminar) Thomas Emde, Medien-Designer

So 16. Okt • 10-17 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 26,10 Euro

+ 8 Euro Nutzungspauschale

VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Do 6. Okt

### Ansprechende Bildpräsentation – vom Passepartout bis zum Rahmen

Siehe Kurse **20512**, Programmbereich Kultur – Gestalten

### 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 18.30-20.45 Uhr • ab 13. Okt • 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 Multi-mediashow mit Ihren Bildern auf CD/DVD. In diesem Kurs erlernen Sie mit Hilfe des Programms Magix-Fotos auf CD und DVD die Fähigkeit, Ihre Bilder als multimediale Diashow auf eine CD/DVD zu brennen. Sie erstellen einen Vorspann, interaktive Menüs zur Steuerung, Auswahlmenüs, das Ganze mit Musikuntermalung, Kommentaren, Zoomeffekten, Untertiteln und 3D- Übergangseffekten. Geeignet für die Erstellung von eigenen Photoalben, Einladungen oder als originelles Geschenk. Windowskenntnisse werden vorausgesetzt.

**21121** (Kurs) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen  
do 19-21.30 Uhr • ab 6. Okt • 3 Termine (10 Ustd)  
30 Euro + 10 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung

**21122** (Wochenendseminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen  
2.+3. Dez • 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 Mi 23. Nov

### Videobearbeitung am PC – Grundlagen

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

**21125** (Kurs) Christian Penn  
mi 17.15-19.15 Uhr • ab 9. Nov • 6 Termine (16 Ustd)  
39,60 Euro + 16 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung

## : Textiles Gestalten / Schmuck

### Kreativ arbeiten mit Walkloden

Geeignet für Einsteigerinnen ohne Vorkenntnisse und Hobbyschneiderinnen mit Näherfahrungen. Walkloden ist ein farbenfroher Wollstoff, der nicht ausfranst und dadurch besonders viele Gestaltungsmöglichkeiten bietet. Wahlweise können Kleidungsstücke jeder Art gestaltet werden, als auch Accessoires wie Hüte, Taschen, Gürtel, Anstecknadeln und mehr. Unter fachkundiger Anleitung können Sie Ideen entwickeln und umsetzen, dazu gibt es Nähanleitungen, Hilfen bei der Handhabung von Schnittmustern, bei Zuschnitt, Nähen und Anprobe. Die benötigten Materialien werden am ersten Abend besprochen.

**21300** (Kurs) Christine Nobis, Damenschneiderin  
mi 18.15-20.30 Uhr • ab 19. Okt  
(1. Termin, Mi 19. Okt 18.15 - 19 Uhr)  
7 Termine (19 Ustd) • 47,50 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier  
keine Ermäßigung

### Swarovski & Co – Modeschmuckgestaltung

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet. Die Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse 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, Quetschperlen und die Verwendung von Verschlüssen. Verwendet wird Schmuckdraht, dabei können Musterketten nachgearbeitet oder eigene Ideen umgesetzt werden. Alte Modeschmuckketten und eigene Perlen können zur Weiterverarbeitung mitgebracht werden. Teilnehmende mit Vorkenntnissen können neue Schmuckstücke entwerfen und auf Wunsch neue Techniken erlernen.

**21301** (Kurs) Petra Loos, Goldschmiedin  
do 19-21.15 Uhr • ab 6. Okt • 3 Termine (9 Ustd) • 29,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 26. Sep  
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 das Kunsthandwerk „Patchwork“ wichtig sind: Stoffauswahl, Farbkombinationen, Stoffzuschnitt mit Schablonen und Schnellmethoden, Näh- und Applikationstechniken bis zur Fertigstellung eines „Quilts“ (gesteppte Decke). Es werden nach versch. 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 • Mo 17. Okt • 19-19.45 Uhr  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 219  
18.+19. Nov • 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 Fr 7. Okt  
Umlage für Seminarunterlagen: 0,50 Euro bei der Dozentin zu bezahlen  
Bitte möglichst eigene Nähmaschine mitbringen, um eine Justierung für die gesamte Näharbeit zu garantieren.

## : Mode – Nähen – Kosmetik

### 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 Schnittauswahl 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 23. Sep • 5 Termine (15 Ustd) • 37,60 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 25. Nov • 4 Termine (12 Ustd) • 30,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier  
keine Ermäßigung • zzgl. Materialkosten

### Neue Herbst- und Wintermode – Nähen für Fortgeschrittene

Der neuen Mode folgend, kann ein modernes Sommerkleid oder Kostüm nach eigenen Wünschen gestaltet und genäht werden.

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

**21405** (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin  
Sa 8. Okt • 9.30-16 Uhr • 1 Termin (7 Ustd) • 22,50 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 28. Sep  
Umlage: Für den Stofffarbpass (Pflicht) und Kursmaterialien entstehen zusätzliche Kosten von 30 Euro, die an die Dozentin zu entrichten sind

**21406** (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin  
Sa 15. Okt • 9.30-16 Uhr • 1 Termin (7 Ustd) • 22,50 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 5. Okt  
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 z.B. 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. Für Verbrauchsmaterialien sind.

**21407** (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin  
Sa 19. Nov • 9.30-12 Uhr • 1 Termin (3 Ustd+15 Min) • 12,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 9. Nov  
Bitte mitbringen: Standspiegel und vorhandenen Kosmetikpinsel  
Umlage für Verbrauchsmaterialien: 4,50 Euro direkt an die Dozentin zu zahlen

**21408** (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin  
Sa 19. Nov • 14-16.30 Uhr • 1 Termin (3 Ustd+15 Min) • 12,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 9. Nov  
Bitte mitbringen: Standspiegel und vorhandenen Kosmetikpinsel  
Umlage für Verbrauchsmaterialien: 4,50 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

### Fasten für Körper und Seele

Fasten ist die freiwillige Entscheidung, für eine begrenzte Zeit Verzicht zu üben. Unser Körper ernährt sich in der Fastenzeit überwiegend aus seinen Reserven. Wir verlieren Gewicht, eine Entlastung für Herz und Kreislauf. Die körpereigenen Selbstheilungskräfte werden angeregt. Mit frischer Kraft, neuer Energie und mehr Selbstbewusstsein geht es in die Herbst- / Winterzeit. Diese Veranstaltung bietet Informationen für allgemein Interessierte und ist zugleich Einstieg in die Fastenwoche 33001.

**30001** (Vortrag) Rene Rose, Facharzt für Allgemeinmedizin + Iris Rademacher, Coach ProC, Fastenleiterin UGB  
 Moderation: Nadja U. Pesch, Dipl.-Psychologin  
 Mi 5. Okt • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
 Anmeldung erforderlich

### Herz unter Druck – Bluthochdruck gefährlich fürs Herz

In Kooperation mit der Deutschen Herzstiftung – Herzwochen 2011 Bluthochdruck kommt in Deutschland bei rund 44 Prozent der Frauen und 51 Prozenten der Männer im Alter zwischen 20 und 79 Jahren vor. Die Folgen von unbehandeltem Bluthochdruck sind – insbesondere für das Herz – folgenschwer: Bluthochdruck ist die häufigste Ursache für einen Schlaganfall und Herzschwäche. Nur bei 30 Prozent aller Hochdruckpatienten liegt eine medizinisch wünschenswerte Einstellung des Blutdrucks vor. Die Teilnehmenden erfahren was ein normaler Blutdruck ist und wie ein zu hoher Blutdruck erkannt werden kann.

Abwechslungsreich erläutert das kompetente Expertenteam des Krankenhauses Bethanien moderne Behandlungsverfahren mit Medikamenten, Sport, Nierenarterienablation und Atemunterstützungsverfahren in der Nacht.

**30002** (Vortrag) Dr. med. Friedrich Fiegenbaum, Chefarzt Abt. Innere Medizin I Kardiologie, Intensivmedizin, Schlafmedizin, Sport- und Präventivmedizin + Dr. med. Ulrich Lorenz, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin + Dr. med. Björn Ralph Dextling, Kardiologe, Leitender Oberarzt  
 Moderation: Nadja U. Pesch, Dipl.-Psychologin  
 Mi 23. Nov • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
 Anmeldung erforderlich

## Beweglichkeit bringt Lebensfreude – Neues aus der Praxis

Der menschliche Stütz- und Bewegungsapparat bildet unser Gerüst. Ohne das Netzwerk bestehend aus Skelett, Muskulatur, Gelenken Bändern und Nerven, könnten wir nicht aufrecht stehen und uns zielgerichtet bewegen. Ob im Vorschulalter oder in der Pubertät, in der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren, im Sport oder im Berufsalltag, unser Bewegungsapparat ist immer dabei. Wenn er gut funktioniert, merken wir gar nicht, dass er da ist. Aber was ist, wenn Störungen auftreten? Was dann? Die Referenten berichten, ergänzend zu dem Vortrag im Frühjahr 2011, über die Störungsmöglichkeiten des Bewegungsapparates in den verschiedenen Lebensphasen und erläutern daran anschaulich die Funktionsweise und Vernetzung des Organismus. Dieses wird an unterschiedlichen generationenspezifischen Fallbeispielen deutlich gemacht und mögliche Behandlungs- und Selbsthilfestrategien werden aufgezeigt.

**30003** (Vortrag) Dr. med. Roland Flock + Dr. med. Rainer Kamp, Fachärzte für Orthopädie, Naturheilverfahren, Diplom Osteopathische Medizin, Kinderosteopathie  
Moderation: Nadja U. Pesch, Dipl.-Psychologin  
Mi 30. Nov • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung erforderlich

## Entspannungsmusik – Suggestionen – Hypnose: Wie uns Klänge und Worte wirksam beeinflussen

Musik berührt die Seele und Worte können eine starke Macht ausüben. Doch wie lässt sich dieses uralte Wissen heute für unser Wohlbefinden nutzen? Welche musikalischen Elemente sollten Kompositionen enthalten, damit sie beruhigend und entspannend wirken? Wo liegt das Geheimnis suggestiver Botschaften, die – gezielt therapeutisch eingesetzt – erstaunlich heilsam sind? Und wie kann allein durch „wirksame Worte“ hypnotische Trance erzeugt werden? Zu diesen spannenden Themen werden anhand aufschlussreicher Hörbeispiele und anschaulicher Demonstrationen interessante, teils verblüffende psychologische Erkenntnisse präsentiert.

**30004** (Vortrag) Dr. Arnd Stein, Dipl.-Psychologe, Verleger für Therapeutische Medien  
Moderation: Nadja U. Pesch, Dipl.-Psychologin  
Mi 14. Dez • 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 21. Sep • 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 21. Sep • 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-Kreislaufkrankungen, Bluthochdruck, Schulter-Nacken-Beschwerden vor und hilft bei Stressbewältigung.

**31003** (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin, Sporttherapeutin  
mo 20.50-21.35 Uhr • ab 10. Okt • 8 Termine (8 Ustd) • 16,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken, Kissen, Decke, Handtuch

## 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.

### Qigong für alle

Offenes Schnupperangebot im Park von Haus Letmathe zum Letmathe 975-Jahr-Jubiläum sowie zum „Tag des Offenen Denkmals“. Jede/r kann auch zwischendurch mitmachen.

**31100** (Kurs) Brigitte Oelze, Qigonglehrerin  
So 11. Sep • 12-13 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
Park von Haus Letmathe, Hagener Str. 62, bei Regen im Gewölbekeller

### Qigong – fit und entspannt in den Tag

Für Einsteiger/innen und Geübte. Bewegte Übungen des Qigong, ergänzt durch „Stilles Qigong“.

**31101** (Kurs) Brigitte Oelze, Qigonglehrerin  
di 8.45-10.15 Uhr • ab 4 Okt • 9 Termine (18 Ustd) • 37,80 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 4 Okt • 9 Termine (18 Ustd) • 37,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro (bei Dozentin zu bezahlen)  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke

### Qigong – Harmonie für Körper, Geist und Seele

Für Einsteiger/innen und Geübte in kleiner Gruppe und besonderer Atmosphäre. Bewegte Qigong-Übungen und „Stilles Qigong“.

**31120** (Kurs) Brigitte Oelze, Qigonglehrerin  
mo 19.30-21 Uhr • ab 10. Okt • 8 Termine (16 Ustd) • 56 Euro  
Haus Letmathe, Hagener Str. 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 30. Sep • 8 Termine (16 Ustd) • 56 Euro  
Haus Letmathe, Hagener Str. 62, Clara-Deneke-Saal  
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung  
zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro (bei Dozentin zu bezahlen)  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke

**31124** (Kurs) Brigitte Oelze, Qigonglehrerin  
fr 15.30-17 Uhr • ab 30. Sep • 8 Termine (16 Ustd) • 56 Euro  
Haus Letmathe, Hagener Str. 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. Unterstützt werden die Übungen durch Meditation und durch die Selbstheilmassage Akupressur.

**31126** (Kurs) Bettina Mütze, Qigong-/Taijilehrerin  
do 18-19.30 Uhr • ab 22. Sep • 11 Termine (22 Ustd) • 46,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke

### Freies Qigong als Meditation

Die Kursleiterin ist seit vielen Jahren Meditationslehrerin und Leiterin im internationalen Sufiorden Deutschland SOD. Ihre reichen Erfahrungen aus innerer und äußerer Arbeit fließen hier in eine uralte Meditationstradition ein. Bei der Kombination von Qigong und Meditation wirken Körper, Psyche und Geist zusammen und entfalten beruhigende, heilsame Wirkungen. Bei freien, extrem langsamen, tanzartigen Bewegungen in vier Phasen befreit sich die Muskulatur von aller Anspannung und jeglichem Willensakt. Die Übenden entdecken so ihre räumliche Freiheit für Körper, Geist und Emotionen.

**31128** (Kurs) Gisela von Papp, Pädagogin, Körper- + Tanztherapeutin, Meditationslehrerin  
mi 16.30-18 Uhr • ab 21. Sep • 10 Termine (20 Ustd) • 42 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke, Sitzkissen

### Positive Stressbewältigung mit Qigong – eine Methode der Traditionellen Chinesischen Medizin

Energieübungen des Qigong fördern und entwickeln viele Funktionen: tiefe entspannte Atmung, Konzentrationsvermögen, Ausgleich der Psyche, Selbstbewusstsein, Verbesserung der Durchblutung, Dehnung von Muskeln, Sehnen und Bändern. In diesem Seminar werden aufbauende Übungen angeboten wie zum Beispiel „Energie wecken“, „Innere Kraft stärken“. Weitere Übungen unterstützen das Immunsystem. Ruhe- und Atemübungen als Übungen aus dem „Stillen Qigong“ sowie „heilende Laute“ harmonisieren und lösen Spannungen und Stress.

Kurze theoretische Ausführungen runden das Seminar ab.

**31129** (Kurs) Hilde Hunger, Dipl.-Sozialpädagogin, Qigong-/Taijilehrerin  
Sa 12. Nov • 10-16 Uhr • 1 Termin (7 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

### 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 des Hatha-Yoga, genannt 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  
mo 19.15-20.45 Uhr • 19. Sep • 10 Termine (20 Ustd) • 42 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 20. Sep • 10 Termine (20 Ustd) • 42 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 20. Sep • 10 Termine (20 Ustd) • 42 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 20. Sep (nicht am 11.+18.+25.10.)  
10 Termine (20 Ustd) • 42 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
zzgl. Kursunterlagen: 1 Euro (bei Dozentin zu bezahlen)  
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext Yoga

### Yoga und Frauenzeit – Balance in den Wechseljahren

Regelmäßige Yogaübungen unterstützen die hormonelle Balance in den Wechseljahren.

**31210** (Kurs) Martina Kleinsorge, Yogalehrerin SKA  
do 16.45-18.15 Uhr • ab 22. Sep • 8 Termine (16 Ustd) • 33,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext Yoga  
Entspannung durch Yoga

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

**31212** (Kurs) Martina Kleinsorge, Yogalehrerin SKA  
mi 9.30-11 Uhr • ab 21. Sep • 10 Termine (20 Ustd) • 42 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit  
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext Yoga

**31214** (Kurs) Claudia Werthmann-Tairis, Yogalehrerin  
do 10.30-12 Uhr • ab 22. Sep • 11 Termine (22 Ustd) • 46,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext Yoga

### Yoga – Wohlfühltag

Schwerpunkte dieses Seminars sind Rücken stärkende Übungen und wohltuende Entspannungen.

Zur Ruhe zu kommen und doch aktiv zu sein – mit effektiven und stärkenden Yoga Haltungen, sanften Übungsreihen, Meditation und viel Entspannung ist dies möglich. Verspannte Schultern, Rücken- und Nackenschmerzen können körperliche und seelische Ursachen haben. In beiden Fällen kann Yoga helfend unterstützen, denn es wirkt ganzheitlich. Die Teilnehmenden probieren unterschiedliche Entspannungstechniken aus und erhalten praktische Tipps, die mühelos in den Alltag zu integrieren sind. Dieses Seminar aktiviert innere Kraft und Lebensfreude und stimmt auf die Adventszeit ein.

**31218** (Seminar) Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU  
Sa 26. Nov • 11.30-16.30 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 36 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 15. Nov  
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext Yoga

### Yoga – Fühl Dich wie Du

Mit ruhiger Tiefe und spielerischer Leichtigkeit führt der Kurs durch eine fließende Yogaklasse für Anfänger/innen und Fortgeschrittene: Elemente aus dem Anusara-, Iyengar-, Kundalini- und Power-Yoga werden vorgestellt. Ziel ist es, das eigene Yoga zu entdecken.

**31240** (Kurs) Sabine Forberger, Yogalehrerin  
mi 20.15-21.45 Uhr • ab 28. Sep • 10 Termine (20 Ustd) • 42 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, 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 wohltuend geistiger Entspannung. Der Kurs eignet sich auch für Einsteiger/innen.

**31251** (Kurs) Diana Dambow, Yogalehrerin i.A.  
do 19.45-21.15 Uhr • ab 22. Sep (nicht am 24.11.)  
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 9.30-11 Uhr • ab 23. Sep (nicht am 25.11.)  
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

**31253** (Kurs) Dirk Klunk, Yogalehrer  
fr 20-21.30 Uhr • ab 23. Sep (nicht am 25.11.)  
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

## Kinder-Yoga – Eltern/Kind oder Großeltern/Enkel

Eltern oder Großeltern begleiten ihr Kind oder ihre Enkel auf der Yoga-Reise, die das ideale Gleichgewicht zu Hetze, Stress, Bewegungsmangel und Kopfflastigkeit der heutigen Kinderwelt bietet. Übungen mit Sprechversen und Geschichten, Bewegungs- und meditative Spiele, Fantasie- und Traumreisen warten auf die 6- bis 10-Jährigen.

Doch nicht nur Kinder sind gestresst. Darum finden hier auch Eltern oder Großeltern Tipps, wie sie bei Yoga mit dem Kind entspannen können. Die Erwachsenen begleiten die Kinder kostenfrei und übernehmen die Aufsichtspflicht.

**31260** (Kurs) Dirk Klunk, Erzieher + Kinder-Yoga-Lehrer VHS  
mi 16-17 Uhr • ab 21. Sep (nicht am 23.11.)  
9 Termine (12 Ustd) • 36 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
Keine Ermäßigung • Kleingruppe von 7-10 Kindern  
Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Socken, Decke, kleines Kissen  
zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro • Anmeldung bis Di 13. Sep

# : Gymnastik – Bewegung

## Gymnastik und Bewegung im VHS-Unterricht

Für alle Kurse und Seminare in diesem Bereich gilt:

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

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

## Wirbelsäulengymnastik

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

**32001** (Kurs) Daniela Killas, Physiotherapeutin + Physio-Fitnesstrainerin  
mi 17.15-18.45 Uhr • ab 21. Sep (nicht am 12.10.)  
11 Termine (22 Ustd) • 46,20 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 15.30-16.15 Uhr • ab 19. Sep • 10 Termine (10 Ustd) • 21 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch

**32012** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
fr 17.15-18 Uhr • ab 14. Okt • 8 Termine (8 Ustd) • 16,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch

## Rückenforum

Rückenschmerzen vorbeugen kann nur, wer die Ursachen kennt, wie z.B. Beckenschiefstand, Ungleichheit der Beinlängen, Wirbelblockaden und so weiter. Rückengymnastik mit Rückenschule fürs Heben, Tragen und Bücken sowie Entspannungstechniken helfen, den Alltag zu bewältigen.

**32015** (Seminar) Karin Schnietz, Heilpraktikerin + Fitnesstrainerin  
So 18. Sep • 11-14 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch  
Keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 14. Sep

## 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.

**32017** (Kurs) Karin Schnietz, Heilpraktikerin + Fitnesstrainerin  
di 18-18.45 Uhr • ab 20. Sep • 11 Termine (11 Ustd) • 23,10 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 entgegen zu wirken.

**32020** (Seminar) Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin  
Sa 8. Okt • 9.30-13 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 26. Sep

## 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.

**32022** (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin, Sporttherapeutin  
mi 11-11.45 Uhr • ab 5. Okt • 9 Termine (9 Ustd) • 18,90 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, Nackenrolle



### Starker Beckenboden – gute Körperhaltung

Wirbelsäulenfehlhaltungen 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. Körperwahrnehmungsübungen 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.

**32024** (Seminar) Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin  
Sa 12. Nov • 9.30-13 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit + Raum 224  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, Nackenrolle  
Keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 20. Okt

### 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 4. Okt • 9 Termine (9 Ustd) • 45 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 4. Okt • 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) Linda Bechatzek, Pilates-Trainerin, Gymnastiklehrerin  
mo 10-10.45 Uhr • ab 19. Sep • 11 Termine (11 Ustd) • 23,10 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, rutschfeste Socken, Handtuch

**32202** (Kurs) Joana Ziegenhirt, Pilates-Trainerin, Gymnastiklehrerin  
mo 16.15-17 Uhr • ab 19. Sep • 10 Termine (10 Ustd) • 21 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 21. Sep • 11 Termine (11 Ustd) • 23,10 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 23. Sep • 11 Termine (11 Ustd) • 23,10 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 23. Sep • 11 Termine (11 Ustd) • 23,10 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 19. Sep • 11 Termine (11 Ustd) • 23,10 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch

**32302** (Kurs) Christa Wrede, Übungsleiterin  
mo 10.30-11.15 Uhr • ab 19. Sep • 11 Termine (11 Ustd) • 23,10 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch

### In Bewegung bleiben

Gelenke bleiben länger gesund, wenn sie bewegt werden. Die Übungen sind nach der Devise „viel bewegen und dabei die Gelenke so wenig wie möglich belasten“ zusammengestellt und eignen sich für alle Altersgruppen. Siehe Einführungstext.

