

*KuchenFormen*



*vhs*<sup>+</sup>

**Volkshochschule Iserlohn**  
: Programm  
Januar bis Juli  
2014

*TafelSpitzen*



Verlags-Sonderveröffentlichung der Zeitungen  
Iserlohner Kreisanzeiger — Westfälische Rundschau

*HandHaben*



*HaarLocken*



*TandemLernen*



**20%  
Rabatt  
auf den gesamten  
Schulbedarf!**

Mit unserer Kundenkarte sichern Sie sich das ganze Jahr Ihren Rabattvorteil!

Besuchen Sie auch unseren online-Shop:

**MOELLER** **BUROTECHNIK**

Friedrich-Kirchhoff-Str. 4 • 58640 Iserlohn  
Tel. 02371 - 9 48 20 • Fax 02371 - 4 00 26  
info@moeller-buerotechnik.de

Öffnungszeiten:  
Mo-Do 8.00-17.00 Uhr  
Fr 8.00-15.00 Uhr  
- durchgehend -



**P** Kostenlose Parkplätze  
direkt am Haus



[www.moeller-buerotechnik.de](http://www.moeller-buerotechnik.de)

Aktuelle, spannende und lokale Informationen finden Sie täglich bei uns – gedruckt und digital.

Testen Sie uns für  
14 Tage kostenlos  
 0800 - 88 22 111

Wir kennen uns

**WR** ICH WILL'S **WISSEN!**

**14 Tage gratis  
WR testen!**

Anrufen unter  
**0 800 / 8 82 21 11\***

\*Kostenfrei.

[www.wr.de/testen](http://www.wr.de/testen)

mutig • offen • mittendrin

## Liebe Leserin, lieber Leser,

auf den nächsten Seiten erwartet Sie unser vielseitig aufgestelltes Frühjahrs-Programm mit 500 neuen Bildungsangeboten. Kompetente Kursleiter und Kursleiterinnen geben Ihnen beste Impulse zur persönlichen und beruflichen Weiterbildung und zur Neuorientierung.

Erstmalig bieten wir zusammen mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Iserlohn eine umfassenden Qualifikation für Berufsrückkehrerinnen „Fit für den Wiedereinstieg“ an. Diese wird unterstützt mit Mitteln des Landes NRW und des Europäischen Sozialfonds und ist buchbar im Programmbereich 7 „Qualifizierung – Management“. Dort finden sich auch berufsbegleitende Fortbildungen wie die „Mediations-Ausbildung“, die „Qualifikation zur Gedächtnistrainerin/zum Gedächtnistrainer“, der „Lerncoach n/paed“ oder die „Qualifikation zum/zur Psychologischen Berater/in“.

Europa- und Kommunalwahlen werden im Frühjahr das politische Miteinander prägen und sind Themen des Programmbereichs „Politik-Gesellschaft-Umwelt“. Bei den Europatagen und bei dem Fahrrad-Aktionstag im Mai ist die Volkshochschule aktiv an der Seite der Mitveranstalter.

Falls Sie Fragen haben, die durch die erläuternden Texte noch nicht beantwortet sind, wenden Sie sich bitte an die zuständigen Programmbereichsleitungen. Wir beraten Sie gerne.

Rund um die Uhr steht Ihnen unsere Buchungsseite [www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de) zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Sie.

*Lieselotte Berthold*

Lieselotte Berthold und das Team  
der Volkshochschule Iserlohn

*Lageplan – Geschäftsstelle*

Seite

4

*MitarbeiterInnen*

5

Programmbereich 1  
*Politik – Gesellschaft – Umwelt*

6

Programmbereich 2  
*Kultur – Gestalten*

14

Programmbereich 3  
*Gesundheit*

21

Programmbereich 4  
*Sprachen*

38

Programmbereich 5  
*EDV – Medienkompetenz*

51

Programmbereich 6  
*Grundbildung – Schulabschlüsse*

61

Programmbereich 7  
*Qualifizierung – Management*

62

*Akademie Mark*

67

*Junge VHS*

68

*Aktiv im Alter*

69

*VHS in der JVA*

68

*Terminübersicht*

74

*Teilnahmebedingungen*

70

*Anmeldekarten*

71

*Entgeltordnung*

73

*Impressum*

64



ECDL  
European Computer  
Driving Licence



ECDL  
Prüfungszentrum  
© 2012 DLG

telc  
LANGUAGE TESTS

Zertifiziert  
nach  
Gütesiegel Weiterbildung

# Lageplan



# Geschäftsstelle

Volkshochschule Iserlohn  
im Stadtbahnhof  
Bahnhofsplatz 2  
58644 Iserlohn

Postanschrift:  
Postfach 2462  
58634 Iserlohn

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

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

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

## Öffnungszeiten

mo 9-12 Uhr  
di 9-12 Uhr und 14-16 Uhr  
mi 9-12 Uhr  
do 9-12 Uhr und 14-17 Uhr  
fr 9-12 Uhr

## Barzahlertage

Do 23. Januar 9-12 Uhr und 14-17 Uhr  
Do 30. Januar 9-12 Uhr und 14-17 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

## Unterrichtsfreie Tage

Mo 3. März  
(Rosenmontag)  
Mo 14. April - So 27. April  
(Osterferien)  
Do 1. Mai - So 4. Mai  
(Maifeiertag + Brückentag)  
Do 29. Mai - So 1. Juni  
(Himmelfahrt + Brückentag)  
Di 10. Juni (Pfungstienstag)  
Do 19. Juni - So 22. Juni  
(Fronleichnam + Brückentag)



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

Programmbereiche  
3 und 7  
Fon 02371 . 217-1944



Assessorin des Lehramts  
**Ulrike Eichholz**  
Stellv. Leiterin der VHS

Programmbereiche  
1, 6, 2, 7  
Fon 02371 . 217-1940



**Claudia Weigel M.A.**

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



**Rainer Danne**  
Galerieleiter

Programmbereiche  
2, 5  
Fon 02371 . 217-1946

- 1 *Politik – Gesellschaft – Umwelt*
- 2 *Kultur – Gestalten*
- 3 *Gesundheit*
- 4 *Sprachen*
- 5 *EDV – Medienkompetenz*
- 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 30. Januar	17 Uhr
Kurssprecher-Versammlung	Do 13. März	17 Uhr
VHS-Konferenz	Do 5. Juni	17 Uhr
Ort der Versammlungen	VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	



**Tanja Köppe LL.B.**

Allgemeine Verwaltung  
Auftragsmaßnahmen  
ESF-Projekt-Abwicklung  
Fon 02371 . 217-1042



**Jacqueline Nolting LL.B.**

Allgemeine Verwaltung  
Raumüberlassungen  
ESF-Projekt-Abwicklung  
Fon 02371 . 217-1042



**Annegret Binger**

Allgemeine Verwaltung  
Honorarabrechnung  
Raumplanung  
Fon 02371 . 217-1942



**Claudia Freund**

Allgemeine Verwaltung  
Öffentlichkeitsarbeit  
Fon 02371 . 217-1947



**Heike Schorlemmer**

Allgemeine Verwaltung  
Anmeldung  
Fon 02371 . 217-1943



**Mareike Schülting**

Allgemeine Verwaltung  
Rechnungswesen  
Veranstaltungsdienst  
Fon 02371 . 217-1948

Servicekräfte  
Fon 02371 . 217-1949



## Programmbereich 1 : Politik – Gesellschaft – Umwelt

Serviceteam

*Ulrike Eichholz, Assessorin des Lehramts*  
Programmbereichsleitung  
Fon 02371 . 217-1940  
Sprechzeiten nach Vereinbarung

*Mareike Schülting*  
Programmbereichsverwaltung  
Fon 02371 . 217-1948  
Fax 02371 . 217-4414

Das Programmangebot des Fachbereichs Politik - Gesellschaft - Umwelt ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

### : Zeitgeschichte - Geschichte

„Streifzüge durch die Stadtgeschichte Iserlohns“  
Veranstaltungsreihe in Kooperation mit dem Stadtarchiv

#### **Aufgetaucht - Die älteste Karte der Grafschaft Mark**

Vor wenigen Jahren erwarb das Ruhr-Museum in Essen eine äußerst seltene, vermutlich einzigartige Originalkarte der Grafschaft Mark. Es handelt sich um ein koloriertes Doppelblatt des Kupferstechers Matthias Quad, das mit der Jahreszahl 1608 versehen ist und in Köln gedruckt wurde. Für die Geschichte des Ruhrgebiets ist diese Karte nicht nur wegen ihrer frühen Entstehungszeit, des dargestellten Kartenausschnittes und der detaillierten Ortsangaben (auch Iserlohn ist eingezeichnet) von Bedeutung. Der Signatur zufolge wurde sie zudem von dem Dortmunder Humanisten, Geschichtsschreiber und Kartographen Detmar Mulher entworfen, dessen berühmter Stadtplan und Chroniken der Stadt Dortmund zu den Hauptquellen der Erforschung der Frühen Neuzeit unserer Region zählen.

**141\_10001** (Vortrag) Dr. Reinhild Stephan-Maaser, Essen  
Mo, 20.1., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd, 4 Euro nur Abendkasse  
(Ermäßigungsberechtigte 2 Euro)  
Stadtarchiv in der „Alten Post“, Theodor-Heuss-Ring 5  
Anmeldung nicht erforderlich

#### **Elisabeth van Randenborgh (1893-1983)**

Von 1924 bis 1948 lebte die in Bielefeld geborene Elisabeth van Randenborgh, geborene Riemeier, mit ihrem Mann, Pfarrer Dr. Gottfried van Randenborgh, als Pfarrfrau in Iserlohn. Schon während ihrer Arbeit in der Zentrale der evangelischen weiblichen Jugendarbeit in Berlin (Burckhardt-Haus), mehr noch als Leiterin der Evangelischen Frauenhilfe in Iserlohn, erkannte die promovierte Philologin und Theologin die Notwendigkeit, mittels pädagogisch guter Dichtung wie theoretischer Literatur auf die Gemeindeglieder in Stadt und Land bildend einzuwirken. Der Vortrag beschäftigt sich mit dem Leben und den weit über Westfalen hinaus auch in nordische Sprachen übersetzten Romanen der 1983 verstorbenen Theologin und Dichterin.

**141\_10002** (Vortrag) Dr. Wilhelm Bleicher, StD. a. D.  
Di, 18.2., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd, 4 Euro nur Abendkasse  
(Ermäßigungsberechtigte 2 Euro)  
Stadtarchiv in der „Alten Post“, Theodor-Heuss-Ring 5  
Anmeldung nicht erforderlich

#### **„Tag der offenen Tür“ im Stadtarchiv Iserlohn**

Sa, 8.3., 11 - 18 Uhr, entgeltfrei  
Stadtarchiv in der „Alten Post“, Theodor-Heuss-Ring 5,  
Anmeldung nicht erforderlich

### Otto Leppin - Iserlohner Architekt zwischen Historismus und Jugendstil

Otto Leppin lebte und arbeitete von 1882 bis 1916 in Iserlohn. Als bauleitender Architekt begleitete er 1882 den Bau des Postgebäudes (heute: Alte Post). Nach Fertigstellung des Gebäudes machte er sich in Iserlohn selbstständig und eröffnete ein eigenes Büro. Er war ein Glücksfall für Iserlohn. Die von ihm entworfenen Gebäude prägen - trotz einiger Verluste - bis heute das Stadtbild. Er stellte sich, ohne übermäßige Fassadendekorationen zu verwenden, stilsicher den vielfältigen Bauaufgaben der sich entwickelnden Gewerbe- und Industriestadt.

**141\_10004** (Vortrag) Götz Bettge,  
Leiter des Iserlohner Stadtarchivs i. R.  
Di, 29.4., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd, 4 Euro nur Abendkasse  
(Ermäßigungsberechtigte 2 Euro)  
Stadtarchiv in der „Alten Post“, Theodor-Heuss-Ring 5  
Anmeldung nicht erforderlich

### Spurensuche zu Bauten von Otto Leppin

Ergänzend zum Vortrag über den Architekten Otto Leppin (1850-1937) werden bei einer Führung im Bereich der unteren Baarstraße einzelne Bauten des Architekten vorgestellt.

**141\_10005** (Führung) Götz Bettge,  
Leiter des Iserlohner Stadtarchivs i. R.  
Fr, 9.5., 16 - 17.30 Uhr, 2 Ustd, 7,50 Euro keine Ermäßigung  
Treffpunkt: Eingang Stadtarchiv in der „Alten Post“, Theodor-Heuss-Ring 5  
Anmeldung bis Mi, 9.4.

### 1968 - „Iserlohn im Aufbruch“

Kürzlich erhielt das Stadtarchiv einen Iserlohner Wahlwerbefilm von 1968, den der Iserlohner Gernot Wendte unter dem Titel „Iserlohn im Aufbruch - Entscheidung für Iserlohn“ für die SPD produziert hat. Diese einmalige zeitgeschichtliche Dokumentation ist vom LWL-Medienzentrum für Westfalen digitalisiert worden. Zu erleben ist eine Reise durch das alte und neue Iserlohn, zu sehen sind die Veränderungen des Stadtbildes, geplante und bereits verwirklichte Baumaßnahmen sowie die damaligen politischen Akteure - rund 30 Minuten lebendige Stadtgeschichte. Dr. Walter Wehner wird in einem einleitenden Vortrag die 68er-Zeit in Iserlohn skizzieren und kommentieren.

**141\_10006** (Vortrag) Dr. Walter Wehner, Literaturwissenschaftler  
Di, 17.6., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd, 4 Euro nur Abendkasse  
(Ermäßigungsberechtigte 2 Euro)  
Stadtarchiv in der „Alten Post“, Theodor-Heuss-Ring 5  
Anmeldung nicht erforderlich

### Der Beginn der Neugotik im Sakralbau Westfalens

Die Wiederentdeckung der deutschen Geschichte in den Burgruinen am Rhein und dem gewaltigen Torso des Doms zu Köln belebten an der Wende vom 18. zum 19. Jahrhundert eine Geistesströmung, die Romantik, die die religiösen Inhalte und die Baukunst des vor 300 Jahren erloschenen Mittelalters zum Idealbild für die Gegenwart erhob. Der Weiterbau des Kölner Doms (1842) wurde zu einem Fanal für die Stilrichtungen, die ab 1840 die zweite Jahrhunderthälfte bis in das 20. Jahrhundert die Baukunst bestimmten. Neuere Forschungen belegen, dass das provinzielle Westfalen diese Bauideen noch vor dem Rheinland aufgegriffen hat. Die westfälischen Episkopate, die Geistlichkeit, der Adel, die Dichter und Schriftsteller sowie die neugegründeten Geschichtsvereine und Museen bildeten die Phalanx, die dem neugotischen Sakralbau ab 1830 zum Durchbruch verhalfen. Sie waren die Grundlage für die neugotische Bewegung in Westfalen, die geschichtsorientiert das Geistesleben und die Baukunst der zweiten Jahrhunderthälfte bestimmten.

**141\_10007** (Vortrag) Dr. Dr. Norbert Aleweld, Iserlohn  
Di, 24.6., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd, 4 Euro nur Abendkasse  
(Ermäßigungsberechtigte 2 Euro)  
Stadtarchiv in der „Alten Post“, Theodor-Heuss-Ring 5  
Anmeldung nicht erforderlich

### Iserlohner Straßennamen

Die Friedrichstraße war als Hauptverbindung in Richtung Osten schon um 1800 als Wegeführung angelegt und wurde 1854 offiziell zur Bebauung freigegeben. Viele Handwerker und Geschäftsleute ließen sich dort nieder und einige namhafte Iserlohner Unternehmen wurden in der Friedrichstraße gegründet. Die sehr unterschiedlichen Haustypen und Ensembles aus verschiedenen Bauzeiten machen bis heute den besonderen Reiz dieser Straße aus.

**141\_10118** (Führung) Marlis Gorki, Stadtführerin  
Fr, 11.4., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, max 20 Teilnehmende,  
7,50 Euro keine Ermäßigung  
Treffpunkt: Bahnhofplatz 2 (Bahnhofsvorplatz), 58644 Iserlohn  
Anmeldung erwünscht bis Fr, 28.3.

### Als die Royals aus Hannover kamen

Wie kam ein deutscher Fürst auf den Thron des englischen Weltreiches? Wie nahm man die „Könige mit Migrationshintergrund“ in Großbritannien auf? Und was haben Gullivers Reisen mit Politik zu tun? Antworten gibt die Ausstellung, die mehr als nur das Wirken der fünf Könige der Personalunion beleuchtet. Zwischen London und Hannover gab es einen fruchtbaren Austausch in Wissenschaft und Kunst. Dieser wird mit wertvollen Objekten aus aller Welt illustriert und in Mitmachstationen anschaulich gemacht. Mit einer fachkundigen Führung zu erleben im Niedersächsischen Landesmuseum in Hannover.

**141\_10120** (Exkursion) Dr. Walter Wehner, Literaturwissenschaftler  
Sa, 14.6., 8.30 - 19 Uhr, 8 Ustd, max 25 Teilnehmende, 55 Euro keine Ermäßigung  
Anmeldung bis Mi, 7.5.  
Treffpunkt: 8.20 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, Bussteig, Rahmenstraße  
Rückkehr in Iserlohn: ca. 19.00 Uhr.  
Leistungen: Kosten für Busfahrt, Reisebegleitung, Eintritt und Führung

### 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 drei Vormittagen soll an Geschehnisse der jüngeren Vergangenheit erinnert und ihre Auswirkungen auf die Gegenwart diskutiert werden.

**141\_10125 • FRAUEN •** (Kurs) Rudolf Neuhaus, Historiker  
Di, 6.5. bis 20.5., 9.30 - 11 Uhr, 3 Termine, 6 Ustd  
max 14 Teilnehmende, 17 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 224

**141\_10126 • FRAUEN •** (Kurs) Rudolf Neuhaus, Historiker  
Do, 8.5. bis 22.5., 9.30 - 11 Uhr, 3 Termine, 6 Ustd  
max 14 Teilnehmende, 17 Euro keine Ermäßigung  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14



**MÖNNIG**  
MALERGESCHÄFT

**Zufriedene Kunden...**

*...bekommt man nicht nur durch Werbung, sondern auch durch überzeugende Leistung.*

*Wann dürfen wir Ihnen das beweisen?*

**MÖNNIG Malergeschäft GmbH**  
Peterstraße 15 • 58636 Iserlohn  
Telefon (0 23 71) 2 47 28 • Telefax (0 23 71) 1 26 29  
E-Mail: moennig-maler@t-online.de

über  
140 JAHRE

## : Studienreisen

### Karl der Große - Macht, Kunst, Schätze

In Kooperation mit der Volkshochschule Lippe-West und dem ESTA Bildungswerk

Veranstalter im Sinne des Reisevertragsrechts ist die ESTA Bildungswerk GmbH, Bismarckstraße 8, 32545 Bad Oeynhausen. Die VHS Iserlohn tritt lediglich als Vermittler auf. Es gelten die Reise- und Zahlungsbedingungen des Veranstalters. Bitte beachten Sie die AGB der ESTA/Reisevertragsrecht des BGB.

Vor 1200 Jahren starb Karl der Große. Mit der Ausstellungstrilogie „Macht, Kunst, Schätze“ vom 20. Juni bis 21. September erinnert die Stadt Aachen an den König und Kaiser, der mit dem karolingischen Reich die Kleinstaaterei und Reichsteilungen abschaffte und letztlich den Grundstein für das heutige Kerneuropa legte. Das umfangreiche Begleitprogramm führt ins Dreiländereck Maastricht - Aachen - Lüttich.

Zum Programm gehören Führungen in den drei Sonderausstellungen im Aachener Rathaus, im Centre Charlemagne und in der Domschatzkammer sowie Stadtführungen in Maastricht und Lüttich und die Besichtigung im Radioteleskop Effelsberg. Das ausführliche Programm ist in der VHS erhältlich.

**141\_10130** (Studienreise) Thomas Richter, ESTA Bildungswerk GmbH / Ulrike Eichholz, VHS Iserlohn, Programmbereichsleiterin So-Fr, 6.7. - 11.7., 6 Tage, 48 Ustd, max 27 Teilnehmende, 568 Euro keine Ermäßigung

Leistungspaket: Busfahrt, 5 Ü/F im 4-Sterne-Hotel, Reisebegleitung, Eintritts- und Führungsgebühren für Ausstellungen, Stadtrundgänge, Reisesicherungsschein, Kurtaxe.

Einzelzimmerzuschlag 110 Euro.

Entgelt für Vorbesprechung im Reisepreis enthalten.

Abfahrt: 10 Uhr, Bussteig Iserlohn, Rahmenstraße, Einstieg Letmathe auf Anfrage.

Eine Reiserücktrittskosten-Versicherung wird dringend empfohlen.

Reiserücktrittsbedingungen: Stornokosten ab 11.4. 50%, ab 14.5. 100% des Reisepreises.

Anmeldung bis Di, 14.5.

Bitte mitbringen: gültigen Personalausweis oder Reisepass

### Karl der Große - Informationsabend

**141\_10131** (Vorbesprechung) Thomas Richter  
ESTA Bildungswerk GmbH

Di, 20.5., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Anmeldung nicht erforderlich

**Wir sind Heimat**

Egal ob gedruckt oder digital, wenn Sie wissen wollen, was in Ihrer Stadt passiert, dann testen Sie uns.

[www.ikz-online.de/aboshop](http://www.ikz-online.de/aboshop)  
☎ 0800 - 88 22 111

**IKZ** Wir kennen uns

### Riga 2014 - Kulturhauptstadt Europas

Veranstalter im Sinne des Reisevertragsrechts ist die ESTA Bildungswerk GmbH, Bismarckstraße 8, 32545 Bad Oeynhausen. Die VHS Iserlohn tritt lediglich als Vermittler auf. Es gelten die Reise- und Zahlungsbedingungen des Veranstalters. Bitte beachten Sie die AGB der ESTA/Reisevertragsrecht des BGB.

Zehn Jahre nach dem Beitritt der baltischen Staaten zur Europäischen Union präsentiert sich die Hauptstadt Lettlands mit ihrer Tradition als Hansestadt und ihrer Gegenwart als Metropole mit kreativer Architektur, Musikfestivals und Kunstausstellungen.

Die Länder Lettland und Estland vermitteln nicht nur in ihren Hauptstädten Riga und Tallinn ein authentisches und facettenreiches Bild Nord-Ost-Europas nach der zurückgewonnenen Selbstständigkeit. Zum Programm gehören: In Riga Stadtrundgang, Stadtrundfahrt, Dombesichtigung, Bootsfahrt, Gauja-Nationalpark und Bischofsburg in Turaida. In Tallinn Altstadtrundgang mit Nikolai-Kirche, Ungurmuiza in Lettland. Ausflug nach Rundale mit Besichtigung des Barockschlosses und der Parkanlagen.

Das ausführliche Programm ist in der VHS erhältlich.

Leistungen: Abflug Düsseldorf Flughafen 12 Uhr, Ankunft Riga 15.40 Uhr.

Rückflug ab Flughafen Riga 9.50 Uhr, Ankunft Düsseldorf 11.25 Uhr, Ankunft Iserlohn ca. 14 Uhr

Bustransfer zum Flughafen und zurück, Reise- und Seminarleitung, 7 Übernachtungen mit Halbpension in zwei 4-Sterne-Hotels (Riga und Tallinn), Tagesausflüge, Eintritte und Führungen laut Programm.

Einzelzimmerzuschlag 236 Euro pro Person für die gesamte Reise.

Transfer um 9.00 Uhr ab Bussteig, Stadtbahnhof Iserlohn, Rahmenstraße, Einstieg Letmathe auf Anfrage

Reiserücktrittsbedingungen:

Stornokosten ab 2.7. 50%, ab 18.8. 100% des Reisepreises.

Eine Reiserücktrittskosten-Versicherung und eine Auslands-Krankenversicherung werden dringend empfohlen.

Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von 200 Euro sofort fällig.

Für diese Anzahlung gibt es keine Stornofristen, da die Flugtickets nicht zurückgegeben werden können. Die Restsumme wird in der 2. Augsthälfte abgebucht.

Ab dem 1.1.2014 gilt im Baltikum der Euro.

**141\_10135** (Studienreise) Thomas Richter, ESTA Bildungswerk GmbH / Ulrike Eichholz, VHS Iserlohn, Programmbereichsleiterin Do-Do, 2.10.-9.10., 54 Ustd, max 24 Teilnehmende, 1387 Euro keine Ermäßigung

Eine verbindliche Anmeldung bis Mi, 26.2., ist wegen der Buchung der Flüge unbedingt erforderlich.

Bitte mitbringen: gültigen Reisepass oder Personalausweis

### Riga 2014 - Informationsabend

**141\_10136** (Vorbesprechung) Thomas Richter  
ESTA Bildungswerk GmbH

Do, 27.2., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Anmeldung nicht erforderlich

## : Betriebsbesichtigungen

### Faszination Flughafen Düsseldorf

Beinahe jeder ist von Düsseldorf aus schon einmal in den Urlaub geflogen. Aber wie sieht es hinter den Kulissen aus? Bei einer Rundfahrt über das Vorfeld zeigt sich der drittgrößte Flughafen Deutschlands aus einer einmaligen Perspektive. Da auch der Sicherheitsbereich des Flughafens betreten wird, ist eine Teilnahme nur mit gültigem Personalausweis möglich. Bitte beachten Sie, dass keine gefährlichen Gegenstände und Flüssigkeiten mitgeführt werden dürfen (Sicherheitskontrolle).

**141\_10150** (Exkursion) Rudolf Neuhaus, Historiker  
Sa, 8.3., 10 - 19 Uhr, 8 Ustd, max 19 Teilnehmende, 37 Euro keine Ermäßigung

Anmeldung bis Mo, 24.2.

Leistungen: Leitung, Zugfahrt, Flughafenrundfahrt mit dem Bus, Freitickets zum Besuch der Zuschauertribüne.

Treffpunkt: 10 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, Rahmenstraße, Gleis 2, Rückkehr in Iserlohn ca. 19 Uhr

Bitte mitbringen: gültigen Personalausweis



### Fischgut Primus

Das Fischgut Primus im Grüner Tal ist eines der modernsten Fischzuchtbetriebe für Kois und Störe in ganz Europa. Diese Fische wachsen in Wasserkreislaufanlagen, Naturteichen und Aufzuchtbecken auf. Der Inhaber des Fischgutes ist als Stör- und Koi-Zucht-Spezialist in ganz Deutschland bekannt und wird den Teilnehmenden alles Wissenswerte über seinen Betrieb erzählen, zu dem auch eine große Auswahl an Gartenteich-Fischen und eine eigene Fisch-Räuchererei gehören.

**141\_10155** (Führung) Marlis Gorki, Stadtführerin  
Di, 27.5., 16 - 17.30 Uhr, 2 Ustd, max 20 Teilnehmende, 13 Euro  
(inkl. 5 Euro pro Person Führung Fa. Primus)  
keine Ermäßigung  
Treffpunkt: Eingang Primus, In der Bräke 8, 58644 Iserlohn  
Anmeldung bis Di, 13.5.

### Sudhaus GmbH & Co. KG

Das Iserlohner Traditions-Unternehmen Sudhaus begann 1844 mit der Produktion von Steigbügel, Sporen und Beschlägen für Kutschen, nach Beginn der Reisetätigkeit per Bahn auch für Koffer und Reisetaschen. Bis heute wurden diese Produkte weiterentwickelt zu modernsten Schließsystemen. Immer noch für Koffer und Taschen, aber auch für Mülltonnen, Fenster und Möbel. Die Stärke des Unternehmens liegt in „echter Handarbeit“, die auch die Produktion von Kleinserien erlaubt.

**141\_10156** (Führung) Marlis Gorki, Stadtführerin  
Mi, 9.4., 13 - 15 Uhr, 2 Ustd, max 20 Teilnehmende, 8 Euro keine Ermäßigung  
Treffpunkt: Eingang Fa. Sudhaus, Teichstraße 5, 58644 Iserlohn  
Anmeldung bis Mi, 26.3.

### Aloys Dornbracht GmbH & Co. KG

Die Fa. Dornbracht wurde 1950 in Iserlohn, Am Tiefbau, in einer kleinen Hinterhofwerkstatt gegründet. Tagsüber arbeiteten Aloys Dornbracht und sein Sohn Helmut zunächst noch in anderen Betrieben, abends tüftelten sie an der eigenen Herstellung von Armaturen. Sie starteten mit der Erfindung eines ausziehbaren Wassereinlaufes für Küchen.

Inzwischen hat das Unternehmen, das noch immer im Familienbesitz ist, Weltruf erlangt und spielt in der Armaturen-Branche in der ersten Liga.

**141\_10158** (Führung) Marlis Gorki, Stadtführerin  
Di, 11.3., 14 - 15.30 Uhr, 2 Ustd, max 20 Teilnehmende, 8 Euro keine Ermäßigung  
Treffpunkt: Fa. Dornbracht, Köbbingser Mühle 6, 58640 Iserlohn  
Anmeldung bis Di, 25.2.

## : Politische Bildung

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens.

Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

### Dr. Henning Scherf - Warum Jung und Alt zusammengehören

In Kooperation mit Presse & Buch im Bahnhof  
Wer älter wird, kann Erfahrungen aus früheren Lebensphasen abrufen - ein innerer Reichtum, ein Mehr an Leben und eine Grundlage für die Fähigkeit, sich in andere, gerade in Jüngere einzufühlen. Der Zusammenhalt der Generationen sorgt für den Zusammenhalt der Gesellschaft und ist die Antwort auf den demografischen Wandel. Eine älter werdende Gesellschaft birgt auch eine Chance: Das Innehalten gibt die Freiheit zum Denken und Hinterfragen. Und das brauchen wir alle. Das Buch „Mehr Leben - Warum Jung und Alt zusammengehören“ ist im September 2013 im Herder-Verlag erschienen. Es kann im Anschluss an die Veranstaltung käuflich erworben werden und wird auf Wunsch vom Autor signiert.  
Henning Scherf, geb. 1938, Dr. jur., war lange Jahre Bildungs- und Justizsenator und von 1995 bis 2005 Bürgermeister von Bremen.

**141\_10200** (Vortrag) Dr. Henning Scherf, Autor, ehemaliger Bürgermeister von Bremen  
Mi, 26.2., 19 - 21 Uhr, 3 Ustd, max 100 Teilnehmende, 10 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung bis Fr, 7.2.

### Nostalgisches Ruhrgebiet - Vom Heinz-Rühmann-Platz zur Künstlerzeche Unser Fritz

Emscherbrücker Dickköpfe, Viererbahnhof, Drei-Männer-Eck, Adolf Tegtmeier, Else Stratmann, Cranger Freiheit, Adelssitz und Kirmes, Krummer Hund: Wanne-Eickel ist einer der typischsten und kultigsten Orte des Ruhrgebiets. Dazu bietet die Fußgängerzone prächtig erhaltene Bausubstanz mit Neo-Gotik und -Renaissance, Jugendstil und Bauhaus. Die sieben Kilometer lange Nostalgiewanderung erinnert mit Hilfe literarischer Zeugnisse an die Zeit, als Wanne-Eickel die erste überdachte Einkaufspassage Deutschlands erhielt und später zur Großstadt aufstieg. Auch aktuelle Entwicklungen des Strukturwandels stehen im Fokus, für den der Mondpalast und die Künstlerzeche Unser Fritz herausragende Beispiele sind.

**141\_10201** (Exkursion) Rudolf Neuhaus, Historiker / Dr. Stefan Roggenbuck, Diplom-Sozialwissenschaftler  
So, 25.5., 9 - 19 Uhr, 8 Ustd, max 19 Teilnehmende, 46 Euro keine Ermäßigung  
Treffpunkt: 9 Uhr, Stadtbahnhof Iserlohn, Rahmenstraße, Gleis 1  
Anmeldung bis Mo, 28.4.  
Leistungen: Kosten für Zugfahrt, Reisebegleitung, Eintritte und Führungen

### Vom Käseigel zum Kanzlerbungalow

Hausmannskost oder Delikatessen, Currywurst oder Pizza - die Ausstellung „Is(s) was?!“ im Haus der Geschichte in Bonn beschäftigt sich mit der Esskultur in Deutschland seit den 50er Jahren. Nach einer Führung durch die Sonderausstellung findet eine weitere Führung durch den Kanzlerbungalow statt. Das 1963 erbaute und heute unter Denkmalschutz stehende Gebäude stand von 1964 bis 1999 allen Bundeskanzlern als Wohnung und zu Repräsentationszwecken zur Verfügung.

**141\_10202** (Exkursion) Rudolf Neuhaus, Historiker  
Sa, 10.5., 8.45 - 19.45 Uhr, 8 Ustd, max 19 Teilnehmende, 32 Euro keine Ermäßigung  
Anmeldung bis Do, 10.4.  
Rückkehr in Iserlohn: ca. 19.45 Uhr.  
Treffpunkt: 8.45 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, Rahmenstraße, Gleis 2.  
Leistungen: Kosten für Zugfahrt, Reisebegleitung, Eintritte und Führungen

**B&S** Bau- und Siedlungsgenossenschaft Iserlohn eG

Wohnungen zum Wohlfühlen

WIR BIETEN IHNEN: Modernen Wohnraum in Iserlohn • Günstige Mieten • Zahlreiche Serviceleistungen

Bau- und Siedlungsgenossenschaft Iserlohn eG • Galmeistr. 27-29 • 58636 Iserlohn • Telefon: 02371 2109-0 • www.bau-und-siedlung.de

BS.Iserlohn

## Europa lesen - Europa verstehen

In Kooperation mit dem Europabüro der Stadt Iserlohn  
Literatur ist in der Lage, Brücken zwischen Menschen zu bauen, interkulturelle Verständigung zu fördern und kann als Türöffner zu Europa fungieren. Sechs Persönlichkeiten aus unserer Stadt lesen im zehn-minütigen Turnus über ihr europäisches Lieblingsland aus einem Buch vor oder stellen ihre/n europäischen Lieblingsautor/ in vor. Anschließend besteht für das Publikum die Möglichkeit, ergänzende Fragen zu stellen. Ziel ist es, mit kurzen Leseproben das Interesse am jeweils anderen Nachbarland oder an Partnerstädten zu wecken.

In der Pause werden ein kleiner Imbiss sowie Getränke in der Cafeteria kostenfrei angeboten (finanziert durch das Europabüro).

**141\_10203** (Lesung) Klaus-Dieter Grüner, Städt. Verwaltungsdirektor a. D. + Gäste

Do, 15.5., 18.30 - 21 Uhr, 3 Ustd, entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung bis Mi, 30.4.

## Die Iserlohner Städtepartnerschafts-Komitees stellen sich vor

In Kooperation mit dem Europabüro der Stadt Iserlohn  
Was haben Iserlohns Partnerstädte Almelo/Niederlande, Nyíregyháza/Ungarn und Chorzów/Polen gemeinsam? Die Partnerschaften haben 2014 ein Jubiläum! Die älteste Städtepartnerschaft mit Almelo wird 60 Jahre alt, die Partnerschaft mit Nyíregyháza besteht seit 25 Jahren und die Partnerschaft mit Chorzów gibt es seit 10 Jahren.

Um die Pflege der Städtepartnerschaften kümmern sich ehrenamtliche Partnerschaftskomitees. Diese Komitees stellen die Partnerstädte vor und geben einen Überblick über ihre jahrelangen Aktivitäten. Auch wenn internationale Austausch und Begegnungen stets publik gemacht werden, sind vielen Iserlohnern und Iserlohnern die Partnerstädte und das Engagement der Komitees nicht bekannt. Dies soll sich mit dieser Veranstaltung im Rahmen der Iserlohner Europatage ändern!

**141\_10204** (Vortrag) Klaus-Dieter Grüner, Städt. Verwaltungsdirektor a. D. + Gäste

Do, 22.5., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung bis Mo, 4.5.

## Aus der Reihe „Iserlohn kontrovers“ in Kooperation mit Radio MK

### Medienvielfalt - Medieneinfalt

Die Zeitungslandschaft hat sich in den letzten Jahrzehnten entscheidend verändert. Ob dieser Prozess angesichts der Online-Medien abgeschlossen ist, bleibt dahingestellt. Was bedeutet dies für die Zukunft? Darüber sprechen miteinander und mit dem Publikum Medienvertreter aus Iserlohn und ein Blogger.

**141\_10205** (Podiumsdiskussion) Dr. Walter Wehner, Literaturwissenschaftler

Do, 20.3., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung bis Mo, 10.3.



## Aus der Reihe „Iserlohn kontrovers“ in Kooperation mit Radio MK

### Kommunalwahl 2014 - Programme, Kandidaten, Politikziele

Die im Rat der Stadt Iserlohn in Fraktionsstärke vertretenen Parteien stellen sich Ihnen zur Diskussion - mit ihrem kommunalpolitischen Programm und ihren wichtigsten Zielen für die nächsten Jahre. Sie haben die Gelegenheit, die Kandidaten kennenzulernen und zu befragen.

**141\_10206** (Podiumsdiskussion) Dr. Walter Wehner, Literaturwissenschaftler

Do, 10.4., 18.30 - 20.45 Uhr, 3 Ustd, entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung bis Di, 1.4.



## Aus der Reihe „Iserlohn kontrovers“ in Kooperation mit Radio MK

### Frauen - Macht - Politik

In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Iserlohn  
Zwischen Bundestags-, Europa- und Kommunalwahl sorgt das über Monate anhaltende Wahlkampfgetöse aller Parteien für reflexartiges Desinteresse an Politik - und das nicht nur bei ohnehin politikverdrossenen Menschen. Deshalb soll es bei dieser Podiumsdiskussion auch nicht um Wahlversprechen und Parteiprogramme gehen, sondern um die Frage, ob Frauen anders Politik machen, ob sie anders mit Macht umgehen, ob es Frauenthemen gibt, die Männer nicht verstehen, mit welchen Zielen und Idealen Frauen in die Politik gehen und ob es dort sowas wie Geschlechterkampf überhaupt noch gibt?

Dr. Walter Wehner und Judith Heilmaier sprechen darüber mit Politikerinnen aus verschiedenen Parlamenten, Parteien und Generationen.

**141\_10207** (Podiumsdiskussion) Judith Heilmaier, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Iserlohn / Dr. Walter Wehner, Literaturwissenschaftler

Di, 11.3., 18 - 21 Uhr, 4 Ustd, entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal



## Auf halber Strecke

In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Iserlohn  
Während Männer die Midlife-Crisis mit Mororradfahrerscheinen oder jüngeren Gespielinnen zu bewältigen versuchen, machen Frauen...ja, was eigentlich? Im Idealfall machen sie sich Gedanken, schütten ihren Rucksack aus und betrachten den Inhalt. Dazu wollen wir uns in diesem Workshop etwas Zeit nehmen: Stolz sein auf das Erreichte, Überflüssiges mutig aussortieren, neu ordnen und Platz für die Ideen und Herausforderungen der zweiten Lebenshälfte schaffen. Mit ganz unterschiedlichen und manchmal ungewöhnlichen Methoden, Fragen, Anregungen und Übungen hilft die Referentin beim Aufräumen und Entdecken.

**141\_10208 • FRAUEN •** (Workshop) Sabine Plücker, Heilpraktikerin  
Sa, 22.3., 10 - 16 Uhr, 6 Ustd, max 20 Teilnehmende, 20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222

## Neugierig auf Politik?

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.

**141\_10209 • FRAUEN •** (Kurs) Rudolf Neuhaus, Historiker  
Do, 6.2. bis 10.4., 9.30 - 11 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 25 Teilnehmende, entgeltfrei  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14

## Politik aktuell

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

**141\_10225 • FRAUEN •** (Kurs) Rudolf Neuhaus, Historiker  
Di, 4.2. bis 8.4., 9.30 - 11 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 30 Teilnehmende, entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 224

## Rolf Schnibbe

Am Hangstein 21  
58644 Iserlohn-Letmathe

 (0 23 74) 1 29 32

[www.maler-schnibbe.de](http://www.maler-schnibbe.de)



**malerfachbetrieb**  
Wir bringen FARBE ins Leben!

## : Gesellschaft und Recht

### Erben und Vererben

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

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

**141\_10230** (Vortrag) Ingeborg Heinze, Juristin

Di, 25.2., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung bis Di, 11.2.

### Elternunterhalt - Das Sozialamt bittet zur Kasse

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

Viele bewegt die Frage, wie die Kosten eines stationären Aufenthalts in einem Pflegeheim gemeistert werden können und wer für diese Kosten aufkommen muss.

In dem Vortrag wird unter Berücksichtigung von staatlichen Leistungen aus der Pflegeversicherung aufgezeigt, nach welchen Grundsätzen Kinder zu diesen Unterhaltskosten herangezogen werden können, wenn das eigene Einkommen und Vermögen zur Deckung der Heimkosten nicht ausreicht. Dies wird an Hand von vielen Beispielen erläutert. Auch wird dargestellt, welche Möglichkeiten es gibt, eine Heranziehung zur Zahlung zu vermeiden, und welche Möglichkeiten es gibt, sich gegen eine Heranziehung zur Zahlung zu wehren.

**141\_10231** (Vortrag) Ingeborg Heinze, Juristin

Di, 13.5., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung bis Mo, 28.4.

### 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 vorbereitet sein wollen.

**141\_10232** (Vortrag) Dirk Brauns, Deutsche Rentenversicherung Westfalen

Mo, 19.5., 18.30 - 20.45 Uhr, 3 Ustd, entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung bis Fr, 27.1.

### Erwerbsgemindert oder berufsunfähig

Eine Situation, mit der Sie möglicherweise bis vor kurzem noch nicht gerechnet haben, ist eingetreten: Ihr Gesundheitszustand lässt eine weitere Erwerbstätigkeit nur noch eingeschränkt oder überhaupt nicht mehr zu.

Jetzt stellen sich viele Fragen: Muss ich einen Rentenantrag stellen? Wenn ja, wo? Oder bekomme ich die Rente automatisch? Wie viel Rente habe ich überhaupt zu erwarten? In welchem Umfang darf ich noch hinzuverdienen? In den vergangenen Jahren hat der Gesetzgeber bei den Renten wegen verminderter Erwerbsfähigkeit erhebliche Änderungen vorgenommen. Die Änderungen hinsichtlich einer drohenden Berufsunfähigkeit werden ebenso dargestellt wie die Auswirkungen durch die Verschiebung der Altersgrenzen.

**141\_10233** (Vortrag) Dirk Brauns, Deutsche Rentenversicherung Westfalen

Mo, 24.3., 18.30 - 20.45 Uhr, 3 Ustd, max 15 Teilnehmende entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119  
Anmeldung bis Mo, 10.3.

## : Gesellschaft und Alltagskompetenz

### Gedächtnistraining

Was für den Körper die Bewegung ist, ist für das Gehirn das Denken. Genau wie ein Muskel verliert das Gehirn seine Leistungsfähigkeit, wenn es nicht vielseitig und regelmäßig gefordert wird. Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert spielerisch und ohne Stress die Leistung des Gehirns und beteiligt Körper, Geist und Seele. Lassen Sie sich faszinieren von der Vielfalt der Übungen und der Fähigkeiten des Gehirns.

**141\_10252 • ENTSPANNTES LERNEN - KLEINGRUPPE •** (Kurs) Helga Haarmann, Gedächtnistrainerin beim Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Mi, 12.3. bis 9.4., 10 - 11.30 Uhr, 5 Termine, 10 Ustd, max 12 Teilnehmende, 25 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 3 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

### Barrierefreies Bauen und Wohnen

Zwei Musterimmobilien auf dem Freigelände der GGT (Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik) stellen ein generationenübergreifendes Baukonzept dar, das aufzeigt, wie vorausschauende Planung und der Einsatz von Assistenzsystemen mit heute verfügbaren Lösungen umgesetzt werden kann. Musterhaus 1 richtet sich an den privaten Bauherrn, Musterhaus 2 insbesondere an Vermieter. Die dargestellten Lösungen sind Generationen übergreifend und damit nicht nur für die „Generation 50plus“ von Interesse. Die Musterhäuser der GGT sind normalerweise - anders als die Ausstellung - nur für Fachbesucher zugänglich.

**141\_10255 • KLEINGRUPPE •** (Führung) Dipl.-Kfm. Marcus Sauer, Leiter Schulung und Consulting der GGT

Mo, 7.4., 15.30 - 17 Uhr, 2 Ustd, 5 Euro keine Ermäßigung

Treffpunkt: Haupteingang GGT, Max-Planck-Straße 5, 58638 Iserlohn  
Anmeldung bis Mo, 24.3.

### Mentale Fitness durch Bridge - Grundlagen der Reizung

Das Kartenspiel stellt hohe Anforderungen an Konzentration, Kombinationsfähigkeit und logisches Denken, genau das Richtige für die mentale Fitness von Jung und Alt. Das traditionsreiche Spiel fasziniert Menschen jeden Alters und Geschlechts. Gemütliches Damen-Bridge à la Agatha Christie war gestern. Heute reizen und stechen weltweit über sechzig Millionen Menschen im Internet, auf internationalen Turnieren und in zahlreichen Clubs und Vereinen.

**141\_10260 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Gerda Borchers, Bridge-Übungsleiterin

Di, 4.2. bis 8.4., 14.30 - 16 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 12 Teilnehmende, 48 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 223

### Mentale Fitness durch Bridge - Verbesserung des Alleinspiels

Die Kunst des Spielplans ist gar nicht so schwer zu erlernen. Wie kann ich Verlieren vermeiden? Wohin mit ihnen? Diese und andere Fragen werden beantwortet.

**141\_10261 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Gerda Borchers, Bridge-Übungsleiterin

Di, 4.2. bis 8.4., 16.15 - 17.45 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 16 Teilnehmende, 48 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 223

### Mentale Fitness durch Bridge - Fortgeschrittene Reizung

Nach den Grundlagen der Reizung werden in diesem Kurs die erlangten Kenntnisse gefestigt und ausgeweitet. Quereinsteiger/innen mit Grundkenntnissen erwünscht.

**141\_10262 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Gerda Borchers, Bridge-Übungsleiterin

Di, 13.5. bis 24.6., 14.30 - 16.45 Uhr, 6 Termine, 18 Ustd, max 12 Teilnehmende, 43 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 223

### Selbst ist die Frau - Kleinreparaturen im Haushalt

In Kooperation mit dem Hagebaumarkt Holz & Bau  
Was mache ich bei einem tropfenden Wasserhahn oder einem verstopften Siphon? Wie wechsele ich ein Leuchtmittel korrekt aus? Wie repariere ich kleine Schäden an Tapete oder Putz? Welche Werkzeuge und Materialien kommen bei Kleinreparaturen zum Einsatz? Vom Austausch eines Perlators oder einer Armaturn bis zum Spachteln kleiner Risse in Wänden werden Werkzeuge und Materialien gezeigt und angewandt.

**141\_10286 • FRAUEN** • (Wochenendseminar) Team Do-it-Yorself-Akademie Holz & Bau GmbH Hagebaumarkt  
Sa, 8.3., 10 - 14.30 Uhr, 6 Ustd, max 12 Teilnehmende, 12 Euro keine Ermäßigung  
Treffpunkt: Forum Hagebaumarktes Holz & Bau, Reiterweg 2  
Anmeldung bis Mo, 24.2.

### Selbst ist die Frau - Bohren und Dübeln

In Kooperation mit dem Hagebaumarkt Holz & Bau  
Unterschiedliche Untergründe und Materialien werden vorgestellt, in die gedübelt oder gebohrt werden soll. Die dazu notwendigen Elektrowerkzeuge inkl. Zubehör werden vorgestellt, ebenso mögliche Dübelsorten. Im praktischen Teil wird das zuvor Erlernte angewandt und das Befestigen an verschiedenen Wand- und Deckenmaterialien geübt.

**141\_10287 • FRAUEN** • (Wochenendseminar) Team Do-it-Yorself-Akademie Holz & Bau GmbH Hagebaumarkt  
Sa, 15.3., 10 - 14.30 Uhr, 6 Ustd, max 12 Teilnehmende, 12 Euro keine Ermäßigung  
Treffpunkt: Forum Hagebaumarkt Holz & Bau, Reiterweg 2  
Anmeldung bis Mo, 3.3.

### Fliesenlegen - Fortgeschrittene

In Kooperation mit dem Hagebaumarkt Holz & Bau  
In diesem Seminar erhalten Sie einen Einblick in die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten beim Fliesen verlegen. Sie lernen, welche Gesichtspunkte unbedingt bei den Fliesenformaten, -verbunden und -farben zu beachten sind. Außerdem erlernen Sie an Beispielen die Grundregeln des Verfliesens, die rechnerische Planung und Einteilung der Flächen mit und ohne Fliesenbelag und der Dehnungsfugen. In der Praxis berechnen und verlegen Sie u. a. Bodenfliesen in der Diagonalverlegung.

**141\_10288 • KLEINGRUPPE** • (Wochenendseminar) Team Do-it-Yorself-Akademie Holz & Bau GmbH Hagebaumarkt  
Sa, 15.2., 10 - 14.30 Uhr, 6 Ustd, max 12 Teilnehmende, 12 Euro keine Ermäßigung  
Treffpunkt: Forum Hagebaumarkt Holz & Bau, Reiterweg 2  
Anmeldung erforderlich bis Fr, 7.2.

### Motorsägens Schulung für Privatpersonen

Grund- und Aufbau-seminar mit theoretischem und praktischem Teil. Um für den eigenen Ofen das Brennholz selber zu schneiden, werden fachgerechte und sichere Methoden zur Handhabung der Motorsäge und Fällungswerkzeuge unter leichten Verhältnissen vermittelt. Informiert wird über die Unfallverhütungsvorschriften, die geeigneten Schutz- und Arbeitsmittel, das korrekte Schneiden und Aufarbeiten nach Fällung von Bäumen, die Betankung und kleinere Reparaturen der Motorsäge, deren Wartung und das Schärfen der Kette. Das sichere Fällen und Schneiden von Bäumen wird trainiert. Die Teilnahme befähigt nicht zum beruflichen Führen einer Motorsäge. In der Gebühr ist ein Zertifikat enthalten.

**141\_10290** (Seminar + Exkursion) Jürgen Pesch, Förster  
Fr, 6.3., 18 - 21.45 Uhr, Treffpunkt: Werkstatt Forsttechnik Fackiner, Leckingser Straße 1a, 58640 Iserlohn + Sa, 7.3., 9 - 15.45 Uhr  
Treffpunkt wird im Seminar bekannt gegeben, 14 Ustd, max 8 Teilnehmende, 145 Euro keine Ermäßigung  
Anmeldung bis Do, 20.2.  
Bitte mitbringen: private Motorsäge, Haulungswerkzeug, Benzin, Kettenhaftöl, Motorsägenwerkzeug, komplette PSA (Schnittschutzhose/-stiefel, Helmkombination, Handschuhe). Eine Ausleihe ist nicht möglich

## : VHS-Treff Letmathe

Anmeldung nur vor Ort. Leitung: Iris Rademacher

### China zwischen Tradition und Moderne

Gesellschaftspolitische Einblicke einer werdenden Weltmacht.

**141\_10301 • ENTSPANNTES LERNEN** • (Seminar) Cordula Trotier, Lehrerin  
Do, 20.2., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14

### Es liegt mir auf der Zunge

Heiteres Gedächtnistraining.

**141\_10302 • ENTSPANNTES LERNEN** • (Übungen) Helga Haarmann, Gedächtnistrainerin beim Bundesverband Gedächtnistraining e.V.  
Do, 20.3., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14

### Kann man Glück essen?

Vom „bösen und guten Fett“, Früchten und Vitaminen.

**141\_10303 • ENTSPANNTES LERNEN** • (Vortrag) Carmen Pichler, Diätassistentin  
Do, 22.5., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14

### Alles nur Theater - Amüsantes aus Oper und Konzertsaal

Amüsante Geschichten und Gedichte aus Oper, Operette und Konzertsaal.

**141\_10304 • ENTSPANNTES LERNEN** • (Lesung) Veronika Bonefeld, Seniortrainerin  
Do, 12.6., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14

## : Seniorenkreis in Hennen

Anmeldung nur vor Ort. Leitung: Hildegard Dettmer

### Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Tipps und Formulare im Überblick.

**141\_10361 • ENTSPANNTES LERNEN** • (Vortrag) Margret Wilkes, Rechtsanwältin und Notarin  
Mo, 3.2., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro  
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

### Es liegt mir auf der Zunge

Heiteres Gedächtnistraining.

**141\_10362 • ENTSPANNTES LERNEN** • (Übungen) Helga Haarmann, Gedächtnistrainerin beim Bundesverband Gedächtnistraining e.V.  
Mo, 10.3., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, max 30 Teilnehmende, 3 Euro  
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

### Frühling lässt sein blaues Band...

Geschichten, Gedichte und Bilder von der schönsten Zeit im Jahr.

**141\_10363 • ENTSPANNTES LERNEN** • (Lesung) Veronika Bonefeld, Seniortrainerin  
Mo, 7.4., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro  
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

### China zwischen Tradition und Moderne

Gesellschaftspolitische Einblicke einer werdenden Weltmacht.

**141\_10364 • ENTSPANNTES LERNEN** • (Vortrag) Cordula Trotier, Lehrerin  
Mo, 5.5., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro  
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

### Kann man Glück essen?

Vom „bösen und guten Fett“, von Früchten und Vitaminen.

**141\_10365 • ENTSPANNTES LERNEN** • (Vortrag) Carmen Pichler, Diätassistentin  
Mo, 2.6., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro  
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

## : Umwelt

### Kräutergarten Natur

Thymian, Salbei, Schnittlauch etc., Kräuter in der Küche sind etwas Alltägliches. Doch wir nutzen heutzutage nur noch einen Bruchteil dessen, was die Natur uns bietet. Direkt vor unserer Haustür gibt es eine Fülle an Pflanzen, mit denen sich wunderbar die kulinarische Vielfalt in der heimischen Küche erweitern lässt. Doch viele der in Vergessenheit geratenen Kräuter sind nicht nur lecker, sondern haben noch ganz andere Nutzwerte. So hält die Apotheke Natur etliche Heilmittel gegen Alltags-Beschwerden parat. Und auch manch natürlicher, wunderbarer Farbstoff taucht unvermittelt auf. Für den Weg zum Exkursionsort ist jeder Teilnehmende selbst verantwortlich.