**32311** (Kurs) Christa Wrede, Übungsleiterin  
mi 17-17.45 Uhr • ab 21. Sep • 11 Termine (11 Ustd) • 23,10 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch

**32312** (Kurs) Christa Wrede, Übungsleiterin  
mi 18-18.45 Uhr • ab 21. Sep • 11 Termine (11 Ustd) • 23,10 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 21. Sep • 10 Termine (10 Ustd) • 21 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 19. Sep • 9 Termine (9 Ustd) • 18,90 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 19. Sep • 9 Termine (9 Ustd) • 18,90 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.

**32329** (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin  
mi 10.30-11.15 Uhr • ab 21. Sep • 10 Termine (10 Ustd) • 21 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.

**32401** (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin  
mo 16.30-17.15 Uhr • ab 19. Sep • 9 Termine (9 Ustd) • 18,90 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, -schuhe, Getränk

### Bodytoning

Ein Kräftigungsprogramm, bei dem mit gezielten Übungen und diversen Kleingeräten die Muskulatur gestärkt wird. Bei fetziger Musik wird das Herz-Kreislaufsystem gestärkt, die Fettverbrennung in Gang gesetzt und die Figur verbessert. Siehe Einführungstext.

**32403** (Kurs) Martina Lersch, Fitnesstrainerin  
fr 18.15-19 Uhr • ab 23. Sep • 11 Termine (11 Ustd) • 23,10 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, 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.

**32405** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
mo 19.10-19.55 Uhr • ab 10. Okt • 8 Termine (8 Ustd) • 16,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch

**32406** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
mo 20.50-21.35 Uhr • ab 10. Okt • 8 Termine (8 Ustd) • 16,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch

**32407** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
mi 20.50-21.35 Uhr • ab 12. Okt • 8 Termine (8 Ustd) • 16,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch

**32408** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
do 17.05-17.50 Uhr • ab 13. Okt • 8 Termine (8 Ustd) • 16,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch

**32409** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
fr 16.25-17.10 Uhr • ab 14. Okt • 8 Termine (8 Ustd) • 16,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch

## 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.

**32410** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
do 16.15-17 Uhr • ab 13. Okt • 8 Termine (8 Ustd) • 16,80 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 10. Okt • 8 Termine (8 Ustd) • 16,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch

**32421** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
mi 19.10-19.55 Uhr • ab 12. Okt • 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 12. Okt • 8 Termine (8 Ustd) • 16,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch

**32423** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
fr 15.35-16.20 Uhr • ab 14. Okt • 8 Termine (8 Ustd) • 16,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch

**32424** (Kurs) Martina Lersch, Fitnesstrainerin  
fr 19.15-20 Uhr • ab 23. Sep • 11 Termine (11 Ustd) • 23,10 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch

## 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. Siehe Einführungstext.

**32431** (Kurs) Silke Gebhardt, Zumba®-Instructor  
mo 18.15-19 Uhr • ab 19. Sep • 11 Termine (11 Ustd) • 23,10 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch

**32432** (Kurs) Silke Gebhardt, Zumba®-Instructor  
di 17.40-18.25 Uhr • ab 20. Sep (nicht am 4.10.)  
11 Termine (11 Ustd) • 23,10 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch

## 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 Choreographie verbunden. Rhythmusbetonte Percussionsmusik unterstützt die ursprüngliche Kraft und Lebensfreude. Die Lebensenergie Qi wird geweckt. Energieblockaden und Muskelverspannungen werden aufgelöst. Siehe Einführungstext.

**32435** (Kurs) Sigrid Kanthack-Leser, Tanzpädagogin  
do 19-20.30 Uhr • ab 6. Okt • 8 Termine (16 Ustd) • 33,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Hallenschuhe mit elastischer Sohle

## Langhantel-Fitness

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

**32440** (Kurs) Karin Schnietz, Fitnesstrainerin  
di 19-19.45 Uhr • ab 20. Sep • 11 Termine (11 Ustd) • 23,10 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  
di 18.30-19.30 Uhr • ab 20. Sep (nicht in den Herbstferien)  
9 Termine (12 Ustd) • 66 Euro  
Medical-Center Südwestfalen, Rotehausstr. 36, 58642 Iserlohn  
Keine Ermäßigung • 6-12 Teilnehmende  
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 5. Nov • 14-17 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 20 Euro  
Sportschule F. Schulte, Sporenstr. 51, Übungsraum  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk  
Keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 18. Okt

## : Bewegung nach Choreographie

### Orientalische Choreographie im VHS-Unterricht

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

### Orientalische Choreographie

Für Anfängerinnen mit und ohne Vorkenntnis.

**32600** (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalische Choreographie  
do 20-21.30 Uhr • ab 22. Sep • 10 Termine (20 Ustd) • 42 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

### Orientalische Choreographie

Mittelstufe.

**32601** (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalische Choreographie  
di 20-21.30 Uhr • ab 20. Sep • 10 Termine (20 Ustd) • 42 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
Keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

### Orientalische Choreographie

Für leicht Fortgeschrittene.

**32602** (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalische Choreographie  
do 18.30-20 Uhr • ab 22. Sep • 10 Termine (20 Ustd) • 42 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
Keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

### Orientalische Choreographie

Für weit Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen.

**32603** (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalische Choreographie  
di 18.30-20 Uhr • ab 20. Sep • 10 Termine (20 Ustd) • 42 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
Keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

### Folklore-Choreographie

Informationen siehe Programmbereich 2 Kultur – Gestalten

## : Outdoor – Fitness

### 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.

**32901** (Kurs) Claudia Heddrum, C-Lizenz-Bogensportlerin  
mo 18-20.15 Uhr • ab 10. Okt • 5 Termine (15 Ustd) • 31,50 Euro  
Märkisches Gymnasium, Alexander-Pfänder-Weg 7 (ehemals Immermannstr.), 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-anerkannte Segelschulen bzw. Segelvereine abgelegt werden.

**32910** (Kurs) Rainer Kasulke, Segellehrer  
mi 19-21.15 Uhr • ab 28. Sep • 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 26. Sep • 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 Therapiersatz.

### Fastenwoche für Körper und Seele

Beim Fasten unter ärztlicher Betreuung werden folgende Themen behandelt: Buchinger-Fasten, Ernährung, Meditation, gesund und schlank, neue Lebensenergie. Fasten ist eines der ältesten Naturheilverfahren. Fasten macht schöner und jünger, indem es zur Entgiftung und Straffung des Bindegewebes führt und vorzeitige Alterungsvorgänge aufhält. Fasten wirkt hilfreich bei erhöhten Blutfettwerten, Rheuma, Allergien, Übergewicht und beginnender Arteriosklerose usw. Es hilft, Körper, Seele und Geist zu stärken. Im Seminar lernen Sie Entspannungsübungen und erhalten Erkenntnisse und Informationen bezüglich des Fastens und der Ernährung. Siehe auch Vortrag 30001.

**33001** (Seminar) Rene Rose, Facharzt für Allgemeinmedizin  
+ Iris Rademacher, Coach ProC, Fastenleiterin UGB  
Vorbereitungsabend: Do 27. Okt • 19.30-21.45 Uhr • Fastenwoche:  
31. Okt + 2.-5. Nov • Mo + Mi-Fr 19.30-21 Uhr • Sa 10-11.30 Uhr  
insgesamt 6 Termine (13 Ustd) • 99 Euro  
Praxis Rose, Wallstraße 31a, 58638 Iserlohn  
zzgl. Kurshandbuch 5 Euro (bei Dozent zu bezahlen)  
Keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Do 20. Okt

Anmeldebestätigungen  
werden werden nur bei  
Online -Buchungen  
versandt.

: Tipp

vhs

### Innere Balance wieder herstellen

Menschen laufen oft gestresst durch den Alltag und wissen nicht wo ihnen der Kopf steht. Haben Sie auch oft keine Zeit um sich auf sich zu konzentrieren? An diesem Wochenende können Sie sich austoben und sich wieder selbst spüren. Das Experimentieren mit dem Körper wird Ihnen helfen Ihre Stressfaktoren zu benennen. Sie werden wieder Kontakt zu Ihren Ressourcen und Stärken aufnehmen und wieder einen Bezug zu sich und Ihrem Körper finden. Ein spannendes Wochenende für alle, die sich selber ein Stück näher kommen möchten. Elemente aus der Entspannungs-Bewegungs-Tanztherapie ermöglichen über verschiedenste Elemente einen Zugang zu sich selbst. Es werden keine Vorkenntnisse in Bewegungs- oder Tanzbereichen vorausgesetzt.

**33010** (Seminar) Miriam Glock, Dipl.-Tanzpädagogin, Psychologische Beraterin, Tanztherapeutin i.A.

15.+16. Okt • Sa+So 9-16 Uhr • 2 Termine (16 Ustd) • 80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, kleines Kissen  
zzgl. Materialkosten von 1,50 Euro (bei Dozentin zu bezahlen)  
Keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 4. Okt

### Das Kribbeln im Bauch deuten

Manchmal grummelt es im Bauch und Sie wissen nicht woher es kommt? Manches körperliche Missbehagen macht sich bemerkbar und Sie fühlen sich nicht wohl in Ihrer Haut? Bei diesem Seminar werden wir gemeinsam auf Spurensuche durch Ihren Körper gehen und Kraft entwickeln, um negative Gefühle ins Positive umzuwandeln. Dieses Seminar ist für alle etwas, die gerne mehr über sich erfahren und kreative Medien dazu nutzen möchten.

Es werden Elemente aus der Entspannungs-Bewegungs-Tanztherapie zum Einsatz kommen, um über verschiedenste Elemente einen Zugang zu sich selber zu finden.

Es sind keine Vorkenntnisse in Bewegungs- oder Tanzbereichen nötig, um an diesem Seminar teilnehmen zu können.

**33012** (Seminar) Miriam Glock, Dipl.-Tanzpädagogin, Psychologische Beraterin, Tanztherapeutin i.A.

19.+20. Nov • Sa+So 9-16 Uhr • 2 Termine (16 Ustd) • 80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, kleines Kissen  
zzgl. Materialkosten von 1,50 Euro (bei Dozentin zu entrichten)  
Keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 8. Nov

### Zu sich finden – für Betroffene mit AD(H)S Kindern

Ein Kind zu haben, das eine AD(H)S Störung hat, fordert von den Betroffenen viel Aufmerksamkeit und erfüllt den Tag mit vielen anstrengenden Aufgaben. Es bleibt meistens keine Zeit, um an sich zu denken, an die eigenen Bedürfnisse, geschweige denn mal darüber nachzudenken: Was macht die Störung meines Kindes mit mir? Wie kann ich besser auf mich Acht geben und damit gleichzeitig auch meinem Kind helfen? Dieses Seminar richtet sich an alle Betroffenen,

- die einmal ein Wochenende für sich haben möchten
- die klären wollen, wie sie mit sich selbst besser umgehen können
- die sich ihrer Ressourcen vergewissern wollen
- die wissen wollen, wie andere Betroffene damit umgehen.

An diesem Wochenende werden Elemente aus der Entspannungs-Bewegungs-Tanztherapie zum Einsatz kommen, um über verschiedenste Elemente einen Zugang zu sich selber zu finden. Es sind keine Vorkenntnisse in Bewegungs- oder Tanzbereichen nötig, um an diesem Seminar teilnehmen zu können.

**33014** (Seminar) Miriam Glock, Dipl.-Tanzpädagogin, Psychologische Beraterin, Tanztherapeutin i.A.

3.+4. Dez • Sa+So 9-16 Uhr • 2 Termine (16 Ustd) • 80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, kleines Kissen  
zzgl. Materialkosten von 1,50 Euro (bei Dozentin zu entrichten)  
Keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 22. Nov

## : Heilmethoden

### Denken Sie sich gesund – mit NLP

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

Gewonnen wird im Kopf, nicht nur beim Sport. Immunsystem und Psyche sind eng miteinander verbunden. Mit den richtigen mentalen Strategien können Sie Einfluss auf Ihre Gesundheit nehmen und die Heilung gezielt fördern. Neurolinguistisches Programmieren (NLP) kann Denkstrategien optimieren und das Denken auf Heilung programmieren. Im Vortrag werden auch praktische Übungen angeboten, damit die Teilnehmenden eigene Erfahrungen mit mentalem Training zur Heilungsförderung machen können.

**34000** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin DVNLP, NLP-Lehrtherapeutin DVNLPt, ProC-Lehrcoach, Lerncoach NLPaed  
Mi 19. Okt • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 15 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212

Keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 4. Okt

### 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 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, Psychologische Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin DVNLP, NLP-Lehrtherapeutin DVNLPt, ProC-Lehrcoach, Lerncoach NLPaed  
Fr 25. Nov • 9-16.30 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 48 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222

Keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 15. Nov

### 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  
Sa 17. Sep • 11-12.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 10 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221

Keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 13. Sep

### Anti-Cellulite-Selbstmassage

Durch effektive Massagegriffe und durch den Einsatz von speziellen Massageölen wird das Gewebe der Oberschenkel angeregt, besser zu durchbluten und Giftstoffe auszuschleiden. Dadurch wird die Dellenbildung der Haut, auch Orangenhaut oder Cellulite genannt, wirksam reduziert. Nur für Frauen.

**34120** (Seminar) Karin Schnietz, Heilpraktikerin  
Sa 24. Sep • 11-12.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 10 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214

Bitte mitbringen: 2 große Handtücher, 1 Gästehandtuch, 1 Schüssel, bequeme Kleidung, Bikinihose  
Keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 13. Sep

### Chinesische-Partner-Massage

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

**34130** (Seminar) Karin Schnietz, Heilpraktikerin  
Sa 17. Sep • 13-15.15 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 13. Sep

### 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 verkrampte Rückenmuskulatur entspannt sich. Die gegenseitige Massage wird mit Johanniskrautöl durchgeführt.

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

Sa 24. Sep • 13-15.15 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 13. Sep

### Klassische Partner-Massage

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

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

Sa 8. Okt • 13-15.15 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 27. Sep

### Ayurvedische Partner-Massage – Rücken, Nacken, Kopf und Gesicht

Die ayurvedische Massage mit warmem Sesamöl ist die Königin aller Massagen. Durch das Einwirken von Öl in die Haut werden Schlackenstoffe und Toxine gebunden und abtransportiert, was entspannend und verjüngend wirkt. Lange Massagenstreichungen für Rücken und Nacken lösen die Spannungen in den Muskeln und im Bindegewebe effektiv auf. Die Krönung der Massage ist die feinfühligste Behandlung von Gesicht und Kopf, die zu optimaler Beruhigung des überreizten Nervensystems führt. 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, Ayurvedabaterin

Sa 15. Okt • 11-16 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 36 Euro pro Person

VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, 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: 3 Euro

Keine Ermäßigung • Anmeldung nur zu zweit bis Fr 30. Sep

## : 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, Tel. 217 . 2087, behindertenhilfe@iserlohn.de

### Eingliederungshilfen für Menschen mit Behinderung

- Welche Leistungen gibt es und an wen sind sie gerichtet?
- Wie komme ich an mir zustehende Leistungen?
- Was gibt es vom Verfahren her zu beachten?
- Was mache ich, wenn mein Antrag abgelehnt wurde?

An diesem Abend lernen die Teilnehmenden die Grundzüge sozialrechtlicher Grundprinzipien kennen:

- Was gilt es verfahrensrechtlich zu beachten?
- Wozu benötige ich überhaupt so etwas wie einen Antrag?
- Ist ein Antrag an gewisse Formen gebunden?
- Stimmt die Behauptung: Ohne Antrag keine Leistung?
- An wen muss ich mein Anliegen überhaupt richten?
- Was mache ich, wenn mein Antrag abgelehnt wird?
- Wie setze ich mich gegen Bescheide zur Wehr?
- Welche Möglichkeiten eines Widerspruchs gibt es?

Darüber hinaus wird ein grober Überblick über die einzelnen Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben und Eingliederungshilfen für behinderte Menschen gegeben. Nachteils-Ausgleiche, wie z.B. Zusatzurlaub, Gleichstellung und Kündigungsschutz werden ebenso gestreift, wie z.B. soziale Sicherungsleistungen und Steuerermäßigungen für Menschen mit Behinderungen. Weiterhin werden 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.) thematisiert.

**36001** (Vortrag) Ina Thomas, Rechtsanwältin, Iserlohn

Moderation: Frank Finkeldei M.A., Beirat für Menschen mit Behinderung

Do 10. Nov • 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.

### Kaminweine – Rotweine für den Winterabend

Wir verkosten gehaltvolle Rotweine aus aller Welt, die gut zur Jahreszeit passen. In entspannter Atmosphäre lernen Sie jeden Wein zu verstehen und zu genießen. Fachliche Informationen und ausführliches Probieren erweitern Ihre ganz persönlichen Weinerfahrungen. Informationen über Herstellung, Anbaugebiete, Weinaromen und Speiseempfehlungen runden das Seminar ab. Brot, Wasser, Wein und Schokolade sind in der Umlage enthalten.

**37000** (Seminar) Michaela Wendel, Dipl.-Ökotrophologin, Sensorikgutachterin + Sven Schwarz, Weinfachberater  
Fr 25. Nov • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
42 Euro (23,50 Euro + 2,50 Nutzungspauschale +16 Euro Umlage)  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
Keine Ermäßigung

### 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.

**37001** (Seminar) Carmen Pichler, Diätassistentin  
Di 11. Okt • 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, Händehandtuch, Plastiktopf für eventuelle Reste

### 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.

**37002** (Seminar) Carmen Pichler, Diätassistentin  
Do 17. Nov • 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, Händehandtuch, Dose für eventuelle Reste

### Kochen mit Pilzen

Information Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt  
Seminar **11405**

### Kochen nach Henriette Davidis

Als 1845 das „Praktische Kochbuch“ von Henriette Davidis erschien, war sie ihrer Zeit weit voraus. Ihre damaligen Rezepte sind auch heute noch hochaktuell. Viel Gemüse, Fisch und Fleisch sind Grundlagen dieser gesunden Küche.

**37005** (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin  
Do 24. Nov • 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, Händehandtuch

### Gerichte mit Geschichte

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

### Tour de France

Nicht mit dem Fahrrad, sondern mit Topf und Pfanne klappern wir an fünf Kochabenden die unterschiedlichen Regionen Frankreichs ab. Wir beginnen die Gourmet-Tour am 1. Kochabend in der Region Paris - Île de France, das 1. Etappenziel ist danach die Normandie. Am 2. Abend heißen die Etappenziele: Bretagne und Aquitaine. Von da aus geht es am 3. Abend nach Languedoc-Roussillon und in die Provence. Der 4. Abend befasst sich mit der Bourgogne und der Champagne und mit den letzten Etappenzielen Alsace und Lorraine werden wir am 5. Abend unsere Tour de France beenden. Berühmte und auch weniger bekannte französische Spezialitäten werden auf dieser Reise vorgestellt, gekocht und verkostet.

**37030** Tour de France I (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mo 26. Sep • 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, Händehandtuch

**37032** Tour II (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mo 10. Okt • 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, Händehandtuch

**37034** Tour III (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mo 17. Okt • 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, Händehandtuch

**37036** Tour IV (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mo 7. Nov • 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, Händehandtuch

**37038** Tour V (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mo 14. Nov • 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, Händehandtuch

### Vielfältiger Kürbis

Die ursprünglich aus Amerika stammenden Kürbisgewächse werden in vielen Arten kultiviert und vielfältig zubereitet. Ob als Suppe, Auflauf, Quiche oder Beilage, der Kürbis ist immer ein Genuss.

**37010** (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin  
Do 29. Sep • 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, Händehandtuch

### Herbstliche Küche

In Kooperation mit den Stadtwerken Iserlohn und der Energie AG Saisonal kochen schmeckt gut, ist frisch, gesund und ökologisch wertvoll. Wir bereiten „alltagstaugliche“ Gerichte mit Kürbis, Pilzen, Pflaumen etc. zu.

Die Teilnehmenden erhalten nicht nur Informationen zum Induktionskochen und zum Dampfgaren im Backofen, sondern auch eine Kochschürze und die Kochkursunterlagen mit Rezepten.

**37012** (Seminar) Elisabeth Niebecker-Fuhrmann, Dipl.-Oecotrophologin  
Fr 23. Sep • 9-12.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
13 Euro (10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale)  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
Lebensmittelumlage: 4 Euro (bei Dozentin zu bezahlen)  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Händehandtuch, Dose für Reste, Mineralwasser nach Bedarf

### Die tolle Knolle –

#### Kartoffeln einfach und preiswert zubereitet

In Kooperation mit den Stadtwerken Iserlohn und der Energie AG Kartoffeln können vielfältig zubereitet werden und verleihen auch einfachen Gerichten einen runden Geschmack.

Die Teilnehmenden erhalten nicht nur Informationen zum Induktionskochen und zum Dampfgaren im Backofen, sondern auch eine Kochschürze und die Kochkursunterlagen mit Rezepten.

**37016** (Seminar) Elisabeth Niebecker-Fuhrmann, Dipl.-Oecotrophologin  
Fr 14. Okt • 9-12.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
13 Euro (10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale)  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
Lebensmittelumlage: 4 Euro (bei Dozentin zu bezahlen)  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Händehandtuch, Dose für Reste, Mineralwasser nach Bedarf

### Quiche & Co.

„Quiche“ kommt aus Elsass-Lothringen und ist ein herzhafter Kuchen mit würziger Füllung. Passend zum Herbst sowie zum neuen Wein mundet dieser leckere Snack zu vielen Anlässen.

**37020** (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mo 19. Sep • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
24 Euro (10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 11 Euro Lebensmittelumlage)  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
Keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch

### Vegetarische Herbstaufläufe

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

**37025** (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin  
Do 20. Okt • 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, Händehandtuch

### Weihnachtsmenü

Zu diesem besonderen Fest gehört auch etwas Besonderes auf den Tisch. Leckere Variationen aus Wintergemüse. Fisch und Fleisch sind das Tüpfelchen auf dem „i“.