**141\_11401 • KLEINGRUPPE •** (Exkursion) Tim Graumann, Dipl.-Biologe  
Mi, 28.5., 17.30 - 19.45 Uhr, 3 Ustd, max 15 Teilnehmende, 10 Euro keine Ermäßigung  
Treffpunkt: Vor dem Nücksberg/Am Wunderhügel 58644 Iserlohn  
Bitte mitbringen: zeckenfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Taschenmesser

**141\_11402 • KLEINGRUPPE •** (Exkursion) Tim Graumann, Dipl.-Biologe  
Sa, 21.6., 10 - 12.15 Uhr, 3 Ustd, max 15 Teilnehmende, 10 Euro keine Ermäßigung  
Treffpunkt: Sportplatz Westig, Dulohweg, 58636 Iserlohn  
Bitte mitbringen: Zeckenfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Taschenmesser

### Nachtaktiv

Ruhephasen gibt es in der Natur nicht: Wenn abends langsam das Tageslicht schwindet, erwacht die „Nachtschicht“ in Wald und Flur und sorgt für reges Treiben. Fledermäuse durchschneiden in atemberaubendem Tempo die Luft, im Gehölz liefern sich Räuber und Beute ihr allnächtliches Wettrennen - allesamt ausgestattet mit hoch spezialisierten, an die Dunkelheit angepassten Sinnesorganen, über die der Mensch nur staunen kann. Auf der Pirsch durch die Seilerberge können diese geheimnisvollen Lebewesen aus der Nähe beobachtet werden.

Für den Weg zum Exkursionsort ist jeder Teilnehmende selbst verantwortlich.

**141\_11403 • JUNGE VHS - KLEINGRUPPE •** (Exkursion) Tim Graumann, Dipl.-Biologe  
Fr, 23.5., 21.30 - 23 Uhr, 2 Ustd, max 15 Teilnehmende, 7,50 Euro  
Treffpunkt: 58636 Iserlohn, Eing. Seilersee-Bad, Seeuferstraße 26  
Anmeldung bis Fr, 9.5.  
Bitte mitbringen: zeckenfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Taschenlampe, wenn möglich bitte auch Einweghandschuhe

### Bäume und Gehölze im Volksgarten

1934 wurde der Letmather Volksgarten auf der ehemaligen Klusewiese eröffnet. Damals wurden nicht nur heimische Bäume, sondern auch eine ganze Reihe an „Exoten“ bei der gärtnerischen Gestaltung rund um den neu angelegten See gepflanzt, z. B der Ginkgo oder Rhododendren, die seit 1850 vom Himalaya ihren Weg in Europas Parks fanden.

**141\_11404 • KLEINGRUPPE •** (Exkursion) Tim Graumann, Dipl.-Biologe  
Di, 17.6., 17 - 18.30 Uhr, 2 Ustd, max 15 Teilnehmende, 7,50 Euro keine Ermäßigung  
Treffpunkt: Haupteing. Volksgarten, Berliner Allee, 58642 Iserlohn  
Anmeldung bis Mo, 2.6.  
Bitte mitbringen: zeckenfeste Kleidung, festes Schuhwerk

### Wie steht es um den Iserlohner Stadtwald?

Der Wald ist ein wichtiger natürlicher Lebensraum, ein wertvolles Naturerbe und eine unverzichtbare Ressource für die Menschen. Er ist ökologisch wie ökonomisch wichtig, ist Refugium für Pflanzen und Tiere, schützt Klima, Wasser und Boden. Die städtische Waldfläche in Iserlohn umfasst rund 1200 Hektar. Die Stadtförsterin informiert über die komplexen Funktionen des Waldes, berichtet über die Veränderungen seit Kyrill und ist offen für alle Fragen. Für den Weg zum Exkursionsort ist jeder Teilnehmende selbst verantwortlich.

Bitte an die Witterung angepasste Bekleidung tragen sowie festes Schuhwerk mit Profil

**141\_11406 • JUNGE VHS - KLEINGRUPPE •** (Exkursion) Julia Borghoff-Grundmann, Stadtförsterin  
Fr, 4.4., 15 - 17.15 Uhr, 3 Ustd, max 15 Teilnehmende, 5 Euro keine Ermäßigung  
Treffpunkt: 58644 Iserlohn, Parkplatz Wermingsen, Teichstraße  
Anmeldung bis Mo, 24.3.

### Botanische Wanderung im Helmke-Steinbruch

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

Für den Weg zum Exkursionsort ist jeder Teilnehmende selbst verantwortlich.

**141\_11410** (Exkursion) Heinz Kirchheiner, Mitglied Naturschutzbund (NABU)  
Sa, 14.6., 15 - 17.15 Uhr, 3 Ustd, max 15 Teilnehmende, 10 Euro keine Ermäßigung  
Treffpunkt: Bahnhof Letmathe  
Anmeldung bis Mo, 2.6.  
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk

### Der Bibel-Garten

Im Juli 2011 wurde im Iserlohner Stadtteil Letmathe an der Friedenskirche ein Bibel-Garten eröffnet. Auf ca. 400 m<sup>2</sup> wachsen dort etwa hundert verschiedene Pflanzen, die in der Bibel genannt werden oder einen Bezug dazu haben, vereint mit christlichen Symbolen. Entwürfe und Gestaltung wurden von sieben Ehrenamtlichen aus der Gemeinde geplant und mit Unterstützung umgesetzt. Der Bibel-Garten steht jedem Interessierten, der einen Ort der Stille und Besinnung sucht, offen.

**141\_11412 • KLEINGRUPPE •** (Führung) Astrid Dicke, Apotheker-Assistentin  
Do, 5.6., 16 - 17.30 Uhr, 2 Ustd, max 15 Teilnehmende, 7,50 Euro keine Ermäßigung  
Treffpunkt: Friedenskirche, 58642 Iserlohn, Friedensstraße 13  
Anmeldung bis Mi, 21.5.

### Trinkwasseraufbereitung in Iserlohn

In Kooperation mit den Stadtwerken Iserlohn  
Ein Korallenriff vor 320 Millionen Jahren wurde im Laufe der Erdgeschichte zu Massenkalk umgestaltet, aus dessen Gestein bis Ende des 19. Jahrhunderts Zinkblende abgebaut wurde. Zusammen mit den Grund- und Quellwässern aus Lägertal und Wermingsertal diente ab 1900 das ehemals abgepumpte Grubenwasser des Bergwerkes Krug von Nidda zur Trinkwassergewinnung. Um die gesetzlichen Qualitätsanforderungen der Trinkwasserverordnung auch zukünftig erfüllen zu können, wurde 2006 nach mehrjähriger Planungs- und Bauzeit das neue Zentrale Wasserwerk Krug von Nidda in Betrieb genommen, dessen Aufbereitungstechnik auch unter schwierigen Gewinnungsbedingungen eine störungsfreie Versorgung von Iserlohn gewährleistet.

Kostenfreies Parken auf dem Gelände ist möglich. Eine Anfahrtskizze kann auf Anfrage bei der VHS angefordert werden.

**141\_11505** (Führung) Achim Vogel, Leiter Qualitätskontrolle Stadtwerke Iserlohn  
Mi, 12.3., 10 - 12 Uhr, 2 Ustd, max 25 Teilnehmende, entgeltfrei  
Treffpunkt: Schulungsraum Zentrales Wasserwerk, Westfalenstraße 72  
Anmeldung bis Mi, 26.2.



## Programmbereich 2 : Kultur – Gestalten

### *Rainer Danne*

Programmbereichsleitung für Sonderveranstaltungen,  
Literatur – Theater, Kunst – Kulturgeschichte  
Fon 02371 . 217-1946, Sprechzeiten nach Vereinbarung

### *Ulrike Eichholz*

Programmbereichsleitung für die  
Bereiche Kunst – Gestalten  
Fon 02371 . 217-1940, Sprechzeiten nach Vereinbarung

### *Mareike Schülting*

Programmbereichsverwaltung  
Fon 02371 . 217-1948, Fax 02371 . 217-4414



## : Sonderveranstaltungen

### **Maastricht - Eine fotografische Erkundung**

Das im äußersten Südosten gelegene Maastricht, u. a. bekannt durch die europäischen Verträge, ist eine der ältesten Städte der Niederlande. Die historische Innenstadt mit bedeutenden Bauwerken, monumentalen Herrenhäusern und einem bezaubernden Flair ist die ideale Bühne für eine fotografische Erkundung. Die thematischen Möglichkeiten sind ebenso zahlreich wie die Sehenswürdigkeiten. Gehen Sie auf Ihre persönliche Entdeckungsreise und diskutieren die Ergebnisse mit anderen.

**141\_20010** (Exkursion) Michael May, Bildredakteur  
Do, 22.5., 18 - 19 Uhr + Sa, 24.5., 7 - 22 Uhr + Do, 12.6., 19 - 20.30 Uhr, 3 Termine, 14 Ustd, max 46 Teilnehmende, 35 Euro  
keine Ermäßigung  
Anmeldung bis Do, 8.5.  
Abfahrt 7.00 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, Bussteig, Rahmenstraße,  
Rückkehr ca. 22.00 Uhr  
Einstieg Letmathe auf Anfrage

### **Kunst in Iserlohn - Ein Dokumentationsprojekt**

Die letzte Publikation über die Kunst im öffentlichen Raum liegt mehr als 15 Jahre zurück. Vieles hat sich seitdem verändert. Es ist an der Zeit, ein neues Dokumentationsprojekt zu starten. Der Kurs soll als Auftakt dazu dienen. Es werden neben Fotografen vor allem auch Schreiber gesucht, die Lust haben, an diesem Projekt, das auf einen längeren Zeitraum angelegt ist, mitzuwirken. Ziel ist es, die Ergebnisse im Internet und in einer Broschüre zu veröffentlichen.

**141\_20011** (Kurs) Rainer Danne, Galerieleiter  
Do, 13.2. bis 27.2., 19 - 20.30 Uhr, 3 Termine, 6 Ustd, entgeltfrei  
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

### **Fotografie-Club**

Für Anfänger und Fortgeschrittene im Bereich der Digitalfotografie. Der offene Unterricht soll aus einem theoretischen und einem praktischen Teil bestehen. Bei dem theoretischen Teil können die Teilnehmenden die Themen selber vorschlagen, Fragen stellen, eigene Bilder besprechen. Es werden aber auch Themen vorgestellt wie Nacht-, HDR-, Natur-, Architektur-, Makro-, Panorama-, Studio-, Porträtfotografie und Bildbearbeitung, Bildgestaltung. Bei Interesse werden Themen vertieft und im Praxisteil geübt.

Der theoretische Teil findet alle vier Wochen statt, die Praxisübungen und Exkursionen nach Vereinbarung.  
Lernziele sind der theoretische Hintergrund der Fotografie, das Verbessern der Aufnahmetechnik und der Bildbearbeitung.

**141\_20012** (Kurs) Peter Klein, Technischer Redakteur  
Do, 6.2., 19 - 21.15 Uhr / Do, 6.3., 19 - 21.15 Uhr / Do, 3.4., 19 - 21.15 Uhr / Do, 8.5., 19 - 21.15 Uhr / Do, 5.6., 19 - 21.15 Uhr  
5 Termine, 15 Ustd, max 16 Teilnehmende, 45 Euro  
keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofspatz 2, R 119

## : Kunst - Kulturgeschichte

In Zusammenarbeit mit der Städtischen Galerie Iserlohn

### David Doubilet - Faszination Meer

Der wohl berühmteste Unterwasser-Fotograf der Welt erzählt von sich selber, dass er mehr als die Hälfte seines Lebens im Wasser verbracht hat. David Doubilet hat wie kein anderer unseren Blick auf die Ozeane mit ihren unterschiedlichen Landschaften und Lebensformen geprägt und verändert. Seine Reportage-Reisen und Expeditionen führten ihn in alle Gegenden dieser Welt: von den kalten dunklen Polarmeeren bis zu den Traumrevieren der Karibik. Er veröffentlichte neben Bildbänden und Büchern fast 70 Artikel für „National Geographic“. Sein Buch „Water Light Time“, 2006 publiziert, wurde zu einem Meilenstein der Unterwasserfotografie.

**141\_20210** (Führung) Peter Häusser, Museumspädagoge  
Do, 27.2., 16 - 17.30 Uhr, 2 Ustd, max 30 Teilnehmende  
Eintritt 3,50 Euro  
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

**141\_20211** (Führung) Peter Häusser, Museumspädagoge  
Do, 27.3., 16 - 17.30 Uhr, 2 Ustd, max 30 Teilnehmende  
Eintritt 3,50Euro  
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

### Ingo Ronkholz - Der tatsächliche Raum

„Nichts darstellen. Nichts abbilden. Nur den Kräften folgen, die das Innere mit dem Äußeren verbinden.“ Seit 35 Jahren ist Ingo Ronkholz dieser selbst gestellten Aufgabe treu. Diese Konsequenz machte den 1953 geborenen Künstler zu einem der wichtigen Bildhauer seiner Generation. Wie viele gleichaltrige Kollegen beeinflusste auch ihn die radikale Reduktion des Minimalismus. Wie Donald Judd, Bruce Nauman und Ellsworth Kelly beschritt Ingo Ronkholz neue Wege der Abstraktion. Anders als diese blieb er jedoch ein Künstler im traditionellen Sinn, er ist ein Bildhauer, der die klassischen Techniken und die Materialien Bronze, Eisen und Stahl schätzt.

**141\_20212** (Führung) Peter Häusser, Museumspädagoge  
Do, 22.5., 16 - 17.30 Uhr, 2 Ustd, max 30 Teilnehmende  
Eintritt 3,50Euro  
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

### Willy Brandt - Eine Hommage in Bildern

Anlässlich des zurückliegenden 100. Geburtstags von Willy Brandt zeigt die Ausstellung eine der bedeutendsten Persönlichkeiten der deutschen Nachkriegsgeschichte aus der Sicht von vier Fotografen. Volker Hinz, Thomas Hoepker, Robert Lebeck und Max Scheler - vier Schwergewichte des deutschen Bildjournalismus - begleiteten Brandts Karriere im Auftrag des Stern über Jahre hinweg mit der Kamera. Immer wieder wurden ihnen dabei Blicke hinter die Kulissen des politischen Geschehens gewährt. Iserlohn ist nach Hamburg, Berlin und Erfurt die einzige Station dieser Hommage in NRW.

**141\_20213** (Führung) Peter Häusser, Museumspädagoge  
Do, 12.6., 16 - 17.30 Uhr, 2 Ustd, max 30 Teilnehmende  
Eintritt 3,50Euro  
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

**141\_20214** (Führung) Peter Häusser, Museumspädagoge  
Fr, 27.6., 16 - 17.30 Uhr, 2 Ustd, max 30 Teilnehmende  
Eintritt 3,50Euro  
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

## : Literatur - Theater

### „Freundschaftsbeweise“ in der modernen Literatur

„Die schönsten Freundschaftsbeweise der modernen Literatur“ sind in einem Taschenbuch vereint. Sie laden dazu ein, sie zu würdigen, sie zu vergleichen und die eigene Lebenserfahrung einzubringen. Es bleibt zu bedenken, dass diese Texte ursprünglich in einem anderen Sinnzusammenhang stehen, so dass die Unterordnung unter das Thema „Freundschaftsbeweise“ der kritischen Prüfung bedarf. Die 33 Beispiele sind stilistisch so unterschiedlich, dass sich zugleich ein gutes Bild von den Möglichkeiten moderner Literatur ergibt.

**141\_20110** (Kurs) Gunther Kingreen, Studiendirektor i. R.  
Do, 6.2. bis 10.4., 10 - 11.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd  
max 25 Teilnehmende, 40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 224

Das Buch, das der Arbeit zugrunde liegt, ist zum Seminarbeginn beim Dozenten für 6 Euro zu erhalten, da eine Einzelbestellung auf Schwierigkeiten stößt.

### Aus dem literarischen Leben der Gegenwart

Die Märkische Kulturkonferenz (MKK) vergibt jedes Jahr Stipendien in den Bereichen Darstellende Kunst, Musik und Literatur. Eine Literaturjury wählt aus den Neuerscheinungen vorwiegend junger Autorinnen und Autoren drei zu einer Auswahllesung im Märkischen Kreis aus und entscheidet sich anschließend für einen neuen Stipendiaten. Das anwesende Publikum kann ebenfalls eine Stimme abgeben, die wie eine Jurorenstimme bei der Entscheidung berücksichtigt wird.

Im Herbst 2013 hat die MKK Olga Grjasnowa („Der Russe ist einer der Birken liebt“), Sascha Reh („Gibraltar“ und Lisa Kränzler („Nachhinein“) eingeladen und sich für Lisa Kränzler als Stipendiatin des Jahres 2014 entschieden. Die Romane werden vom Dozenten vorgestellt und diskutiert.

**141\_20111** (Kurs) Thomas Brenck, Germanist  
Mi, 26.3. bis 9.4., 19.15 - 20.45 Uhr, 3 Termine, 6 Ustd  
max 15 Teilnehmende, 19,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 119

### Louise Aston - eine radikale frühe Feministin

Ihr Leben war nicht weniger abenteuerlich als ihre Literatur: Aufsehen erregend, heftig kritisiert, zensiert, politisch und gerichtlich verfolgt. Selbst ihre Mitstreiterinnen der Frauenemanzipation wie Louise Otto verunglimpften sie wegen ihrer Ansichten über Sexualität, Ehe, Religion und die gesellschaftlichen Verhältnisse. Gemeinsam schafften es frühe Frauenbewegung und preußischer Staat eine der aufmüppigsten Schriftstellerinnen des Vormärz ins Abseits zu stellen und ins Exil zu treiben. Es lohnt sich aber, sie wieder zu entdecken, nicht nur ihr 200. Geburtstag, sondern auch eine neue Veröffentlichung über die wohl radikalste deutsche Feministin bietet dazu einen willkommenen Anlass.

**141\_20112** (Vortrag) Dr. Walter Wehner, Literaturwissenschaftler  
Do, 13.3., 18 - 19.30 Uhr, 2 Ustd, max 20 Teilnehmende, 8,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

### Johann Peter Hebel - Unverhofftes Wiedersehen

Eine der schönsten Liebesgeschichten, wenn nicht gar wie Ernst Bloch schrieb, „die schönste Geschichte der Welt“. Bereits 1811 veröffentlicht, hat sie von ihrem Zauber und ihrer ästhetischen Qualität bis heute nichts eingebüßt. Gemeinsam lohnt es sich, ihrer Bedeutung und ihren Deutungsmöglichkeiten nachzuspüren und vielleicht gar ein paar neue überraschende Entdeckungen zu machen.

**141\_20115** (Vortrag) Dr. Walter Wehner, Literaturwissenschaftler  
Do, 12.6., 10.30 - 12 Uhr, 2 Ustd, max 30 Teilnehmende, 8,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 224

**MET OPERA**  
LIVE IM KINO

**DIE MET SAISON**  
2013/2014

mit den Opern  
Rusalka | Fürst Igor | Werther | La Bohème  
Così fan tutte | La Cenerentola

GLASART CLASSIC | ATV | TELE 5 | The Metropolitan Opera HD LIVE

Filmpalast Iserlohn, Kurt-Schumacher-Ring 1-3, 02371/774 444  
Tickets online unter [www.filmpalast-kino.de](http://www.filmpalast-kino.de)

### 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 den Umgang mit dem emotionalen Gedächtnis nach Strasberg, steigern Ihre Sinneswahrnehmung und nutzen dies für die Erprobung unterschiedlicher Charaktere. Sie erfahren die Wechselbeziehung von Gefühl, Fantasie, Bewegung und Ausdruck. Sie nehmen etwas davon mit nach Hause und werden vielleicht das nächste Theaterstück mit anderen Augen sehen.

**141\_20130 • KLEINGRUPPE** • (Wochenendseminar) Heike Graefe, NLP-Master

Sa, 8.3. / So, 9.3., 11 - 15.30 Uhr, 2 Termine, 12 Ustd, max 14 Teilnehmende, 46,80 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

### Verbrannte Bücher - ermordete Dichter - vergessene Literatur

Nach der „Machtergreifung“ der Nationalsozialisten kam es im März 1933 im Rahmen einer „Aktion wider den undeutschen Geist“ zu einer massiven Verfolgung jüdischer, marxistischer und pazifistischer Schriftsteller. Die Deutsche Studentenschaft führte diese „Aktion“ unter Führung des Nationalsozialistischen Deutschen Studentenbundes durch. Höhepunkt waren die am 10.5.1933 auf dem Berliner Opernplatz und in 21 anderen deutschen Universitätsstädten öffentlichen Bücherverbrennungen, bei denen die Werke verfemter Autoren ins Feuer geworfen wurden. Die großen Namen wie Heinrich und Thomas Mann, Kurt Tucholsky oder Stefan Zweig sind bekannt, aber sie waren nicht die einzigen, deren Schriften auf den Scheiterhaufen der Nazis brannten.

**141\_20113** (Vortrag) Dr. Walter Wehner, Literaturwissenschaftler  
Do, 15.5., 17 - 18.30 Uhr, 2 Ustd, max 30 Teilnehmende, 8,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 224

## : Gestalten

In den Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Grundlagen traditioneller Kulturtechniken werden vermittelt. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Das Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden wird erweitert und ästhetisches Denken und Handeln werden angeregt. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an vielfältigen Formen von Kunst und Kultur aus Vergangenheit und Gegenwart, aber auch zu einem kritischen und kreativen Wahrnehmungsvermögen gegenüber der Alltagsrealität befähigen.

## : Gestalten mit dem Zeichenstift

### Von der Landschaft zum Porträt

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

Landschaft und Porträt bieten als Themen einen ausgezeichneten lehrhaften Einstieg in die Welt des Zeichnens. Von der Linie, den Proportionen bis zum komplexen Bildaufbau werden mit Bleistift, Buntstiften, Holzkohle und Pastellkreiden unterschiedliche Techniken erprobt und spielerisch zugänglich gemacht.

**141\_20510 • KLEINGRUPPE** • (Kurs) Gustav Müller, Dipl.-Designer  
Do, 20.2. bis 15.5., 18 - 20.15 Uhr, 10 Termine, 30 Ustd  
max 10 Teilnehmende, 82,30 Euro keine Ermäßigung  
zzgl. Materialumlage bei Dozent / in zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier  
Bitte mitbringen: Bleistifte (weich, mittel), Zeichenblock A3. Über weitere notwendige Materialien wird am 1. Kurstag gesprochen

### Flotte Linie, lockerer Strich - Skizzieren lernen

Ziel dieses Seminars ist es, die Möglichkeiten und Techniken des schnellen Skizzierens zu vermitteln, um damit die Charaktereigenschaften eines Gegenstandes oder einer Landschaft in schnellen malerischen Schritten festzuhalten. Dadurch erhält das Bild einen lebendigen und individuellen Ausdruck. Üben, Experimentieren und Spielen mit lockeren, flotten Linien, schnellen Strichen, Schraffuren, Hell-Dunkel-Werten und Farbe ist ausdrücklich gewünscht. Landschaften, Architektur- oder Porträtmotive können je nach Neigung ausgewählt werden. Die Materialien werden vorgestellt.

**141\_20513 • KLEINGRUPPE** • (Wochenendseminar) Inna Michailow, Kunstlehrerin

Sa, 15.3., 10 - 13.45 Uhr, 5 Ustd, max 10 Teilnehmende, 16 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier

Anmeldung bis Mo, 3.3.

Bitte mitbringen: Skizzenpapier, Stifte, Kohle, Rötel, Kreide, Pinsel, Feder, Wasserfarben

## : Gestalten mit Acryl

### Die Welt der Farben erleben

Besonders für Anfänger geeignet, aber auch für Maler/innen mit Vorkenntnissen. Ein Einstiegskurs rund um Grundlagen der Malerei, in dem Maltechniken und Grundwissen zum Thema Farben vermittelt werden, mit folgenden Schwerpunkten: Wirkung von Farben, Farbauswahl und Farbmischungen, Kontraste, Komplementärfarben, Umgang mit Farben, Techniken des Farbauftrags, Maltechniken wie Nass in Nass oder Malen in Schichten. Die vielfältigen technischen Möglichkeiten der Acrylmalerei werden an konkreten Aufgaben ausprobiert und geübt. Bevorzugte Themen sind Stillleben, Landschaft und Porträt. Die unterschiedlichen Maltechniken können natürlich auch experimentell erprobt werden.

**141\_20530 • KLEINGRUPPE** • (Kurs) Gustav Müller, Dipl.-Designer  
Di, 11.2. bis 29.4., 18 - 20.15 Uhr, 10 Termine, 30 Ustd, max 8 Teilnehmende, 72 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier

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

### Vorbilder nachbilden - Selbst bilden

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

In diesem Kurs beschäftigen sich die Teilnehmenden mit den Gestaltungsprinzipien und Maltechniken ausgewählter bekannter Künstler/innen in der Malerei. Die jeweilige Kompositionslehre wird auf dem entsprechenden kunsthistorischen Hintergrund vermittelt. Die daraus gewonnenen künstlerischen Erkenntnisse werden später in eigenen Arbeiten umgesetzt.

**141\_20531** (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin  
Mi, 5.3. bis 7.5., 9.30 - 11.45 Uhr, 8 Termine, 24 Ustd, max 14 Teilnehmende, 51,60 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier

### Malen ganz nach Wunsch

„Malen ganz nach Wunsch“ heißt das Motto der Malwerkstatt für Anfänger/innen und Fortgeschrittene, ergänzt mit Tipps, individueller Beratung und Erfahrungsaustausch. Zur Inspiration werden abstrakte und gegenständliche Gestaltungsmöglichkeiten in Basis- und experimentellen Techniken anschaulich vermittelt. Kreative Fähigkeiten, um Unikate in Acryl mit differenzierter Farbigkeit, lebendigen Strukturen und spannenden Kontrasten zu entwickeln, können erworben und verfeinert werden.

**141\_20533 • KLEINGRUPPE** • (Wochenendseminar) Gabriele Kaiser, Dipl.-Designerin

Sa - So, 29. - 30.3., 10 - 16 Uhr, 2 Termine, 14 Ustd, max 7 Teilnehmende, 53,20 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier

Anmeldung bis Mo, 17.3.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier (ab 300 g/qm) und/oder Keilrahmen, Acrylfarben, Borstenflachpinsel, feine Synthetikpinsel mit Spitze, Schwamm, Spachtel, Glas, Teller, Frischhaltefolie, Kreppklebeband, Lappen, Schere, Bleistift, weiteres Material nach Wunsch



### Experimente in Acryl - Gönn dir Farbe

Für Teilnehmende ohne künstlerische Voraussetzungen. Spielerisch/malerisch werden im offenen Atelier 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.

**141\_20534** (Wochenendseminar) Dr. phil. Peter Bettzieche, Dipl.-Kunsttherapeut und Dipl.-Supervisor (DGsv)  
Sa - So, 8.2. - 9.2., 9.30 - 16 Uhr, 2 Termine, 16 Ustd, max 12 Teilnehmende, 32 Euro zzgl. Materialumlage, mind. 30 Euro, je nach Größe/Anzahl der Arbeiten  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier  
Anmeldung bis Mo, 27.1.

Bitte mitbringen: alte Kleidung (Acrylfarben sind nicht auswaschbar), Stoffreste und - wenn möglich - einen alten Fön zum schnelleren Trocknen der Bilder und ggf. Materialien, die im Gewicht nicht zu schwer sind und in die Bilder eingearbeitet werden sollen

## : Gestalten mit Aquarell und Mischtechniken

### Das Fenstermotiv in der Kunst

In der Malerei gibt es etliche Beispiele für die Motivwahl des Fensters. Es ist Mittler zwischen dem Innen und Außen, es trennt und verbindet, wird oft als Bild im Bild gesehen. Das Motiv ist Ausdrucksträger von Empfindungen und Wahrnehmungen der Wirklichkeit. Die Flächigkeit, Gliederung oder Spiegelung, die Durchsichtigkeit und Öffnung - um hier nur die prägnantesten Eigenschaften zu nennen - sind ein Experimentierfeld gestalterischer Möglichkeiten.

**141\_20521** (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin  
Do, 6.3. bis 15.5., 9.30 - 11.45 Uhr, 8 Termine, 24 Ustd, max 14 Teilnehmende, 52,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier  
Bitte mitbringen: Vorhandene Utensilien und Farben für die Aquarell-/Gouachemalerei

**141\_20522** (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin  
Do, 6.3. bis 15.5., 19.15 - 21.30 Uhr, 8 Termine, 24 Ustd, max 12 Teilnehmende, 52,80 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14  
Bitte mitbringen: Vorhandene Utensilien und Farben für die Aquarell-/Gouachemalerei

### Raum für Kunst

Das Offene Atelier wendet sich an Teilnehmende, 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.

**141\_20523 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin  
Mo, 10.3. bis 28.4., 9.30 - 11.45 Uhr, 6 Termine, 18 Ustd, max 8 Teilnehmende, 57,60 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier  
Bitte mitbringen: vorhandene Malutensilien

## : Gestalten mit Pastellkreide

### Stilleben - Landschaft - Porträt

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet. Der seidige, weiche Charakter und die zarte Farbgebung der Pastellmalerei sollen 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.

**141\_20540 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Karl-Heinz Heun, Kunstpädagogin  
Mo, 3.2. bis 28.4., 17.30 - 19.45 Uhr, 10 Termine, 30 Ustd, max 12 Teilnehmende, 74,25 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier

# 365 Tage

... im Jahr erzeugt jeder Haushalt und jeder Betrieb Abfälle.

Das Müllheizkraftwerk Iserlohn der AMK verwertet diese effizient und umweltfreundlich.

So erzeugen wir Neues aus Ihrem

# Müll.

**Entsorgungssicherheit** Fernwärme Strom Umweltschutz

**Wussten Sie schon**, dass wir jedes Jahr mehr als 230.000 Tonnen Abfall entsorgen und in Energie und Rohstoffe umwandeln? Dabei entstehen Strom und Wärme, Schlacken für den Straßenbau, Gips für die Baustoffindustrie oder Salze für die chemische Industrie - und keine belastenden Mülldeponien.

AMK steht seit 1970 für gesicherte Abfallentsorgung im Märkischen Kreis.  
[www.amk-mhkw.de](http://www.amk-mhkw.de)

**AMK**  
Abfallentsorgungsgesellschaft  
des Märkischen Kreises mbH

## : Musikalische Gestaltung

Handlungsbezogene Produktionskompetenz bezieht sich vor allem auf das Musizieren und Gestalten von Musik. Sie ermöglicht unmittelbare Erfahrungen im Umgang mit Musik. Diese entfalten sich durch die klangliche Nachgestaltung von Musik, etwa durch Instrumentalspiel, gemeinsames Singen oder in den vielfältigen Formen des gemeinsamen Musizierens sowie durch das Erstellen kontextbezogener Klang-Gestaltungen mit selbst erfundenen oder bearbeiteten musikalischen Strukturen. Kontextbezogene Klang-Gestaltungen gehen von einer inhaltlichen oder formalen Gestaltungsidee aus. Zum Musizieren und Gestalten gehören das Erproben und Realisieren geeigneter musikalischer Mittel sowie die Präsentation der Klang-Ergebnisse; das Erstellen kontextbezogener Klang-Gestaltungen setzt darüber hinaus planerische Kompetenzen voraus.

### Gitarre I

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.

**141\_20800** (Kurs) Klaus Guttek, Gitarrist  
Di, 4.2. bis 8.4., 17.30 - 19 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 10 Teilnehmende, 42 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222  
Bitte mitbringen: Instrument und Schreibmaterial, falls vorhanden: Liederbücher

### Gitarre II

Für Teilnehmende mit leichten bis mittleren Vorkenntnissen. Populäre Stücke werden in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden geübt und gespielt. Die Spielpraxis reicht vom Anfängerkönnen bis zu fortgeschrittenen Spieltechniken. Sowohl das gemeinsame Musizieren als auch die Entwicklung des individuellen Könnens sind Kursziele. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

**141\_20801 • KLEINGRUPPE** • (Kurs) Klaus Guttek, Gitarrist  
Di, 4.2. bis 1.4., 19.20 - 20.50 Uhr, 9 Termine, 18 Ustd, max 10 Teilnehmende, 50 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222  
Bitte mitbringen: Instrument und Schreibmaterial, falls vorhanden: Liederbücher

**141\_20802 • KLEINGRUPPE** • (Kurs) Klaus Guttek, Gitarrist  
Di, 29.4. bis 3.6., 19.20 - 20.50 Uhr, 6 Termine, 12 Ustd, max 10 Teilnehmende, 33,20 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222  
Bitte mitbringen: Instrument und Schreibmaterial, falls vorhanden: Liederbücher

### Blockflöte

Wer gerne Blockflöte spielt und eine Gelegenheit sucht, in einem Ensemble zu musizieren, ist hier richtig. Neben internationalen Volkstänzen wird Quartett-Literatur aus allen Musik-Epochen gespielt. Für Fortgeschrittene, aber auch für Neu- oder Wiedereinsteiger/innen geeignet. Bitte eigene Blockflöte, egal ob Sopran, Alt, Tenor oder Bass, und viel Freude am Spielen mitbringen.

**141\_20810 • KLEINGRUPPE** • (Kurs) Margarete Schulze-Rüb, Lehrerin  
Do, 6.2. bis 10.4., 17.30 - 19 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 12 Teilnehmende, 50,20 Euro keine Ermäßigung, Materialkosten je nach Notenauswahl  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222  
Bitte mitbringen: Instrument und Schreibmaterial

**141\_20811 • KLEINGRUPPE** • (Kurs) Margarete Schulze-Rüb, Lehrerin  
Do, 8.5. bis 3.7., 17.30 - 19 Uhr, 7 Termine, 14 Ustd, max 12 Teilnehmende, 35,70 Euro keine Ermäßigung, Materialkosten je nach Notenauswahl  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222  
Bitte mitbringen: Instrument und Schreibmaterial

### Cajón Total - Percussion mit der „Wunderkiste“

Das Cajón diente den Sklaven in den Ländern Lateinamerikas in unterschiedlichsten Ausführungen als Ersatz für Trommeln. In Kuba entstand die Rumba auf Cajónes, und das peruanische Cajón ist durch seine Einführung in die Flamencomusik sogar nach Europa gelangt. Mittlerweile hat sich das Cajón für Percussionisten und Schlagzeuger zu einem der beliebtesten Instrumente entwickelt. In diesem Workshop treffen verschiedene Cajón-Arten auf andere Percussioninstrumente wie Congas, Claves, Glocken etc. Dabei entstehen interessante Sounds und Klangcollagen sowie eine Mixtur aus modernen und traditionellen Grooves. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**141\_20820 • KLEINGRUPPE** • (Wochenendseminar) Jürgen Fischer, Diplom-Pädagoge und Percussionist  
Sa, 15.3., 10 - 16 Uhr, 8 Ustd, max 12 Teilnehmende, 32 Euro zzgl. 5 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen), keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206  
Anmeldung bis Mo, 3.3.

## : Choreografie

Veranstaltungen in diesem Bereich leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Vermittlung ästhetischer Bildung. Im Zentrum steht die Vermittlung und Heranführung traditioneller Kulturtechniken. Bei kompetenter pädagogischer Führung lassen sich sowohl eine verbesserte körperliche Kompetenz als auch Offenheit, Selbstbewusstsein und Experimentierfreude bei Teilnehmenden erreichen. Tanz schult nicht nur den Körper, sondern ist auch eine geistige Herausforderung. Das Koordinationsvermögen und der Bewegungsablauf werden verbessert. Ziel ist es, Bewegungen einem vorgegebenen Rhythmus/einer vorgegebenen Musik anzupassen, Strukturen von Musik wahrzunehmen und das Bewegungsverhalten gestalterisch darauf beziehen zu können. Sozialkompetenzen werden durch die notwendige Nähe zu anderen Teilnehmenden verstärkt.

### 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 Schrittfolgen sind auch für Ungeübte einfach zu erlernen, sodass sich die Freude an der Bewegung zur Musik schnell einstellt. Im Kurs werden vorwiegend Kreistänze aus verschiedenen Ländern Europas (wie Griechenland, Bulgarien, dem ehemaligen Jugoslawien, Deutschland, Frankreich) eingeübt.

**141\_20902 • KLEINGRUPPE** • (Kurs) Christine Heyne, Tanzleiterin  
Mo, 10.3. bis 12.5., 19 - 20.30 Uhr, 8 Termine, 16 Ustd, max 14 Teilnehmende, 38,30 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214  
Bitte mitbringen: leichte Schuhe mit heller, glatter Sohle, Getränk

## : Fotografisches Gestalten

Medienerziehung unterstützt beim selbstverantwortlichen Umgang mit allen Formen analoger und digitaler Medienkommunikation. Ziel ist eine gleichberechtigte Teilhabe aller an unserer modernen Medienwelt durch das Erlernen von Grundlagen der Bildgestaltung (Perspektive, Ausschnitt, Totale, Nah, Detail), Bildkomposition und Kameratechnik, wie Erläuterung unterschiedlicher Kamertypen und ihre Bedeutung für die Bildgestaltung (z. B. wenig Schärfentiefe bei Spiegelreflex- und analogen Kameras im Vergleich zu Handy- und digitalen Kompakt-Kameras). Ausprobieren der Einstellmöglichkeiten bei den Kameras wie Auflösung, Weißabgleich, Empfindlichkeit.



Als Teilnehmerin/Teilnehmer an einem Nähkurs (egal wo) erhalten Sie:

# 10%

Rabatt

Incl. Sorglos- Paket während der Nähkursdauer beim Kauf einer Nähmaschine, Overlock und Zubehör

www.facebook.com/naehmaschinen

5 Glücksmomente inklusive!

**Wir fädeln es ein!**

www.naehmaschinen-haupt.de

Von-Scheibler-Str. 1a - 58636 Iserlohn - Tel.: 0 23 71/2 44 66

### Fotografieren lernen heißt sehen lernen

Für Anfänger/innen mit Digitalkamera oder analoger Kamera geeignet. Grundlegende Hinweise und Tipps werden in diesem Seminar vermittelt und in der Praxis geübt. Inhalte: Fototechnische Grundlagen (Belichtungszeit, Blende, Zeit- / Blendenvahl automatisch oder manuell, Tiefenschärfe, Blitztechniken), Grundregeln der Bildgestaltung, Aufteilung nach Vorder- und Hintergrund, Größenverhältnis, Fluchtlinie, Beleuchtung.

**141\_21100 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer

Mo, 10.2.-17.3., Sa, 1.3. (Exkursion), 17 - 19.15 Uhr, 6 Termine, 18 Ustd, max 12 Teilnehmende, 46,40 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 221  
Bitte mitbringen: eigene Kamera/Digitalkamera

**141\_21101 • KLEINGRUPPE •** (Wochenendseminar) Thomas Emde, Medien-Designer

Sa, 29.3.14, 9 - 16 Uhr + Sa, 5.4.14, 9 - 16 Uhr, 2 Termine, 16 Ustd, max 12 Teilnehmende, 39,20 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 221  
Bitte mitbringen: eigene Kamera/Digitalkamera

### Mehr Licht, mehr Farbe - Mehr Fotografie

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

**141\_21102 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer

Mo, 28.4. bis 19.5., 17 - 19.15 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd, max 10 Teilnehmende, 35,40 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 221  
Anmeldung bis Mo, 14.4.  
Bitte mitbringen: eigene Kamera/Digitalkamera

## : Textiles Gestalten

Im Bereich Textilgestaltung werden durch die bewusste, sachkundige und kreative Auseinandersetzung mit Textilien Sachwissen und fachliche Kenntnisse zu Stoffen/Materialien und deren Verarbeitung aufgebaut. Dabei werden auch die Fähigkeit und Bereitschaft für die Beschäftigung mit ungewöhnlichen Gestaltungsformen eingeübt. Die im Unterricht vermittelten Techniken und Verfahren sollen den gestalterischen Handlungsspielraum erweitern.

### Stoffe, Schnitte, Nähte

Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Nach der Modellauswahl erhalten Sie Informationen über mögliche Stoffe, Schnitte und Nähmaterialien, die zur Herstellung des gewünschten Kleidungsstückes erforderlich sind. Grundtechniken werden erklärt, Fortgeschrittene erhalten Tipps und Tricks, um ihre Fertigkeiten zu erweitern.

**141\_21402 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Lidia Remisch, Schneidermeisterin

Mi, 5.2. bis 9.4., 19 - 21.15 Uhr, 10 Termine, 30 Ustd, max 10 Teilnehmende, 73,50 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 4 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier  
Bitte mitbringen: Stoffe, Schnittmuster, Nähmaterial.

**141\_21403 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Lidia Remisch, Schneidermeisterin

Mi, 7.5. bis 11.6., 19 - 21.15 Uhr, 6 Termine, 18 Ustd, max 10 Teilnehmende, 45 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 4 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier  
Bitte mitbringen: Stoffe, Schnittmuster, Nähmaterial

### Nähen nach Lust und Laune

Für Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse und Hobbyseneiderinnen mit Vorkenntnissen. Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse erlernen beim ersten Termin den Umgang mit den vorhandenen Nähmaschinen. Es wird über Schnittausswahl und notwendiges Material gesprochen. Anregungen aus Fachzeitschriften werden gerne aufgenommen. Jede Teilnehmerin erhält individuelle Nähanleitungen und Hilfen zur Handhabung von Schnittmustern, zu Stoffberatung, Zuschnitt, Nähen, Anprobe, Bügeln. Genäht wird, was gefällt.

**141\_21404 • FRAUEN •** (Kurs) Gerlinde Zink, Damenschneiderin  
Fr, 7.2. bis 28.3., 19 - 21.15 Uhr, 8 Termine, 24 Ustd, max 10 Teilnehmende, 60 Euro keine Ermäßigung, zzgl. Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier  
Bitte mitbringen: Stoffe, Schnittmuster, Nähmaterial

**141\_21405 • FRAUEN •** (Kurs) Gerlinde Zink, Damenschneiderin  
Fr, 9.5. bis 27.6., 19 - 21.15 Uhr, (nicht am 30.5. + 20.6.), 6 Termine, 18 Ustd, max 10 Teilnehmende, 45 Euro zzgl. Materialumlage bei Dozent/in zu bezahlen, keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier  
Bitte mitbringen: Stoffe, Schnittmuster, Nähmaterial

### Neue Frühjahrs- und Sommermode

Der Kurs ist nur für Fortgeschrittene geeignet. Der neuen Mode folgend kann ein modernes Sommerkleid oder -kostüm nach eigenen Wünschen gestaltet und genäht werden

**141\_21406 • FRAUEN •** (Kurs) Gerda Hoffmann, Schneidermeisterin  
Di, 4.2. bis 11.3., 9.30 - 11.45 Uhr, 6 Termine, 18 Ustd, max 10 Teilnehmende, 37,80 Euro

Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14  
Bitte mitbringen: Stoffe, Schnittmuster, Nähmaterial

### Patchwork

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

**141\_21407 • FRAUEN •** (Wochenendseminar) Ursula Wolf  
Fr, 14.3.14, 17-17.45 Uhr + Fr, 4.4.14, 17.00 - 21.45 Uhr + Sa, 5.4.14, 10 - 16 Uhr, 3 Termine, 15 Ustd, max 12 Teilnehmende, 38,40 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 1,00 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier  
Anmeldung bis Fr, 28.2.

Bitte mitbringen: Nähmaterial, Schnittmuster, Stoff. Möglichst eigene Nähmaschine, um eine Justierung für die gesamte Näharbeit zu garantieren. Auf Wunsch stehen aber auch Nähmaschinen zur Verfügung

### Integrative Nähwerkstatt

In Kooperation mit dem Integrationsrat der Stadt Iserlohn Der Kurs richtet sich an Frauen mit und ohne Migrationshintergrund mit ihren unterschiedlichen Lebenswelten. Er ermöglicht, mitgebrachte Kompetenzen und Kulturtechniken zu nutzen, zu erweitern, weiterzugeben und somit voneinander zu lernen. Die Teilnehmerinnen lernen, ihren eigenen Stil durch bunte Stoffe, raffinierte Schnitte und Accessoires auszudrücken. Das Angebot will die Teilnehmerinnen motivieren und befähigen, interkulturell Kontakte zu knüpfen und handwerkliche Fertigkeiten zu erweitern und weiterzugeben (Umgang mit Nähmaschine, Nadel, Faden). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Material wird gestellt.

**141\_21410 • FRAUEN •** (Kurs) Lidia Remisch, Schneidermeisterin / Georgette Nsimere Mimpiya, Mitglied des Integrationsrates der Stadt Iserlohn

Di, 11.2. bis 1.4., 9 - 11.15 Uhr, 8 Termine, 24 Ustd, max 10 Teilnehmende, entgeltfrei, zzgl. 4 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier

### Farbberatung

Zehn Sekunden benötigen wir, um uns ein Bild von jemandem zu machen. Gerade, wenn Sie beruflich im Außendienst, bei einem Vorstellungsgespräch oder einem geschäftlichen Termin sich präsentieren müssen, hat Ihre äußere Erscheinung Priorität. Etwas von der Harmonie der Farben zu wissen und seinen typgerechten Stil herauszufinden, hilft beim Aussuchen optimaler Kleidung und führt damit zu mehr Sicherheit und Erfolg beim Auftreten im Berufsleben. Sorgen Sie mit einem stilsicheren und farbharmonischen Erscheinungsbild dafür, dass Ihre Persönlichkeit unterstrichen wird. Bitte ungeschminkt kommen. Nur für Neueinsteiger/innen geeignet. Für Frauen ab 30 Jahre.

**141\_21420 • KLEINGRUPPE** • (Wochenendseminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin

Sa, 22.2., 9.30 - 16 Uhr, 7 Ustd, max 10 Teilnehmende, 19 Euro keine Ermäßigung, zzgl. Stofffarbpass (verbindliche Abnahme) sowie Materialumlage 30 Euro (vor Ort zu bezahlen)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119

**141\_21421 • KLEINGRUPPE** • (Wochenendseminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin

Sa, 15.2., 9.30 - 16 Uhr, 7 Ustd, max 10 Teilnehmende, 19 Euro keine Ermäßigung, zzgl. Stofffarbpass (verbindliche Abnahme) sowie Materialumlage 30 Euro (vor Ort zu bezahlen)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119

**Der BASTEL LADEN**  
+Basteln  
+Schenken  
+Dekorieren

Mühlentor 2  
58636 Iserlohn  
Tel.: 0 23 71 - 2 99 15  
Fax: 0 23 71 - 46 38 06  
www.hobby-art.de

Deko - Bastel - und Künstlerbedarf

Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr.: 09:30 bis 18:30 Uhr  
Sa.: 10:00 bis 16:00 Uhr

**AUTOHAUS  
HARTMUT BOGATZKI**

NISSAN Service  
FIAT PROFESSIONAL SERVICE  
FIDIS RENT  
IHRE AUTOVERMIETUNG

Hagener Str. 189 • 58642 Iserlohn-Letmathe  
Telefon (02374) 93 77 70 • www.autohaus-bogatzki.de

**IGW**  
Iserlohrer Gemeinnützige  
Wohnungsgesellschaft mbH

Als größtes Wohnungsunternehmen im Raum Iserlohn stehen wir Ihnen für alle Fragen rund ums Wohnen gerne zur Verfügung. Sprechen Sie uns an!

- Vermietung
- Verwaltung
- Verkauf

Nordstraße 21 • 58636 Iserlohn  
Telefon 02371 793-0 • Telefax 02371 793-150  
info@igw-wohnen.de • www.igw-wohnen.de

Wir finden für jeden das richtige Zuhause!

### Schminken in Theorie und Praxis Dezentes Tages-Make-up

Ihr Selbstwertgefühl wird von anderen über Ihr äußeres Erscheinungsbild und Ihre Ausstrahlung erlebt. Sie allein bestimmen den Rahmen, in dem Sie wirken wollen. Dezentes und nicht auffälliges Schminken ist wichtig. Wenige Handgriffe und professionelle Schminktipp genügen, um zu mehr Sicherheit im Berufs- und Privatleben zu gelangen. Für Frauen ab 30 Jahre.

**141\_21430 • FRAUEN** • (Wochenendseminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin

Sa, 8.3., 13 - 15.15 Uhr, 3 Ustd, max 12 Teilnehmende, 12 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 4,50 Euro Materialumlage bei Dozent/in zu bezahlen VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier

Anmeldung bis Mo, 24.2.

Bitte mitbringen: Standspiegel und vorhandenen Kosmetikpinsel

### Schminken in Theorie und Praxis Lifting-Make-up

Ihr Selbstwertgefühl wird von anderen sehr über Ihr äußeres Erscheinungsbild und Ihre Ausstrahlung erlebt. Sie allein bestimmen den Rahmen, in dem Sie wirken wollen. Wenige Handgriffe und professionelle Schminktipp genügen, um zu mehr Sicherheit im Berufs- und Privatleben zu gelangen. Frauen können um Jahre jünger aussehen, wenn Sie die richtigen Schminkprodukte wählen und die Farben gekonnt kombinieren. Für Frauen ab 40 Jahre geeignet.

**141\_21435 • FRAUEN** • (Wochenendseminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin

Sa, 15.3., 9 - 11.45 Uhr, 3 Ustd, max 12 Teilnehmende, 12 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 4,50 Euro Materialumlage bei Dozent/in zu bezahlen VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119

Anmeldung bis Mo, 3.3.

Bitte mitbringen: Standspiegel und vorhandene Kosmetikpinsel

**141\_21436 • FRAUEN** • (Wochenendseminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin

Sa, 15.3., 13 - 15.15 Uhr, 3 Ustd, max 12 Teilnehmende, 12 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 4,50 Euro Materialumlage bei Dozent/in zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119

Anmeldung bis Mo, 3.3.

Bitte mitbringen: Standspiegel und vorhandene Kosmetikpinsel

### Schminken in Theorie und Praxis Speziell für die Augenpartie

Ihr Selbstwertgefühl wird von anderen sehr über Ihr äußeres Erscheinungsbild und Ihre Ausstrahlung erlebt. Eine erste Kontaktaufnahme läuft über die Augen, deren Betonung deshalb eine besondere Rolle spielt. Wenige Handgriffe und professionelle Schminktipp genügen, um zu mehr Sicherheit im Berufs- und Privatleben zu gelangen. Für Frauen ab 30 Jahren.

**141\_21440 • FRAUEN** • (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin

Fr, 14.3., 17 - 20 Uhr, 4 Ustd, max 12 Teilnehmende, 15 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 5 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119

Bitte mitbringen: Standspiegel und vorhandenen Kosmetikpinsel

**141\_21441 • FRAUEN** • (Wochenendseminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin

Sa, 5.4., 9 - 12 Uhr, 4 Ustd, max 12 Teilnehmende, 15 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 5 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119

Bitte mitbringen: Standspiegel und vorhandenen Kosmetikpinsel

### Schminken in Theorie und Praxis Hautpflege von A bis Z

Nicht nur die Garderobe, sondern auch ein gepflegtes Hautbild stärkt das Selbstbewusstsein und ist Visitenkarte nach außen. Die Haut ist Spiegel unserer Seele, und so sind auch beruflicher Stress, Ernährungssünden und falsche Produktanwendung sichtbar. In diesem Seminar werden nach einer Hauttyp-Einteilung durch die Dozentin verschiedene Produkte ausprobiert. Für Frauen ab 30 Jahre.

**141\_21445 • FRAUEN** • (Wochenendseminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin

Sa, 8.3., 10 - 12.15 Uhr, 3 Ustd, 12 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 7 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier

Anmeldung bis Mo, 24.2.

Bitte mitbringen: kleine Schüssel, Haarreif, Gästehandtuch, Standspiegel



## Programmbereich 3 : Gesundheit

Serviceteam

*Dipl.-Physikerin Lieselotte Berthold*

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1944

Sprechzeiten nach Vereinbarung

*Annegret Binger*

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1942

Fax 02371 . 217-4414



„VHS macht gesünder!“ belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Der Hirnforscher Gerald Hüther ist überzeugt, dass „Begeisterung Dünger für das Gehirn“ ist, und weist in seinen Schriften immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin.

Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnis. Hier werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte: wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

## : Gesundheitsforum

### Life Kinetik - Neuer Schwung für graue Zellen

Life Kinetik ist die Schnittstelle zwischen sanfter sportlicher Bewegung und lebenslangem Lernen. Es ist eine neue Trainingsform, die nach dem Prinzip arbeitet: Bewegungen ausführen, während zugleich das Gehirn gefordert wird. Sie ist für alle Alters- und Fitnessklassen geeignet und macht Spaß. Selbst Trainer aus dem Hochleistungssport und ehemalige Spitzensportler sind begeisterte Anwender. Die Gesundheit profitiert durch ein breit abgestimmtes Bewegungsprogramm und der Verstand profitiert durch neue Vernetzungen der Synapsen, die dadurch das Leben erfolgreicher werden lassen.

Der Referent bietet den Teilnehmenden einen Mitmach-Vortrag über die neue Trainingsform zum Erhalt und zur Steigerung der geistigen und körperlichen Fitness.

Moderation: Dipl.-Psychologin Nadja U. Pesch.

**141\_30001** (Vortrag) Rouven Schirp, Dipl.- Sportwissenschaftler, Leiter Life-Kinetik-Netzwerk NRW  
Mi, 19.2., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung erwünscht

### Fasten für Körper und Seele - Fit in den Frühling

Fasten ist die freiwillige Entscheidung, für eine begrenzte Zeit Verzicht zu üben. Wir verlieren Gewicht, eine Entlastung für Herz und Kreislauf. Die körpereigenen Selbstheilungskräfte werden angeregt. Mit frischer Kraft, neuer Energie und mehr Selbstbewusstsein geht es in den Frühling. Regelmäßiges, körperliches Fasten kann sogar chronische Leiden wie Herzerkrankungen, Kreislaufbeschwerden, Diabetes, Allergien und Rheuma deutlich lindern. Die erfahrene Fastenleiterin Iris Rademacher und der Iserlohrner Facharzt René Rose bieten den Teilnehmenden umfassende Informationen zum Fasten nach Buchinger und geben Hinweise zur „Fastenwoche für Körper und Seele“, siehe Veranstaltung 141\_34000. Moderation: Dipl.-Psychologin Nadja U. Pesch.