**37040** (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin  
Do 15. Dez • 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, Händehandtuch

### Festliches Menü für Weihnachten

Damit die nahenden Festtage etwas stressfreier werden, erlernen Sie die Planung, Vorbereitung und Zubereitung von feinen Menüs aus hochwertigen Zutaten. Dieses Menü eignet sich hervorragend für Weihnachten, aber auch für andere Feste.

**37042** (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mo 21. Nov • 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, Händehandtuch

### Festliches Menü für Silvester

Auch zu Silvester darf es etwas Besonderes zum Genießen sein. Überraschen Sie Ihre Gäste mit einem Erste-Klasse-Menü zum Start ins Neue Jahr. Natürlich eignet sich das Menü auch für andere Feierlichkeiten.

**37044** (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mo 28. Nov • 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, Händehandtuch

### Sushi, Sashimi und Misosuppe

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

**37070** (Seminar) Yoshiyuki Otani, japanischer Koch  
Di 27. Sep • 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, Händehandtuch

### Neues aus der Indischen Küche

Mit unzähligen Geschmacksrichtungen aus den verschiedenen Regionen des Landes bietet die indische Küche eine Fülle von Fleisch- und Gemüsegerichten. Bei den beiden Kochabenden lernen Sie Gerichte kennen, die durch Zutaten wie Koriander und Erdnüsse lecker und leicht bekömmlich sind.

**37072** (Kurs) Regina Gurram  
do 18-21.45 Uhr • ab 6. Okt • 2 Termine (10 Ustd)  
40 Euro (21 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale + 14 Euro Lebensmittelumlage)  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
Keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch, Proben-Gefäße

### Kochen wie in Kalabrien

Sie mögen Pasta, Auberginen und Zucchini, dazu selbstgebackenes Brot und Nachspeisen wie Chiambelle (gebackene Teigbällchen) und Amaretti (kleine Mandelmakronen)? Dann sind Sie richtig in der kalabresischen Küche. Lassen Sie sich an zwei Kochabenden von der Kochkunst süditalienischer Landfrauen inspirieren.

**37074** (Kurs) Carmen Caputo  
di 18-21.45 Uhr • ab 15. Nov • 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, Händehandtuch



## Programmbereich 4 : Sprachen

Serviceteam

*Claudia Weigel M.A.*

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1945

Sprechzeiten do 15-16 Uhr und nach Vereinbarung

*Irene Mesmann*

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1947

Fax 02371 . 217-4414



## : Fremdsprachenlernen in der Volkshochschule

Mit einem Sprachkursprogramm für 13 Sprachen bietet die Volkshochschule Iserlohn den Bürgerinnen und Bürgern der Stadt Fremdsprachenunterricht in Wohnortsnähe und zudem in zertifizierter Qualität an. Unsere Kurskonzepte sind so vielfältig, wie die Gründe Fremdsprachen zu lernen in Zeiten der Globalisierung, der Mehrsprachigkeit und der Multikulturalität. Neben dem gestuften, aufeinander aufbauenden, allgemeinsprachlichen Kurssystem von der Grundstufe bis zur Oberstufe finden sich auch berufsorientierte Kurse, Auffrischkurse sowie Konversationskurse zum Wachsen der Fremdsprachenkompetenz.

### Unterrichtsmethoden

In der Volkshochschule lernen Sie Fremdsprachen anders als in der Schule – frei von Notendruck in einer lockeren, erwachsenengerechten Atmosphäre. Es werden alle vier Fertigkeiten trainiert (Hören, Lesen, Sprechen, Schreiben) mit einem besonderen Schwerpunkt auf dem Sprechen. Grammatik wird insoweit vermittelt, als sie für die sprachlich korrekte Bewältigung von praktischen Alltagssituationen benötigt wird. Sie ist kein Selbstzweck. In Zertifikatskursen und im Bereich Deutsch als Zweitsprache erhält das Schreiben zusätzlich mehr Raum. In unseren Sprachkursen wird viel Wert gelegt auf die aktive Teilnahme am Unterricht, auf interkulturelles Lernen sowie auf die Vermittlung von Lernstrategien, um die Teilnehmenden in die Lage zu versetzen, selbständig 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 8. Sep • 15-16.30 Uhr, Raum 106

#### Englisch:

Christine Ueberacker-Evans, Marjorie Jürgens

Di 13. Sep • 18-20.15 Uhr, Raum 118

#### Deutsch als Fremdsprache / Zweitsprache:

Claudia Weigel

donnerstags • 15-16 Uhr (nicht während der Schulferien),  
Raum 106

### WO?

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2



### Einstufung

Wenn Sie absolute/r Anfänger/in sind, ist eine Einstufungsberatung nicht erforderlich. Sie können sich ab dem 3. September online ([www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de)) und ab dem 5. September 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. 3-4 Semestern die Grundstufe (A1) ab, gefolgt von ca. 3-4 Semestern der Aufbaustufe (A2). Die Abschlussstufe zielt in weiteren 3-4 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: selbständige Sprachverwendung

C1-C2: kompetente Sprachverwendung

Welche Kompetenzen Sie am Ende der einzelnen Niveaustufen im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben erreicht haben werden, können Sie 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 eine Woche 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, Pinnwand im roten Trakt, 2. Etage  
Wenn Sie nicht mehr benötigte Lehrbücher abgeben oder verkaufen möchten, können Sie dort einen Aushang mit Ihrer Telefonnummer befestigen. Wenn Sie ein gebrauchtes Lehrbuch suchen, schauen Sie dort einfach mal nach. Vielleicht haben Sie Glück, und jemand bietet gerade Ihr gesuchtes Lehrbuch günstig an.

## : Sprachenzertifikate

Zahlreiche Volkshochschulen in NRW sind akkreditiert, Prüfungen zu den „Europäischen Sprachenzertifikaten“ der telc GmbH, Cambridge-Prüfungen sowie Deutschprüfungen des Goethe-Instituts abzunehmen. Die Termine und Prüfungsorte für 2011 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 mit uns auf. Programmbereichsleiterin Claudia Weigel berät Sie gern, Fon 02371 . 217-1945. E-Mail: [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 Herbstsemesters vom 19.9.-16.12.11 die Cafeteria in der VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Raum 213, genutzt werden. Erst nach erfolgreicher Vermittlung wird das Vermittlungsentgelt von 5 Euro abgebucht. Weitere Informationen bei Programmleiterin Claudia Weigel, Fon 02371 . 217-1945.

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

## : Fortbildungen für Fremdsprachlehrkräfte

### NOW I CAN... New Ways to Encourage your Students' Language Abilities

Lehrwerkpräsentation des Langenscheidt Verlages für Englischdozent/innen zum neuen „Network Now“-Lehrwerksystem Einladungen folgen

**40003** (Einzelveranstaltung) Gabriele Lussem  
Fr 7. Okt • 14.30-17.30 Uhr • 1x (4 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal

### Sprechbegeisterung – Theaterpädagogische Elemente im Fremdsprachenunterricht

Für Sprachdozent/innen der VHS Iserlohn Einladungen folgen

**40004** (Einzelveranstaltung) Henrike Vahldieck  
Fr 11. Nov • 14-17 Uhr • 1x (4 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

## : 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

**40100** (Kurs) Frau Nadjat Schreiber  
mo 17-19.15 Uhr • 19.9.-5.12.11 • 9x (27 Ustd) • 54 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

### Arabisch Grundkurs II

Quereinsteiger/innen mit Kenntnis des arabischen Alphabets sind herzlich willkommen, Lernziel A1

**40101** (Kurs) Frau Nadjat Schreiber  
mo 19.15-21.30 Uhr • 19.9.-5.12.11 • 9x (27 Ustd) • 54 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202  
Salam! Arabisch für Anfänger, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528830-0 und ISBN 978-3-12-528831-7)

## : Chinesisch

Der nächste Chinesisch Grundkurs I für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse startet an der VHS Iserlohn im Februar 2012.

## : Einbürgerung

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

Wenn Sie das Zertifikat Deutsch (B1) und/oder den Einbürgerungstest nachweisen müssen, kommen Sie zur Volkshochschule Iserlohn im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, in die Beratung (immer donnerstags 15-16 Uhr und nach Vereinbarung, 1. Etage, Zimmer 106,) zu Programmleiterin 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. 5-8 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 18. Okt • 15-16.30 Uhr • 1x (2 Ustd) • 25 Euro (bar)  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldeschluss: Mo 26. Sep

**40431** (Prüfung) Gabriele Winter  
Di 6. Dez • 15-16.30 Uhr • 1x (2 Ustd) • 25 Euro (bar)  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldeschluss: Mo 14. Nov

## : 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: donnerstags 15-16 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 • 22.9.-9.12.11 • 20x (40 Ustd) • 80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206  
Berliner Platz 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-468-47830-7)

Anmeldebestätigungen werden nur bei Online-Buchungen versandt.

: Tipp

vhs

## : Deutsch Aufbaustufe (A2)

### Deutsch Aufbaukur

Lernziel A2

**40460** (Kurs) Zafroula Argiriadou  
mo+do • mo 16.15-17.45 • do 17.15-18.45 Uhr • 19.9.-12.12.11  
20x (40 Ustd) • 80 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 • 19.9.-13.12.11 • 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, während und nach dem Schreiben eines Textes benötigen. Lernziel ist es, einen einfachen persönlichen Brief verfassen zu können, so wie dies im Prüfungsteil „Schriftlicher Ausdruck (Brief)“ des Zertifikats Deutsch B1 oder dem neuen „Deutschtest für Zuwanderer A2/B1“ verlangt wird. Dieser Kurs ist nicht nur für Einbürgerungswillige sehr geeignet. Bitte besuchen Sie vor der Anmeldung die Einstufungsberatung (Termine siehe Anfang des Programmbereichs Sprachen).

**40471** (Kurs) Zafroula Argiriadou  
mo 18-20.15 Uhr • 19.9.-12.12.11 • 10x (30 Ustd) • 60 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  
Di 11. Okt • 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 wird das Leseverstehen, Wortschatz/Grammatik, Hörverstehen, Schriftlicher Ausdruck (Brief) sowie die mündliche Ausdrucksfähigkeit auf Grundstufenniveau. Anmeldungen zu dieser Zertifikatsprüfung müssen bis Dienstag, 18. Okt 2011, 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 10. Dez • 9.30-18 Uhr • 1x • 110 Euro (bar)  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
keine Ermäßigung • Anmeldeschluss: Di 18. Okt

## Die Volkshochschule vermittelt Ihnen gerne deutsche Tandempartner/innen

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

## : Deutsch Mittelstufe (B2)

### Deutsch Mittelstufenkurs

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

**40480** (Kurs) Marianna Gosert-Medve  
mo+mi 18.30-20.45 Uhr • 19.9.-14.12.11 • 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)

## : 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.de](http://www.deutsch-uni.de)

## : 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) Christine Ueberacker-Evans  
mo 17.30-19 Uhr • 19.9.-12.12.11 • 10x (20 Ustd) • 40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

### Englisch Grundkurs III – Aktiv ab 50+

Lernziel A1

**40601** (Kurs) Viola Sczepanski  
di 16-17.30 Uhr • 20.9.-13.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119  
Sterling Silver 1 New Edition (Cornelsen & Oxford  
University Press, ISBN: 3-464-02006-1), ab Lektion 20  
Umlage für Kopien 4 Euro

### Englisch Grundkurs IV

Lernziel A1

**40602** (Kurs) Geevitha Wagner  
di 16.30-18 Uhr • 20.9.-13.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201  
English Network 1 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch  
(Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-526-50427-6), ab Lektion 3

### Englisch Grundkurs V

Lernziel A1

**40603** (Kurs) Geevitha Wagner  
di 18.15-19.45 Uhr • 20.9.-13.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201  
English Network 1 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch  
(Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-526-50427-6), ab Lektion 5

**Englisch Grundkurs V – Aktiv ab 50+**

Lernziel A1

**40604** (Kurs) Ilka Würpel  
 mo 9.30-11 Uhr • 19.9.-12.12.11 • 10x (20 Ustd) • 40 Euro  
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 205  
 Sterling Silver 2 New Edition (Cornelsen & Oxford  
 University Press, ISBN: 3-464-02009-6), ab Lektion 7

**Englisch Grundkurs VI**

Lernziel A1

**40605** (Kurs) Ilka Würpel  
 mi 17.15-18.45 Uhr • 21.9.-7.12.11 • 10x (20 Ustd) • 40 Euro  
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 201  
 English Network 1 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch  
 (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-526-50427-6), ab Lektion 5

**: Englisch Aufbaustufe (A2)****Englisch Aufbaukurs II – Aktiv ab 50+**

Lernziel A2

**40610** (Kurs) Marjorie Jürgens  
 mi 10-12.30 Uhr • 28.9.-7.12.11 • 9x (27 Ustd) • 54 Euro  
 Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3  
 English Next A2/1. Student's Book Paket (Hueber Verlag,  
 ISBN: 978-3-19-002932-7), ab Lektion 3

**Englisch Aufbaukurs III**

Lernziel A2

**40611** (Kurs) Charles W. Brooks  
 do 17.15-18.45 Uhr • 22.9.-15.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro  
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 206  
 English Network 2 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt  
 Verlag, ISBN: 3-526-50429-6), ab Lektion 4

**Englisch Aufbaukurs VIII – Aktiv ab 50+**

Lernziel A2

**40612** (Kurs) Charles W. Brooks  
 mo 15.30-17 Uhr • 19.9.-12.12.11 • 10x (20 Ustd) • 40 Euro  
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 206  
 English Network 3 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt  
 Verlag, ISBN: 3-526-50431-8), ab Lektion 5

**Englisch Aufbaukurs IX – am Vormittag**

Lernziel A2

**40613** (Kurs) Sara Wallberg-Worrall  
 mo 10.15-11.45 Uhr • 19.9.-12.12.11 • 10x (20 Ustd) • 40 Euro  
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 119  
 Lift Off 3, Student's Book, Gesamtausgabe (Cornelsen  
 & Oxford University Press, ISBN: 3-8109-2076-2), ab Lektion 4

**Englisch Aufbaukurs XV – am Vormittag**

Lernziel A2

**40614** (Kurs) Sara Wallberg-Worrall  
 do 8.45-10.15 Uhr • 22.9.-15.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro  
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 118  
 Lift Off 3, Student's Book, Gesamtausgabe (Cornelsen  
 & Oxford University Press, ISBN: 3-8109-2076-2), ab Lektion 7

**Englisch Aufbaukurs XVIII – am Vormittag**

Lernziel A2

**40615** (Kurs) Marjorie Jürgens  
 mo 9.30-12 Uhr • 19.9.-5.12.11 • 9x (27 Ustd) • 54 Euro  
 Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3  
 English Network 3 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt  
 Verlag, ISBN: 3-526-50431-8), ab Lektion 3, Step 2

**: Englisch Abschlussstufe (B1)****Englisch Abschlusskurs III – am Vormittag**

Lernziel B1

**40621** (Kurs) Christine Ueberacker-Evans  
 di 10.30-12 Uhr • 20.9.-13.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro  
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 118  
 Fairway 3, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,  
 ISBN: 978-3-12-501462-6) ab Lektion 8B

**Englisch Abschlusskurs III – am Nachmittag**

Lernziel B1

**40622** (Kurs) Marjorie Jürgens  
 di 15-17.30 Uhr • 27.9.-6.12.11 • 9x (27 Ustd) • 54 Euro  
 Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3  
 Lift Off 4, Student's Book Gesamtausgabe (Cornelsen  
 & Oxford University Press, ISBN: 3-8109-2148-3), ab Lektion 6

**Englisch Abschlusskurs III**

Lernziel B1

**40623** (Kurs) Petra Friedrich  
 di 18.30-20 Uhr • 20.9.-13.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro  
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 204  
 Fairway 3, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,  
 ISBN: 978-3-12-501462-6), ab Lektion 4  
 Umlage für Kopien 2 Euro

**Englisch Abschlusskurs IV – Aktiv ab 50+**

Lernziel B1

Zusätzlich zum unten stehenden Lehrbuch werden im Kurs Kurz-  
 geschichten aus folgendem Band gelesen: English Network Pocket  
 Short Stories A2 (Langenscheidt Verlag, ISBN:  
 978-3-526-50662-1).

**40624** (Kurs) Marjorie Jürgens  
 mo+mi 15-16.30 Uhr • 5.10.-7.12.11 • 15x (30 Ustd) • 60 Euro  
 Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3  
 Lift Off 4, Student's Book Gesamtausgabe (Cornelsen  
 & Oxford University Press, ISBN: 3-8109-2148-3), ab Lektion 6B

**Englisch Abschlusskurs VIII – am Vormittag**

Lernziel B1

**40625** (Kurs) Christine Ueberacker-Evans  
 di 8.45-10.15 Uhr • 20.9.-13.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro  
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 118  
 Network Certificate Skills New Edition (Langenscheidt Verlag, ISBN:  
 3-526-51311-2), ab Lektion 8

**BILDUNGS**SCH~~ICK~~**HECK**

Der Bildungsscheck – berufliche  
 Weiterbildung mit finanzieller Unter-  
 stützung 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

## : Englisch Mittelstufe (B2)

### Cambridge First Certificate Preparation Course – Junge VHS

Lernziel B2

Für alle Schüler/innen, die im November/Dezember 2011 das First Cambridge Exam ablegen möchten. Im Prüfungszentrum der VHS Dortmund findet die mündliche Prüfung am Donnerstag (24. Nov) und die schriftliche Prüfung am Dienstag (6. Dez) statt. Die Anmeldung zur Prüfung muss bis Montag (12. Sep) in der VHS Iserlohn vorliegen. Die Prüfungsgebühr beträgt zur Zeit 155 Euro und muss dort bar entrichtet werden. Weitere Infos zu Inhalten und Ablauf der Prüfung sind zu finden unter <http://www.cambridgeesol.de/exams/fce.php>. Die Bereitschaft zur häuslichen Vor- und Nachbereitung der Unterrichtsstunden ist Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme.

**40630** (Kurs) Elke Oelmann  
di 17.30-19 Uhr • 20.9.-22.11.11 • 8x (16 Ustd) • 86 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 219  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben  
keine Ermäßigung

## : Englisch Auffrischkurse

Fremdsprachenkenntnisse aufzufrischen bedeutet, den Sprachstand wiederzuerlangen, den man in der Vergangenheit schon einmal erreicht hat, 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. 5-6 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 • 22.9.-8.12.11 • 10x (20 Ustd) • 40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223  
English Network Refresher A2. Lehr- und Arbeitsbuch  
(Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-526-50471-9), ab Lektion 7

### 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 • 24.10.-28.10.11 • 5x (30 Ustd) • 130 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 • 22.9.-15.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 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 4

### English Refresher Course B2

Für Teilnehmende mit gymnasialen Vorkenntnissen, Lernziel B2  
Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt auf 20 Euro.

**40653** (Kurs) Christine Ueberacker-Evans  
do 20.15-21.45 Uhr • 29.9.-8.12.11 • alle 14 Tage • 5x (10 Ustd)  
35 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 1

Kleingruppenkurs ab 6 TN: 35 Euro (ab 10 TN: 20 Euro)  
Ermäßigung ab 10 TN

## : Englisch Konversationskurse

### Spotlight on Communication – Aktiv ab 50+

Lernziel A2

**40681** (Kurs) Charles W. Brooks  
di 9-10.30 Uhr • 20.9.-13.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202  
First Choice. Englisch für Erwachsene. A2 (Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-464-01949-8), ab Lektion 7

### READ ON and Conversation

Lernziel B1

In beiden Kursen 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 • 21.9.-14.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221

**40683** (Kurs) Gillian Berndt  
mi 18-19.30 Uhr • 21.9.-14.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221

### Conversation & More – in the morning

Lernziel B2

**40684** (Kurs) Gillian Berndt  
di 9-10.30 Uhr • 20.9.-13.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119  
Umlage für Kopien ca. 3 Euro

**Advanced Conversation Course**

Lernziel B2

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

**40685** (Kurs) Christine Ueberacker-Evans

do 20.15-21.45 Uhr • 22.9.-1.12.11 • alle 14 Tage • 5x (10 Ustd)

20 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 224

**Say it in English**

Lernziel B2/C1

**40686** (Kurs) Hilary König

di 17.45-19.15 Uhr • 20.9.-13.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 118

**Discussion and Debate**

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

**40687** (Kurs) Charles W. Brooks

di 19-20.30 Uhr • 20.9.-13.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 219

**: Englisch für den Beruf****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 40 Euro.

**40692** (Kurs) Christine Ueberacker-Evans

mo 19.15-20.45 Uhr • 19.9.-12.12.11 • 10x (20 Ustd) • 70 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 119

Kleingruppenkurs ab 6 TN: 70 Euro (ab 10 TN: 40 Euro)

Ermäßigung ab 10 TN

zzgl. 1,50 Euro für Kopien

**Technical English – Basic Course**

Beginn: Dienstag, 20. Sep, 16-17.30 Uhr, VHS Menden-Hemer-Balve, Auskunft: 02373 . 90 96 14

**: Englisch Spezialangebote****An English Evening with Mrs Ueberacker-Evans**

Anlässlich des 25-jährigen Dienstjubiläums bei der VHS Iserlohn lädt Englischdozentin Christine Ueberacker-Evans alle ehemaligen, jetzigen und neugierig gewordenen zukünftigen Kursteilnehmenden zu einer englischsprachigen Revue mit witzigen Texten und allerlei Dingen zum Mitmachen ein. Der Spaßfaktor ist garantiert „very British“.

**40695** (Einzelveranstaltung) Christine Ueberacker-Evans

Fr 11. Nov • 18.30-20 Uhr • 1x (2 Ustd) • entgeltfrei

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

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

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**40800** (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann

di 19.40-21.10 Uhr • 20.9.-13.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 205

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

**Französisch Grundkurs V**

Lernziel A1

**40801** (Kurs) Francine Gruber

do 17.15-18.45 Uhr • 22.9.-15.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 202

Couleurs de France Neu 1, Lehr- und Übungsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-468-45441-7), ab Lektion 8/9

**: Französisch Aufbaustufe (A2)****Französisch Aufbaukur III**

Lernziel A2

**40810** (Kurs) Francine Gruber

do 19-20.30 Uhr • 22.9.-15.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 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 Aufbaukur IV**

Lernziel A2

**40811** (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann

di 18-19.30 Uhr • 20.9.-13.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 205

Couleurs de France bleu 2, Lehr- und Übungsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-468-45451-6), ab Lektion 6

**Französisch Aufbaukur VII**

Lernziel A2

**40812** (Kurs) Régine-Marcelle Hessling

mo 17.30-19 Uhr • 19.9.-19.12.11 (nicht am 26.9.)