**141\_30002** (Vortrag) Iris Rademacher, NLP-Coach, Fastenleiterin UGB / René Rose, Facharzt für Allgemeinmedizin  
Mi, 5.3., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung erwünscht

### Fehlsichtigkeit und Sehschwäche bei Kindern

Mehr als 80% aller Sinnes-Informationen werden über die Augen aufgenommen. Entsprechend groß ist die Bedeutung guten Sehens in der kindlichen Entwicklung. Vom ersten Blickkontakt über das Ergreifen von Gegenständen bis hin zu Gleichgewichtsübungen beim Laufen lernen: stets ist ein gutes Zusammenspiel beider Augen gefragt. Jedes siebte Kind hat eine Anlage zur Sehschwäche durch Fehlsichtigkeit oder Schielen. Eine frühe Erkennung und konsequente Behandlung ermöglicht die volle Sehleistung. Themen sind: Die wichtigsten Ursachen der Sehschwächen (angeborene Fehlbildungen, Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Stabsichtigkeit u.a.) und die verschiedenen Formen des Schielens bei Kindern sowie deren Früherkennungs- und Behandlungs-Möglichkeiten. Moderation: Dipl.-Psychologin Nadja U. Pesch.

**141\_30003** (Vortrag) Dr. Uwe Breitrück, Facharzt für Augenheilkunde Christiane Pollmeier, Orthopistin  
Mi, 26.3., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung erwünscht

### Wenn der Stein Schmerzen verursacht - Gallensteine

Zwischen fünfzehn und zwanzig Prozent aller Deutschen haben Gallensteine, ohne dass sie davon wissen. Oftmals machen sich Gallensteine erst infolge schmerzhafter Komplikationen bemerkbar. Mittlerweile gibt es verschiedene Möglichkeiten, mit denen Gallensteine behandelt und entfernt werden können. Doch was sind Gallensteine? Wodurch werden sie ausgelöst? Anschaulich erklärt der Referent den Teilnehmenden die Ursachen und möglichen Risikofaktoren. Er erläutert neue Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten und gibt nützliche Hinweise zur Vorbeugung von Gallensteinen. Moderation: Dipl.-Psychologin Nadja U. Pesch.

**141\_30004** (Vortrag) Dr. Hans-Dieter Kloft, Chefarzt, Facharzt für innere Medizin, Gastroenterologie, Intensivmedizin  
Mi, 2.4., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung erwünscht

### Vorbeugung und Behandlung von Krebserkrankungen - Was wirkt wirklich?

Naturmedizin ist seit Jahren auf dem Vormarsch. Das Interesse an Kräutern, alten Hausmitteln, gesunder Ernährung und Medizin ohne großartige Nebenwirkungen ist enorm und wächst stetig. Zur Vorbeugung und Behandlung von Krebserkrankungen findet Naturmedizin ebenfalls zunehmend breiteren Einsatz. Vieles wird angeboten - doch was wirkt wirklich? Wie und in welcher Weise kann man selbst mitwirken und die Heilung unterstützen? Der bundesweit anerkannte Experte vermittelt den Teilnehmenden aktuelle Informationen über die Möglichkeiten und Grenzen der Naturheilkunde und gibt praktische Hinweise zur Vorbeugung und Behandlung von Krebserkrankungen. Moderation: Dipl.-Psychologin Nadja U. Pesch.

**141\_30005** (Vortrag) Prof. Dr. Josef Beuth, Institut zur wiss. Evaluation naturheilkundl. Verfahren, Universität Köln  
Mi, 7.5., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung erwünscht

### Depression im Alter

Depression ist eine gutartige Erkrankung, die bei entsprechender Behandlung heilbar ist, aber wiederholt auftreten kann. Leider wird sie viel zu oft erst spät erkannt. Im Alter treten vermehrt Erkrankungen auf, mit denen sie verwechselt oder durch deren Symptome verdeckt wird. Die Teilnehmenden erhalten Ein- und Überblick über häufige Krankheits-Symptome und die Abgrenzungs-Möglichkeiten zu anderen Alterserkrankungen wie z.B. Parkinson und Demenz. Zusätzlich werden Zusammenhänge mit chronischen Erkrankungen wie z. B. Bluthochdruck oder Diabetes aufgezeigt sowie die Wechselwirkungen der Medikamente thematisiert. Mit Fallbeispielen aus dem klinischen Alltag erläutert der Referent Möglichkeiten, Wege und Aussichten der Behandlung. Moderation: Dipl.-Psychologin Nadja U. Pesch.

**141\_30006** (Vortrag) Bernd Zempel, Arzt im Sozialpsychiatrischen Dienst des Fachbereichs Gesundheit und Soziales des Märkischen Kreises  
Mi, 25.6., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung erwünscht

## : Ausgleich - Entspannung

Veranstaltungen im Bereich „Ausgleich - Entspannung“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für gesundheitsfördernde Körperspannung. Im Zentrum steht die Vermittlung bewährter Entspannungstechniken. Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden werden angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden ausgebildet. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen, ebenso wie zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber den Anforderungen der Berufsrealität.

### Autogenes Training am Mittag

Das Autogene Training ist eine sehr effektive Form des Stressmanagements. Sind die Übungen für Atem und Achtsamkeit sowie die Ruheformeln und Bilderinduktionen einmal erlernt, können diese auch ohne Anleitung jederzeit und überall durchgeführt werden. Sie helfen so nachhaltig, zu entspannen und den Stress zu reduzieren.

**141\_31000 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin  
Mi, 30.4. bis 2.7., 12.30 - 13.15 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd  
max 12 Teilnehmende, 35 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, evtl. Nackenrolle, Decke, Kissen

### Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Der Kurs vermittelt psychologische und muskelphysiologische Grundlagen der Entspannung. Das Autogene Training beginnt mit Ruhe, Schwere und Wärme bis hin zu inneren Bildern unter Einbeziehung von Entspannungsmusik. In der Progressiven Muskelentspannung wird mit Hilfe einer gezielten Anspannung und Entspannung von 32 Muskelgruppen der quergestreiften Skelettmuskulatur der Muskeltonus auf die normale Grundspannung reduziert. Dadurch lässt sich ein ganzheitliches Gefühl von Entspannung einleiten, das Körper, Geist und Seele harmonisiert.

**141\_31001 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Prof. Dr. Ernest Pollok, Psychologischer Psychotherapeut, Verhaltenstherapeut, Klinischer Psychologe BDP  
Mi, 12.3. bis 14.5., 18.30 - 20 Uhr, 8 Termine, 16 Ustd  
max 12 Teilnehmende, 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Kissen

### Autogenes Training - klassisch nach J. H. Schultz

Der Kurs vermittelt klassische Übungen des Autogenen Trainings nach J. H. Schultz zur Entspannung für Körper, Geist und Seele. Die konzentrierte Selbstentspannung führt zu innerer Ruhe, ausgeglichener vegetativer Nervensystem sowie neuer Kraft und hat einen positiven Effekt auf Gesundheit und Wohlbefinden.

**141\_31002 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Gerti Horstmann, Physiotherapeutin

Mi, 5.2. bis 2.4., 19.30 - 20.15 Uhr, 9 Termine, 9 Ustd  
max 10 Teilnehmende, 31,50 Euro keine Ermäßigung  
Medical-Center Südwestfalen, Rotehausstraße 36, Fitnessraum  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen oder Nackenkissen

### Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson

Ziel des Kurses ist die Entspannung für Körper, Geist und Seele. Mit der Methode Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson werden die Muskelgruppen isoliert maximal angespannt und entspannt. So kann einfach und schnell eine Tiefenentspannung erfolgen. Die PMR beugt Schlafstörungen, Spannungskopfschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und Schulter-Nacken-Beschwerden vor und hilft bei Stressbewältigung. Die Übungen werden auf Bodenmatten durchgeführt.

**141\_31005 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Gerti Horstmann, Physiotherapeutin

Mi, 5.2. bis 2.4., 18.30 - 19.15 Uhr, 9 Termine, 9 Ustd  
max 10 Teilnehmende, 31,50 Euro keine Ermäßigung  
Medical-Center Südwestfalen, Rotehausstraße 36, Fitnessraum  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen oder Nackenkissen

### Achtsames Energiemanagement

Ziel des Seminars ist ein grundsätzliches Verständnis für die Ursachen und Folgen von Stress. Negative Stressoren können reduziert, positiv umgewandelt oder bewusst vermieden werden, wenn man sie kennt und merkt, wenn sie entstehen. Vorgestellt werden in Theorie und Praxis Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training sowie Achtsamkeits- und Atemübungen. Einen besonderen Inhalt stellt die Bildinduktion dar, die regelmäßig angewendet zu einer hohen Entlastung führt. So lassen sich die persönlichen Techniken je nach Typ und Charaktereigenschaften auswählen. Entspannung bedarf immer eines Trainings. Das Seminar bietet dazu eine Anleitung.

**141\_31010 • KLEINGRUPPE •** (Seminar) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin

So, 30.3., 9 - 12 Uhr, 4 Ustd, max 12 Teilnehmende  
24 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220  
Anmeldung erwünscht bis Do, 13.3.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Kissen, evtl. Nackenrolle

## : Ausgleich - Qigong + Taiji

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist, die Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin ist. In den Kursen werden Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen vermittelt, die nachhaltig zur Selbstausübung befähigen. 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. Veranstaltungen im Bereich „Ausgleich - Qigong + Taiji“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe. Im Zentrum steht die Vermittlung von traditionellen Entspannungstechniken. Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden werden angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden ausgebildet. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen, ebenso wie zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber den Anforderungen der Berufsrealität.

### Einführung Taiji Qigong

Qigong- und Taiji-Übungen sind ein gutes Achtsamkeitstraining. Hierbei kann man ganz entspannt im „Hier und Jetzt“ sein und mal „runterkommen“. In diesem Kurs werden kleine Bewegungsfolgen aus dem Taiji und dem Qigong vermittelt, die man dann zur Stressregulation selber ausführen kann. Dies sind die 5-Elemente-Übung, die 8 Brokate und die 18 Harmonien. Aus dem Taiji beschäftigen wir uns mit den „push hands“, die der Zentrierung und Schulung der Körperwahrnehmung dienen. Der Kurs ist geeignet für Anfänger und leicht Fortgeschrittene. Die Dozentin ist Taiji-Lehrerin des DVGS.

**141\_31090** (Kurs) Barbara Rautenberg, Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin, Körpercoach

Do, 6.2. bis 26.6., 10 - 11.30 Uhr, 16 Termine, 32 Ustd  
max 12 Teilnehmende, 73,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken



**Finn Comfort**  
Made in Germany

Der Schuh zum Wohlfühlen

Modell Aarau

CNC gefräste Einlagen  
- modernste Vermessungstechnik -

**meyer**  
orthopädie schuhtechnik

Friedrichstr. 11  
58636 Iserlohn ☎ 02371 - 24015

[www.diakonie-mark-ruhr.de](http://www.diakonie-mark-ruhr.de)

**Diakonie**   
**Mark-Ruhr**



**Diakoniestation Iserlohn**

Waisenhausstraße 2  
58644 Iserlohn  
Tel. 0 23 71 - 15 76-0

## Häusliche Pflege

Beratung

Alten- und Krankenpflege

Palliativpflege

Betreuungsdienste und Alltagshilfen

Vermittlung von 24-Stunden-Pflege

Essen auf Rädern

kostenlose Rufnummer: 08 00 - 3 63 83 74



### Taiji-Qigong in 18 Bewegungsbildern

Geeignet für Geübte und für Neueinsteiger/innen. Die Taiji-Qigong-Übungen in ihren 18 Bewegungsbildern sind die Grundlagen dieses Kurses. Ergänzt werden sie durch Theorie, vorbereitende Übungen und das Stille Qigong, das im Sitzen oder Liegen durchgeführt wird.

**141\_31101** (Kurs) Brigitte Oelze, Qigong-Lehrerin  
Di, 18.2. bis 20.5., 8.45 - 10.15 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd  
max 15 Teilnehmende, 55,20 Euro  
zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke

**141\_31102** (Kurs) Brigitte Oelze, Qigong-Lehrerin  
Di, 18.2. bis 20.5., 10.30 - 12 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd  
max 15 Teilnehmende, 55,20 Euro  
zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke

**141\_31103 • KLEINGRUPPE** • (Kurs) Brigitte Oelze, Qigong-Lehrerin  
Mo, 17.2. bis 26.5., 17.30 - 19 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd  
max 8 Teilnehmende, 60 Euro keine Ermäßigung  
zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)  
Letmathe, Haus Letmathe, Hagener Straße 62, Clara-Deneke-Saal  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke

**141\_31104 • KLEINGRUPPE** • (Kurs) Brigitte Oelze, Qigong-Lehrerin  
Mo, 17.2. bis 26.5., 19 - 20.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd  
max 8 Teilnehmende, 60 Euro keine Ermäßigung  
zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)  
Letmathe, Haus Letmathe, Hagener Straße 62, Clara-Deneke-Saal  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke

**141\_31105 • KLEINGRUPPE** • (Kurs) Brigitte Oelze, Qigong-Lehrerin  
Fr, 14.2. bis 23.5., 10.30 - 12 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd  
max 8 Teilnehmende, 60 Euro keine Ermäßigung  
zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)  
Letmathe, Haus Letmathe, Hagener Straße 62, Clara-Deneke-Saal  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke

**141\_31106 • KLEINGRUPPE** • (Kurs) Brigitte Oelze, Qigong-Lehrerin  
Fr, 14.2. bis 23.5., 15.30 - 17 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd  
max 8 Teilnehmende, 60 Euro keine Ermäßigung  
zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)  
Letmathe, Haus Letmathe, Hagener Straße 62, Clara-Deneke-Saal  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke

### Taiji-Qigong in 18 Folgen

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

**141\_31108** (Kurs) Bettina Mütze, Qigong-/Taijilehrerin und Shiatsu-therapeutin  
Do, 13.2. bis 22.5., 18 - 19.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd  
max 15 Teilnehmende, 55,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

### Fit und entspannt in den Frühling - Lebensenergie mit Qigong stärken

In diesem Seminar werden Energie aufbauende Übungen angeboten, wie z.B. das „Qi wecken“, die „Innere Kraft stärken“, die „Langes Leben üben“ (Chan Shou Gong) und der „Schwimmende Drache“. Atemübungen und Übungen aus dem „Stillen Qigong“ sowie eine kurze Theorieeinführung ergänzen das Seminar.

**141\_31111** (Seminar) Hilde Hunger, Dipl.-Sozialpädagogin, Qigong-/Taijilehrerin  
Sa, 8.3., 9.30 - 15.30 Uhr, 7 Ustd, max 14 Teilnehmende, 42 Euro keine Ermäßigung, 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220  
Anmeldung bis Do, 20.2.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen und für die gemeinsame Mittagspause einen Imbiss sowie Wasser

### Qigong - Hilfe zur Selbsthilfe - Anfänger/innen

Qigong dient der Vorbeugung. Es unterstützt die Beweglichkeit von Bändern und Muskulatur. Atmung und Ausdauer werden auf sanfter Art verbessert. Das Erlernen der Übungen schult das Bewusstsein für körperinterne Vorgänge. Die Bewegungen dienen der vorbeugenden Selbsthilfe und werden gezeigt und eingeübt. Zum selbstständigen Üben werden Bilder und Informationen mitgegeben.

**141\_31120** (Kurs) Lisa Raddatz, Nordic-Walking-Instructor  
Di, 4.2. bis 8.4., 20.10 - 21.40 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd  
max 16 Teilnehmende, 46 Euro  
zzgl. 10 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Turnschuhe

### Qigong - Hilfe zur Selbsthilfe - Fortgeschrittene

Dieser Qigongkurs, geeignet für Fortgeschrittene und Teilnehmende, die den Grundkurs besucht haben, ist stark bewegungsorientiert. Qigong kann die Beweglichkeit der Gelenke fördern. In diesem Kurs wird die korrekte Technik vertieft und durch beständiges Üben verbessert. Anleitungen zum eigenständigen Weiterüben werden mitgegeben.

**141\_31122** (Kurs) Lisa Raddatz, Nordic-Walking-Instructor  
Di, 6.5. bis 17.6., 20.10 - 21.40 Uhr, 6 Termine, 12 Ustd  
max 16 Teilnehmende, 27,60 Euro  
zzgl. 5 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Turnschuhe

## : Ausgleich - Yoga

Die Yogakurse vermitteln Übungen (Asanas) aus dem „Hatha-Yoga“, einer Zusammenfassung von körperbetonten Yoga-Praktiken, erweitert durch Atemtechniken und Entspannungs-Übungen. Ebenso können Sie die dynamische Variante „Ashtanga-Yoga“ erlernen. Die Übungsreihen sind für jedes Alter geeignet und verhelfen zu Wohlbefinden und Lebensfreude.

Veranstaltungen im Bereich „Ausgleich - Yoga“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe. Im Zentrum steht die Vermittlung und Heranführung an traditionelle Yogatechniken. Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden werden angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden ausgebildet. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen, ebenso wie zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber den Anforderungen der Berufsrealität.

### Yoga

Die bewusste Ausführung des Yoga bietet einen entspannenden Gegenpol zum Alltag. Die Elemente des Hatha-Yoga führen mit ihrer ausgewogenen Kombination von Anspannung und Entspannung zu einer spürbaren Steigerung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit.

**141\_31201** (Kurs) Susanne Buddruweit, Yogalehrerin BSY  
Mo, 3.2. bis 30.6., 19.15 - 20.45 Uhr, 18 Termine, 36 Ustd  
max 16 Teilnehmende, 82,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

**141\_31202** (Kurs) Jörg Buddruweit, Yogalehrer in Ausbildung  
Mi, 5.2. bis 18.6., 20.15 - 21.45 Uhr, 18 Termine, 36 Ustd  
max 12 Teilnehmende, 82,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

### Yoga - Fortgeschrittene

Kurs für Fortgeschrittene. Hatha-Yoga-Haltungen werden mit bewusster Atemführung variiert.

**141\_31204** (Kurs) Karin Kaulisch, Yogalehrerin BDY/EYU  
Di, 4.2. bis 3.6., 9 - 10.30 Uhr, (nicht am 1.4. + 8.4. + 15.4. + 22.4.), 14 Termine, 28 Ustd, max 20 Teilnehmende, 64,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

**141\_31205** (Kurs) Elke Rau, Yogalehrerin BDY/EYU  
Di, 4.2. bis 3.6., 10.45 - 12.15 Uhr, (nicht am 1.4. + 8.4. + 15.4. + 22.4.), 14 Termine, 28 Ustd, max 20 Teilnehmende, 64,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen



### Yoga aktiv - Einsteiger/innen

Beweglichkeit, Gesundheit und innere Ruhe erreicht man durch die ausgewogene Anwendung der Techniken des Yoga wie Körperübungen, Atemwahrnehmung, Umgang mit Gedanken, Geräuschen und Gefühlen sowie Meditation - abgestimmt auf Teilnehmende ohne oder mit wenig Erfahrung. Zu Beginn stehen spielerische, gruppenspezifische Übungen als Einstieg in die eigentliche Arbeit des Yoga. Sie helfen, den Alltag schnell hinter sich zu lassen, um in den Moment einzutauchen.

**141\_31207** (Kurs) Elvira de Pasqua, Sport- und Yogalehrerin  
Di, 4.2. bis 8.4., 18.15 - 19.45 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd  
max 14 Teilnehmende, 46 Euro  
zzgl. 1 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Noppensocken, Decke und Getränk

### Yoga aktiv - Fortgeschrittene

Beweglichkeit, Gesundheit und innere Ruhe erreicht man durch die ausgewogene Anwendung der Techniken des Yoga wie Körperübungen, Atemwahrnehmung, Umgang mit Gedanken, Geräuschen und Gefühlen sowie Meditation - abgestimmt auf Teilnehmende mit Erfahrung. Zu Beginn stehen spielerische, gruppenspezifische Übungen als Einstieg in die eigentliche Arbeit des Yoga. Sie helfen, den Alltag hinter sich zu lassen, um in den Moment einzutauchen.

**141\_31208** (Kurs) Elvira de Pasqua, Sport- und Yogalehrerin  
Di, 4.2. bis 8.4., 20 - 21.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd  
max 22 Teilnehmende, 46 Euro  
zzgl. 1 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Noppensocken, Decke und Getränk

### Entspannung durch Yoga

Yoga ist Achtsamkeit. Die Achtsamkeit im Erleben von Yoga-Asana und Atemübungen belebt und stärkt den ganzen Menschen. Die Entspannungsübungen regenerieren Körper, Geist und Seele.

**141\_31210** (Kurs) Martina Kleinsorge, Yogalehrerin SKA  
Mi, 5.2. bis 21.5., 9 - 10.30 Uhr, (nicht am 2.4. + 30.4.), 12 Termine  
24 Ustd, max 12 Teilnehmende, 55,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

**141\_31211** (Kurs) Martina Kleinsorge, Yogalehrerin SKA  
Mi, 5.2. bis 21.5., 10.45 - 12.15 Uhr, (nicht am 2.4. + 30.4.), 12  
Termine, 24 Ustd, max 12 Teilnehmende, entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

**141\_31212** (Kurs) Claudia Werthmann-Tairis, Yogalehrerin,  
Heilpraktikerin  
Do, 13.2. bis 22.5., 10.30 - 12 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd  
max 25 Teilnehmende, 55,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

### Yoga für Frauen

Die Yogapraxis besteht aus Körperübungen, die sich positiv auf den gesamten weiblichen Organismus auswirken. Beweglichkeit wird gefördert, Stabilität, Kraft und Gleichgewicht werden gestärkt. Die Verbindung von Atem und Bewegung führt zu einer verbesserten (Selbst-)Wahrnehmung. Die Entspannungsübungen wirken regenerierend und helfen dem Stress gelassener zu begegnen.

**141\_31220 • FRAUEN •** (Kurs) Martina Kleinsorge, Yogalehrerin SKA  
Do, 6.2. bis 15.5., 16.45 - 18.15 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd  
max 18 Teilnehmende, 55,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

### Yoga - Prophylaxe gegen Schlafstörung und Burnout

Schlafstörungen und Erschöpfungs-Zustände können mit Yoga und Ayurveda vermieden werden. Ausgewählte, beruhigende und regenerierende Yogaübungen, Atem-, Meditations- und Entspannungstechniken sowie Selbstmassage und Akupressur können die innerer Ruhe erhalten und einen erholsamen Schlaf fördern. Das körperliche und psychische Loslassen und damit auch leichteres Einschlafen wird trainiert. Empfehlungen und wirkungsvolle Tipps aus Ayurveda und Naturheilkunde zur Stress-Vermeidung werden besprochen.

**141\_31230** (Seminar) Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU,  
zertif. Ayurvedaberaterin  
Sa, 15.2., 11.30 - 16 Uhr, 6 Ustd, max 14 Teilnehmende  
36 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Nackenkissen, evtl. Sitzkissen oder Sitzbänkchen

### Ashtanga-Yoga - Anfänger/innen

Ashtanga-Yoga ist die dynamische und körperlich fordernde Yoga-tradition. Umfassende und intensive Körperarbeit fördert Flexibilität, Kraft, Stabilität, Fitness, Konzentration und führt zu wohltuend geistiger Entspannung. Ashtanga-Yoga ist die konsequente Verknüpfung aus Atmung, Bewegung sowie festgelegten Blickpunkten. Dieser Kurs ist für Anfänger/innen mit guter körperlicher Konstitution geeignet.

**141\_31250** (Kurs) Dirk Klunk, Astanga-Yogalehrer  
Mo, 31.3. bis 23.6., 16.45 - 18.15 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd  
max 15 Teilnehmende, 46 Euro  
zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte und Sitzkissen

**141\_31251** (Kurs) Dirk Klunk, Astanga-Yogalehrer  
Fr, 7.2. bis 11.4., 10.45 - 12.15 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd  
max 15 Teilnehmende, 46 Euro  
zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte und Sitzkissen

**141\_31252** (Kurs) Dirk Klunk, Astanga-Yogalehrer  
Fr, 9.5. bis 4.7., 10.45 - 12.15 Uhr, 7 Termine, 14 Ustd  
max 15 Teilnehmende, 32,20 Euro  
zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte und Sitzkissen

**141\_31253** (Kurs) Dirk Klunk, Astanga-Yogalehrer  
Fr, 7.2. bis 11.4., 18.15 - 19.45 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd  
max 15 Teilnehmende, 46 Euro  
zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte und Sitzkissen

**141\_31254** (Kurs) Dirk Klunk, Astanga-Yogalehrer  
Fr, 9.5. bis 4.7., 18.15 - 19.45 Uhr, 7 Termine, 14 Ustd  
max 15 Teilnehmende, 32,20 Euro  
zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte und Sitzkissen

## physiotherapiecarstensen

Betreuer der deutschen Hockey A-Nationalmannschaft

Andreas Carstensen  
Hellweg 5  
58644 Iserlohn  
Telefon: 0 23 74 / 50 65 93  
Telefax: 0 23 74 / 50 65 94  
www.physio-carstensen.de

Physiotherapie  
Lymphdrainage  
Ayurveda  
Elektro- und Lasertherapie  
Kinesiologie-Taping  
Hausbesuche



kosmetik  
maniküre  
fußpflege  
reiki  
wellness  
massagen

Ayurveda-Massage  
Aromaöl-Massage

hypnosetherapie: raucherentwöhnung, abnehmen, ängste lösen  
Anti-Aging-Behandlung

Adler Gesundheits- & Wellnesszentrum

Hagener Str. 10 · Iserlohn-Letmathe · Tel. 02374 - 5093862  
Mail: info@adler-gesundheitszentrum-letmathe.de

### Ashtanga-Yoga - Fortgeschrittene

Ashtanga-Yoga ist die dynamische und körperlich fordernde Yoga-tradition. Umfassende und intensive Körperarbeit fördert Flexibilität, Kraft, Stabilität, Fitness, Konzentration und führt zu wohltuend geistiger Entspannung. Ashtanga-Yoga ist die konsequente Verknüpfung aus Atmung, Bewegung sowie festgelegten Blickpunkten. Dieser Kurs eignet sich für Fortgeschrittene, die bereits einen Ashtanga-Yoga-Einsteigerkurs besucht haben.

**141\_31261** (Kurs) Dirk Klunk, Astanga-Yogalehrer  
Fr, 7.2. bis 11.4., 9 - 10.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd  
max 15 Teilnehmende, 46 Euro

zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte und Sitzkissen

**141\_31262** (Kurs) Dirk Klunk, Astanga-Yogalehrer  
Fr, 9.5. bis 4.7., 9 - 10.30 Uhr, 7 Termine, 14 Ustd  
max 15 Teilnehmende, 32,20 Euro

zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte und Sitzkissen

**141\_31263** (Kurs) Dirk Klunk, Astanga-Yogalehrer  
Fr, 7.2. bis 11.4., 20 - 21.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd  
max 15 Teilnehmende, 46 Euro

zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte und Sitzkissen

**141\_31264** (Kurs) Dirk Klunk, Astanga-Yogalehrer  
Fr, 9.5. bis 4.7., 20 - 21.30 Uhr, 7 Termine, 14 Ustd  
max 15 Teilnehmende, 32,20 Euro

zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte und Sitzkissen

## : Bewegung - Körpererfahrung

Veranstaltungen im Bereich „Bewegung - Körpererfahrung“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe. Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden werden angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden ausgebildet. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen, ebenso wie zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber den Anforderungen der Berufsrealität.

### Wirbelsäulengymnastik

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

**141\_32001** (Kurs) Daniela Killas, Physiotherapeutin, Physiofitnesstrainerin

Mi, 5.2. bis 28.5., 18.30 - 20 Uhr, 15 Termine, 30 Ustd

max 16 Teilnehmende, 69 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Theraband

### Wirbelsäulenfitness

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

**141\_32003** (Kurs) Karin Schnietz, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin, Zumba-Instructor

Di, 4.2. bis 24.6., 18 - 18.45 Uhr, 18 Termine, 18 Ustd

max 25 Teilnehmende, 41,40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

### Rückenfit

Die Schulung einer natürlichen, gesunden Haltung und Bewegung durch komplexe, funktionelle Dehn-, Kräftigungs- und Stabilitätsübungen stellen den Schwerpunkt dieses Rückentrainings dar. Die Wirbelsäule wird in einem Ganzkörper-Haltungskonzept bearbeitet, das Bewegungsmangel abbaut, einseitigen Belastungen entgegenwirkt und Beschwerden lindert. Atmungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

**141\_32004 • ENTSPANNTES LERNEN •** (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin

Mo, 3.2. bis 16.6., 10.45 - 11.30 Uhr, 16 Termine, 16 Ustd

max 15 Teilnehmende, 36,80 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

**141\_32005** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin

Do, 6.2. bis 12.6., 17.05 - 17.50 Uhr, (nicht am 8. + 15.5.)

13 Termine, 13 Ustd, max 20 Teilnehmende, 29,90 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

### Mittagspause für Schulter und Nacken

Die eingeschränkte Haltung am Schreibtisch oder ungünstige Bewegungen am Arbeitsplatz führen zu Verspannungen durch muskuläre Dysbalancen. In diesem Kurs werden Kräftigungsübungen für den Schulter-Nackens-Bereich, Mobilisationsübungen für die Wirbelsäule und kurze, wirkungsvolle Entspannungsübungen angeleitet. Ziel des Kurses ist es, die Körperwahrnehmung zu schulen, damit der Körper am Arbeitsplatz Rückmeldung gibt, wenn eine kleine Übung die Verspannung schnell auflösen kann. Eine Mittagspause, die positiv auf die ganze Arbeitswoche wirkt.

**141\_32006 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin

Mi, 5.2. bis 9.4., 12.30 - 13.15 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd

max 12 Teilnehmende, 30 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

### Wahrnehmen, kräftigen, entspannen -

#### Problemzone Schulter-Nackens-Halswirbelsäule

Bedingt durch die Anforderungen des Arbeitsplatzes leiden immer mehr Menschen unter Verspannungen und Schmerzen im Kopf und in den Armen.

Zu den Inhalten des Workshops gehören die anatomischen Zusammenhänge von Schultergürtel, Wirbelsäule, Brustkorb und Kopf. Desweiteren 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 zusammenzustellen. Ein Entspannungstraining bildet den Abschluss.

**141\_32007** (Seminar) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin

Sa, 28.6., 9 - 12 Uhr, 4 Ustd, max 14 Teilnehmende

24 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Anmeldung erwünscht bis Do, 12.6.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

### Die „Zentrale Achse“ - Kraft und Beweglichkeit aus der Wirbelsäule

In einer theoretischen Einleitung wird die Zentrale Achse erklärt und muskuläre Zusammenhänge zwischen Wirbelsäule und Körperhaltung erläutert. Unterschiedliche Erkrankungen des Halte- und Bewegungsapparates sind auf muskuläre Dysbalancen zurückzuführen. Diese gilt es zu erkennen und entsprechend durch Übungen auszugleichen. In dem Seminar sind Elemente aus der Rückenschule enthalten. Übungen für zwischendurch und im Büro sollen Anregungen geben, um aus der Alltagsstatik auszusteigen. Kleine Dehnungs- und Entspannungsübungen können Verspannungen lösen und so für ein leistungsstärkeres Rückgrat sorgen.

**141\_32008** (Seminar) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin

So, 16.3., 9 - 12 Uhr, 4 Ustd, max 14 Teilnehmende

24 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Anmeldung erwünscht bis Do 27.2.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastik-/Sportschuhe, Handtuch, evtl. Nackenrolle

### Freier Nacken - Freier Kopf

Seelische Anspannung und Stress drücken sich oft in Nacken-Schulter-Verspannungen aus. Dieser Kurs löst die Verspannungen mit sanften Lockerungsübungen, gezielten funktionellen Übungen und Entspannungsübungen. Um auch die Ursachen langfristig zu bekämpfen, werden kleine Übungen zur Stressregulation erlernt, die man im Alltag anwenden kann. Die Dozentin ist ausgebildete Bewegungstherapeutin in der Psychosomatik und Orthopädie.

**141\_3209** (Kurs) Barbara Rautenberg, Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin, Körpercoach  
Do, 6.2. bis 26.6., 9.00 - 9.45 Uhr, 16 Termine, 16 Ustd  
max 15 Teilnehmende, 36,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

### Kondition, Haltungskosmetik und Dehnung - Kraftvoller Start in einen aktiven Tag

Den Tag mit Bewegung begrüßen, den Körper mobilisieren und dehnen. In dem Kurs werden abwechslungsreiche Stabilisations- und Kräftigungsübungen für den Rumpf und den Schultergürtel angeboten, so dass die Teilnehmenden für den Alltag eine höhere Belastbarkeit erlangen. Durch den Wechsel zwischen anstrengenden Kräftigungsübungen und Entspannungs- und Atemübungen werden Wohlbefinden und Zellstoffwechsel verbessert und die Leistungsfähigkeit gesteigert. Dehnungsübungen beugen Verletzungen und Schmerzen vor.

**141\_32010** (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin  
Mi, 5.2. bis 9.4., 8.30 - 9.15 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd  
max 14 Teilnehmende, 27 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, Nackenrolle

**141\_32011** (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin  
Mi, 30.4. bis 2.7., 8.30 - 9.15 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd  
max 14 Teilnehmende, 27 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, Nackenrolle

### Dehnung und Kräftigung - Gelenke im Gleichgewicht

Dieses Seminar beinhaltet einen Theorieteil über das Zusammenspiel der Muskulatur und der Gelenke.

Wie entstehen muskuläre Dysbalancen und wie können sie behoben werden? Jedes Gelenk sollte muskulär gesichert sein. Oftmals sind die Muskeln einseitig verkürzt oder schwach. Daher kann das Gelenk nicht optimal bewegt werden. Die Folgen sind: Gelenkfehlstellungen, Arthrose und Schmerzen in der Gelenkkette. Somit werden auch andere Gelenke beeinflusst, z. B. der Rücken. In dem Seminar werden individuelle Dehnungs- und Kräftigungsübungen angeleitet (Praxis-teil), um das Gleichgewicht in den Gelenken zu erhalten.

**141\_32015** (Seminar) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin  
Sa, 28.6., 12.30 - 15.30 Uhr, 4 Ustd, max 14 Teilnehmende  
24 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220  
Anmeldung erwünscht bis Do, 12.6.  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastik-/Sportschuhe, Handtuch, Nackenrolle

### Gleichgewichtstraining - Sturzgefahr vorbeugen - Sicherheit wiedererlangen

Nach einer Verletzung oder im Alter lässt der Gleichgewichtssinn nach und sollte entsprechend trainiert werden. Nach einer theoretischen Einführung werden Übungen zur Schulung des Gleichgewichts und zum Muskelaufbau angeboten. Die Sturzprophylaxe bietet Elemente zur Stärkung des Selbstvertrauens und des Selbstbewusstseins. Dadurch kann der Körper mehr Spannung aufbauen und die Sicherheit im Alltag wird gesteigert. Die Übungen sollen mit nach Hause genommen werden und in den täglichen Ablauf eingebaut werden.

**141\_32017 • ENTSPANNTES LERNEN •** (Seminar)  
Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin  
Sa, 14.6., 9.00 - 12 Uhr, 4 Ustd, max 12 Teilnehmende  
24 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220  
Bitte mitbringen: Sportbekleidung/bequeme Kleidung, Handtuch, Nackenrolle, Turnschuhe, dicke Socken

### Halt durch starken Beckenboden - Kraftvolle Bauchmuskulatur

Die Wahrnehmung des Beckenbodens in Verbindung mit Kräftigungsübungen stehen im Vordergrund. In Kombination mit dem Training der Bauchmuskulatur werden Anleitungen zur regelmäßigen Übung gegeben. Ein starker Beckenboden entlastet den tiefen Rücken. Das Hohlkreuz wird verringert, Blockierungen des Iliosacralgelenkes werden verhindert, altersbedingter Harninkontinenz wird vorgebeugt. Die Lebensqualität jeden Alters wird verbessert.

**141\_32020 • ENTSPANNTES LERNEN •** (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin  
Mi, 5.2. bis 9.4., 10.30 - 11.15 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd  
max 14 Teilnehmende, 28 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, evtl. Nackenrolle

**141\_32021 • ENTSPANNTES LERNEN •** (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin  
Mi, 30.4. bis 2.7., 10.30 - 11.15 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd  
max 14 Teilnehmende, 28 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, evtl. Nackenrolle

### Kraft aus dem Beckenboden - Erfahren und verstehen

Wirbelsäulenfehlhaltungen und Organbeschwerden hängen oftmals mit einem zu schwachen Beckenboden und einer abgeschwächten Bauchmuskulatur zusammen. In diesem Workshop werden die anatomischen Grundlagen des Beckenbodens erläutert, die Zusammenhänge des Beckens mit der Wirbelsäule und der gesamten Haltung erklärt. Körper-Wahrnehmungs-Übungen für den Beckenboden unter Einbeziehung von Atem- und Kräftigungsübungen werden durchgeführt. Durch eine verbesserte Körper-Wahrnehmung verändern sich Körperhaltung und -spannung. Ein abschließendes Entspannungstraining für das Becken hilft Beschwerden im Iliosacral-Gelenk und in der tiefen Wirbelsäule zu vermeiden.

**141\_32023 • KLEINGRUPPE •** (Seminar) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin  
So, 30.3., 12.30 - 15.30 Uhr, 4 Ustd, max 14 Teilnehmende  
24 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastik-/Sportschuhe, Handtuch, evtl. Nackenrolle

### Leben im Sauerstoffüberschuss - Warum tief durchatmen so wichtig ist

In diesem Seminar werden der Komplexität und der Wichtigkeit der Atemfunktion Beachtung geschenkt. Anatomische Erläuterungen, Muskelkräftigungs- und Dehnungsübungen für die Atemhilfsmuskulatur, Trainingsanleitungen für verbessertes, kontrolliertes Atmen (für Tiefenentspannung) sowie Körperwahrnehmungsübungen zählen zu den Inhalten. Die Teilnehmenden erfahren eine wohltuende und entschlackende Wirkung auf den gesamten Organismus und letztendlich auf jede einzelne Zelle.

**141\_32025 • KLEINGRUPPE •** (Seminar) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin  
So, 16.3., 12.30 - 15.30 Uhr, 4 Ustd, max 14 Teilnehmende  
24 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastik-/Sportschuhe, Handtuch, evtl. Nackenrolle

### Gute Körperhaltung mit der Alexander-Technik

Ziel ist eine ausbalancierte Körperhaltung. Mit der Alexander-Technik nach F. M. Alexander werden störende Verspannungen gelöst, so dass Bewegungen leichter und müheloser ablaufen können. Im Seminar wird an ausgesuchten Situationen - wie Büroarbeit, Referieren, Musizieren oder Hausarbeit - ein entspanntes Bewegungsverhalten erlernt und eingeübt. Die Teilnehmenden lernen, störende Gedanken wegzulassen, denn Anspannung beginnt im Kopf. Die Dozentin ist Rückenschullehrerin und Lehrerin für Alexander-Technik.

**141\_32035 • KLEINGRUPPE •** (Seminar) Barbara Rautenberg, Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin, Körpercoach  
Sa, 17.5., 10 - 14 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 30 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

## : Bewegung im Wasser

Veranstaltungen im Bereich „Bewegung im Wasser“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe. Das angenehm warme Wasser und der Wasserantrieb erleichtern auch wenig Geübten und Älteren den Zugang zum Bewegungslernen.

Das Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden wird angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden ausgebildet. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen, ebenso wie zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber den Anforderungen der Alltags- und Berufsrealität.

### Aqua-Fitness

Das gelenkschonende Training im 1,20 m tiefen Wasser ist für jede Altersgruppe geeignet. Durch den Wasserwiderstand werden Muskelgruppen gekräftigt, die sonst nur schwer erreichbar sind. In der simulierten Schwerelosigkeit im Wasser fällt die Bewegung leichter, Handicaps kommen nicht zum Tragen.

In dem abwechslungsreichen Training zwischen Ausdauer (Laufen im Wasser) und Krafttraining (gezieltes Muskeltraining besonders für den Rumpf) erreicht man im Wasser eine Verbesserung der körperlichen Konstitution.

**141\_32100** (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin  
Di, 4.2. bis 8.4., 16.10 - 16.55 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd  
max 18 Teilnehmende, 50 Euro keine Ermäßigung  
Letmathe, Brabeckschule, Im Nordfeld 8, Lehrschwimmbad  
Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, evtl. Aqua-Schuhe, Fön

**141\_32101** (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin  
Di, 29.4. bis 1.7., 16.10 - 16.55 Uhr, 9 Termine, 9 Ustd  
max 18 Teilnehmende, 45 Euro keine Ermäßigung  
Letmathe, Brabeckschule, Im Nordfeld 8, Lehrschwimmbad  
Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, evtl. Aqua-Schuhe, Fön

**141\_32102** (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin  
Mi, 5.2. bis 9.4., 15 - 15.45 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd  
max 18 Teilnehmende, 50 Euro keine Ermäßigung  
Letmathe, Brabeckschule, Im Nordfeld 8, Lehrschwimmbad  
Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, evtl. Aqua-Schuhe, Fön

**141\_32103** (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin  
Mi, 30.4. bis 2.7., 15 - 15.45 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd  
max 18 Teilnehmende, 50 Euro keine Ermäßigung  
Letmathe, Brabeckschule, Im Nordfeld 8, Lehrschwimmbad  
Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, evtl. Aqua-Schuhe, Fön

### Aqua-Power-Fitness

Im 1,20 m tiefen Wasser kann man durchaus ins Schwitzen kommen. Die Kondition verbessert sich durch schnelles Laufen im Wasser. Unterschiedliche Hilfsmittel erhöhen den Wasserwiderstand. Verschiedene Übungen, die vor allem der Aufrichtung und Stabilisation des Rumpfes und des Schultergürtels dienen, kräftigen die Muskeln. Durch den Wasserauftrieb wird der Körper leichter. Das Training ist gelenkschonend und regt zusätzlich optimal die Fettverbrennung an.

**141\_32104** (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin  
Di, 4.2. bis 8.4., 20 - 20.45 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd  
max 18 Teilnehmende, 50 Euro keine Ermäßigung  
Letmathe, Brabeckschule, Im Nordfeld 8, Lehrschwimmbad  
Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, evtl. Aqua-Schuhe, Fön

**141\_32105** (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin  
Di, 29.4. bis 26.8., 20 - 20.45 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd  
max 18 Teilnehmende, 50 Euro keine Ermäßigung  
Letmathe, Brabeckschule, Im Nordfeld 8, Lehrschwimmbad  
Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, evtl. Aqua-Schuhe, Fön

### Aqua-Jogging - Gelenkschonende Bewegung

Im Aqua-Jogging laufen die Teilnehmer im 1,80 m tiefen Wasser mithilfe von Auftriebsgürteln. Durch den Wasserwiderstand wird die gesamte Körpermuskulatur gekräftigt. Durch das gelenkschonende Training können auch Teilnehmer trainieren, die an Land Probleme während des Laufens oder Gehens haben. Die physiologischen Eigenschaften des Wassers erhöhen den Trainingseffekt um ein Mehrfaches, ebenso wird die Fettverbrennung angeregt. Gezielte Kräftigungsübungen zwischendurch für Arme, Schultern, Rumpf und Beine runden das Ganzkörpertraining ab und führen zu einem physischen und psychischen Wohlfühl.

**141\_32106** (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin  
Di, 4.2. bis 8.4., 15.15 - 16 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd  
max 18 Teilnehmende, 50 Euro keine Ermäßigung  
Letmathe, Brabeckschule, Im Nordfeld 8, Lehrschwimmbad  
Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, evtl. Aqua-Schuhe, Fön

**141\_32107** (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin  
Di, 29.4. bis 1.7., 15.15 - 16 Uhr, 9 Termine, 9 Ustd  
max 18 Teilnehmende, 45 Euro keine Ermäßigung  
Letmathe, Brabeckschule, Im Nordfeld 8, Lehrschwimmbad  
Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, evtl. Aqua-Schuhe, Fön

**141\_32108** (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin  
Mi, 5.2. bis 9.4., 16 - 16.45 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd  
max 18 Teilnehmende, 50 Euro keine Ermäßigung  
Letmathe, Brabeckschule, Im Nordfeld 8, Lehrschwimmbad  
Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, evtl. Aqua-Schuhe, Fön

**141\_32109** (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin  
Mi, 30.4. bis 2.7., 16 - 16.45 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd  
max 18 Teilnehmende, 50 Euro keine Ermäßigung  
Letmathe, Brabeckschule, Im Nordfeld 8, Lehrschwimmbad  
Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, evtl. Aqua-Schuhe, Fön

### Aqua-Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Gezielte Übungen im 1,25 m tiefen Wasser stärken die Muskulatur und aktivieren die Fettverbrennung. Hanteln und andere Hilfsmittel erhöhen den Trainingseffekt. Die Gelenkentlastung durch den Wasserauftrieb kommt auch Übergewichtigen entgegen.

**141\_32111 • ENTSPANNTES LERNEN •** (Kurs)  
Nicole Reichelt, MTA  
Do, 6.2. bis 12.6., 14 - 14.45 Uhr, 15 Termine, 15 Ustd  
max 12 Teilnehmende, 75 Euro keine Ermäßigung  
Saatschule, Saatweg 31, Lehrschwimmbad  
Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, evtl. Aqua-Schuhe, Fön

**141\_32112 • ENTSPANNTES LERNEN •** (Kurs)  
Nicole Reichelt, MTA  
Do, 6.2. bis 12.6., 15 - 15.45 Uhr, 15 Termine, 15 Ustd  
max 12 Teilnehmende, 75 Euro keine Ermäßigung  
Saatschule, Saatweg 31, Lehrschwimmbad  
Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, evtl. Aqua-Schuhe, Fön

  
**metabolic balance**  
ganzheitliches Stoffwechselprogramm

#### Gesünder werden durch Ernährungsumstellung

Im **Herbst** wird der **Winterspeck** angelegt, Röcke, Blusen, Hemden, Hosen zwicken im **Frühling**, Bauch, Beine, Po sind im **Sommer** nicht in Form. Schon kommt der nächste **Herbst...UND DANN?**

**Schnell aus der Puste? Schmerzende Gelenke? Schlechte Blutwerte?**

Dies alles sind **ernstzunehmende Signale Ihres Körpers**. Höchste Zeit, den **Stoffwechsel** wieder ins Gleichgewicht zu bringen, **Blutdruck, Blutzucker- und Blutfettspiegel** zu verbessern und auf **gesundem Weg zum Wunschgewicht** zu kommen.

Weitere Informationen erhalten Sie hier:

**Rufen Sie an bei Ihrem geprüften metabolic balance® - Betreuer:**  
**Dr. med. Michael Bermes - Internist / Hausarzt**  
**Ernährungsmedizin - Diabetologie**  
**Piepenstockstraße 12 - 58636 Iserlohn - Tel. (02371) 8 24 30**

## : Körpererfahrung nach Pilates

Veranstaltungen im Bereich „Körpererfahrung nach Pilates“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe. Im Zentrum steht das Bewegungskonzept nach J. H. Pilates. Das Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden für den eigenen Körper wird angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden ausgebildet. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen, ebenso zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber den Anforderungen der Berufsrealität.

### Pilates - Mit Kleingeräten

Pilates mit Kleingeräten (wie Foam-Roller, Rodondo-Ball, Aerostep, Magic Circle und Pilates-Bändern) bringt spezifische Trainingsvorteile: Die Pilatesübungen erfordern durch den Geräteeinsatz erhöhte Koordination und Konzentration. Sie erhöhen die Effektivität durch Balanceanforderung und Trainingswiderstand und erfordern präzise körperliche Ausrichtung und Bewegung.

**141\_32201** (Kurs) Auryllie Loeser, Präventions- und Gesundheitstrainerin  
Mo, 3.2. bis 19.5., 9 - 9.45 Uhr, (nicht am 17.3.), 12 Termine  
12 Ustd, max 16 Teilnehmende, 27,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Noppensocken, Handtuch

**141\_32202** (Kurs) Auryllie Loeser, Präventions- und Gesundheitstrainerin  
Do, 6.2. bis 22.5., 17.05 - 17.50 Uhr, (nicht am 20.3.), 12 Termine,  
12 Ustd, max 16 Teilnehmende, 27,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Noppensocken, Handtuch

### Pilates Anfänger

Das ganzheitliche Programm verbessert mit Dehn- und Kräftigungsübungen die Haltung, baut ein kräftiges Körperzentrum auf und zielt auf die tiefer liegende Bauchmuskulatur, die Beckenboden-Muskulatur, die untere Rücken- und die Gesäß-Muskulatur.

**141\_32205** (Kurs) Robin Arndt, Fitnesstrainer, Heilpraktiker  
Mi, 12.2. bis 4.6., 16 - 16.45 Uhr, 15 Termine, 15 Ustd  
max 14 Teilnehmende, 34,50 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken, Handtuch

**141\_32206** (Kurs) Robin Arndt, Fitnesstrainer, Heilpraktiker  
Do, 13.2. bis 12.6., 18 - 18.45 Uhr, 14 Termine, 14 Ustd  
max 13 Teilnehmende, 32,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken, Handtuch

### Pilates Anfänger und Geübte

Das ganzheitliche Programm verbessert mit Dehn- und Kräftigungsübungen die Haltung, baut ein kräftiges Körperzentrum auf und zielt auf die tiefer liegende Bauchmuskulatur, die Beckenboden-Muskulatur, die untere Rücken- und die Gesäß-Muskulatur.

**141\_32208** (Kurs) Robin Arndt, Fitnesstrainer, Heilpraktiker  
Mi, 12.2. bis 4.6., 17.40 - 18.25 Uhr, 15 Termine, 15 Ustd  
max 14 Teilnehmende, 34,50 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken, Handtuch

## : Entspanntes Bewegungslernen

Veranstaltungen im Bereich „Entspanntes Bewegungslernen“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe. Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden werden angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden ausgebildet. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen, ebenso zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber der Alltagsrealität.

### Haltungskosmetik für aktive Seniorinnen und Senioren

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

**141\_32221 • ENTSPANNTES LERNEN •** (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin  
Mi, 5.2. bis 9.4., 9.30 - 10.15 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd  
max 15 Teilnehmende, 27 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastik-/Sportschuhe, Handtuch, Nackenrolle

**141\_32222 • ENTSPANNTES LERNEN - KLEINGRUPPE •** (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin  
Mi, 30.4. bis 2.7., 9.30 - 10.15 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd  
max 15 Teilnehmende, 27 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastik-/Sportschuhe, Handtuch, Nackenrolle

### Hockergymnastik kombiniert mit Gangschule

In der Hockergymnastik werden kräftigende und mobilisierende Übungen im Sitzen durchgeführt. Die durch vieles Sitzen verspannte und schwache Muskulatur wird durch gezieltes Training durchblutet und gestärkt. Dadurch reduzieren sich Schmerzen und schlechte Körperhaltung. Die Freude an der Bewegung in der Gruppe soll im Vordergrund stehen. Gerade Menschen, für die ein gymnastisches Training auf der Matte ein Problem darstellt, sind hier willkommen. Eine kleine Einheit zum Thema Sturzprävention wird in jeder Stunde durchgeführt, um den Teilnehmenden Sicherheit im Stand zu geben.

**141\_32224 • ENTSPANNTES LERNEN •** (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin  
Mi, 5.2. bis 9.4., 11.30 - 12.15 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd  
max 15 Teilnehmende, 27 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Sport- oder Hausschuhe, Handtuch

**141\_32225 • ENTSPANNTES LERNEN •** (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin  
Mi, 30.4. bis 2.7., 11.30 - 12.15 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd  
max 15 Teilnehmende, 27 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Sport- oder Hausschuhe, 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.

#### 141\_32241 • ENTSPANNTES LERNEN - FRAUEN • (Kurs)

Christa Wrede, Übungsleiterin  
Mo, 3.2. bis 23.6., 9.30 - 10.15 Uhr, 17 Termine, 17 Ustd  
max 18 Teilnehmende, 39,10 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

#### 141\_32242 • ENTSPANNTES LERNEN - FRAUEN • (Kurs)

Christa Wrede, Übungsleiterin  
Mo, 3.2. bis 23.6., 10.30 - 11.15 Uhr, 17 Termine, 17 Ustd  
max 18 Teilnehmende, 39,10 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

### Ausgleichsgymnastik - Fit im Alltag

Der Kurs bietet eine sanfte Ganzkörpergymnastik mit Musik. Dabei werden das Herz-Kreislauf-System gestärkt, vorbeugende Rückengymnastik erlernt und gezielte Muskelstärkung für eine bessere Haltung sowie Übungen zur Entspannung und Erholung angeboten.

#### 141\_32245 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Christa Wrede, Übungsleiterin  
Mi, 5.2. bis 18.6., 17 - 17.45 Uhr, 18 Termine, 18 Ustd  
max 18 Teilnehmende, 41,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

#### 141\_32246 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Christa Wrede, Übungsleiterin  
Mi, 5.2. bis 18.6., 18 - 18.45 Uhr, 18 Termine, 18 Ustd  
max 18 Teilnehmende, 41,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

### Beweglich sein ein Leben lang - Für Menschen ab 50 Jahren

In diesem Kurs werden acht Übungen für die wichtigsten körperlichen Bereiche (Rücken, Brust/Bauch, Hüften/Becken, Schultern/Nacken, Beine) erlernt, die Verspannungen entgegenwirken. Grundlage der Übungen sind die Erkenntnisse von Moshe Feldenkrais, dass körperliche Gebrechlichkeit mit zunehmendem Alter vermeidbar ist, und die Arbeit von Thomas Hanna, der in seinem Buch „Beweglich sein - ein Leben lang“ Methoden aufzeigt, durch die auch Ältere neu lernen können „zu springen wie ein junges Reh“.