10x (20 Ustd) • 40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 204

Couleurs de France Neu 2, Lehr- und Übungsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-468-45451-6), ab Lektion 11

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

Lernziel B1

**40813** (Kurs) Christiane Karhoff-van Rampaey

mi 10.35-12.05 Uhr • 21.9.-14.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 119

Rendez-vous II, Nouvelle Edition (Cornelsen Verlag, Neuausgabe ISBN: 3-464-07907-4) und Übungsbuch (ISBN: 3-464-07908-2), ab Lektion 7/8

## : Französisch Konversationskurse

### Französisch – Leichte Konversation am Nachmittag

Lernziel B1/B2

**40851** (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann  
di 14.30-16 Uhr • 20.9.-13.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 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 • 21.9.-14.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 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 • 21.9.-14.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223

## : Italienisch Grundstufe (A1)

### Italienisch Grundkurs I – am Vormittag

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**40900** (Kurs) Livia Rasmussen  
fr 9-10.30 Uhr • 23.9.-16.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 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 I – am Abend

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**40901** (Kurs) Annette Petereit  
di 17.15-18.45 Uhr • 20.9.-13.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224  
Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag,  
ISBN: 978-3-19-005438-1), ab Lektion 1

### Italienisch Grundkurs II

Lernziel A1

**40902** (Kurs) Livia Rasmussen  
mi 19.30- 21 Uhr • 21.9.-14.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223  
Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag,  
ISBN: 978-3-19-005438-1), ab Lektion 5  
Umlage für Kopien ca. 2 Euro

### Italienisch Grundkurs III

Lernziel A1

**40903** (Kurs) Annette Petereit  
mi 17.15-18.45 Uhr • 21.9.-14.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118  
Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag,  
ISBN: 978-3-19-005438-1), ab Lektion 7

### Italienisch Grundkurs IV

Lernziel A1

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

**40904** (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein  
di 18-19.30 Uhr • 20.9.-6.12.11 • 10x (20 Ustd) • 79 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119  
Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag,  
ISBN: 978-3-19-005438-1), ab Lektion 9  
Kleingruppenkurs ab 5 TN: 79 Euro (ab 10 TN: 40 Euro)  
Ermäßigung ab 10 TN

## : Italienisch Aufbaustufe (A2)

### Italienisch Aufbaukurs IV

Lernziel A2

**40912** (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein  
di 19.30-21 Uhr • 20.9.-13.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119  
Espresso 2, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag,  
ISBN: 978-3-19-005439-8), ab Lektion 6/7

### Italienisch Aufbaukurs IV

Lernziel A2

**40913** (Kurs) Annette Petereit  
do 17.15-18.45 Uhr • 22.9.-15.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118  
Espresso 2, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag,  
ISBN: 978-3-19-005439-8), ab Lektion 8

## : Italienisch Mittelstufe (B2)

### Italienisch Mittelstufenkurs III

Lernziel B2

**40932** (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein  
mo 18-19.30 Uhr • 19.9.-12.12.11 • 10x (20 Ustd) • 40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

## : 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 • 22.9.-15.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201  
Espresso 3, Lehr- und Arbeitsbuch, erweiterte Ausgabe (Hueber Verlag,  
ISBN: 978-3-19-005440-4), ab Lektion 2

## : Japanisch

### Japanisch Grundkurs II

Lernziel A1

**41001** (Kurs) Frau Dr. Atsuko Takahara  
di 19-20.30 Uhr • 20.9.-13.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129  
Japanisch, bitte! Band 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag,  
ISBN: 3-468-48830-0 und 3-468-48831-9), ab Lektion 8

**Japanisch Aufbaukurs III**

Wiederholungssemester, Lernziel A2

**41012** (Kurs) Frau Dr. Atsuko Takahara  
di 17.15-18.45 Uhr • 20.9.-13.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129  
Japanisch, bitte! Band 2, Lehrbuch (Langenscheidt Verlag,  
ISBN: 978-3-468-48840-5)

**: Neugriechisch****Neugriechisch Grundkurs I**

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**41200** (Kurs) Frau Panagiota Michou  
mi 18-19.30 Uhr • 21.9.-14.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben  
Umlage für Kopien 2 Euro

**Neugriechisch Aufbaukurs I**

Lernziel A2

**41210** (Kurs) Frau Panagiota Michou  
di 19.40-21.10 Uhr • 20.9.-13.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202  
Kalimera. Griechisch für Anfänger (Langenscheidt-  
Verlag, ISBN: 978-3-468-49326-3), ab Lektion 9  
Umlage für Kopien 2 Euro

**Neugriechisch Aufbaukurs II**

Lernziel A2

**41212** (Kurs) Frau Panagiota Michou  
di 18-19.30 Uhr • 20.9.-13.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202  
Kalimera. Griechisch für Anfänger (Langenscheidt-  
Verlag, ISBN: 978-3-468-49326-3), ab Lektion 11

**: Niederländisch  
Grundstufe (A1)**

Der nächste Niederländisch Grundkurs I startet an der VHS Iserlohn im Februar 2012.

**Niederländisch 1. Semester**

Beginn: Donnerstag, 22. Sep, 18-19.30 Uhr, VHS Menden-Hemer-Balve, Auskunft: 02373 . 90 96 14

**Niederländisch Grundkurs II**

Lernziel A1

**41401** (Kurs) Joke Steiner-Knigge  
mi 19.15-20.45 Uhr • 21.9.-7.12.11 • 10x (20 Ustd) • 40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204  
Willkom! Niederländisch für Anfänger (Klett Verlag,  
ISBN: 978-3-12-528880-5), ab Lektion 3  
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

**Niederländisch Grundkurs III**

Lernziel A1

**41402** (Kurs) Hans-Jürgen Soennecken  
mo 19.45-21.15 Uhr • 19.9.-12.12.11 • 10x (20 Ustd) • 40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118  
Willkom! Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD (Klett Verlag,  
ISBN: 978-3-12-528880-5 und ISBN: 978-3-12-528881-2), ab  
Lektion 7  
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

**Niederländisch Grundkurs IV**

Lernziel A1

**41403** (Kurs) Frau Joke Steiner-Knigge  
mi 17.30-19 Uhr • 21.9.-7.12.11 • 10x • (20 Ustd) • 40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204  
Willkom! Niederländisch für Anfänger (Klett Verlag,  
ISBN: 978-3-12-528880-5), ab Lektion 5C  
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

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

Lernziel A2

**41410** (Kurs) Frau Joke Steiner-Knigge  
di 19-20.30 Uhr • 20.9.-6.12.11 • 10x (20 Ustd) • 40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224  
Lehrbuch und Lektüre werden im Kurs bekannt gegeben  
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

**: Niederländisch  
Konversationskurse****Nederlandse lichte conversatie in de ochtend**

Lernziel B1

Ein Kurs für Fortgeschrittene, die das Lesen, Sprechen und Schreiben der niederländischen Sprache sowie die Grammatik weiter ohne Lehrbuch üben wollen. Außerdem lesen wir ein niederländisches Buch (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 • 20.9.-6.12.11 • 10x (20 Ustd) • 40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204  
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

**: Polnisch****Polnisch Grundkurs I – für junge Leute (NEU)**

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**41700** (Kurs) Jolanta Lorenz  
di 17.30-19 Uhr • 20.9.-6.12.11 • 10x (20 Ustd) • 40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206  
Lehrbuch wird im Unterricht bekannt gegeben

**Polnisch Grundkurs II**

Lernziel A1

**41701** (Kurs) Jolanta Lorenz  
di 19.15-20.45 Uhr • 20.9.-6.12.11 • 10x (20 Ustd) • 40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206  
Witam! Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag,  
ISBN: 3-19-005369-3 und 3-19-015369-8), ab Lektion 4/5  
Umlage für Kopien 3 Euro

**Polnisch Aufbaukurs I**

Lernziel A2

**41710** (Kurs) Jolanta Lorenz  
mi 17.30-19 Uhr • 21.9.-7.12.11 • 10x (20 Ustd) • 40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119  
Witam! Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag,  
ISBN: 3-19-005369-3 und 3-19-015369-8), ab Lektion 9

**Polnisch A2/B1-Brückenkurs**

Lernziel A2/B1

**41711** (Kurs) Jolanta Lorenz  
mi 19.15-20.45 Uhr • 21.9.-7.12.11 • 10x (20 Ustd) • 40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119  
Witam! Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag,  
ISBN: 3-19-005369-3 und 3-19-015369-8), ab Lektion 15  
Umlage für Kopien 3 Euro

Kaufen Sie sich das Lehrbuch für den Sprachkurs erst nach dem ersten Kurstag, wenn Sie sicher sind, im richtigen Kurs zu sitzen.

**: Tipp****vhs**



## : Russisch

### Russisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**41900** (Kurs) Dinara Starostin  
do 19.45-21.15 Uhr • 22.9.-15.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben  
Umlage für Kopien 1 Euro

### Russisch Abschlusskurs II

Lernziel B1

Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt auf 44 Euro.

**41920** (Kurs) Dinara Starostin  
do 18-19.30 Uhr • 22.9.-15.12.11 • 11x (22 Ustd) • 73 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben  
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 73 Euro (ab 10 TN: 44 Euro)  
Ermäßigung ab 10 TN

## : Schwedisch

### Schwedisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**42000** (Kurs) Hans-Jürgen Milch  
do 20-21.30 Uhr • 22.9.-15.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

### Schwedisch Aufbaukurs I

Lernziel A2

**42010** (Kurs) Hans-Jürgen Milch  
mi 19.30-21 Uhr • 21.9.-14.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 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 15

### Schwedisch Aufbaukurs IV

Lernziel A2

**42011** (Kurs) Hans-Jürgen Milch  
do 18-19.30 Uhr • 22.9.-15.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221  
Javisst! Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag,  
ISBN: 3-19-005405-3 und ISBN: 3-19-015405-0), ab Lektion 19

## : Spanisch Grundstufe (A1)

### Spanisch Grundkurs I – am Vormittag

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**42200** (Kurs) María Teresa Fernández  
di 9-10.30 Uhr • 20.9.-13.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205  
Caminos neu 1. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,  
ISBN: 3-12-514906-1), ab Lektion 1  
Spanisch Grundkurs I – am Abend  
Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

### Spanisch Grundkurs I – am Abend

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**42201** (Kurs) Thomas Opderbeck  
mo 17.45-19.15 Uhr • 19.9.-12.12.11 • 10x (20 Ustd) • 40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223  
Caminos neu 1. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,  
ISBN: 3-12-514906-1), ab Lektion 1  
**42202** (Kurs) Romina Ojeda Cenzano  
do 18-19.30 Uhr • 22.9.-15.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205  
Caminos neu 1. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,  
ISBN: 3-12-514906-1), ab Lektion 1

### Spanisch Grundkurs II

Lernziel A1

**42203** (Kurs) María Josefa Agel  
di 19.30-21 Uhr • 20.9.-13.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223  
Caminos neu 1. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,  
ISBN: 3-12-514906-1), ab Lektion 4

**42204** (Kurs) Angélica Geson  
mi 18-19.30 Uhr • 21.9.-14.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205  
Caminos neu 1. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,  
ISBN: 3-12-514906-1), ab Lektion 4

### Spanisch Grundkurs II – Aktiv ab 50+

Lernziel A1

**42205** (Kurs) Adriana María Düllberg-Gómez  
do 8.30-10 Uhr • 22.9.-15.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119  
El curso en vivo A1. Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag,  
ISBN: 978-3-468-48235-9), ab Lektion 4

### Spanisch Grundkurs III

Lernziel A1

**42206** (Kurs) Thomas Opderbeck  
mo 19.30-21 Uhr • 19.9.-12.12.11 • 10x (20 Ustd) • 40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223  
Caminos neu 1. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,  
ISBN: 3-12-514906-1), ab Lektion 6

**42207** (Kurs) Romina Ojeda Cenzano  
mi 19.35-21.05 Uhr • 21.9.-14.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202  
Caminos neu 1. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,  
ISBN: 3-12-514906-1), ab Lektion 5C

### Spanisch Grundkurs IV

Lernziel A1

**42208** (Kurs) Romina Ojeda Cenzano  
mi 17.45-19.15 Uhr • 21.9.-14.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202  
Caminos neu 1. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,  
ISBN: 3-12-514906-1), ab Lektion 6B

## : Spanisch Aufbaustufe (A2)

### Spanisch Aufbaukurs I

Lernziel A2

**42210** (Kurs) Angélica Geson  
di 18.30-20 Uhr • 20.9.-13.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221  
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 1

**42211** (Kurs) Thomas Opderbeck  
do 19-20.30 Uhr • 22.9.-15.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204  
Caminos neu 2. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio CDs (Klett Verlag,  
ISBN: 3-12-514956-4), ab Lektion 1

### Spanisch Aufbaukurs II

Lernziel A2

**42212** (Kurs) Thomas Opderbeck  
do 17.30-19 Uhr • 22.9.-15.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204  
Caminos neu 2. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,  
ISBN: 3-12-514913-7), ab Lektion 3

### Spanisch Aufbaukurs II – Aktiv ab 50+

Lernziel A2

**42213** (Kurs) Adriana María Düllberg-Gómez  
do 10-11.30 Uhr • 22.9.-15.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 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 3

**Spanisch Aufbaukurs V**

Wiederholungssemester, Lernziel A2

**42214** (Kurs) María Josefa Agel  
 di 17.45-19.15 Uhr • 20.9.-13.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro  
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 223  
 Caminos neu 2. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,  
 ISBN: 3-12-514913-7), ab Lektion 9

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

Lernziel B1

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

**42225** (Kurs) Thomas Opderbeck  
 fr 18-19.30 Uhr • 23.9.-16.12.11 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro  
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 118

**: Spanisch Konversationskurse****Hablar por hablar**

Konversationskurs zum Abbau von Sprechhemmungen,  
 Lernziel B1/B2

Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt  
 auf 44 Euro.

**42230** (Kurs) Angélica Geson  
 mi 19.30-21 Uhr • 21.9.-14.12.11 • 11x (22 Ustd) • 72 Euro  
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 205  
 Kleingruppenkurs ab 6 TN: 72 Euro (ab 10 TN: 44 Euro)  
 Ermäßigung ab 10 TN  
 zzgl. 2 Euro Umlage für Kopien

**: Ungarisch****Ungarisch Grundkurs II**

Lernziel A1

Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt  
 auf 28 Euro.

**42301** (Kurs) Andrea Kürti  
 di 19.30-21 Uhr • 11.10.-6.12.11 • 7x (14 Ustd) • 45 Euro  
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 118  
 Kleingruppenkurs ab 6 TN: 45 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):

- **Sondertermin:** Am Donnerstag, 15. September, steht Ihnen zwischen 15-19 Uhr der zuständige Programmbereichsleiter Bodo Mebes in der VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Zimmer 107, zu einem persönlichen Gespräch zur Verfügung. Während dieser Zeit können Sie sich auch telefonisch informieren unter Fon 02371 . 217-1946.
- **Generelle Beratungsmöglichkeit:** Während des Semesters donnerstags von 15-17 Uhr können Sie sich während der Sprechzeit des zuständigen Programmbereichsleiters persönlich in der VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Zimmer 107 oder unter Fon 02371 . 217-1946 beraten lassen.

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

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

### Welcher PC-Kurs ist der Richtige für mich

Informationsabend zum EDV-Bildungsangebot. Wer den richtigen PC-Kurs gewählt hat, vermeidet umständliche 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 13. Sep • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

Anmeldebestätigungen  
werden werden nur bei  
Online -Buchungen  
versandt.

: Tipp

vhs

# : PC – Grundlagen

## PC-Einsteigerkurs für Senioren/innen

Information siehe Programmbereich Aktiv ab 50+, 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  
do 8.15-10.30 Uhr • ab 22. Sep • 10 Termine (30 Ustd)  
63 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

**50102** (Kurs) Bodo Domsgen, Systementwickler  
mo 19.30-21.30 Uhr • ab 26. Sep • 9 Termine (24 Ustd)  
50,40 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-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  
mo 8.15-10.30 Uhr • ab 19. Sep • 9 Termine (27 Ustd)  
56,70 Euro + 27 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

**50104** (Kurs) Reinhard Schmöckel, IT-Koordinator  
mi 19.30-21.30 Uhr • ab 28. Sep • 9 Termine (24 Ustd)  
50,40 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum

## MS-Office 2010 / Windows 7 – Workshop

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

**50105** (Kurs) Werner Jentsch  
fr 8.15-10.30 Uhr • ab 23. Sep • 10 Termine (30 Ustd)  
63 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

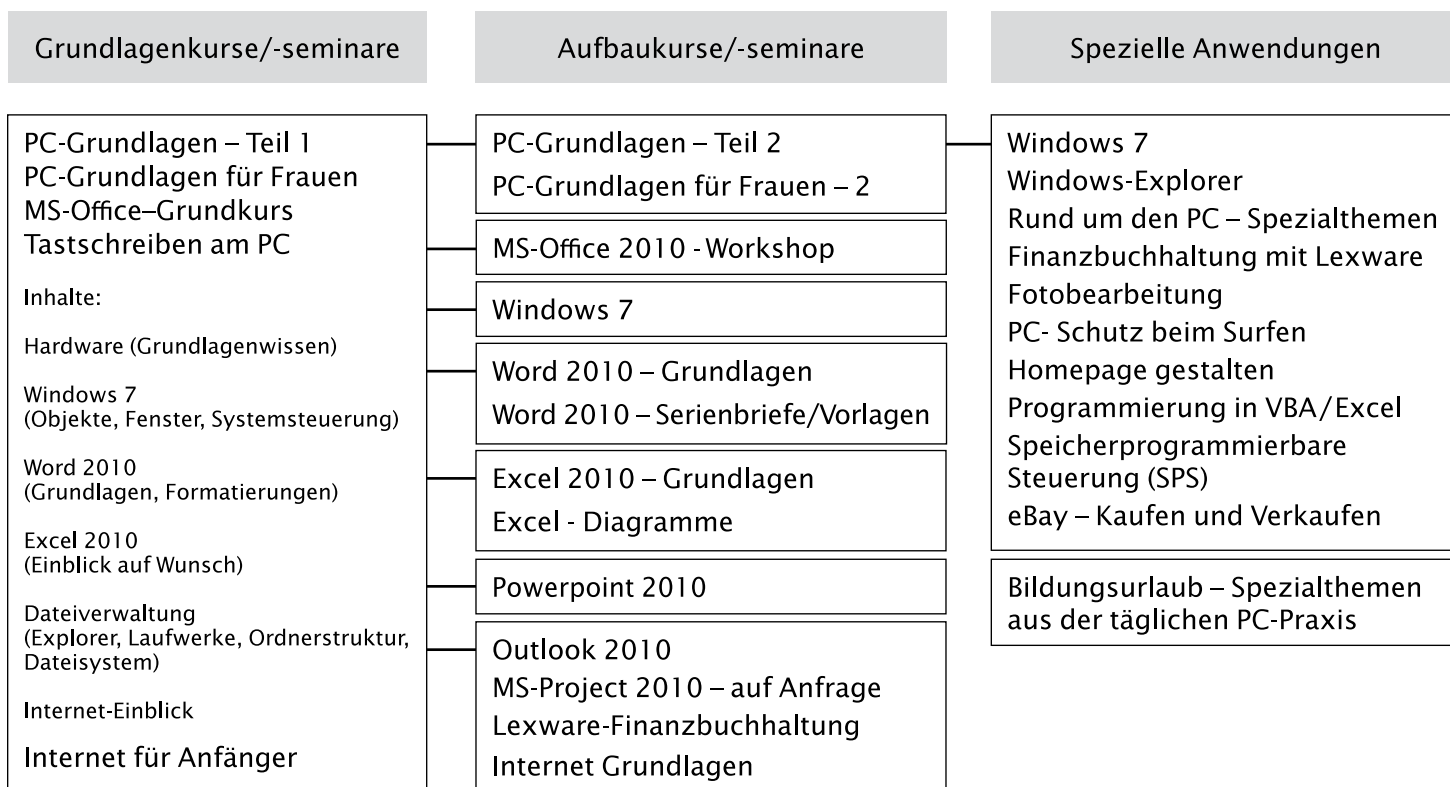
# : PC-Kurse für Frauen

## 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.

**50106** (Kurs) Dipl.-Ing. Svenja Roch, DV-Organisatorin  
mo 19.30-21.30 Uhr • ab 26. Sep • 9 Termine (24 Ustd)  
50,40 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

## EDV - Angebote auf einen Blick



### PC-Grundlagen für Frauen – 2

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse (Umgang mit Windows, einige Grundkenntnisse Word).

Inhalte: Wiederholen einiger Themen aus dem Grundlagen-Kurs nach Wunsch (Windows-Grundlagen, Textgestaltung, Tabulatoren, Tabellen), Erweitern und Vertiefen der Kenntnisse in Word (wie Geschäftsbriefe, Bewerbungsschreiben), Einbinden von Grafiken und digitalen Fotos, Einblicke in Excel und Einführung in Powerpoint, weitere Inhalte in Abstimmung mit den TeilnehmerInnen.

**50111** (Kurs) Dipl.-Ing. Svenja Roch, DV-Organisatorin  
mo 17.15-19.15 Uhr • ab 26. Sep • 9 Termine (24 Ustd)  
50,40 Euro + 24 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.

**50112** (Kurs) Werner Jentsch  
mi 8.15-10.30 Uhr • ab 21. Sep • 10 Termine (30 Ustd)  
63 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

**50113** (Kurs) Werner Jentsch  
do 11-12.30 Uhr • ab 22. Sep • 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.

**50114** (Kurs) Werner Jentsch  
mo 11-12.30 Uhr • ab 19. Sep • 9 Termine (18 Ustd)  
37,80 Euro + 18 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.

**50115** (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen  
Sa 8. Okt • 9-12 Uhr • 1 Termin (4 Ustd)  
14 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 28. Sep

## : Musik- / Fotobearbeitung

### Bildbearbeitung und Bildmontagen am PC

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, ab Kurs **21110**

### Foto- /Bildbearbeitung am PC – Grundlagen Teil 1

Information siehe Programmbereich Aktiv im Alter, Kurs **80265**

### Fotos auf CD und DVD

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, ab Kurs **21121**

### Das digitale Fotobuch

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurs **21120**

### Videobearbeitung am PC

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurs **21125**

### Musik von Radio/Kassette/Schallplatte/CD auf PC – Bearbeiten, Brennen auf CD / DVD / MP3-Player

Voraussichtlich wird das Seminar im 1. Semester 2012 wieder angeboten. Siehe dazu Programmheft Januar bis Juni 2012, Information unter Fon 02371 . 217-1946.

## : Windows 7

### Windows 7 – den PC sicher im Griff

Für Teilnehmer 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, Sicherheit bzw. Rechtesteuerung in Win 7, Erste Hilfe Notfall-CD, 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 4. Okt • 3 Termine (8 Ustd)  
29,20 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
keine Ermäßigung

### Windows Benutzeroberflächen – Anwendungsentwicklung leicht gemacht

Für Teilnehmer/innen mit PC-Vorkenntnissen. Programme entwickeln muss nicht immer schwer sein, denn wir entwickeln zusammen Windows-Anwendungen mit der Einsteiger-Programmiersprache C++. Von der ersten Stunde an erlernen die Teilnehmer/innen, wie man mit Windows Formulare erstellt. Schnell und einfach, aber dennoch effektiv. Ohne Mathematik, aber mit viel Design und Freude. Das Motto der Schulung ist: Learning by doing. Inhalte: Entwicklungsumgebung, Eigenschaften und Ereignisse eines Fensters, Anwendungen mit mehreren Fenstern, Steuerelemente, Klassen und Objekte, Einführung in die Windows Präsentation Foundation (WPF). Beispielanwendungen: Fenster-in-Fenster (Anwendung, Office Feeling), Währungs- und Einheitenumrechner, Facebook-Client, Twitter-Client, RSS-Newsreader.

**50121** (Kurs) Daniel Schenzer  
di 17.15-19.15 Uhr • ab 8. Nov • 6 Termine (16 Ustd)  
38,80 Euro + 16 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
keine Ermäßigung

## : Word

### Word 2010 – PC-Grundlagen – Teil 2

Information siehe Programmbereich EDV – Beruf, Kurse **50103, 50104, 50111**

### Word 2010 – Grundlagen – Schritt für Schritt

Information siehe Programmbereich EDV – Beruf, Kurse **50115**

**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 und der Tabellenkalkulation (siehe Kurs **50130**) erarbeiten wollen. Ein besonders langsames Lernen ermöglicht allen, 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 20. Sep (18.Okt 19.30-21.15 Uhr)  
5 Termine (13 Ustd) • 39,20 Euro + 13 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
keine Ermäßigung

**Word 2010-Training – Intensiv – Grundlagen**

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  
11.+12. Nov • 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 Mo 31. Okt

**Word 2010-Training – Intensiv**

Serienbriefe – Dokument- und Formatvorlagen  
Voraussetzung: PC-Kenntnisse und Word-Grundlagen.  
Inhalte Serienbriefe: Kenntnisse der Serienbriefeffunktionalitäten, Arbeit mit grundlegenden Werkzeugen zum professionellen Aufbau von Serienbriefen sowie den Druck von Adressetiketten 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  
18.+19. Nov • 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 8. Nov

**: 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 Teilnehmerin 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 8. Nov • 6 Termine (16 Ustd)  
48 Euro + 16 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
keine Ermäßigung

**Excel 2010 – Einführung – Teil 1**

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.  
Inhalte: Gestaltung von Tabellen (Formate, Rahmen, Zellinhalte ausrichten, Hintergrundfarbe), verbundene Zellen, Zeilenumbruch, Ausfüllen, Verschieben, Kopieren, Anwendung einfacher Formeln mit Berechnungsbeispielen, relative/absolute Zellbezüge, Zellen-schutz, einfache Funktionen, Druckaufbereitung (einschl. Wiederholungszeilen und benutzerdefinierter 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  
7.+8. Okt • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr  
2 Termine (12 Ustd) • 38,20 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 27. Sep

**50132** (Wochenendseminar) Detlef Uerpmann, DV-Leiter  
25.+26. Nov • 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 15. Nov

**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 Teilnehmerwunsch hin 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  
14.+15. Okt • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr  
2 Termine (12 Ustd) • 38,20 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 4. Okt

**50134** (Wochenendseminar) Detlef Uerpmann, DV-Leiter  
2.+3. Dez • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr  
2 Termine (12 Ustd) • 38,20 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 22. Nov

**Excel-Spezial – Diagramme – Pivot-Tabellen – Datenanalyse**

Welche Möglichkeiten gibt es, um mit Excel „Zahlenberge“ optisch interessant 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 Funktion von „Pivot-Tabellen“ bieten und wie man Excel-Zahlen strukturieren und gliedern kann. Weitere Funktionen: Filtern, Gliedern, Sortieren, Grundfunktionen des Szenario-Manager.

**50135** (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen  
Sa 19. Nov • 9-16.15 Uhr • 1 Termin (8 Ustd)  
28 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 9. Nov

## : 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 9. Nov (7. Dez 17.15-19 Uhr)  
5 Termine (13 Ustd) • 58,50 Euro + 13 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
keine Ermäßigung

## : Access

### Access 2010 – Grundlagen

Voraussichtlich wird der Kurs im 1. Semester 2012 wieder angeboten. Siehe dazu Programmheft Januar bis Juni 2012, Information unter Fon 02371 . 217-1946.

## : 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  
14.+15. Okt • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr  
2 Termine (12 Ustd) • 39,60 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 4. Okt

**50151** (Wochenendseminar) Dipl.-Ing. Svenja Roch, DV-Organisatorin  
9.+10. Dez • 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 29. Nov

## : 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 29. Nov • 3 Termine (8 Ustd)  
26,90 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung

## : Linux

### Linux – eine sichere Alternative zu Windows

Voraussichtlich wird der Kurs im 1. Semester 2012 wieder angeboten. Siehe dazu Programmheft Januar bis Juni 2012, Information unter Fon 02371 . 217-1946.

## : Project 2010

### MS Project 2010 – Einführung

Seminare werden bei ausreichendem Interesse eingerichtet. Nähere Infos unter 02371 . 217-1946.

## : 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 Uhr • ab 10. Nov • 5 Termine (20 Ustd)  
67,90 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
keine Ermäßigung

## : Speicherprogrammierbare Steuerung – SPS

### Speicherprogrammierbare Steuerungen (SPS) auf Basis der Simatic STEP7

Voraussetzung: PC-Kenntnisse. Zielgruppe: Auszubildende im Bereich Mechatronik, Techniker, technisch Interessierte, Hobbyanwender. 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. Nov • 6 Termine (12 Ustd.)  
48 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
keine Ermäßigung

## : Programmieren in C

### Programmieren in C – Grundlagen

Voraussichtlich wird der Kurs im 1. Semester 2012 wieder angeboten. Siehe dazu Programmheft Januar bis Juni 2012, Information unter Fon 02371 . 217-1946.

## : Internet

### Internet für Anfänger/innen

Interessierte ohne oder mit geringer Internet-Vorkenntnis erhalten eine Einführung in das Arbeiten mit dem Internet.

Inhalte: Umgang mit dem Browser, Surfen im Internet, diverse Onlinedienste und Angebote, Suchmaschinen, „richtiges“ Suchen und Finden, E-Mails, Sicherheit und Datenschutz im Internet, Downloads von Bildern und Dateien, PC-Grundlagenkenntnisse sind hilfreich. Eigene Themenwünsche möglich.

**50190** (Wochenendseminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen  
11.+12. Nov • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-14.30 Uhr  
2 Termine (10 Ustd) • 30 Euro + 10 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mo 31. Okt

### Internet für Anfänger/innen – jetzt geht's los

Interessierte mit Internet-Vorkenntnissen üben und trainieren: Arbeiten mit dem Internet, Umgang mit dem Browser, Surfen im Internet, Onlinedienste, Suchmaschinen, E-Mails, Kaufen von Zugtickets und Konzertkarten in Shopsystemen, Grußkartenversand, Preisvergleiche. Eigene Themenwünsche möglich.

**50191** (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen  
Sa 26. Nov • 9-14.30 Uhr • 1 Termin (7 Ustd)  
23,60 Euro + 7 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 16. Nov

### 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.

**50192** (Wochenendseminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen  
9.+10. Dez • 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 bis Di 29. Nov

### 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.

**50193** (Kurs) Klaus Luttmann, Dipl.-Informatiker  
do 18.30-20.30 Uhr • ab 22. Sep • 3 Termine (8 Ustd)  
29,20 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  
di 19.30-21.30 Uhr • ab 20. Sep (22.11., 19.30-21.15 Uhr)  
8 Termine (21 Ustd) • 58,10 Euro + 21 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung

### Professionelle Homepagegestaltung

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, Mouse-over-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 10. Nov • 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/en/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.

### Spezialthemen aus der täglichen PC-Praxis

Für Teilnehmer/innen mit PC-Erfahrungen. Den täglichen Umgang mit dem PC besser zu beherrschen und die Möglichkeiten eines PCs besser nutzen zu können ist Ziel dieses Seminars. Inhalte: Programme installieren und deinstallieren, Scannen (Grafiken, Bilder, Texte einscannen und speichern, Texterkennung), Virtueller PC, Umgang mit digitalen Fotos (digital fotografieren, Fotos speichern, nachbearbeiten, in Dokumenten verwenden, als Datei verschicken), Virenschutz, Kommunikation im Internet (Umgang mit E-Mails, Download und Umgang mit gepackten Dateien), Brennen von CDs in unterschiedlichen Dateiformaten, der PC-Alltag unter Windows 7, Teilnehmer/innen fragen - der Fachmann antwortet. Die Themenschwerpunkte werden gemeinsam festgelegt, Lernfortschritt nach Vorkenntnissen der Teilnehmenden.

**50200** (Bildungsurlaub) Werner Jentsch  
Mo-Fr 12.-16. Dez • 8-13 Uhr • 5 Tage (30 Ustd)  
93,80 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Fr 21. Okt

**Wichtig:** Wollen Sie Bildungsurlaub beanspruchen, dann müssen Sie Ihrem Arbeitgeber die Teilnahme an diesem Bildungsurlaub spätestens bis Mo 31. Okt 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  
mi 19.30-21 Uhr • ab 28. Sep • 10 Termine (20 Ustd)  
42 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-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 19-21.15, sa 9.30-11.45 Uhr • ab 10. Nov  
6 Termine (18 Ustd) • 43,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129(do), 205(sa)  
Zusatzkosten ca. 3 Euro für Kopien

### EDV-gestützte Finanzbuchhaltung mit Lexware financial office

Information siehe Programmbereich Beruf – EDV, Kurs **50170**

Anmeldebestätigungen werden nur bei Online -Buchungen versandt.

: Tipp

vhs

## Programmbereich 6 : Grundbildung – Schulabschlüsse

Serviceteam

*Ulrike Eichholz, Ass. d. L.*  
Programmbereichsleitung  
Fon 02371 . 217-1940  
Sprechzeiten nach Vereinbarung

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



### : Schulabschlüsse

#### **60101 Hauptschulabschluss HSA/FOSR 2011/12/13 1. Semester**

Ab dem 12. September beginnt ein neuer Lehrgang zum Erreichen des Hauptschulabschlusses (HSA) nach Klasse 9. Die VHS Iserlohn bereitet in Zusammenarbeit mit der Bezirksregierung Arnsberg als Schulaufsichtsbehörde in einem Abendlehrgang Teilnehmer/innen auf den Hauptschulabschluss vor. Der Unterricht findet montags bis donnerstags in der Zeit von 18.30 Uhr bis 21.45 Uhr, freitags von 18.30 bis 20 Uhr, statt, die Abschlussprüfungen nach zwei Semestern sind im Juni 2012. Bei erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmer/innen ein staatlich anerkanntes Zeugnis, das zur Weiterführung des Lehrgangs bis zum Erreichen der Fachoberschulreife berechtigt. Der nächste Realschulabschlusskurs beginnt im September 2012 und dauert bis zum Juni 2013.

Eine regelmäßige Anwesenheit im Unterricht und die Teilnahme an den Klassenarbeiten sind für alle Teilnehmer/innen dieses Lehrgangs verpflichtend.

Nach der Entgeltordnung der VHS Iserlohn sind Teilnehmer/innen an Schulabschlusslehrgängen vom Entgelt befreit. Für Unterrichtsmaterialien werden 15 Euro berechnet.

mo-do 18.30-21.45 Uhr, fr 18.30-20 Uhr • ab Mo 12. Sep  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 130  
entgeltfrei

Das Anmeldeverfahren zum Hauptschulabschluss ist wegen der großen Nachfrage bereits abgeschlossen. Es werden keine weiteren Teilnehmende aufgenommen.

### : 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 • 22.9.-15.12.11 • 11 Termine (33 Ustd)  
66 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 an Beschäftigte in kleinen und mittleren Unternehmen (KMU). Er wird innerhalb einer kostenfreien Beratung ausgestellt und deckt die Kosten einer Weiterbildungsmaßnahme in Höhe von 50 % (bis max. 500 Euro). Dies ist ein Förderangebot des Landes NRW mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds der EU und wird von uns in Kooperation mit der AgenturMark und der Gesellschaft für Wirtschaftsförderung Iserlohn an Sie weitergegeben. Weitere Infos unter [www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de), Bildungsberatung.
- Die „Bildungsprämie“ dient der Mitfinanzierung von individueller beruflicher Weiterbildung. Die Höhe des Gutscheins kann bis zu 500 Euro betragen, wenn mindestens die gleiche Summe als Eigenanteil eingesetzt wird und richtet sich an Erwerbstätige, deren zu versteuerndes Jahreseinkommen unter 25.600 Euro (51.200 Euro bei gemeinsam Veranlagten) liegt. Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) und aus dem Europäischen Sozialfonds der EU gefördert. Weitere Infos unter [www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de), Bildungsberatung.
- „TalentKompass NRW“ hilft die eigenen Fähigkeiten und Interessen zu erkennen und einzusetzen. Entgelte auf Anfrage.

**70000** Norbert Merkel, Dipl.-Ingenieur + Elvira de Pasqua, Betriebswirtin, Sportlehrerin + Beraterteam der VHS Iserlohn VHS im Stadtbahnhof, Raum 125  
Termine nach Vereinbarung Fon 02371 . 217-1042, -1940, -1944

## : Standort Iserlohn

### MEDICE

#### Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG

Das 1949 in Iserlohn gegründete mittelständische Pharmaunternehmen Medice entwickelt, produziert und vermarktet Arzneimittel, sowie Generika. Mit Meditonsin, einem homöopathischen Mittel gegen grippale Infekte, und Medivitan gegen Vitaminmangelkrankungen legte Firmengründer Gustav Pütter den Grundstein für den Erfolg. Schwerpunkte sind heute die Nierenheilkunde (Nephrologie), die Kinderheilkunde (Pädiatrie) und die Allgemeinmedizin, sowie nicht verschreibungspflichtige Medikamente zur Selbstmedikation. Inzwischen decken fast 50 Arzneimittel das Leistungsspektrum des Unternehmens ab. Mit seinen mehr als 400 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist das Unternehmen international in mehr als 50 Ländern aktiv. Um international konkurrenzfähig zu bleiben, erweiterte MEDICE im vergangenen Jahr seine modernen Produktionsstätten mit dem Neubau eines voll-automatischen Hochregallagers als Teil des neuen Logistik-Centers.

**70001** (Betriebsbesuch) Bodo Mebes, VHS  
Leiter der Besichtigung: Mitarbeiter der Fa. MEDICE  
Do 20. Okt • 14-16 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 8 Euro  
Treffpunkt: Kuhloweg 37, 58638 Iserlohn, Foyer  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 10. Okt

## : Rhetorik – Kommunikation

### 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.

**70101** (Seminar) Heike Graefe, NLP-Master und Theaterpädagogin  
Sa 24. Sep • 11-15.30 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 25 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 14.9.  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und leichte Schuhe

## 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).

**70102** (Wochenendseminar) Regina Atiyeh, Psychotherapeutin DVPP und NLP-Master  
8.+9. Okt • 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 28. Sep  
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 Revierverhalten. 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.

**70103** (Wochenendseminar) Regina Atiyeh, Psychotherapeutin DVPP und NLP-Master  
12.+13. Nov • 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 2. Nov  
Bitte mitbringen: Schreibutensilien für Notizen

## Work-Life Balance

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, denn: Es geht hier um Ihr Leben.

**70104** (Wochenendseminar) Regina Atiyeh, Psychotherapeutin DVPP und NLP-Master  
26.+27. Nov • Sa 10-16 Uhr • So 10-13.30 Uhr  
2 Termine (11 Ustd) • 59,30 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 16. Nov  
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.

**70105** (Workshop) Dahms GmbH Privatinstitut  
Sa 3. Dez • 9-17 Uhr • 1 Termin (9 Ustd) • 29 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 23. Nov  
Umlage für Seminarunterlagen: 14 Euro

## Hurra, ein Konflikt – Rhetorik und Körpersprache in Konfliktsituationen – Bildungsurlaub

Konflikte sind Teil des täglichen Lebens, ob beruflich oder privat und sie lassen sich selten vermeiden. Wichtig ist es, sie zu erkennen, zu analysieren und angemessen zu reagieren. Ziel des Seminars ist die Sensibilisierung für Konflikte und das Aufzeigen und Trainieren von Reaktionsmöglichkeiten in interaktiven Übungen. Inhalte: Konfliktkompetenz, Entwicklung des eigenen Konfliktverhaltens, lösungsorientierter Umgang mit Konflikten, Konflikte und Gefühle, Blockaden.

**70110** (Bildungsurlaub) Regina Atiyeh, Psychotherapeutin DVPP und NLP-Master  
Mo-Mi 14.-16. Nov • 9-15 Uhr • 3 Termine (24 Ustd) • 120 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Fr 4. Nov  
Bitte mitbringen: Schreibutensilien für Notizen

**Wichtig:** Wollen Sie Bildungsurlaub beanspruchen, dann müssen Sie Ihrem Arbeitgeber die Teilnahme an diesem Bildungsurlaub spätestens bis Fr 30. Sep schriftlich (inkl. der VHS-Bescheinigung) mitgeteilt haben.

## : Managementtechniken

### 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 **50170**

### Präsentation mit PowerPoint 2010

Information siehe Programmbereich Beruf – EDV 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 Zeitwohlstand.

**70201** (Seminar) Regina Atiyeh, Psychotherapeutin DVPP und NLP-Master  
Do 20. Okt • 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 10. Okt  
Bitte mitbringen: Schreibutensilien für Notizen

## : 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>, 02372 . 2497.

**NLP – Schnupperseminar**

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

Das NLP-Schnupperseminar soll Ihnen erste Einblicke in die Methoden geben. An zwei Tagen können Sie mit Spaß erleben und ausprobieren, wie Sie durch NLP (Neuro Linguistisches Programmieren) Ihr Leben bereichern, Ihre Stärken nutzen, motivierende Ziele entwickeln und Ihre Kommunikation mit Anderen verbessern.

**70401** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Lehrtrainerin DVNLP, ProC-Lehrcoach  
18.+19. Nov • Fr 16.30-21.15 • Sa 9-16.30 Uhr  
2 Termine (14 Ustd) • 89 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222  
Keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 8. Nov

**NLP-Basiskurs DVNLP**

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

Der NLP Basiskurs ermöglicht es Ihnen, Basissenntnisse in den NLP-Kommunikationsmethoden zu erwerben. NLP (Neuro Linguistisches 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 obligatorischer Baustein der Ausbildung zum NLP-Practitioner, DVNLP, sowie Teilnahmevoraussetzung für den Lerncoach nlpaed und den Coaching Basiskurs.

**70411** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Lehrtrainerin DVNLP, ProC-Lehrcoach + Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin (DVNLP / Society of NLP), ProC-Lehrcoach + Team  
30. Nov - 4. Dez • Mi-Do 9-18 • Fr 9-17 • Sa-So 9-16 Uhr  
5 Termine (45 Ustd) • 295 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222  
Keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 15. Nov

**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>, 02372 . 2497.

Teilnahmevoraussetzung: NLP Basiskurs.

Im Practitioner erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Anwenden von NLP (Neuro Linguistisches 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 (incl. 1Tag 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 2012 + 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 2012

**NLP-Master DVNLP**

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Frühbucher werden belohnt. Weitere Informationen zu Inhalten und zum Frühbucherrabatt erhalten Sie unter <http://www.nlp-impulse.com>, 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 2012 + 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 27. Feb 2012

## Advanced NLP-Master DVNLP Führungskompetenz

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Frühbucher werden belohnt. Weitere Informationen zu Inhalten und zum Frühbucherrabatt erhalten Sie unter <http://www.nlp-impulse.com>, 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 (incl.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 2012 + 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 9. Jan 2012

## Stressmanagement mit NLP

Informationen siehe Programmbereich Gesundheit, Seminar **34010**

## Denken Sie sich gesund mit NLP

Informationen siehe Programmbereich Gesundheit, Vortrag **34000**

## Lerncoach nlpaed

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>, 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 2012 + 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

Anmeldung erwünscht bis 12. Dez

# Akademie Mark

Ein gemeinsames Angebot der Volkshochschulen

Hagen	Iserlohn	Lennetal
Lüdenscheid	Menden-Hemer-Balve	Volmetal

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

## Konfliktmanagement für Führungskräfte

**Zielgruppe:** Führungskräfte / Entscheider/innen im Betrieb  
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 Bereiche. 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.