#### 141\_32261 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Gisela von Papp, Pädagogin, Körper- und Tanztherapeutin, Meditationslehrerin  
Di, 4.2. bis 1.4., 16.30 - 18 Uhr, 9 Termine, 18 Ustd  
max 14 Teilnehmende, 41,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Sitzkissen, Decke, evtl. Getränk

### Zurück zum Wohlfühl - Basisübungen

„Wir Menschen sind mit eingebauten Regulatoren geboren, die spontan auftauchen, um uns zum Wohlfühl zurückzuführen“, sagt Julie Henderson, die „Zapchen“, eine Praxislinie, entwickelt hat, bei der Körpertherapien und tibetisch-buddhistische Bewusstseins-schulung zusammenwirken. Dabei erhalten Dinge, die Kinder tun, um sich aufzumuntern, zu trösten oder ihr Wohlfühl zu vergrößern wie Gähnen, sich Schütteln, Lachen, Seufzen, Schaukeln, Hocken, Summen, Tätscheln oder ein Nickerchen machen, eine neue Bedeutung. Im Kurs werden dazu Übungen gemacht, die auf Bewegung, Atem und Stimme zielen.

#### 141\_32262 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Gisela von Papp, Pädagogin, Körper- und Tanztherapeutin, Meditationslehrerin  
Mi, 5.2. bis 2.4., 16.30 - 18 Uhr, 9 Termine, 18 Ustd  
max 14 Teilnehmende, 41,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Sitzkissen, Decke, evtl. Getränk

## : Bewegungslernen - Gymnastik

Veranstaltungen im Bereich „Bewegungslernen - Gymnastik“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe. Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden werden angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden angeregt. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen ebenso zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber den Anforderungen der Berufsrealität.

### Fit am Morgen

Dieses Rundum-Programm macht fit für den Tag und die ganze Woche. Nach dem Aufwärmen werden Übungen mit Elementen aus Aerobic, Pilates und Zilgri erlernt. Stretching, Atemtechnik-Elemente nach Middendorf und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Musik und kleine Handgeräte helfen dabei.

#### 141\_32300 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin

Mi, 5.2. bis 18.6., 9.30 - 10.15 Uhr, (nicht am 28.5.), 17 Termine  
17 Ustd, max 18 Teilnehmende, 39,10 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

### Fit und entspannt nach Feierabend

Wechselnde Themenschwerpunkte laden ein, von Muskulaturstärkung, Ausdauerverbesserung, Bewegungsspielen, Körperwahrnehmung (Elemente aus Zilgri und Feldenkrais), unterschiedlichen Entspannungstechniken (mit Elementen aus dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelrelaxation) bis hin zum Gedächtnis fördernden Bewegungsparcours.

#### 141\_32303 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin

Mo, 3.2. bis 16.6., 18.20 - 19.05 Uhr, 16 Termine, 16 Ustd  
max 15 Teilnehmende, 36,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk



Die kalte Jahreszeit ist wieder da. Jetzt gilt es, das Immunsystem zu stärken. Im Solebad des Seilerseebads finden Sie dafür genau das Richtige. Besuchen Sie z. B. unsere neue Salzgrotte – ein Entspannungsraum mit wohltuender Strahlungswärme, samtfeinem Solenebel und stimmungsvoller Klanguntermalung. Oder nehmen Sie ein Duftinhalationsbad in unserem angenehm warmen Odorium. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Seeuferstraße 26 · 58636 Iserlohn · [www.seilerseebad.de](http://www.seilerseebad.de)

### 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.

**141\_32304** (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin  
Mo, 3.2. bis 16.6., 17.25 - 18.10 Uhr, 16 Termine, 16 Ustd  
max 15 Teilnehmende, 36,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

**141\_32305** (Kurs) Karin Schnietz, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin, Zumba-Instructor

Do, 6.2. bis 3.7., 9.30 - 10.15 Uhr, 17 Termine, 17 Ustd  
max 20 Teilnehmende, 39,10 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

### Fitness querbeet

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

**141\_32306** (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin  
Mi, 5.2. bis 18.6., 10.30 - 11.15 Uhr, (nicht am 28.5.), 17 Termine,  
17 Ustd, max 18 Teilnehmende, 39,10 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

### Bodyforming

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

**141\_32310** (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin  
Mo, 3.2. bis 16.6., 16.30 - 17.15 Uhr, 16 Termine, 16 Ustd  
max 15 Teilnehmende, 36,80 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

### BOP-Gymnastik

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

**141\_32320** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
Mo, 3.2. bis 16.6., 19.10 - 19.55 Uhr, (nicht am 28.4. + 5.5. + 12.5.),  
13 Termine, 13 Ustd, max 20 Teilnehmende, 29,90 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

**141\_32321** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
Mo, 3.2. bis 16.6., 20.50 - 21.35 Uhr, (nicht am 28.4. + 5.5. + 12.5.),  
13 Termine, 13 Ustd, max 20 Teilnehmende, 29,90 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

**141\_32322** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
Do, 6.2. bis 12.6., 16.15 - 17 Uhr, (nicht am 8.5. + 15.5.)  
13 Termine, 13 Ustd, max 20 Teilnehmende, 29,90 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

### Core-Training für Bauch, Beine, Po

Core bedeutet „Kern“. Das Core-Training mit seinen speziellen Techniken stärkt den Körperkern, also die tief liegenden Muskeln, die effektiv trainiert werden. Die gesamte Muskulatur von Kopf bis Fuß wird gekräftigt und geformt. Bauch, Beine und Po werden gestrafft.

**141\_32324** (Kurs) Robin Arndt, Fitnesstrainer, Heilpraktiker  
Mi, 12.2. bis 4.6., 16.50 - 17.35 Uhr, 15 Termine, 15 Ustd  
max 15 Teilnehmende, 34,50 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

### Zumba® -Fitness

Aus dem spanischen umgangssprachlichen Ausdruck für sich „schnell bewegen und Spaß haben“ machte der Fitnesstrainer Beto Perez den Markennamen des Fitnessprogramms. Lateinamerikanische Rhythmen und Bewegungen bringen das Herz-Kreislauf-System in Schwung.

**141\_32340** (Kurs) Silke Gebhardt, Zumba-Instructor  
Di, 4.2. bis 8.4., 17.30 - 18.15 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd  
max 16 Teilnehmende, 23 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

**141\_32341** (Kurs) Silke Gebhardt, Zumba-Instructor  
Di, 29.4. bis 3.6., 17.30 - 18.15 Uhr, 6 Termine, 6 Ustd  
max 16 Teilnehmende, 13,80 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

**141\_32342** (Kurs) Miriam Sabine Kirchner, Zumba-Instructor  
Mi, 5.2. bis 9.4., 20.10 - 20.55 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd  
max 16 Teilnehmende, 23 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

**141\_32343** (Kurs) Miriam Sabine Kirchner, Zumba-Instructor  
Mi, 30.4. bis 25.6., 20.10 - 20.55 Uhr, 9 Termine, 9 Ustd  
max 16 Teilnehmende, 20,70 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

**141\_32344** (Kurs) Miriam Sabine Kirchner, Zumba-Instructor  
Mi, 5.2. bis 9.4., 21 - 21.45 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd  
max 16 Teilnehmende, 23 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

**141\_32345** (Kurs) Miriam Sabine Kirchner, Zumba-Instructor  
Mi, 30.4. bis 25.6., 21 - 21.45 Uhr, 9 Termine, 9 Ustd  
max 16 Teilnehmende, 20,70 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

**141\_32346** (Kurs) Karin Schnietz, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin, Zumba-Instructor  
Do, 6.2. bis 21.8., 10.30 - 11.15 Uhr, 18 Termine, 18 Ustd.  
max 14 Teilnehmende, 41,40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

**141\_32347** (Kurs) Miriam Sabine Kirchner, Zumba-Instructor  
Do, 6.2. bis 10.4., 19.45 - 20.30 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd  
max 25 Teilnehmende, 23 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

**141\_32348** (Kurs) Miriam Sabine Kirchner, Zumba-Instructor  
Do, 8.5. bis 3.7., 19.45 - 20.30 Uhr, 7 Termine, 7 Ustd  
max 25 Teilnehmende, 16,10 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

**141\_32349** (Kurs) Miriam Sabine Kirchner, Zumba-Instructor  
Do, 6.2. bis 10.4., 20.35 - 21.20 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd  
max 25 Teilnehmende, 23 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

**141\_32350** (Kurs) Miriam Sabine Kirchner, Zumba-Instructor  
Do, 8.5. bis 3.7., 20.35 - 21.20 Uhr, 7 Termine, 7 Ustd  
max 25 Teilnehmende, 16,10 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

Seit 20 Jahren

**Pflegebüro**  
**M.BRANDT**



- Seniorenpflege
- Haushaltshilfen

- Krankenpflege
- Hausnotruf

58640 Iserlohn  
☎ 02371 / 9 07 90

Leckingser Str. 1a  
info@pflegebuero.net

[www.pflegebuero.net](http://www.pflegebuero.net)

## : Bewegung mit Geräten

Veranstaltungen im Bereich „Bewegung mit Geräten“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe unter Einsatz von unterstützenden Geräten. Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden werden angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden angeregt. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen, ebenso zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber den Anforderungen der Berufsrealität.

### Step-Aerobic

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

**141\_32401** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
Mo, 3.2. bis 16.6., 20 - 20.45 Uhr, (nicht am 28.4. + 5.5. + 12.5.),  
13 Termine, 13 Ustd, max 16 Teilnehmende, 29,90 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 216  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

### HOOPin®-Fitness - Speck-weg-Kreisel

HOOPin® ist ein Fitnesskonzept, das mit dem Einsatz von Spezial-Hula-Hoop-Reifen (für Erwachsene), die besonders leicht drehend sind, eine Ganzkörperaktivierung (Bauch/Po/Arme) garantiert und überschüssige Pfunde abbauen kann. Durch ein Stufen-Intervall-Programm werden zu ausgewählter Musik (soft bis fetzig) Verkrampfungen im Rücken gelockert. Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt, was sich positiv auf die Stimmung auswirkt. Eine leichte Choreografie der erlernten HOOPin®-Kombis sowie Übungen zum Muskelaufbau, Dehnen, Entspannen runden das vielseitige Programm ab.

**141\_32410** (Kurs) Sigrid Kanthack-Leser, Fitness-Trainerin,  
Tanzpädagogin, HOOPin®-Instructor  
Mi, 19.2. bis 28.5., 20 - 21.30 Uhr, (nicht am 9.4.), 12 Termine,  
24 Ustd, max 14 Teilnehmende, 55,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 216  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastik-/Sportschuhe, Handtuch,  
Getränk

### Fitness Drums

Fitness Drums ist ein neuer, sehr effizienter Kurs für die physische und mentale Fitness. Durch das Trommeln mit Drum-Sticks auf große Gymnastik-Bälle überträgt sich diese Schwingung in den ganzen Körper. Stress und Anspannung sind schnell vergessen. Unterstützt durch rhythmische Musik, Elemente aus Gymnastik und Aerobic, werden die Hände zum Trommeln, die Füße zum Stampfen aktiviert und der Körper mit viel Spaß in Bewegung gebracht.

**141\_32421** (Kurs) Auryllie Loeser, Präventions- und  
Gesundheitstrainerin  
Mo, 17.2. bis 19.5., 10 - 10.45 Uhr, (nicht am 17.3.), 10 Termine  
10 Ustd, max 16 Teilnehmende, 23 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 220  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

**141\_32422** (Kurs) Auryllie Loeser, Präventions- und  
Gesundheitstrainerin  
Do, 20.2. bis 22.5., 16.15 - 17 Uhr, (nicht am 20.3.), 10 Termine  
10 Ustd, max 12 Teilnehmende, 23 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 214  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

### Langhantel-Fitness

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

**141\_32430** (Kurs) Karin Schnietz, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin,  
Zumba-Instructor  
Di, 4.2. bis 24.6., 19 - 19.45 Uhr, 18 Termine, 18 Ustd  
max 20 Teilnehmende, 41,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 216  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastik-/Sportschuhe, Handtuch,  
Getränk

### Fitness mit Gerätetraining

In Zusammenarbeit mit der MediVital Reha GmbH Angeleitetes Stations-/Zirkeltraining an Kraft-Trainingsmaschinen ermöglicht auch Ungeübten einen leichten und sicheren Einstieg in das Krafttraining. Eine gezielte Anpassung an die individuelle Leistungsfähigkeit ist das Ziel.

**141\_32450 • KLEINGRUPPE** • (Kurs) MediVital Reha GmbH  
Di, 4.2. bis 1.4., 18.30 - 19.30 Uhr, 9 Termine, 12 Ustd  
max 12 Teilnehmende, 66 Euro keine Ermäßigung  
Medical-Center Südwestfalen, Rotehausstraße 36, 58642 Iserlohn  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

**141\_32451 • KLEINGRUPPE** • (Kurs) MediVital Reha GmbH  
Do, 6.2. bis 3.4., 18.30 - 19.30 Uhr, 9 Termine, 12 Ustd  
max 12 Teilnehmende, 66 Euro keine Ermäßigung  
Medical-Center Südwestfalen, Rotehausstraße 36, 58642 Iserlohn  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

## : Bewegungslernen - Selbstverteidigung

Veranstaltungen im Bereich „Bewegungslernen - Selbstverteidigung“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für Körperreaktion und Bewegungsabläufe. Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden werden angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden ausgebildet. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen, ebenso zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber der Alltagsrealität.

### Selbstverteidigung für Frauen

In Zusammenarbeit mit der Sportschule F. Schulte, [www.zan-shin-dojo.de](http://www.zan-shin-dojo.de)

Dieses Seminar richtet sich an Anfängerinnen jeden Alters. Es werden einfach zu erlernende Abwehrtechniken gegen typische Angriffe mit und ohne Waffen geübt. Die Techniken sind aus den Budo-Sportarten Judo, Taekwondo und Hapkido zusammengestellt und können auch von Untrainierten erlernt werden. Weitere Lernziele sind das Erkennen von Gefahrensituationen und die Stärkung des Selbstbewusstseins.

**141\_32501 • FRAUEN** • (Wochenendseminar)  
Frank Schulte, Selbstverteidigungslehrer  
Sa, 24.5., 14 - 17 Uhr, 4 Ustd, max 20 Teilnehmende  
20 Euro keine Ermäßigung  
Sportschule Schulte, Sporenstraße 51, Übungsraum  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, dicke Socken, Handtuch, Getränk

### Selbstverteidigung - Effektiv und sinnvoll

In Zusammenarbeit mit dem Verein Taekwondo Sport Letmathe 2000 e.V.

Lernen sich zu wehren. Von „kleiner Anmache“ bis zum „großen Problem“ werden effektive und sinnvolle Lösungen angeboten, die von jedem/jeder erlernt werden können. In kleinen Schritten üben die Teilnehmenden wie sie sich in Gefahrensituationen verhalten sollten, um die Situation zu beherrschen. Vorkenntnisse oder sportliche Erfahrungen sind nicht erforderlich.

**141\_32510** (Kurs) Jürgen Hofmeister, Trainer  
Mi, 5.3. bis 9.4., 20 - 21.30 Uhr, 6 Termine, 12 Ustd  
max 18 Teilnehmende, 27,60 Euro  
Letmathe, Realschule, Von-der-Kuhlen-Straße 12, Turnhalle  
Bitte mitbringen: Sportkleidung

### Taekwondo - Einführung

In Zusammenarbeit mit dem Verein Taekwondo Sport Letmathe 2000 e.V.

Die koreanische Kampfsportart Taekwondo bietet Körperbeherrschung, Wahrnehmungs-Schulung und Übung der Standfestigkeit. Die Übungen folgen einem Formenlauf, ähnlich wie beim Taiji. Die Formen werden kraftvoll und dynamisch ausgeführt. Dazu kommen Elemente aus der Selbstverteidigung und abgesprochene Partnerübungen. Dehn-, Kräftigungs- und Konzentrationsübungen runden das Schulungsprogramm für Körper und Geist ab.

**141\_32520** (Kurs) Jürgen Hofmeister, Trainer  
Fr, 7.3. bis 4.4., 20 - 21.30 Uhr, 5 Termine, 10 Ustd  
max 18 Teilnehmende, 23 Euro  
Letmathe, Realschule, Von-der-Kuhlen-Straße 12, Turnhalle  
Bitte mitbringen: Sportkleidung



## : Bewegungslernen nach Choreografie

Veranstaltungen im Bereich „Bewegungslernen - Choreografie“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für Körpererfahrung und gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe. Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden werden angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden ausgebildet. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen, ebenso zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber der Alltagsrealität.

### Orientalische Choreografie - Leicht Fortgeschrittene

**141\_32601 • FRAUEN •** (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für

Orientalische Choreografie

Do, 13.2. bis 12.6., 18.30 - 20 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd

max 16 Teilnehmende, 64,40 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch, Gymnastikschuhe

### Orientalische Choreografie - Weit Fortgeschrittene

**141\_32602 • FRAUEN •** (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für

Orientalische Choreografie

Di, 18.2. bis 17.6., 18.30 - 20 Uhr, 15 Termine, 30 Ustd

max 16 Teilnehmende, 69 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch, Gymnastikschuhe

## : Fahrrad-Aktionstag

### Iserlohner Fahrrad-Aktionstag

Mit diesem Fahrrad-Aktionstag starten der ADFC Kreisverband Iserlohn / Märkischer Kreis zusammen mit der Volkshochschule Iserlohn in die Fahrradsaison 2014. Auf dem Bahnhofplatz werden sich viele Institutionen präsentieren, die Fahrradfahrern oder Fahrradtouristen etwas anzubieten haben. Angeboten werden: Informationen rund um Fahrrad, Fahrradstrecken und Radverkehrsplanung, Neuerscheinungen auf dem Büchermarkt und bei der Routenplanungs-Software sowie neue Fahrrad-Modelle. Es wird ein Markt der Möglichkeiten rund um das Fahrrad, bei dem für jede/n etwas dabei sein wird.

**141\_32700** (Sonderveranstaltung) Kreisverband Iserlohn / MK ADFC

Sa, 10.5., 10 - 17 Uhr, 9 Ustd, entgeltfrei

Stadtbahnhof, Vorplatz

### Radnomaden. In 10 Jahren um die Welt

In Zusammenarbeit mit dem ADFC Kreisverband Iserlohn und Märkischer Kreis

10 Jahre lang radelten Dorothee Krezmar und Kurt Beutler kreuz und quer um den Globus

und legten dabei 160.000 km zurück. 5 Kontinente, 58 Länder, 330 Platten, 70 Reifen, 17 Felgen, 20 Paar Bremsklötze, 50 Ketten, 33 Radlerhosen und unzählige Abenteuer ist ihre erstaunliche Bilanz.

Für die beiden ist das Fahrrad das ideale Reisemittel, um sich fremden Kulturen und Menschen zu

nähern. Auf ihrer Odyssee lernten sie eine viel bessere Welt kennen

als sie nach Medienberichten erwartet hatten. Weitere Informationen bietet die Homepage [www.reducespeed.de](http://www.reducespeed.de) und das Buch

„Odyssee ins Glück“, erschienen im REISE KNOW-HOW Verlag.

**141\_32701** (Vortrag) Dorothee Krezmar / Kurt Beutler

Fr, 9.5., 19 - 21.30 Uhr, 3 Ustd, entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

### Fahrradrouten am PC planen - Routen finden und ausdrucken

In Kooperation mit dem ADFC Iserlohn und Märkischer Kreis In diesem Vortrag wird gezeigt, wie der PC zur Vorbereitung von Fahrrad-Touren genutzt werden kann und wie kostenlose Programme und Fahrradkarten gefunden werden können. Die gefundenen Routen können nach eigenen Bedürfnissen (z. B. Fahrtstrecke oder Geländebeschaffenheit) ausgewählt und bearbeitet werden. Danach werden die fertigen Routen am PC gespeichert, ausgedruckt oder auf persönliche Endgeräte geladen. Die neuen Informationen werden direkt am PC umgesetzt und ausprobiert. U. a. werden die Radroutenplaner NRW, NAVIKI und ViewRanger vorgestellt. Je nach Wunsch können auf regionale Schwerpunkte eingegangen oder Urlaubsziele angesprochen werden.

**141\_32702** (Vortrag) Dieter Wileczelek, Kfz-Meister

Sa, 10.5., 11 - 12.30 Uhr, 2 Ustd, max 10 Teilnehmende, entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

**141\_32703** (Vortrag) Dieter Wileczelek, Kfz-Meister

Sa, 10.5., 14 - 15.30 Uhr, 2 Ustd, max 10 Teilnehmende, entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

## : Outdoor-Fitness

Veranstaltungen im Bereich „Outdoor-Fitness“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe. Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen werden angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln sowie der verantwortungsvolle Umgang mit der Natur werden angeregt. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen, ebenso zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber den Anforderungen der Berufsrealität.

### Nordic Walking - Anfänger/innen

Nordic Walking ist ein effektives Ganzkörpertraining, das gelenkschonend das Herz-Kreislauf-System trainiert. Es kräftigt die Muskulatur, verbessert die Atmung und das Immunsystem, wirkt antidepressiv und fördert das physische und psychische Wohlbefinden bei Anwendung der korrekten Technik.

Durch das Vermitteln der Technik, konstantes Üben und Korrektur werden Grundlagen eingeübt und gefestigt. Dehnen und Kräftigen gehört ebenso zum Kursinhalt wie Entspannung und Aufbau von Ausdauer und Muskulatur.

**141\_32801 • KLEINGRUPPE •** (Kurs)

Lisa Raddatz, Nordic-Walking-Instructor

Do, 27.2. bis 3.4., 19.30 - 21 Uhr, 6 Termine, 12 Ustd

max 12 Teilnehmende, 48 Euro keine Ermäßigung

Iserlohn-Seilersee, Parkplatz Chinarestaurant

Bitte mitbringen: Outdoor-Sportbekleidung, Nordic-Walking-Stöcke, bei Bedarf Regenbekleidung. Wenn vorhanden: Stirnlampe, Pulsuhr, Bauchgurt mit Getränk

### Nordic Walking - Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die schon einen Grundkurs absolviert haben und ihre bereits erlernte Technik verbessern und korrigieren möchten. Es wird Grundwissen zum Aufbau von Ausdauer und Muskulatur vermittelt und Techniken werden erlernt, um diese Ziele zu erreichen. Nordic Walking ermöglicht so die Gelenk schonende Entlastung des Bewegungsapparates und die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.

**141\_32805 • KLEINGRUPPE •** (Kurs)

Lisa Raddatz, Nordic-Walking-Instructor

Di, 25.2. bis 8.4., 17.30 - 19 Uhr, (nicht am 4.3.), 6 Termine

12 Ustd, max 12 Teilnehmende, 48 Euro keine Ermäßigung

Iserlohn-Seilersee, Parkplatz Chinarestaurant

Bitte mitbringen: Outdoor-Sportbekleidung, Nordic-Walking-Stöcke, bei Bedarf Regenbekleidung. Wenn vorhanden: Stirnlampe, Pulsuhr, Bauchgurt mit Getränk

**141\_32806 • KLEINGRUPPE •** (Kurs)

Lisa Raddatz, Nordic-Walking-Instructor

Do, 8.5. bis 26.6., 19.30 - 21 Uhr, 6 Termine, 12 Ustd

max 12 Teilnehmende, 48 Euro keine Ermäßigung

Iserlohn-Kesbern, Parkplatz Meerbrauck

Bitte mitbringen: Outdoor-Sportbekleidung, Nordic-Walking-Stöcke, bei Bedarf Regenbekleidung. Wenn vorhanden: Stirnlampe, Pulsuhr, Bauchgurt mit Getränk

### 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.

Treffpunkt beim ersten Termin: Treppe Richtung Hembergparkplatz

**141\_32901** (Kurs) Claudia Heddrum, C-Lizenz-Bogensportlerin  
Mo, 3.2. bis 10.3., 18 - 20.15 Uhr, 5 Termine, 15 Ustd  
max 14 Teilnehmende, 34,50 Euro  
zzgl. 5 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen  
Märkisches Gymnasium, Alexander-Pfänder-Weg 7,  
Trainingsraum BSC  
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 DSV-Prüfungskommission abgelegt werden kann. Die praktische Prüfung kann über DSV-anerkannte Segelschulen bzw. Segelvereine abgelegt werden.

**141\_32910** (Kurs) Rainer Kasulke, Segellehrer  
Mi, 12.2. bis 9.4., 19 - 21.15 Uhr, 9 Termine, 27 Ustd  
max 35 Teilnehmende, 62,10 Euro keine Ermäßigung  
zzgl. Material- und Prüfungskosten  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 224

### 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).

**141\_32911** (Kurs) Rainer Kasulke, Segellehrer  
Mo, 10.2. bis 28.4., 19 - 21.15 Uhr, 9 Termine, 27 Ustd  
max 35 Teilnehmende, 62,10 Euro keine Ermäßigung  
zzgl. Material- und Prüfungskosten  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 224

## : Körper und Seele

Veranstaltungen im Bereich „Körper und Seele“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für psychosomatische Erfahrungen. Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden werden angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden ausgebildet. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen, ebenso wie zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber den Anforderungen der Berufsrealität.

Die Angebote sind Lehrveranstaltungen, also weder Therapie noch Therapieersatz.

### Wie funktioniert „glücklich sein“?

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

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

Die Angebote sind Lehrveranstaltungen, also weder Therapie noch Therapieersatz.

**141\_33001** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin  
Mi, 18.6., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, max 50 Teilnehmende  
15 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung erwünscht bis Mo, 2.6.

### Dynamische Entspannung - Und plötzlich wird vieles leichter...

Die stillen Bewegungen der Dynamischen Entspannung (auch WISS-Bewegungen genannt) helfen, Ungeduld, Ängste und Sorgen zu unterbrechen und innerlich umzuschalten. Sie greifen tief in das Nervensystem ein und ordnen Gedanken und Gefühle neu. Innere Balance (Kohärenz) und das Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit stellen sich ein. „Ohne positive Gefühle gibt es keine positiven Veränderungen im Leben!“ sagt der bekannte Neurobiologe G. Hüther. Die Technik des „Bewegten inneren Umschaltens“ können Sie in diesem Seminar an drei Umschaltern-Beispielen erproben:

- Vom Grübeln ins zuversichtliche Denken
- Vom Festhalten ins Loslassen
- Von der Unruhe in den inneren Einklang.

Peter Bergholz hat seine 30-jährige intensive Erfahrung in drei Büchern beschrieben: „Dein Bauch ist klüger als du“ (mit Gerda Boyesen, Kreuz-Verlag), „Die Rossini-Methode“ (Trias, 2009) und „Dynamische Entspannung“ (GU, 2012).

**141\_33020** (Seminar) Peter Bergholz, Dipl.-Psychologin  
Sa, 14.6., 10 - 16 Uhr, 7 Ustd, max 15 Teilnehmende  
49 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216  
Anmeldung bis Mo 26.5.  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke

### Derwisch-Drehtanz - Meditation in Bewegung

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

**141\_33333** (Seminar) Gisela von Papp, Pädagogin, Körper- und Tanztherapeutin, Meditationslehrerin  
So, 15.6., 11 - 16 Uhr, 6 Ustd, max 12 Teilnehmende  
36 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216  
Anmeldung erwünscht bis Di, 27.5.