**R 77001** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), ProC-Lehrcoach  
10.+11. Okt • Mo+Di 9-16.30 Uhr • 2 Termine (16 UStd) • 490 Euro  
VHS Iserlohn, Bahnhofplatz 2 • www.vhs-iserlohn.de  
Keine Ermäßigung • Kleingruppe (2-5) • Anmeldung bis 23. Sep  
Telefonische Auskunft: 02371 . 217-1042

## 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.

**R 77005** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), ProC-Lehrcoach  
14.+15. Nov • Mo+Di 9-16.30 Uhr • 2 Termine (16 UStd) • 490 Euro  
VHS Iserlohn, Bahnhofplatz 2 • www.vhs-iserlohn.de  
Keine Ermäßigung • Kleingruppe (2-5) • Anmeldung bis 28. Okt  
Telefonische Auskunft: 02371 . 217-1042

## Leiten und Führen

Bei der Ausübung von Führungsaufgaben nach zeitgemäßen Prinzipien stoßen Sie immer wieder auf besonders herausfordernde Situationen. Diese konzentrieren sich in der Regel auf den direkten Umgang mit Mitarbeitern. Dieses Seminar bietet Ihnen vielfache Gelegenheiten, Ihre Kompetenzen im Bereich der Mitarbeiterführung gezielt zu optimieren. Die Bandbreite der behandelten Themen umfasst dabei sowohl problemlosere Führungssituationen als auch kritische Ereignisse, die sich bis hin zur Behandlung von Konflikten erstrecken.

Doch diese Gespräche erfordern Übung, denn Sie benötigen eine andere Art der Gesprächsführung als das tägliche Sprechen miteinander. Sie müssen dazu gut geplant, vorbereitet und - nach der Durchführung - auch nachbearbeitet werden. Im Rahmen dieser Führungskräftequalifizierung entwickeln Sie anhand praktischer Beispiele und deren Analyse eine eigene Herangehensweise.

**S 4991** Hans Kronawitter,  
„Wuppertaler Büro für kreative Kommunikation“  
4.+5. Okt • Di+Mi 9-16 Uhr • 2 Termine (16 UStd) • 490 Euro  
VHS Hagen, Villa Post, Wehringhauser Str. 38, www.vhs-hagen.de  
Keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis 23. Sep  
Telefonische Auskunft: 02331 . 2073622

## Agiles Projektmanagement in der Produktentwicklung

Neue Produkte effektiv und effizient zu entwickeln ist heutzutage eine wesentliche Anforderung an alle Unternehmen. Agiles Projektmanagement ist ein geeigneter Weg dazu. Agiles Projektmanagement versetzt Sie in die Lage, flexibel auf Kundenwünsche zu reagieren und gleichzeitig die erforderliche Balance zwischen Stabilität und Flexibilität in einem sich ständig verändernden Projektumfeld zu wahren.

Sie verfügen bereits über erste Erfahrungen im Projektmanagement. Nach der Teilnahme an diesem Seminar sind Sie mit dem Management agiler Entwicklungsprojekte vertraut und können die erlernten Methoden und Techniken für Ihre eigenen Projekte anwenden.

**S 4992** (Seminar) Bernhard Fischer, M.Sc., Certified Scrum Master, Certified Scrum Product Owner, Projektmanager, agiler Coach.  
15.+16. Okt • Sa+So 9-16 Uhr • 2 Termine (16 UStd) • 490 Euro  
VHS Hagen, Villa Post, Wehringhauser Str. 38, www.vhs-hagen.de  
Keine Ermäßigung. Anmeldung erforderlich bis 30. Sep  
Telefonische Auskunft: 02331 . 2073622

## Erfolgreiche Projektarbeit

In diesem Kurzseminar lernen Sie die wichtigsten Instrumente des Projektmanagements mit Blick auf die Praxis kennen und erhalten Vorlagen für die eigene Projektarbeit. Es wendet sich an Mitarbeitende, die in ihrem Arbeitsalltag projektorientiert arbeiten. Sie beschäftigen sich mit Grundbegriffen des Projektmanagements, Projektauftrag und Projektstart, Termin- und Zeitplanungstechniken, Teamführung im Projekt, Umgang mit Konflikten und Projektfällen.

**3199 V** (Seminar) Bernd Mielke, Industriekaufmann, Projektmanager, Business Analyst  
Sa 3. Dez • 9-16 Uhr • 1 Termin (8 UStd) • 250 Euro  
VHS Menden-Hemer-Balve, Werringser Straße 4, 58706 Menden, www.vhs-menden-hemer-balve.de  
Keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis 15. Nov  
Telefonische Auskunft: 02373 . 9096-14

## Wege nach Osteuropa

Effektive Gestaltung von Geschäftsbeziehungen mit polnischen Partnern.

Polen ist als eins der größten Länder Osteuropas auch das wirtschaftlich stärkste der neuen EU-Beitrittsländer. Investoren finden hier sehr gute Rahmenbedingungen: eine immer besser werdende Infrastruktur sowie Lohnkosten, die wesentlich günstiger als in Deutschland sind. Die Menschen sind aktiv, ideenreich und aufgeschlossen. Ein Auslandsengagement in Polen oder Osteuropa ist attraktiv und aussichtsreich. Um das volle Potenzial zukünftiger Geschäftstätigkeit ausschöpfen zu können, sollten Sie Ihre kulturelle Kompetenz zum Thema fundiert erweitern und Besonderheiten im Umgang mit polnischen bzw. osteuropäischen Geschäftspartnern kennenlernen. Das vermeidet Missverständnisse, hilft bei unerwarteten Schwierigkeiten, baut Vorbehalte ab und ist die wesentliche Strategie zur dauerhaften Vertrauensbildung zwischen Geschäftspartnern für die Zukunft.

Die Heimat Ihrer Kursleiterin ist Polen. Seit 20 Jahren ist sie im Bereich interkulturelle Kompetenz tätig. Sie bietet Ihnen aus ihrer Erfahrung ein umfangreiches Maßnahmenpaket für Ihr Auslandsengagement in Osteuropa an.

**50905** (Seminar) Kornelia Golombek, Dipl.-Pädagogin, Trainerin für Interkulturelle Kompetenz (CCS), z. Zt. tätig an der FH Bochum und für eine Handelsagentur in Düsseldorf  
29.+30. Sept • Do+Fr 9-17 Uhr • 2 Termine (18 UStd.) • 290 Euro  
VHS Lennetal, Schulstr. 19, 58791 Werdohl, www.vhs-lennetal.de  
Veranstaltungsort: Neuenrade, Niederheide 5, VHS-Raum  
Keine Ermäßigung • Anmeldung bis 15. Sep  
Telefonische Auskunft: 02392 . 918312

### Wertebewusste Personalführung

Die Wertekultur im Unternehmen beeinflusst das Arbeitsklima, die Gesundheit und Loyalität der Mitarbeiter, die Geschäftsbeziehungen und auch das Betriebsergebnis. Doch welche Werte sind Mitarbeiter/innen und Führungskräften wichtig? Wie kann wertebewusste Personalführung im Unternehmensalltag aussehen? Und in welchem Verhältnis stehen diese Maßnahmen zum Aufwand bzw. Ertrag? Thematische Impulse, Austausch und Fallberatungen wechseln sich an diesem Tag ab. Im Mittelpunkt der Veranstaltung stehen die Fragen der Teilnehmer/innen. Sie haben die Möglichkeit, Handlungsstrategien für Ihren eigenen Arbeitsbereich zu entwickeln und konkrete Schritte zu planen.

**50904** (Seminar) Dr. Mechthild Herberhold, Ethikberaterin mit Schwerpunkt Unternehmens- und Führungsethik  
Fr 4. Nov • 9-16 Uhr • 1 Termin (8 UStd) • 290 Euro  
VHS Lennetal, Schulstr. 19, 58791 Werdohl  
Veranstaltungsort: Burg Holtzbrinck, Kaminzimmer, Kirchstraße 20, 58762 Altena, [www.vhs-lennetal.de](http://www.vhs-lennetal.de)  
Keine Ermäßigung • Anmeldung bis 21. Okt  
Telefonische Auskunft: 02392 . 918312

### Gedächtnistechniken für mentale Leistungsstärke im Beruf

Alles im Kopf? Im Alltag von Führungskräften ist es wichtig, ein gutes Gedächtnis zu haben. Stellen Sie sich vor: Ihre 20 Verhandlungs-Argumente haben Sie souverän ohne Zettel parat. Die Namen Ihrer Kunden und wichtiges Faktenwissen haben Sie im Kopf und die Präsentation halten Sie völlig frei. An die wichtigsten Punkte eines Artikels können sich auch 2 Wochen später noch erinnern. Ein gutes Gedächtnis ist einer der wichtigsten Erfolgsfaktoren im Berufsleben.

In diesem Seminar erlernen Sie effektive Techniken der Gedächtniskunst (Mnemotechniken) nach der Geisselhart-Methode. Sie sind damit in der Lage, Wissen leichter und schneller im Langzeitgedächtnis abspeichern und jederzeit wieder abrufen zu können, auch in stressigen Situationen. Die Techniken sind leicht zu lernen, unterhaltsam und sofort praktisch anwendbar. Entdecken Sie die verborgenen Kapazitäten Ihres Gehirns und staunen Sie über Ihre eigene Merkfähigkeit.

**11H-9000M** (Seminar) Sabine Krüger, lizenzierte Gedächtnistrainerin des Roland-Geisselhart-Teams, Dipl.-Instrumental-Pädagogin  
Sa 26. Nov • 9:30-16:30 Uhr • 1 Termin (8 UStd) • 150 Euro  
Volkshochschule der Stadt Lüdenscheid, Alte Rathausstraße 1, 58511 Lüdenscheid, [www.volkshochschule-luedenscheid.de](http://www.volkshochschule-luedenscheid.de)  
Keine Ermäßigung • Anmeldung bis 18. Nov  
Telefonische Auskunft: 02351 . 17-1449

### Einführung in die Bilanzanalyse

Es werden die verschiedenen traditionellen Verfahren zur Gewinnung und Auswertung von entscheidungserheblichen Informationen aus dem Jahresabschluss (Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung, Anhang) und Lagebericht dargelegt mit dem Ziel, Bilanzen richtig zu analysieren und zu interpretieren. Dabei werden folgende Bereiche behandelt: Einsatz und Auswertung von Kennzahlen, Möglichkeiten und Instrumente der Bilanzpolitik, Grenzen der Aussagekraft der Bilanzanalyse, Herleitung und Interpretation von Cashflow- und Kapitalflussrechnungen, Auswirkungen des BilMoG auf Bilanzpolitik. Zudem werden zur praktischen Veranschaulichung und zur späteren Umsetzung in der Praxis, umfangreiche Fallstudien mit den Teilnehmern erarbeitet.

**11H-9001M** (Seminar) Thomas Hammer, Dipl.-Betriebswirt  
12.+19.+26. Nov • Sa 8.30-13.15 Uhr • 3 x (15 UStd) • 750 Euro  
Volkshochschule der Stadt Lüdenscheid, Alte Rathausstraße 1, 58511 Lüdenscheid, [www.volkshochschule-luedenscheid.de](http://www.volkshochschule-luedenscheid.de)  
Keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis 2. Nov  
Telefonische Auskunft: 02351 . 17-1449

### Mit Gelassenheit dem „Ausbrennen“ vorbeugen

Die Gefahr des Ausbrennens gibt es in allen Tätigkeitsbereichen. Doch so weit muss es vielfach gar nicht kommen. Eine sinnvolle Prophylaxe beginnt bereits dann, wenn es einem gut geht. Das Tagesseminar bietet einen Einblick in das Phänomen Burn-out und zeigt Prophylaxe-Strategien auf:

- Was versteht man unter Burn-out? Begriffsklärung
- Was kann ich persönlich tun? Prophylaxe-Strategien
- Was mache ich, wenn...? Fallberatungen

**5150 V** (Seminar) Dr. Mechthild Herberhold, Ethikberaterin mit Schwerpunkt Unternehmens- und Führungsethik  
Fr 21. Okt • 9-16.30 Uhr • 1 Termin (9 UStd) • 420 Euro  
VHS Menden-Hemer-Balve, Werringser Straße 4, 58706 Menden, [www.vhs-menden-hemer-balve.de](http://www.vhs-menden-hemer-balve.de)  
Keine Ermäßigung • Anmeldung bis 30. Sep  
Telefonische Auskunft: 02373 . 9096-14

### How to Handle Daily Business Activities

English for International Communication, Level B1/B2  
Would you like to develop more confidence in speaking English? This seminar offers you the opportunity to learn more about useful phrases, such as small talk, telephone, presentations and more. In addition, you can practise and improve your English by discussing business-related texts. This course is for students who have a close contact to English speaking customers. There will also be a review of grammar and vocabulary. You should have a good knowledge of the English language.

**4154** (Seminar) Heike Glafenhein, Dolmetscherin + staatl. gepr. Europasekretärin, arbeitet in einem Wirtschaftsunternehmen  
6.+13.+20.+27. Nov • So 12-14:30 Uhr • 4 Termine (12 UStd)  
175 Euro  
VHS Volmetal, Friedrich-Ebert-Str. 380, 58566 Kierspe, [www.vhs-volmetal.de](http://www.vhs-volmetal.de)  
Keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis 23. Okt  
Telefonische 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. Dieser angeleitete Prozess mündet je nach biografischer Situation des Anwenders in eine Perspektivplanung, die ihren Nutzen für die berufliche Weiterentwicklung, die Vorbereitung des Wieder-Eintritts ins Erwerbsleben, die berufliche und persönliche Neu-Orientierung und zukünftige Lernvorhaben entfalten kann. Der ProfilPASS wurde im Rahmen eines Projektes der Bund-Länder-Kommission für Bildungsplanung und Forschungsförderung (BLK) zur Förderung des lebenslangen Lernens entwickelt und erprobt.

**5101** (Seminar) Kathleen Müller, Profilpass-Trainerin  
13. Jan + 14.+21. Jan 2012 • Fr 18-20.15 Uhr + Sa 10-16 Uhr  
3 Termine (19 UStd) • 200 Euro  
VHS Volmetal, Friedrich-Ebert-Str. 380, 58566 Kierspe  
Anmeldungen unter [www.vhs-volmetal.de](http://www.vhs-volmetal.de)  
Keine Ermäßigung • Anmeldung bis 9. Dez  
Telefonische Auskunft: 02359 . 4644

Anmeldebestätigungen werden nur bei Online -Buchungen versandt.

: Tipp

vhs





## : 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% ermäßigungs-fähig.

## : Berufsvorbereitung

### **Webinar: Der tabellarische Lebenslauf nach EURO-PASS-Muster – leichter geht es nicht**

Online-Seminar für Teilnehmende mit Internetzugang, Headset und Webcam

Du willst dich zum ersten Mal bewerben und weißt nicht, wie du deinen tabellarischen Lebenslauf anfertigen sollst? Kein Problem, denn der EUROPASS mit seinen diversen Musterdokumenten in zahlreichen Sprachen ist genau für deinen Fall erfunden worden. Während du bequem zu Hause vor deinem eigenen PC mit Webcam und Headset sitzt, erkläre ich dir und den anderen Teilnehmenden des Webinars den Aufbau des EUROPASS-Lebenslaufes und wie du deine Qualifikationen und Kompetenzen transparent machen kannst. Insbesondere Sprachkenntnisse können mithilfe des EUROPASSES besonders hervorgehoben werden. Am Ende des Seminars erhältst du die Dokumente zum Runterladen. Also melde dich an. Danach bekommst du deine Zugangsdaten für das Webinar. Wenn du jetzt schon wissen möchtest, wie so ein Webinar aussieht, dann geh doch mal auf die Internetseite [www.vhs-webinare.de](http://www.vhs-webinare.de).

**80100** (Webinar) Claudia Weigel

Do 3. Nov • 15-16 Uhr • 1x (1 Zeitstunde) • entgeltfrei  
Anmeldeschluss: Do 20.10.

## : Gesellschaft

### **100 Jahre Theater Hagen**

Information siehe Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt, Studienfahrt **10101**

### **Die Dechenhöhle**

Information siehe Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt, Führung **10103**

### **Zivilcourage**

Information siehe Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt, Vortrag **10201**

### **Religion als Hoffnung – Krisen- und Katastrophenbewältigung in der frühen Neuzeit**

Information siehe Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt, Online-Vorlesung **10902**

### **Business-Knigge – Sicheres Auftreten im Beruf**

Information siehe Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt, Seminar **10228**

## : Gesundheit

### **Power-Yoga – Ashtanga-Yoga**

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **31251**

### **Kinder-Yoga**

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **31260**

### **Aktives Bauchtraining**

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **32410**

### **Step & more**

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **32420ff**

### **Zumba® Fitness**

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **32431ff**

### **Bollywood-Aerobics**

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **32435**

### **Langhantel-Fitness**

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **32440**

### **Selbstverteidigung für Frauen**

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **32460**

### **Bogenschießen**

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **32901**

### **Schnell, einfach und doch gesund**

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **37001**

## : Malen / Zeichnen

### **Alles ist neu – Zeichnen für Anfänger/innen**

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurs **20510**

### **Ich zeichne meine Liebste – Landschaft, Porträt und mehr...**

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurs **20511**

### **Malen – Anfänger – Fortgeschrittene – Aquarell – Acryl – abstrakt – Landschaft – Porträt**

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurs **20520ff**

## : Musikalische Praxis

### **Gitarrenkurse**

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurs **20800ff**

**Congas & Co – Trommel- und Percussion-Workshop**Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurs **20805****Gesang bis Vocalcoaching**Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurs **20820ff****: Foto****Porträt-Fotografie**Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurs **21104****: Textiles Gestalten / Schmuck****Kreativ arbeiten mit Walkloden**Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurs **21300****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, Seminar **20122ff****: Rhetorik – Kommunikation****Präsentation, Rhetorik, Schlagfertigkeit**Information siehe Programmbereich Qualifizierung – Management, Seminar **70101ff****: Tastschreiben****Tastschreiben am PC**Information siehe Programmbereich Beruf – EDV, Kurs **50400****: 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 13 Fremdsprachen genügend Auswahl. Für Jugendliche empfehlen wir besonders die unten stehenden Angebote:

**Arabisch Grundkurs I**Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40100****Cercle Français**Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40852****Italienisch Grundkurs I**Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40901****Neugriechisch Grundkurs I**Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **41200****Polnisch Grundkurs I – für junge Leute (NEU)**Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **41700****Russisch Grundkurs I**Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **41900****Schwedisch Grundkurs I**Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **42000****Spanisch Grundkurs I**Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **42201 + 42202****Spanisch für Wiedereinsteiger/innen (B1)**Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **42225**

Anmeldebestätigungen werden nur bei Online -Buchungen versandt.

**: Tipp****vhs**



## : 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.

### Die Iserlohner Friedrichstraße

Information siehe Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt  
Stadtführung **10102**

### Zivilcourage

Information siehe Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt  
Vortrag **10201**

### Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

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 9. Nov • 5 Termine (10 Ustd) • 20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118  
Bitte mitbringen: Schreibzeug und Papier  
Materialumlage: 2 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 **20804**

### Singen, Stimmbildung für alle, Sing along

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten,  
Kurse ab **20820**

## : Kosmetik

### Pro-Age Make-up

Information siehe Programmbereich 2 Kultur – Gestalten,  
Seminare ab **21407**

## : Gesundheit 50 +

### Autogenes Training

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **31001**

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **31003**

### Qigong – fit und entspannt in den Tag

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **31101ff**

### Freies Qigong als Meditation

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **31128**

### Yoga und Frauenzeit – Balance in den Wechseljahren

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **31210**

### Mit Bewegung und Ruhe ins Gleichgewicht

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **31120-24**

### Kinder-Yoga – Großeltern/Enkel

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **31260**

### Wirbelsäulengymnastik

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **32001**

### Rückenfit

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **32010ff**

### Starker Beckenboden – gutes Bauchgefühl

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **32022**

### Starker Beckenboden – gute Körperhaltung

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Seminar **32024**

### Aqua-Fitness – Bewegung im Wasser

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **32101ff**

### Gymnastik für flotte Seniorinnen

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **32301ff**

### In Bewegung bleiben

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **32311ff**

### Fit am Morgen

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **32321**

### Denken Sie sich gesund – mit NLP

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Seminar **34000**

## : Sprachen 50 +

### Hinweise zu den Sprachkursen

Im Allgemeinen zeichnen sich die Sprachkurse des Bereichs 50+ durch eine langsame Vorgehensweise aus, denn schließlich soll die neue Sprache ganz mit Muße und gründlich in Wort und Schrift erlernt werden. Auf die aktive Anwendung beim Sprechen wird besonderer Wert gelegt. Die meisten Interessent/innen für Englischkurse verfügen heutzutage über Vorkenntnisse, so gering sie auch sein mögen, deshalb ist ein Grundkurs I, also ein Kurs „von Anfang an“ häufig nicht die richtige Wahl. Nutzen Sie deshalb im eigenen Interesse die Einstufungsberatung (Termine siehe Einstiegsseite Programmbereich 4). Weitere altersgemischte Sprachkurse finden Sie im Programmbereich 4.

### Englisch Grundkurs III – Aktiv ab 50+

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40601**

### Englisch Grundkurs V – Aktiv ab 50+

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40604**

### Englisch Aufbaukurs II – Aktiv ab 50+

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40610**

### Englisch Aufbaukurs VIII – Aktiv ab 50+

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40612**

### Englisch Abschlusskurs IV – Aktiv ab 50+

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40624**

### Spotlight on Communication – Aktiv ab 50+

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40681**

### Spanisch Grundkurs II – Aktiv ab 50+

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **42205**

### Spanisch Aufbaukurs II – Aktiv ab 50+

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **42213**

## : Foto – 50+

### 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

Ich möchte nur ein paar Fotos machen und die schönsten ausdrucken lassen, so der Wunsch vieler, die sich eine der inzwischen preiswerten digitalen Kameras gekauft haben. So einfach, wie es die Werbung verspricht, ist es nicht – aber auch nicht so schwer wie es aussieht. Die Teilnehmenden erlernen einige Grundregeln der Fotografie und wie diese mit einer digitalen Kamera umzusetzen sind; wie die Fotos auf den PC geladen werden und wie man Fehler vermeiden kann. PC-Kenntnisse sind hilfreich.

**80250** (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer  
di 14.30-16.45 Uhr • ab 4. Okt • 5 Termine (15 Ustd)  
38,70 Euro + 6 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118, (am 8. u. 15.11. Raum 122, Multimedia-Raum),  
keine Ermäßigung

## : 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 - 17 Uhr können Sie sich während der Sprechzeit des zuständigen Programmbereichsleiters persönlich in der VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Zimmer 107 oder unter Fon 02371 . 217-1946 beraten lassen.  
Selbstverständlich können auch andere Termine abgesprochen werden. Rufen Sie einfach tagsüber an.

### PC-Einsteigerkurs – Grundlagen

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, wie das Gelernte angewendet wird. Sie bekommen einen Einblick in das Textverarbeitungsprogramm Word und surfen im Internet. Fortsetzung siehe Kurse Nr. 80258 und 80259.

**80255** (Kurs) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin  
do 9-12.15 Uhr • ab 22. Sep • 5 Termine (20 Ustd)  
42 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum

### 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.

**80256** (Kurs) Werner Jentsch  
mi 15-17 Uhr • ab 9. Nov • 6 Termine (16 Ustd)  
33,60 Euro + 16 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
keine Ermäßigung

**PC-Workshop – Seniorinnen und Senioren**

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen. Gelassen die bereits vorhandenen Kenntnisse auffrischen, vertiefen und erweitern. Inhalte: Textgestaltung von Privatbriefen über Rezepte bis zu Weihnachtsgrüßen, Umgang mit dem Internet, E-Mails senden und empfangen, Sicherheit im Internet. Weitere Themen werden auf Wunsch mit den Teilnehmenden abgesprochen.

**80257** (Kurs) Werner Jentsch  
do 15.15-17.30 Uhr • ab 22. Sep • 10 Termine (30 Ustd)  
63 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
keine Ermäßigung

**PC-Einsteiger Aufbaukurs – Internet, E-Mail u. mehr**

Für Teilnehmer/innen von PC-Einsteigerkursen (wie 80255, siehe oben) und Interessierte mit Grundkenntnissen im Umgang mit dem PC. Mit dem Internet-Explorer besuchen wir Internet-Seiten und mit Google suchen wir nach Informationen. Wir werden einen Chat und ein Forum kennenlernen und Daten aus dem Internet herunterladen, E-Mails senden und empfangen mit und ohne Anhang. Sie erhalten Informationen zur Sicherheit im Internet und zum Schutz vor Viren. Es werden Texte in Word geschrieben, gespeichert und ausgedruckt.

**80258** (Kurs) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin  
do 9-12.15 Uhr • ab 10. Nov • 4 Termine (16 Ustd)  
40,20 Euro + 16 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
keine Ermäßigung

**PC-Einsteigerkurs – Word 2010**

Für Teilnehmer/innen von PC-Einsteigerkursen (wie 80250, siehe oben) und Interessierte mit Grundkenntnissen im Umgang mit dem PC. Es werden die Grundlagen moderner Textverarbeitung vermittelt. Themen: Texte schreiben, speichern, drucken, korrigieren, markieren, verschieben und kopieren. Texte gestalten (z.B. Glückwünsche oder Einladungen), Hilfen für Rechtschreibung und Silbentrennung.

**80259** (Kurs) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin  
do 9-12.15 Uhr • ab 8. Dez • 2 Termine (8 Ustd)  
20,10 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
keine Ermäßigung

**PC-Club – Seniorinnen und Senioren**

Für Seniorinnen und Senioren mit PC-Grundkenntnissen. Fit machen und am Ball bleiben, auch im Umgang mit dem PC, ist Ziel des Kurses. Treffen Sie sich mit anderen Interessierten und lernen Sie viele weitere Einsatzmöglichkeiten Ihres PCs kennen wie Briefe oder Memoiren schreiben, Einladungen oder Glückwünsche mit Grafiken gestalten, digitale Fotos von der Kamera auf den PC laden und per E-Mail verschicken, 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  
mi 11-12.30 Uhr • ab 21. Sep • 10 Termine (20 Ustd)  
50,80 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung

**Spezielle Themen zum PC – nach Wunsch**

siehe Kurse ab 50125 im Programmbereich 5 Beruf – EDV  
Foto-/Bildbearbeitung am PC – Grundlagen Teil 1  
Voraussetzung: Allg. PC-Grundkenntnisse. Themen: Bilder auf den PC übertragen, Grundlagen (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  
mo 15-17 Uhr • ab 7. Nov • 6 Termine (16 Ustd)  
33,60 Euro + 16 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung

**: Iserlohn****Winteruniversität 2012**

Seit 1991 findet unter dem Leitmotiv „Brücken in die Zukunft“ regelmäßig im Januar eines jeden Jahres die Iserlohner Winteruniversität statt. Es ist ein Gemeinschaftsprojekt der Evangelischen Akademie, der Volkshochschule und des Büros für Stadtentwicklung der Stadt Iserlohn und des Instituts für Bildung. Wer Antworten auf Fragen unserer Zeit sucht, bekommt hier Hintergrundwissen von Wissenschaftlern verschiedener Fachgebiete und anderen kompetenten Persönlichkeiten, die ihre Sicht der Dinge allgemeinverständlich darstellen. Bei Anregungen, Nachfragen und Hinweisen wenden Sie sich bitte an Programmbereichsleiter Bodo Mebes, Fon 02371 . 217-1946.

**: Seniorenkreis in Letmathe**

Anmeldung nur vor Ort. Leitung: Therese Hiltawsky

**Pisa, Tango und Sauna  
Begegnung mit Finnland**

Eine Reise in die verschiedenen Regionen Finnlands, Geografie, Geschichte, wunderschöne Natur, Land der 1000 Seen, wo sich die schwedische und russische Kultur begegnen.

**80281** (Lichtbildervortrag) Siegrid und Dieter Mexner  
Do 8. Sep • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

**Alle wollen nur mein Bestes ...  
an der Tür, am Telefon, auf einer Busfahrt**

Wie funktionieren die Tricks bei der Telefonwerbung? Mit welcher Masche wird man an der Tür eingewickelt? Mit welchen Möglichkeiten kann man sich davor schützen?

**80282** (Vortrag und Gespräch) Helga Schuppert, Verbraucherzentrale NRW, Leiterin der Beratungsstelle Iserlohn  
Do 6. Okt • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

**Schüßler Salze – die natürliche Chemie**

Was sind Schüßler Salze? Wie wirken sie gesundheitsfördernd bei welchen Beschwerden? Wann können sie angewendet werden?

**80283** (Vortrag und Gespräch) Birgit Kornowski, Pharmazeutisch-technische Assistentin, Mineralstoffberaterin  
Do 10. Nov • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

**Israel – eine Rundreise auf biblischen Spuren**

Nazareth, Kanaa, Tiberias, Jericho, Sodom, Bethlehem und mehr – eine Rundreise, als die Mauer noch nicht stand zwischen Israel und Palästina.

**80284** (Diavortrag) Winfried Trawny, Referent für Erwachsenenbildung  
Do 8. Dez • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

**: Seniorenkreis in Hennen**

Anmeldung nur vor Ort. Leitung: Albert Ferber

**Pisa, Tango und Sauna  
Begegnung mit Finnland**

Eine Reise in die verschiedenen Regionen Finnlands, Geografie, Geschichte, wunderschöne Natur, Land der 1000 Seen, wo sich die schwedische und russische Kultur begegnen.

**80291** (Lichtbildervortrag) Siegrid und Dieter Mexner  
Mo 12. Sep • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro  
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

**Vererben und Erben**

Für Familie und andere Vertraute vorsorgen, den Familienfrieden sichern, den letzten Willen umsetzen, Streitigkeiten vermeiden, die Erben über Rechte, Aufgaben und Pflichten informieren.

**80292** (Vortrag und Gespräch) Michael Schnatmann, Rechtsanwalt  
Mo 10. Okt • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro  
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

**Sizilien – die größte Insel im Mittelmeer**

Eine Reise nach Pollina, Palermo, zur Kathedrale von Monreale, zum höchsten Berg Siziliens, dem Ätna (3345 m), der größte und aktivste Vulkan Europas.

**80293** (Vortrag und Film) Engelbert Hanak  
Mo 7. Nov • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro  
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

**Robert Lemke und Eugen Roth  
geben sich ein Stelldichein ...**

Aus dem Zettelkasten des Humors.

**80294** (Vortrag) Gunther Kingreen, Studiendirektor i.R.  
Mo 5. Dez • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro  
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

Anmeldebestätigungen  
werden nur bei  
Online-Buchungen  
versandt.

**: Tipp****vhs**



## :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

**vhs**

: **Bildungs-  
Gutschein**

*Fragen Sie uns.*  
02371 . 217-1943

**Beratungen – Prüfungen**

		Seite
Do 8. Sep	Einstufungsberatung (alle Sprachen)	33
Di 13. Sep	Einstufungsberatung (Englisch)	33
Di 13. Sep	Welcher PC-Kurs ist der Richtige für mich	44
Do 15. Sep	Beratung Beruf – EDV	44
Di 18. Okt	Einbürgerungstest	35
Di 6. Dez.	Einbürgerungstest	35
Sa 10. Dez	Zertifikat Deutsch B1 (Prüfung)	36

**Einzelveranstaltungen**

Do 8. Sep	Pisa, Tango und Sauna – Begegnung mit Finnland, Vortrag	63
So 11. Sep	Qigong für alle, Letmathe	23
Mo 12. Sep	Pisa, Tango und Sauna – Begegnung mit Finnland, Vortrag	63
Sa 17. Sep	Ich kann ja doch singen, Seminar	18
Sa 17. Sep	Handreflexzonen-Massage zur Selbstanwendung, Seminar	29
Sa 17. Sep	Chinesische-Partner-Massage, Seminar	29
So 18. Sep	Rückenforum, Seminar	25
Di 20. Sep	Altersrenten – Wer? Wann? Wie(viel)?, Vortrag	9
Mi 21. Sep	Sing along, Seminar	18
Mi 21. Sep	Bildnisse – Führung durch die Jahressausstellung	15
Fr 23. Sep	Streitigkeiten an der Nachbargrenze, Vortrag	9
Sa 24. Sep	Obstbaumschnitt, Vortrag und Praxis	11
Sa 24. Sep	Breuss-Partner-Massage, Seminar	30
Sa 24. Sep	Anti-Cellulite-Selbstmassage, Seminar nur für Frauen	29
Sa 24. Sep	Alltag oder Beruf – alles Theater, Seminar	52
Di 27. Sep	Sizilien – Schatzkammer der Geschichte, Reiseinfos	7
Mi 5. Okt	Fasten für Körper und Seele, Vortrag	22
Do 6. Okt	Motiviert Gruppen erfolgreich leiten, Seminar	10
Do 6. Okt	Alle wollen nur mein Bestes... Tricks bei der Werbung, Vortrag	63
Sa 8. Okt	Clara Denekes Letmathe, Führung	7
Sa 8. Okt	Farbberatung, Seminar	21
Sa 8. Okt	Problemzone Schulter – Nacken, Seminar	25
Sa 8. Okt	Klassische Partner-Massage, Seminar	30
Sa 8. Okt	Dateiorganisation auf dem PC, Seminar	46
Mo 10. Okt	Vererben und Erben, Vortrag	63
Di 11. Okt	Informationsveranstaltung Zertifikat Deutsch B1	36
Do 13. Okt	Freiheit oder Gottesstaat, Vortrag	8
Fr 14. Okt	Die Iserlohner Friedrichstraße, Stadtführung	6
Sa 15. Okt	Die Dechenhöhle, Sonderführung	6
Sa 15. Okt	Selbst ist die Frau – Kreative Wandgestaltung, Praxisseminar	9
Sa 15. Okt	Farbberatung, Seminar	21
Sa 15. Okt	Ayurvedische Partner-Massage, Seminar	30
So 16. Okt	Stereo-Fotografie – Workshop	19
Di 18. Okt	Altes Haus energetisch saniert, Arbeitskreis	11
Di 18. Okt	Wie würden Sie entscheiden? Ausstellungsführung	15
Mi 19. Okt	Denken Sie sich gesund - mit NLP, Seminar	29
Do 20. Okt	Zeitmanagement – Simplify Your Life, Seminar	53
Do 3. Nov	Webinar: Der tabellarische Lebenslauf nach EUROPASS-Muster	58
Sa 5. Nov	Selbstverteidigung für Frauen, Seminar	28
Mo 7. Nov	Sizilien – Schatzkammer der Geschichte - Nachbesprechung	7
Mo 7. Nov	Sizilien – die größte Insel im Mittelmeer, Vortrag	63
Di 8. Nov	Auf Nummer Sicher – Patientenverfügung, Vortrag	9
Mi 09. Nov	Paris – Eine kulinarische Reise, Vortrag und Kochen	14
Do 10. Nov	Eingliederungshilfen für Menschen mit Behinderung	30
Do 10. Nov	Schüßler Salze – die natürliche Chemie, Vortrag	63
Fr 11. Nov	An English Evening with Mrs. Ueberacker-Evans	39
Sa 12. Nov	Das Wickeweyf erzählt, Führung	7
Sa 12. Nov	Selbst ist der Mann – Restaurieren antiker Möbel, Praxisseminar	9
Sa 12. Nov	Starker Beckenboden – gute Körperhaltung, Seminar	26
So 13. Nov	Dem Gedächtnis Flügel verleihen, Seminar	10
Di 15. Nov	Energiewende in Iserlohn, Arbeitskreis	11
Do 17. Nov	Toleranz und Akzeptanz – Funktion der Wahrnehmung	10
Do 17. Nov	Frauenmystik in den Religionen, Vortrag	8

**Einzelveranstaltungen**

		Seite
Sa 19. Nov	2. Iserlohner Schreibnacht	13
Sa 19. Nov	Pro-Age Make-up, Seminar,	21
Sa 19. Nov	Excel-Spezial – Diagramme – Pivot-Tabellen, Seminar	47
Di 22. Nov	Lübeck – Königin der Hansestädte, Reiseinfos	7
Di 22. Nov	Zivilcourage, Vortrag	8
Mi 23. Nov	Herz unter Druck – Bluthochdruck, Vortrag	22
Fr 25. Nov	Gustav Mahler – 3. Sinfonie, Konzertbesuch	14
Fr 25. Nov	Stressmanagement mit NLP, Seminar	29
Sa 26. Nov	Freie Tanzimprovisationen, Seminar	18
Sa 26. Nov	Yoga – Wohlfühltag, Seminar	24
Sa 26. Nov	Internet für Anfänger/innen – jetzt geht los, Seminar	49
So 27. Nov	Congas & Co, Trommel-Workshop	18
Mi 30. Nov	Bildnisse – Führung durch die Jahressausstellung	15
Mi 30. Nov	Beweglichkeit bringt Lebensfreude, Vortrag	23
Sa 3. Dez	Sonne und Blitz – Licht geben, aber wie?, Seminar	19
Sa 3. Dez	Schlagfertigkeitstraining, Workshop	53
So 4. Dez	Porträt-Fotografie, Seminar	19
Mo 5. Dez	Robert Lemke und Eugen Roth, Zettelkasten des Humors	63
Di 6. Dez	Jim Brandenburg – A Pristine Vision – Ausstellungsführung	14
Do 8. Dez	Israel – eine Rundreise auf biblischen Spuren, Diavortrag	63
So 11. Dez	Bildbearbeitung – Kontraststeuerung und HDR, Seminar	19
Di 13. Dez	Jim Brandenburg – A Pristine Vision – Ausstellungsführung	14
Mi 14. Dez	Religion als Hoffnung – Online-Vorlesung	8
Mi 14. Dez	Entspannungsmusik – Wie uns Klänge beeinflussen, Vortrag	23

**Studienfahrten und Exkursionen**

Sa 17. Sep	Botanische Wanderung – Helmke Steinbruch	11
So 18. Sep	Einführung in die Pilzkunde, Exkursion	10
Mi 21. Sep	Pilze sammeln, kochen, genießen, Exkursion	11
Sa 24. Sep	Pilze sammeln und bestimmen, Exkursion	10
Sa 1. Okt	Münster – Fotoexkursion	12
Sa 8. Okt	Klein aber fein – eine Expedition in die Nanotechnologie	8
Sa 8. Okt	Natur am Wegrund, Exkursion	11
Sa 8. Okt	Wilhelm Lehmbruck und Co. – Die Duisburger Museen	14
Sa 15. Okt	Fahrt zur Frankfurter Buchmesse	12
Do 20. Okt	Medice Arzneimittel Pütter	52
Mi 9. Nov	100 Jahre Theater Hagen, Studienfahrt	6

**Studienreisen**

Mi 5. Okt	Sizilien – Schatzkammer der Geschichte, 8 Tage	7
So 4. Dez	Lübeck – Königin der Hansestädte, 5 Tage	7

**Bildungsurlaub**

ab Mo 24. Okt	Englisch-Fitness-Training B1, Intensivwoche	38
ab Mo 14. Nov	Hurra ein Konflikt – Rhetorik und Körpersprache	53
ab Mo 30. Nov	NLP-Basiskurs DVNLP	54
ab Mo 12. Dez	Spezialthemen aus der täglichen PC-Praxis	50
ab Mi 4. Jan	Lerncoach nlpaed	55
ab Mi 25. Jan	Advanced NLP-Master DVNLP	55



**Anmeldung ab Samstag, 3. September 2011**

- **online über [www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de)**
- **per Post mit vollständig ausgefüllter Anmeldekarte und Einzugsermächtigung**
- **persönlich ab Montag, 5. September 2011**

**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 realisierbar ist.

**Per Post**

Sie können die Anmeldeunterlagen per Post an die Volkshochschule senden. Die Adresse ist bereits aufgedruckt und passend für einen DIN-lang-Umschlag mit Fenster.

**Persönlich**

In der VHS-Geschäftsstelle, Bahnhofplatz 2, nehmen wir Ihre Anmeldeunterlagen ab 5. September 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 8. September 8-17 Uhr**  
**Do 15. September 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 3,00 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 Teilnehmer und Kursleiter sind in allen benutzten Räumen dafür verantwortlich, dass Räume und Inventar nicht beschädigt werden. Das Rauchverbot gilt für alle VHS-Räume. An den Unterrichts-orten der Volkshochschule übernimmt die VHS keine Haftung für Garderobe und Wertgegenstände. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

**Mitwirkungsrechte**

Der Träger der Volkshochschule hat in der VHS-Satzung die Mitwirkungsrechte der Teilnehmer geregelt. Die Satzung ist kostenlos in der VHS-Geschäftsstelle, Bahnhofplatz 2, erhältlich.

**Teilnahmebescheinigungen**

Teilnahmebescheinigungen, die den Besuch von VHS-Kursen bestätigen, werden auf Wunsch gegen Entgelt ausgestellt.

**Bildungsberatung**

Die Programmbereichsleitungen der Volkshochschule beraten Interessierte und Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmer in allen pädagogischen und inhaltlichen Fragen, die mit dem Besuch von VHS-Weiterbildungsmaßnahmen zusammenhängen.

**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  
 Wehr- oder Zivildienstleistende

Datum/Unterschrift

Keine Ermäßigung für Studienfahrten/-reisen, Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“, Nutzungspauschale.



Freiwillige Angaben für die Statistik – Vielen Dank!

Geburtsjahr

weiblich

männlich

An die  
**Volkshochschule  
der Stadt Iserlohn**  
Postfach 2462

58634 Iserlohn

vhs

**Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,**

senden Sie bitte dieses Formular vollständig und leserlich ausgefüllt in einem Briefumschlag an die Volkshochschule oder geben Sie es dort ab. Achten Sie bitte auf die Richtigkeit Ihrer Bankverbindung und die Deckung Ihres Kontos, da sonst entstehende Gebühren zu Ihren Lasten gehen. Wenn Ihre Anmeldung bei der Volkshochschule vorliegt und Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, sind Sie verbindlich angemeldet. Bei unvollständigem Formular oder fehlenden Kopien von Ermäßigungsnachweisen wird Ihre Anmeldung nicht bearbeitet und zurückgesandt. Bei Abmeldung / Rücktritt wird mindestens eine Verwaltungskostenpauschale erhoben, ggf. das ganze Entgelt. Nähere Informationen hierzu in der Entgeltordnung am Ende des Heftes 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  
 Wehr- oder Zivildienstleistende

Datum/Unterschrift

Keine Ermäßigung für Studienfahrten/-reisen, Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“, Nutzungspauschale.



Freiwillige Angaben für die Statistik – Vielen Dank!

Geburtsjahr

weiblich

männlich

An die  
**Volkshochschule  
der Stadt Iserlohn**  
Postfach 2462

58634 Iserlohn

vhs

**Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,**

senden Sie bitte dieses Formular vollständig und leserlich ausgefüllt in einem Briefumschlag an die Volkshochschule oder geben Sie es dort ab. Achten Sie bitte auf die Richtigkeit Ihrer Bankverbindung und die Deckung Ihres Kontos, da sonst entstehende Gebühren zu Ihren Lasten gehen. Wenn Ihre Anmeldung bei der Volkshochschule vorliegt und Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, sind Sie verbindlich angemeldet. Bei unvollständigem Formular oder fehlenden Kopien von Ermäßigungsnachweisen wird Ihre Anmeldung nicht bearbeitet und zurückgesandt. Bei Abmeldung / Rücktritt wird mindestens eine Verwaltungskostenpauschale erhoben, ggf. das ganze Entgelt. Nähere Informationen hierzu in der Entgeltordnung am Ende des Heftes 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  
 Wehr- oder Zivildienstleistende

Datum/Unterschrift

Keine Ermäßigung für Studienfahrten/-reisen, Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“, Nutzungspauschale.

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich für folgende Veranstaltung verbindlich an. (Es erfolgt keine Anmeldebestätigung durch die VHS!)



Halbjahr	1.		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  
 Wehr- oder Zivildienstleistende

Datum/Unterschrift

Keine Ermäßigung für Studienfahrten/-reisen, Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“, Nutzungspauschale.



Freiwillige Angaben für die Statistik – Vielen Dank!

Geburtsjahr

weiblich

männlich

An die  
**Volkshochschule  
der Stadt Iserlohn**  
Postfach 2462

58634 Iserlohn

vhs

**Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,**

senden Sie bitte dieses Formular vollständig und leserlich ausgefüllt in einem Briefumschlag an die Volkshochschule oder geben Sie es dort ab. Achten Sie bitte auf die Richtigkeit Ihrer Bankverbindung und die Deckung Ihres Kontos, da sonst entstehende Gebühren zu Ihren Lasten gehen. Wenn Ihre Anmeldung bei der Volkshochschule vorliegt und Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, sind Sie verbindlich angemeldet. Bei unvollständigem Formular oder fehlenden Kopien von Ermäßigungsnachweisen wird Ihre Anmeldung nicht bearbeitet und zurückgesandt. Bei Abmeldung / Rücktritt wird mindestens eine Verwaltungskostenpauschale erhoben, ggf. das ganze Entgelt. Nähere Informationen hierzu in der Entgeltordnung am Ende des Heftes 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  
 Wehr- oder Zivildienstleistende

Datum/Unterschrift

Keine Ermäßigung für Studienfahrten/-reisen, Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“, Nutzungspauschale.



Freiwillige Angaben für die Statistik – Vielen Dank!

Geburtsjahr

weiblich

männlich

An die  
**Volkshochschule  
der Stadt Iserlohn**  
Postfach 2462

58634 Iserlohn

vhs

**Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,**

senden Sie bitte dieses Formular vollständig und leserlich ausgefüllt in einem Briefumschlag an die Volkshochschule oder geben Sie es dort ab. Achten Sie bitte auf die Richtigkeit Ihrer Bankverbindung und die Deckung Ihres Kontos, da sonst entstehende Gebühren zu Ihren Lasten gehen. Wenn Ihre Anmeldung bei der Volkshochschule vorliegt und Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, sind Sie verbindlich angemeldet. Bei unvollständigem Formular oder fehlenden Kopien von Ermäßigungsnachweisen wird Ihre Anmeldung nicht bearbeitet und zurückgesandt. Bei Abmeldung / Rücktritt wird mindestens eine Verwaltungskostenpauschale erhoben, ggf. das ganze Entgelt. Nähere Informationen hierzu in der Entgeltordnung am Ende des Heftes 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  
 Wehr- oder Zivildienstleistende

Datum/Unterschrift

Keine Ermäßigung für Studienfahrten/-reisen, Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“, Nutzungspauschale.

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich für folgende Veranstaltung verbindlich an. (Es erfolgt keine Anmeldebestätigung durch die VHS!)



Halbjahr	1.	<input type="text"/>	2.	<input type="text"/>	
<b>Veranstaltungs-Nr.</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Entgelt	<input type="text"/>	<input type="text"/>	,	<input type="text"/>	EUR
Nutzungspauschale	<input type="text"/>	<input type="text"/>	,	<input type="text"/>	EUR
<b>Kurztitel der Verantst.</b>	<input type="text"/>				
<b>Name</b>	<input type="text"/>				
<b>Vorname</b>	<input type="text"/>				
Straße, Hausnr.	<input type="text"/>				
PLZ, Wohnort	<input type="text"/>				
Telefon privat	<input type="text"/>				
Telefon tagsüber	<input type="text"/>				
E-Mail	<input type="text"/>				

## Einzugsermächtigung

Ich ermächtige die Stadtkasse Iserlohn, das Entgelt für die nebenstehende Veranstaltung bei Fälligkeit zu Lasten meines Girokontos einzuziehen.

<b>Bankinstitut</b>	<input type="text"/>
<b>Bankleitzahl (BLZ)</b>	<input type="text"/>
<b>Kontonummer</b>	<input type="text"/>
<b>Name des Kontoinhabers</b>	<input type="text"/>

Mir ist bekannt, dass diese Anmeldung verbindlich ist, und dass eine Zahlungspflicht gegenüber der Volkshochschule Iserlohn besteht, auch wenn das Weiterbildungsangebot unregelmäßig oder gar nicht besucht wird. Ergeht eine Absage durch die Volkshochschule, so wird von dieser Lastschrift kein Gebrauch gemacht bzw. ein bereits eingezogener Betrag erstattet.

<b>Datum</b>	<input type="text"/>
<b>Unterschrift Kontoinhaber</b>	<input type="text"/>
<b>Ges. Vertreter</b> (bei Minderjährigen)	<input type="text"/>

**Bitte beachten Sie die Rückseite!**

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich für folgende Veranstaltung verbindlich an. (Es erfolgt keine Anmeldebestätigung durch die VHS!)



Halbjahr	1.	<input type="text"/>	2.	<input type="text"/>	
<b>Veranstaltungs-Nr.</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Entgelt	<input type="text"/>	<input type="text"/>	,	<input type="text"/>	EUR
Nutzungspauschale	<input type="text"/>	<input type="text"/>	,	<input type="text"/>	EUR
<b>Kurztitel der Verantst.</b>	<input type="text"/>				
<b>Name</b>	<input type="text"/>				
<b>Vorname</b>	<input type="text"/>				
Straße, Hausnr.	<input type="text"/>				
PLZ, Wohnort	<input type="text"/>				
Telefon privat	<input type="text"/>				
Telefon tagsüber	<input type="text"/>				
E-Mail	<input type="text"/>				

## Einzugsermächtigung

Ich ermächtige die Stadtkasse Iserlohn, das Entgelt für die nebenstehende Veranstaltung bei Fälligkeit zu Lasten meines Girokontos einzuziehen.

<b>Bankinstitut</b>	<input type="text"/>
<b>Bankleitzahl (BLZ)</b>	<input type="text"/>
<b>Kontonummer</b>	<input type="text"/>
<b>Name des Kontoinhabers</b>	<input type="text"/>

Mir ist bekannt, dass diese Anmeldung verbindlich ist, und dass eine Zahlungspflicht gegenüber der Volkshochschule Iserlohn besteht, auch wenn das Weiterbildungsangebot unregelmäßig oder gar nicht besucht wird. Ergeht eine Absage durch die Volkshochschule, so wird von dieser Lastschrift kein Gebrauch gemacht bzw. ein bereits eingezogener Betrag erstattet.

<b>Datum</b>	<input type="text"/>
<b>Unterschrift Kontoinhaber</b>	<input type="text"/>
<b>Ges. Vertreter</b> (bei Minderjährigen)	<input type="text"/>

**Bitte beachten Sie die Rückseite!**

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich für folgende Veranstaltung verbindlich an. (Es erfolgt keine Anmeldebestätigung durch die VHS!)



Halbjahr	1.	<input type="text"/>	2.	<input type="text"/>	
<b>Veranstaltungs-Nr.</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Entgelt	<input type="text"/>	<input type="text"/>	,	<input type="text"/>	EUR
Nutzungspauschale	<input type="text"/>	<input type="text"/>	,	<input type="text"/>	EUR
<b>Kurztitel der Verantst.</b>	<input type="text"/>				
<b>Name</b>	<input type="text"/>				
<b>Vorname</b>	<input type="text"/>				
Straße, Hausnr.	<input type="text"/>				
PLZ, Wohnort	<input type="text"/>				
Telefon privat	<input type="text"/>				
Telefon tagsüber	<input type="text"/>				
E-Mail	<input type="text"/>				

## Einzugsermächtigung

Ich ermächtige die Stadtkasse Iserlohn, das Entgelt für die nebenstehende Veranstaltung bei Fälligkeit zu Lasten meines Girokontos einzuziehen.

<b>Bankinstitut</b>	<input type="text"/>
<b>Bankleitzahl (BLZ)</b>	<input type="text"/>
<b>Kontonummer</b>	<input type="text"/>
<b>Name des Kontoinhabers</b>	<input type="text"/>

Mir ist bekannt, dass diese Anmeldung verbindlich ist, und dass eine Zahlungspflicht gegenüber der Volkshochschule Iserlohn besteht, auch wenn das Weiterbildungsangebot unregelmäßig oder gar nicht besucht wird. Ergeht eine Absage durch die Volkshochschule, so wird von dieser Lastschrift kein Gebrauch gemacht bzw. ein bereits eingezogener Betrag erstattet.

<b>Datum</b>	<input type="text"/>
<b>Unterschrift Kontoinhaber</b>	<input type="text"/>
<b>Ges. Vertreter</b> (bei Minderjährigen)	<input type="text"/>

**Bitte beachten Sie die Rückseite!**

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  
 Wehr- oder Zivildienstleistende

Datum/Unterschrift

Keine Ermäßigung für Studienfahrten/-reisen, Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“, Nutzungspauschale.



Freiwillige Angaben für die Statistik – Vielen Dank!

Geburtsjahr

weiblich

männlich

An die  
**Volkshochschule  
der Stadt Iserlohn**  
Postfach 2462

58634 Iserlohn

vhs

**Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,**

senden Sie bitte dieses Formular vollständig und leserlich ausgefüllt in einem Briefumschlag an die Volkshochschule oder geben Sie es dort ab. Achten Sie bitte auf die Richtigkeit Ihrer Bankverbindung und die Deckung Ihres Kontos, da sonst entstehende Gebühren zu Ihren Lasten gehen. Wenn Ihre Anmeldung bei der Volkshochschule vorliegt und Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, sind Sie verbindlich angemeldet. Bei unvollständigem Formular oder fehlenden Kopien von Ermäßigungsnachweisen wird Ihre Anmeldung nicht bearbeitet und zurückgesandt. Bei Abmeldung / Rücktritt wird mindestens eine Verwaltungskostenpauschale erhoben, ggf. das ganze Entgelt. Nähere Informationen hierzu in der Entgeltordnung am Ende des Heftes 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  
 Wehr- oder Zivildienstleistende

Datum/Unterschrift

Keine Ermäßigung für Studienfahrten/-reisen, Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“, Nutzungspauschale.



Freiwillige Angaben für die Statistik – Vielen Dank!

Geburtsjahr

weiblich

männlich

An die  
**Volkshochschule  
der Stadt Iserlohn**  
Postfach 2462

58634 Iserlohn

vhs

**Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,**

senden Sie bitte dieses Formular vollständig und leserlich ausgefüllt in einem Briefumschlag an die Volkshochschule oder geben Sie es dort ab. Achten Sie bitte auf die Richtigkeit Ihrer Bankverbindung und die Deckung Ihres Kontos, da sonst entstehende Gebühren zu Ihren Lasten gehen. Wenn Ihre Anmeldung bei der Volkshochschule vorliegt und Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, sind Sie verbindlich angemeldet. Bei unvollständigem Formular oder fehlenden Kopien von Ermäßigungsnachweisen wird Ihre Anmeldung nicht bearbeitet und zurückgesandt. Bei Abmeldung / Rücktritt wird mindestens eine Verwaltungskostenpauschale erhoben, ggf. das ganze Entgelt. Nähere Informationen hierzu in der Entgeltordnung am Ende des Heftes 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  
 Wehr- oder Zivildienstleistende

Datum/Unterschrift

Keine Ermäßigung für Studienfahrten/-reisen, Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“, Nutzungspauschale.

## Entgeltordnung für die Volkshochschule (VHS) der Stadt Iserlohn

Der Rat der Stadt Iserlohn hat in seiner Sitzung am 15.12.2009 aufgrund seiner Zuständigkeit nach § 41 Abs. 1 Satz 2 Buchstabe i) der Gemeindeordnung für das Land Nordrhein-Westfalen (GO) in der Fassung der Bekanntmachung vom 14.07.1994 (GV NW S. 666) folgende Entgeltordnung für die VHS der Stadt Iserlohn beschlossen:

### § 1 Entgeltspflicht

(1) Für die Teilnahme an den Veranstaltungen der VHS sind, sofern diese nicht entgeltfrei angeboten werden, Entgelte nach den Bestimmungen dieser Entgeltordnung zu zahlen:

1. für jede Unterrichtsstunde (45 Minuten) grundsätzlich 2,00 Euro
2. für jede Unterrichtsstunde (45 Minuten) in kostenintensiveren Kursen (wie EDV, Medieneinsatz, Gesundheit, GEMA-pflichtige Weiterbildungsmaßnahmen usw.) 2,10 Euro
3. eine zusätzliche Nutzungspauschale für den Unterricht an EDV-Anlagen von 1,00 Euro und im Kochstudio von 0,50 Euro pro Unterrichtsstunde
4. für Einzelveranstaltungen mindestens 3,00 Euro
5. für Studienreisen und Studienfahrten ist mindestens eine Kostendeckung anzustreben
6. für die Ausstellung einer ausführlichen Teilnahmebescheinigung mit Angabe der vermittelten Inhalte 6,00 Euro

Abweichungen hiervon kann die VHS-Leiterin bzw. der VHS-Leiter bei Weiterbildungsveranstaltungen anordnen, die einen überdurchschnittlichen Kostenaufwand erfordern, um eine höhere Kostendeckung zu erreichen.

Die vorgenannten Entgelte unter Nr. 1. - 4. werden pro teilnehmende Person erhoben.

(2) Wird die Mindestteilnehmerzahl nach § 6 Abs. 4 der Satzung der VHS 10 Tage vor der Veranstaltung nicht erreicht (10 Personen), kann die Durchführung der Veranstaltung von einer angemessenen Erhöhung des Entgeltes oder einer Verkürzung der Veranstaltungsdauer nach Absprache mit den interessierten TeilnehmerInnen bzw. Teilnehmern (TN) abhängig gemacht werden. Die VHS wird dann das Entgelt für diese Veranstaltung neu festsetzen. In diesem Fall werden Ermäßigungen nach § 2 nur auf das ursprüngliche Kursentgelt eingeräumt. Ein aufgrund der Neufestsetzung zusätzlich zu entrichtendes Entgelt wird auf alle TN gleichmäßig umgelegt.

(3) Die VHS führt im Rahmen ihres Angebotes Veranstaltungen für bestimmte Teilnehmergruppen bzw. im Auftrag Dritter durch (z. B. Firmenschulungen). Hierfür erhebt die VHS im Einzelfall festzusetzende, mindestens kostendeckende Entgelte.

### § 2 Ermäßigung und Befreiung von Entgelten

(1) Befreit von der Zahlung des Entgeltes sind TN an vom Land Nordrhein-Westfalen geförderten Schulabschlusslehrgängen; es wird lediglich ein Materialgeld in Höhe von 15,00 Euro zur Deckung von Kopierkosten und ähnlichem erhoben. Des Weiteren sind von der Entgeltzahlung befreit TN von VHS-Werbeveranstaltungen, Weiterbildungsmaßnahmen der politische Bildung sowie die Insassen der JVA.

(2) Eine 50%ige Entgeltermäßigung für Weiterbildungsveranstaltungen der VHS erhalten auf schriftlichen Antrag auf der Anmeldekarte hin:

1. Personen, die Arbeitslosengeld I (Bundesagentur), Arbeitslosengeld II (ARGE), Leistungen aus der Grundsicherung oder vergleichbare Sozialleistungen (SGB XII 3. oder 4. Kapitel) oder Leistungen nach AsylG beziehen, gegen Vorlage aktueller Leistungsbescheide
2. Schülerinnen und Schüler gegen Vorlage eines aktuell gültigen Schülerausweises bis zum vollendeten 27. Lebensjahr
3. Vollzeitstudierende bei Vorlage eines Studienausweises 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>Acrylmalerei</b>	16 - 17	Englisch	36 - 39	Italienisch	40	Schulabschlüsse	51
Akademie Mark	56 - 57	Englisch, Aktiv				Schwedisch	42
Aktiv im Alter	60 - 63	ab 50+	36 - 38	<b>Japanisch</b>	40 - 41	Segeln, Theorie	28
Alphabetisierung	51	Englisch, Bildungsurlaub	38	Junge VHS	58 - 59	Selbstverteidigung	28
Aquafitness	26	English, Business	39	Justizvollzugsanstalt	64	Senioren-Fotografieren	61
Aquarellieren	15 - 16	English, Evening	39			Seniorenkreise	63
Arabisch	35	Entspannung	23 - 25	<b>Kochen</b>	7, 11, 31, 32	Seniorenkurse- PC	60 - 63
Arabische Revolutionen	8	Ernährung	31 - 32	Kommunikation	52ff	Senioren-PC-Club	62
Arroganz-Faktor	53	Europass	58	Konfliktlösung	53	Sicherheit-Internet	49
Astronomie	9	Excel	47	Konfliktmanagement	52ff	Sinfonien	13 - 14
Ausgleichsgymnastik	26	Exkursionen	10, 11, 12	Konzertbesuch	14	Singen	17 - 18
Ausstellungen	14, 15			Körper und Seele	28 - 29	Spanisch	42 - 43
Autogenes Training	23	<b>Farbberatung</b>	21	Körpersprache	53	Speicherprogr. Steuerung	48
Ayurveda	30	Fasten	22, 28	Kreatives Schreiben	13	Sportboot	28
		Finanzbuchhaltung am PC	48	Kunst und Kochen	14	Sprachen	33 - 43
<b>Bauchtraining</b>	27	Fitness	26ff	Kunst	14 - 15	Sprachenberatung	33
Beckenbodengymnastik	26	Folklore-Tänze	18	Küppersmühle	14	SPS	48
Behinderung	30	Fortbildung				Step-Aerobic	27
Beratung	52	Fremdsprachenlehrkräfte	35	<b>Langhanteln</b>	27	Stereo-Fotografie	19
Betriebsbesichtigung	52	Fortbildung Pädagogen	10	Lehmbruck-Museum	14	Stimmbildung	18
Bewerbung, Europass	58	Fortbildungen NLP	53ff	Lerncoach nlpaid	55	Stressmanagement	29, 56
Bildbearbeitung	19, 63	Fotobearbeitung	19, 63	Lesen	13	Studienfahrten	6, 8, 12, 14
Bilderrahmung	15	Fotobuch gestalten	20	Lexware	48	Studienreisen	7
Bildhauerei	17	Fotoexkursion Münster	12	Literatur	12 - 13	Suggestion	23
Bildmontage am PC	19	Fotografieren	19, 61	Lübeck	7		
Bildnisse-Ausstellung	15	Fotos auf CD/DVD	20			<b>Tabellenkalkulation</b>	47
Bildpräsentation	15	Frankfurter Buchmesse	12	<b>Mahler, Gustav</b>	13 - 14	Taiji/Qigong	23
Bildungsprämie	52	Französisch	39 - 40	Malen/Zeichnen	15 - 17	Talentkompass	52
Bildungsscheck	52	Frauen, Angebote		Managementtechniken	53	Tandempartnervermittlung	35
Bildungsurlaub	38, 50, 53 - 55	für	7, 8, 9, 24, 26, 28, 29, 45, 46	Märkisches Stipendium	15	Tanz	18
Biologie	10 - 11	Führungen	6, 7, 52, 56	Massagen	29 - 30	Tanzimprovisationen	18
Blitzen beim Fotografieren	19	Führungskräfte	55, 56 - 57	Musik	17 - 18	Tanztherapie	29
Blockflöte	18			Musiktherapie	23	Tast schreiben am PC	50
Blutdruck	22	<b>Gedächtnistraining</b>	60			Textiles Gestalten	21 - 21
Bogenschießen	28	Gelenke	23	<b>Nähen</b>	21	Textverarbeitung	45, 47
Bollywood-Aerobics	26	Gerätetraining	27	Neugriechisch	41	Theater Hagen	6
Brandenburg, Jim, Ausstellung	14	Geschichte/Zeitgeschichte	6 - 7	Niederländisch	41	Theaterworkshop, Einsteiger	14
Breuss-Massage	30	Gesellschaft	9	NLP + Gesundheit	29, 56	Trance	23
Buchführung am PC	50	Gesundheitsforum	22 - 23	NLP	29, 53ff	Trommeln	18
Buchführung	48	Gitarre	17				
Business-Knigge	9	Goltz, Annemarie von der	13	<b>Obstbaumschnitt</b>	11	<b>Umwelt</b>	11
		Gouachermalerei	15	Office-Training	45	Ungarisch	43
<b>Cellulite-Massage</b>	30	Gymnastik	25 - 27	Orientalische Choreographie	28		
				Outlook	48	<b>VBA-Programmierung</b>	48
<b>Dampfgaren</b>	32	<b>Handreflexzonen</b>	29			Videobearbeitung	20
DASA Dortmund	8	Heilmethoden	29 - 30	<b>Pädagogik/Psychologie</b>	10	Vocalcoaching	18
Dateiorganisation	46	Heimwerken	9	Paris kulinarisch	14		
Dechenhöhle	6	Herzerkrankungen	22	Partner-Massage	30	<b>Walkloden, arbeiten mit</b>	20
Deutsch, Fremdsprache	35 - 36	Homepage gestalten	49	Passepartout schneiden	15	Webinar, Europass	58
Digitalkamera-Technik	19	Hypnose	23	Pastellkreidemalerei	17	Weinseminar	31
				Patchwork	21	Windows 7	46
<b>eBay</b>	49	<b>Improvisationstheater</b>	14	Patientenverfügung	9	Windows-Benutzeroberfläche	46
Einbürgerung	35	Induktionskochen	32	PC-Grundlagen	45	Wirbelsäulengymnastik	25
Eingliederungshilfen	30	Internet	49	PC-Infoabend	44	Word	46, 47
Energiewende	11	Internet-Sicherheit	49	PC-Schutz	49	Work-Life Balance	53
				PC-Spezialthemen	46		
				Pilates	26	<b>Yoga</b>	24 - 25
				Pilze	10		
				PMR	23	<b>Zeichnen/Malen</b>	15 - 17
				Präsentation	53	Zeitgeschichte/Geschichte	6 - 7
				Politische Bildung	8	Zeitmanagement	53
				Polnisch	41	Zertifikate, Cambridge	38
				Porträtfotografie	19	Zertifikate, Deutsch	36
				PowerPoint	48	Zivilcourage	8
				Psychologie/Pädagogik	10	Zumba®	27
				<b>Qigong/Taiji</b>	23		
				Qualifizierung	53 - 57	<b>Letmathe:</b>	
						975-Jahrfeier	7, 23
				<b>Recht</b>	9	Aquarellmalerei	15
				Religion	8	Clara Deneke	7
				Rente	9	Dechenhöhle	6
				Rhetorik	53	Englisch	37
				Rotwein	31	Helmke Steinbruch	11
				Rückengymnastik	25	Nähen	21
				Russisch	42	Politikkurs	8
						Qigong	23
				<b>Schlagfertigkeitstraining</b>	53	Seniorenkreis	63
				Schminkseminar	21	Wickeweyf	7
				Schmuck	21		
				Schreiben lernen	13	<b>Hennen</b>	
				Schreibnacht	13	Seniorenkreis	63
				Schreibwerkstatt	13		

## Impressum

**Herausgeber** Stadt Iserlohn – Der Bürgermeister

**Gesamtherstellung** IKZ-AV, Iserlohn

**Auflage** 25.100 Exemplare

**Anzeigen** Leo Plattes

**Gestaltung** Julia Ermler

**Koordination** Andreas Drees

**Fotos** Rainer Danne, Katharina Wiedermann, 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.