EINFACH  
STEUERN  
SPAREN



**lohi**  
Das lohnt sich.



Für Clevere.  
Aus- und Weiterbildung  
von der Steuer absetzen.\*

**Lohnsteuerhilfe**  
Bayern e. V.

Beratungsstelle Wermingser Str. 47  
58636 Iserlohn · Telefon: **02371 29186**

Detlef Gutzmann  
Beratungsstellenleiter   
zertifiziert nach DIN 77 700

www.lohi.de/iserlohn

\*Wir zeigen Arbeitnehmern, Rentnern und Pensionären - im Rahmen einer Mitgliedschaft, begrenzt nach § 4 Nr. 11 StBerG - alle Möglichkeiten auf, um Ihre Steuervorteile zu nutzen.  
\*\*Mitgliedsbeitrag sozial gestaffelt, schon ab 56 € im Jahr. Beitragsfrei für Kinder von Mitgliedern, die ganzjährig in der Ausbildung sind und Einnahmen unter 12.000 € erzielen.

### Ein schönes Gesicht in 10 Minuten täglich

Body-Building ist inzwischen bekannt. Aber warum sollte man nicht auch das Gesicht über Muskelaufbau straffen können - und das täglich kostenlos zu Hause? Die Spannkraft der Gesichtshaut ist um so höher, je aktiver und trainierter die darunter liegende Muskulatur des Gesichts ist.

Sie lernen, unabhängig von teuren Pflegeprodukten gegen Hängebäckchen und Doppelkinn vorzugehen und erfahren etwas über die Reflexzonen des Gesichts.

**141\_33400** (Kurs) Helga Rietig, Heilpraktikerin, Dipl.-Opernsängerin  
Mo, 28.4., 14-täglich, 19 - 20.30 Uhr, 5 Termine, 10 Ustd  
max 16 Teilnehmende, 50 Euro keine Ermäßigung  
zzgl. 3 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 222  
Anmeldung erwünscht bis Do, 10.4.  
Bitte mitbringen: Hand- oder Tischspiegel, Tee oder Wasser

## : Alternative Heilmethoden

Veranstaltungen im Bereich „Alternative Heilmethoden“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für körperliche und psychosomatische Zusammenhänge. Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden werden angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden ausgebildet. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen, ebenso zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber der Alltagsrealität. Die Angebote sind Lehrveranstaltungen, also weder Therapie noch Therapieersatz.

### Fastenwoche für Körper und Seele

Beim Fasten unter ärztlicher Betreuung werden folgende Themen behandelt: Buchinger-Fasten, Ernährung, Meditation, Gesund und schlank, Neue Lebensenergie. Fasten ist eines der ältesten Naturheilverfahren. Fasten entgiftet und strafft das Bindegewebe und wirkt hilfreich bei erhöhten Blutfettwerten, Rheuma, Allergien, Übergewicht und beginnender Arteriosklerose usw. Das Seminar beinhaltet Entspannungsübungen und vermittelt Kenntnisse und Informationen bezüglich des Fastens und der Ernährung.

**141\_34000** (Seminar) Iris Rademacher, NLP-Coach, Fastenleiterin  
UGB / René Rose, Facharzt für Allgemeinmedizin  
Vorbereitungsabend: Do, 13.3., 19.30 - 21.45 Uhr; Fastenwoche:  
Mo - Sa, 17. - 22.3. (Mo - Fr 19.30 - 20.30 Uhr + Sa 10 - 11 Uhr)  
11 Ustd, max 15 Teilnehmende, 99 Euro keine Ermäßigung  
zzgl. 5 Euro Materialumlage bei der Dozentin zu bezahlen  
Gemeinschaftspraxis Rose & Haselhorst, Wallstraße 31a, Iserlohn  
Anmeldung erwünscht bis Do, 6.3.

### Energetische Psychologie

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

Bitte eigene Themen und Lust auf „Klopf-Experimente“ mitbringen.

**141\_34100** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin,  
Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin  
Mi, 12.2., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, max 50 Teilnehmende  
15 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung erwünscht bis Mo, 3.2.

### 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 gelingt es, die Gesundheit zu stärken und Heilung zu unterstützen. 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 Gesundheitsförderung machen können.

**141\_34101** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin,  
Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin  
Mi, 2.4., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, max 16 Teilnehmende  
15 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 222  
Anmeldung erwünscht bis Mo, 17.3.

### Vorbeugende Selbsthilfe bei Rückenbeschwerden

In diesem Seminar lernen Sie, was Sie im Falle von Rückenschmerzen selbst für sich tun können, um Beschwerden vorzubeugen. Es werden aus den Bereichen Homöopathie, Pflanzenheilkunde, Akupressur und Selbsthilfeübungen verschiedene Möglichkeiten vorgestellt.

**141\_34200 • KLEINGRUPPE •** (Seminar) Karin Schnietz, Heilpraktikerin,  
Fitnesstrainerin  
Sa, 5.4., 10 - 13 Uhr, 4 Ustd, max 15 Teilnehmende  
20 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 216  
Anmeldung erwünscht bis Do, 20.3.

### Klassische Partner-Massage

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

**141\_34300 • PAARE •** (Seminar) Karin Schnietz, Heilpraktikerin,  
Fitnesstrainerin  
Fr, 9.5., 18 - 20.15 Uhr, 3 Ustd, max 12 Teilnehmende, 15 Euro pro Person, keine Ermäßigung, Anmeldung nur paarweise  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 214  
Anmeldung bis Do, 24.4.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, 2 große Badetücher, Kuscheldecke, kleines Kissen

### Breuss-Partner-Massage

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

**141\_34302 • PAARE •** (Seminar) Karin Schnietz, Heilpraktikerin,  
Fitnesstrainerin  
Fr, 28.3., 18 - 20.15 Uhr, 3 Ustd, max 12 Teilnehmende  
15 Euro pro Person, keine Ermäßigung, Anmeldung nur paarweise  
zzgl. 2 Euro Umlage (vor Ort zu bezahlen)  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 214  
Anmeldung bis Do, 12.3.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, 2 große Badetücher (die ölig werden können), Kuscheldecke, kleines Kissen

### Anti-Stress-Partner-Massage

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

**141\_34304 • PAARE •** (Seminar) Karin Schnietz, Heilpraktikerin,  
Fitnesstrainerin  
Fr, 14.3., 18 - 20.15 Uhr, 3 Ustd, max 12 Teilnehmende  
15 Euro pro Person, keine Ermäßigung, Anmeldung nur paarweise  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 214  
Anmeldung bis Do 27.2.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, 2 große Badetücher, Kuscheldecke, kleines Kissen

## Akupressur

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin gibt es im Körper Energie-Leitbahnen, die Meridiane, auf denen die Akupunkturpunkte liegen. Bei der Akupressur werden diese Punkte gedrückt oder gerieben zur Schmerzlinderung oder zur Verbesserung der Organfunktionen. In diesem Kurzseminar lernen die Teilnehmenden das sichere Auffinden verschiedener Akupressurpunkte und die Selbstanwendung der Akupressur. Die Zusammenhänge mit psychosomatischen Befindlichkeiten werden thematisiert.

**141\_34306** (Seminar) Karin Schnietz, Heilpraktikerin  
Sa, 17.5., 10 - 13 Uhr, 4 Ustd, max 14 Teilnehmende  
20 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119  
Anmeldung erwünscht bis Di, 29.4.

## Ayurvedische Partner-Massage

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

**141\_34310 • PAARE •** (Seminar) Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU, zertif. Ayurvedaberaterin  
Sa, 15.3., 13 - 16 Uhr, 4 Ustd, max 12 Teilnehmende  
26 Euro pro Person, Anmeldung nur paarweise, keine Ermäßigung  
zzgl. 2,50 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216  
Anmeldung erwünscht bis Do, 27.2.  
Bitte mitbringen: Bettlaken, 2 große Badetücher, 2 kleine Handtücher, Decke, kleines Nackenkissen, bequeme alte Kleidung (wir arbeiten mit Öl), warme Socken

## : Ernährung

Bei allen Ernährungs-Angeboten im VHS-Unterricht 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 und damit zur eigenen Gesundheitsprävention beitragen,
- die Esskultur als kommunikatives und gemeinschaftsbildendes Element schätzen lernen,
- bei ausländischen Küchen auch Informationen zu der jeweiligen Koch- und Lebenskultur 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 VHS-Kochstudio in Bezug auf Hygiene und Ausstattung stets auf dem erforderlichen Niveau zu halten.

## Kochkurs für Männer - Aufregende Steaks und mehr

An zwei Abenden wird das gekocht, was das Männerherz begehrt. Natürlich stehen deftige Fleischgerichte im Vordergrund. Einen gefüllten Schulterbraten mit kräftiger Merlotsauce, saftige Steaks in mehreren Variationen oder Spareribs vom Kalb. Raffinierte Vorspeisen und schnell zubereitete Desserts stehen ebenfalls auf dem Speiseplan.

**141\_37010 • MÄNNER •** (Kurs) Guido Schreiber, Küchenmeister  
Do, 6.2., 18 - 21.45 Uhr, 2 Termine, 10 Ustd  
max 14 Teilnehmende, 54 Euro (23 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale + 26 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio  
Bitte mitbringen: Küchenmesser, Schürze, Restegefaß

## Das perfekte Steak

Um Steaks und Medaillons auf den Punkt zu braten, braucht man Wissen über die unterschiedlichen Fleischsorten und die nötigen Kniffe, so dass dies perfekt gelingt. Zusammen mit den passenden Beilagen wird ein 3-Gang-Menü zubereitet und verkostet.

**141\_37062** (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mo, 26.5., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 29 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 15 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

## Grillen - Mehr als nur Bratwurst

Wir lernen an zwei Abenden ein vielseitiges Speiseangebot kennen, dass Sie zu Hause sehr leicht auf Holzkohle- oder Gasgrill umsetzen können. Kennen Sie ein Bierdosenhähnchen oder Garnelen-Pops? Neben weiteren Spezialitäten gibt es Dips und Saucen, die Senf oder Ketchup vergessen lassen. Selbstverständlich bereiten wir auch raffinierte Beilagen und Salate zu.

**141\_37060** (Kurs) Guido Schreiber, Küchenmeister  
Do, 12.6., 18 - 21.45 Uhr, 2 Termine, 10 Ustd  
max 14 Teilnehmende, 53 Euro (23 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale + 25 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Restegefaß

## Saftige Fleischgerichte - geschmort und gesotten!

Die richtige Zubereitung von Rinderrouladen, Kalbs- oder Schweinebäckchen, Lammhaxen und Tafelspitz gehört zum großen Küchen-ABC. Daraus entstehen zarte Fleischgerichte und aromatische Saucen. Die passenden Gemüse- und Sättigungsbeilagen werden hierzu vorgestellt und gemeinsam gekocht und verkostet.

**141\_37065** (Seminar) Guido Schreiber, Küchenmeister  
Do, 5.6., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 27 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 13 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Restegefaß

## Fleischlos glücklich - Vegan kochen

Vegane Speisen, bei deren Zubereitung rein pflanzliche Komponenten zum Einsatz kommen, sind gesund, abwechslungsreich und eine Gaumenfreude durch den raffinierten Einsatz von Gewürzen. An diesem Abend wird ein 3-Gang-Menü gekocht und verkostet. Die Vorspeise beinhaltet Hummus (Kichererbsen-Paste) mit Bruschetta, das Hauptgericht bietet ein Ragout aus geschnetzelter Sojastreifen an Gemüse, Reis und Nudeln. Zum Nachtsch wird eine Dattelfrucht zubereitet.

**141\_37020** (Seminar) Ulrike Langguth, Malerin  
Di, 17.6., 17 - 21.30 Uhr, 6 Ustd, max 12 Teilnehmende, 28,80 Euro (13,80 Euro + 3 Euro Nutzungspauschale + 12 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

## Frühlingsalate

Mit dem Frühling beginnt die Zeit der leichten Küche. Vitaminreiche Salate, kombiniert mit Fisch und Fleisch, helfen gegen die Frühjahrsmüdigkeit und können Winterspeck-Pölsterchen abbauen.

**141\_37030** (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin  
Do, 3.4., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 12 Teilnehmende, 24 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 10 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

## Leckeres aus der Kräuterküche

Kräuter kann man beim Kochen überall einsetzen. Zum Beispiel bei der Vorspeise als feines Sauerampfer-Süppchen oder als Wildkräuter-Salat mit Räucherlachs. Geschmorte Lamm-Keule mit Knoblauch und Rosmarin schmeckt als Hauptgericht. Auch ein Dessert kann mit Kräutern vielseitig aufgepeppt werden. Dieses 3-Gang-Menü wird gemeinsam zubereitet und verkostet.

**141\_37032** (Seminar) Guido Schreiber, Küchenmeister  
Do, 10.4., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 27 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 13 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Restegefaß

## Feines Spargel-Menü

Spargel ist eine Gaumenfreude für jeden Feinschmecker. Als Suppe, Hauptgang sowie Beilage werden klassische und neu entdeckte Spargel-Varianten zubereitet.

**141\_37037** (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mo, 5.5., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 28 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 14 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

## Oster-Menü

Ein feines Oster-Menü mit zartem Lammfleisch steht auf dem Speiseplan. Als Vorspeise gibt es Cocktail-Garnelen mit Avocado-Mango-Tatar, zum Hauptgang wird Lammcarré mit Graupen-Spinat-Gemüse zubereitet und Rhabarber-Crumble sorgt für einen süßen Abschluss.

**141\_37035** (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mo, 24.3., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 28 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 14 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

## Leichte Sommerküche

Bei heißen Temperaturen sind leichte Gerichte genau richtig. Viel Gemüse, vegetarisch, mit Fleisch oder Fisch kombiniert, bietet eine leckere, leichte und abwechslungsreiche Ernährung.

**141\_37039** (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin  
Do, 3.7., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 12 Teilnehmende, 24 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 10 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

## Die Vielfalt von Reis

Reis ist gesund und vielfältig in der Küche einsetzbar. Etwa 100.000 Sorten existieren weltweit, und einige davon werden an diesem Kochabend zu wohlschmeckenden Gerichten verarbeitet. Langkornreis bleibt beim Kochen körnig und eignet sich gut als Beilage. Rundkornreis quillt stark auf und bildet die perfekte Basis für Süßspeisen oder Risotto. Für die Asienküche eignen sich aromatisch duftender Basmati- und Jasmin-Reis. Wildreis, botanisch nur entfernt verwandt, schmeckt intensiv nussig und wird häufig mit anderen Sorten gemischt verwendet.

**141\_37040** (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mo, 31.3., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 27 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 13 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

## Schnelle Kost aus dem Wok

Ob Braten, Frittieren, Dämpfen, Schmoren oder Räuchern - mit dem Wok ist nahezu jede Garmethode möglich, was die tiefe Pfanne zu einem wahren Allroundtalent macht. Der Wok ist das wichtigste Kochutensil der asiatischen Küche und erfreut sich auch bei uns zunehmender Beliebtheit.

Durch seine spezielle Form ist eine minutenschnelle und zugleich vitaminschonende Zubereitung der Speisen möglich. Aus Gemüse, Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten werden an diesem Kochabend kunterbunte Wokgerichte gezaubert, die gleichzeitig gesund und fettarm sind.

**141\_37045** (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mo, 17.3., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 26 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 12 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

## Lust auf Lachs

Ob einfach oder raffiniert, für jeden Tag oder für Gäste, Lachs ist ein Fisch für alle Fälle. Frisch oder geräuchert, Lachs schmeckt nicht nur gut, er ist auch ausgesprochen gesund.

**141\_37050** (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin  
Do, 22.5., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 12 Teilnehmende, 26 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 12 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

## Gute alte Hausmannskost - Essen wie bei Muttern

Unvergessen und beliebt ist die gute alte Hausmannskost. Feldsalat mit Kartoffeldressing und Rheinischer Sauerbraten schmecken hervorragend. Wir kochen ein klassisches 3-Gang-Menü nach traditionellen Rezepten.

**141\_37055** (Seminar) Guido Schreiber, Küchenmeister  
Do, 20.2., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 27 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 13 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Restegefäß

## Speisen wie zur Zarenzeit

Die russische Küche hat sich aus einer langen Tradition entwickelt, die vom 9. Jahrhundert bis heute mehrere Phasen durchlief. An diesem Abend stehen die opulenten Gerichte der Zarenzeit im Mittelpunkt, wie süßsaurer Hirschbraten nach Moskauer Art oder Tschebureki, gefüllte Teigtaschen, die die Krimtataren kreierten.

**141\_37070** (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mo, 10.3., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 28 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 14 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

## Europäische Gerichte mit Tomate

Durch Kolumbus gelangte die Tomate nach Europa. Es gibt sie nicht nur rot, sondern auch gelb und weiß, darauf weist auch der italienische Name „Pomodoro“ (Goldapfel) hin. Von Franzosen wird sie als „pomme d'amour“ (Liebesapfel) bezeichnet. Aufgrund des etwas bitteren Fruchtgeschmackes gelber Sorten glaubte man, dass sie Liebeswahnsinn verursachen würden und verbot jungen Mädchen den Genuss des Aphrodisiakums. An diesem Kochabend können alle Interessierten die verführerischen Geschmacksrichtungen europäischer Tomatengerichte selbst ausprobieren.

**141\_37080** (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mo, 19.5., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 25 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 11 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

## Kochen wie in Kalabrien - Neue Rezepte

Sie mögen südländische Gerichte mit Zucchini und Auberginen und suchen für mediterrane Stunden Rezepte mit Pasta und Ricotta und himmlischer Mascarpone im Dessert? Dann sind Sie richtig in der kalabresischen Küche. Lassen Sie sich an zwei Abenden von der Kochkunst süditalienischer Landfrauen inspirieren.

**141\_37082** (Kurs) Carmen Caputo  
Mi, 5.3., 18 - 21.45 Uhr, 2 Termine, 10 Ustd  
max 12 Teilnehmende, 48 Euro (23 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale + 20 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Restegefäß, Getränke

## Wir kochen indisch: Dal

In Indien werden alle Hülsenfrüchte Dal genannt. Sie besitzen wertvolles pflanzliches Eiweiß und reichhaltige B-Vitamine. Deshalb sind sie besonders wichtig für Vegetarier - und nicht nur für sie.

Die würzigen Dal-Soßen dürfen bei keinem ausgewogenen indischen Menü fehlen.

In diesem Kurs lernen Sie u. a. die Zubereitung roter Linsen und Kichererbsen. Außerdem steht ein Chicken-Curry mit Reis, verschiedene Fladenbrote und Gemüse der Saison auf dem Speiseplan. Natürlich darf das Joghurt-Getränk Mango-Lassi nicht fehlen.

**141\_37084** (Kurs) Regina Gurram  
Do, 13.3., 18 - 21.45 Uhr, 3 Termine, 15 Ustd, max 12 Teilnehmende, 63 Euro (34,50 Euro + 7,50 Euro Nutzungspauschale + 21 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Restegefäß



## Programmbereich 4 : Sprachen

### Serviceteam

**Claudia Weigel M.A.**

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1945

Sprechzeiten mi 11-12 Uhr und nach Vereinbarung

**Claudia Freund**

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1947

Fax 02371 . 217-4414



## : Fremdsprachen lernen in der Volkshochschule

„Mehr Europa heißt nicht nur Mehrsprachigkeit für Eliten, sondern Mehrsprachigkeit für immer größere Bevölkerungsgruppen, für immer mehr Menschen, für alle.“  
(Bundespräsident Joachim Gauck)

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. An der Volkshochschule Iserlohn haben Sie in diesem Frühjahrsemester die Möglichkeit, 16 Fremdsprachen zu erlernen. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu fördern, ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

### Unterrichtsmethoden

Der Sprachunterricht an der VHS ist erwachsenengerecht – frei von Notendruck und findet in einer lockeren Atmosphäre statt. Es werden alle vier Fertigkeiten trainiert (Hören, Lesen, Sprechen, Schreiben), mit einem besonderen Schwerpunkt auf dem Sprechen. Grammatik wird insoweit vermittelt, als sie für die sprachlich korrekte Bewältigung von praktischen Alltagssituationen benötigt

wird. Sie ist kein Selbstzweck. In Zertifikatskursen und im Bereich Deutsch als Zweitsprache erhält das Schreiben zusätzlich mehr Gewicht. Die aktive Mitarbeit der Teilnehmenden am Unterricht und das interkulturelle Lernen sind uns wichtig, genauso wie der Erwerb von Lernstrategien zum selbstständigen Weiterlernen.

## : Einstufungsberatung

Zu den unten aufgeführten Beratungszeiten findet keine telefonische Beratung statt. Die Einstufungsberatung ist kostenlos.

Alle Sprachen (inkl. Einbürgerungstest):

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Raum 106

- mittwochs • 11-12 Uhr (nicht während der Schulferien)
- dienstags • 14-16 Uhr • 14.1., 21.1., 28.1., 4.2.
- donnerstags • 15-17 Uhr • 16.1., 23.1., 30.1., 6.2.

### Englisch:

Christine Ueberacker-Evans, Marjorie Jürgens

Mo 27. Jan • 18-20.15 Uhr, Raum 118

### Einstufung

Wenn Sie absolute/r Anfänger/in sind, ist eine Einstufungsberatung nicht erforderlich. Sie können sich ab dem 11. Januar online ([www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de)) und ab dem 13. Januar persönlich oder per Anmeldekarte für einen der 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 bei der Wahl eines für Sie geeigneten Kurses. Zur Vorberei-

tung können Sie zu Hause einen übersprachlichen Einstufungstest (XS-Test) nach den Kompetenzstufen des Europäischen Referenzrahmens ausfüllen und zur Beratung mitbringen. Diesen Einstufungstest finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de) unter dem Link „Formulardownload“. Dort sind darüber hinaus Einstufungstests für folgende Sprachen hinterlegt: Englisch (lehrwerksunabhängig), Französisch, Italienisch und Spanisch (lehrwerksabhängig).

## : Aufbau des Sprachkurssystems

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

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

- A1-A2: elementare Sprachverwendung
- B1-B2: selbstständige Sprachverwendung
- C1-C2: kompetente Sprachverwendung

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

### Anmeldung zu den Sprachkursen

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

### Quereinsteiger/innen

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

### Bücherkauf

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

### Büchertausch per Aushang

VHS im Stadtbahnhof, Raum 213 (2. Etage, Cafeteria)  
Wenn Sie nicht mehr benötigte Lehrbücher abgeben oder verkaufen möchten, können Sie dort einen Aushang mit Ihrer Telefonnummer befestigen. Wenn Sie ein gebrauchtes Lehrbuch suchen, schauen Sie dort einfach mal nach. Vielleicht haben Sie Glück, und jemand bietet gerade Ihr gesuchtes Lehrbuch günstig an.

## : Sprachenzertifikate

Zahlreiche Volkshochschulen in NRW sind akkreditiert, Prüfungen zu den „Europäischen Sprachenzertifikaten“ der telc GmbH, Cambridge-Prüfungen sowie Deutschprüfungen des Goethe-Instituts abzunehmen. Die Termine und Prüfungsorte für das Jahr 2014 sind auf der Website des Landesverbandes der Volkshochschulen in NRW unter folgendem Link publiziert: [www.vhs-nrw.de/sprachen](http://www.vhs-nrw.de/sprachen).

### Firmensprachkurse

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

## Europäischer Referenzrahmen und Kursstufen an der VHS Iserlohn

Am Ende dieser Stufe können Sie:

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

## : Tandem-Projekt

### Vermittlung von Tandempartnerschaften für das Fremdsprachenlernen

Beim Tandemlernen treffen sich zwei Personen unterschiedlicher sprachlicher Herkunft regelmäßig, um die Sprache des anderen zu erlernen und mehr über seine Kultur zu erfahren. Die Volkshochschule Iserlohn hat sich zum Ziel gesetzt, möglichst viele deutsche Fremdsprachenlernende und ausländische Deutschlernende miteinander bekannt zu machen und so autonomes Fremdsprachenlernen - sei es kursbegleitend oder kursunabhängig - in der Stadt zu unterstützen. Unser Tandem-Flyer mit Anmeldeformular informiert darüber, was man vom Tandemlernen erwarten kann und was nicht. Er ist in der VHS (Eingangsbereich) oder online ([www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de)) unter der untenstehenden Kursnummer als pdf-Datei erhältlich. Interessierte geben bitte das Anmeldeformular ausgefüllt in der VHS ab. Sobald ein passender Tandempartner / eine passende Tandempartnerin gefunden ist, lädt die VHS beide zu einem ersten Treffen ein, bei dem in die Prinzipien des Tandemlernens und die dafür hilfreichen Strategien eingeführt wird, damit die Zusammenarbeit auch längerfristig Bestand hat. Für die regelmäßige Tandemarbeit kann während des Frühjahrssemesters vom 3. Februar bis 15. Juni 2014 die Cafeteria in der VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Raum 213, genutzt werden. Erst nach erfolgreicher Vermittlung wird das Vermittlungsentgelt von 5 Euro abgebucht. Weitere Informationen bei Programmbereichsleiterin Claudia Weigel, Fon 02371 . 217-1945.

**141\_40002** Claudia Weigel

Termin nach Vereinbarung, 5 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 106

## : Dozentenfortbildungen

### Erwachsenenpädagogische Qualifikation: Aufbaumodul - Grundlagen Sprachen

Nur für neue Fremdsprachenlehrkräfte der Kooperation „Sprachen - östliches Ruhrgebiet“. Teilnahme von externen Interessierten nur nach Absprache.

**141\_40004 • DOZENTENFORTBILDUNG •** (Seminar)

Claudia Weigel

Sa, 1.2., 10 - 17.30 Uhr, 8 Ustd, max 50 Teilnehmende, entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

## : Iserlohner Platt

### Leiwer Platt küren as platt mâken - Wir lernen Iserlohner Platt

Dieser Kurs widmet sich der niederdeutschen Sprache unserer Stadt und charakterisiert sie als ein höchst aspektreiches, historisch gewachsenes, wertvolles Kulturgut, das vom Aussterben bedroht ist. Der Wert des Iserlohner Platt ist im Blick auf die verwandten Sprachen Englisch und Niederländisch und im Hinblick auf das tiefere Verständnis der hochdeutschen Sprache im Bereich Wortschatz und Satzlehre so bedeutend, dass eigentlich alles getan werden müsste, um das „olle Platt“ zu bewahren. Der Dozent und Vorsitzende des „Niederdeutschen Arbeitskreises im Märkischen Kreis“ bemüht sich seit Jahrzehnten in Gesprächsrunden und zahlreichen Veröffentlichungen um eine größere Aufmerksamkeit für diese besondere Sprache. Im Kurs werden die Teilnehmenden Wissenswertes über die historische Entwicklung des „Iserlohner Platt“ erfahren, Lese- und Sprechübungen durchführen sowie überlieferte Texte und Anekdoten zum Platt lesen.

**141\_40005 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Dr. Wilhelm Bleicher

Di, 4.3. bis 1.4., 16 - 17.30 Uhr, 5 Termine, 10 Ustd, max 16 Teilnehmende, 25 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage beim Dozenten zu bezahlen, keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 202

Anmeldung erwünscht bis 25.2.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

## : Europatage 2014

### Nach der Schule ins Ausland: Der Europäische Freiwilligendienst und das Auslandssemester/-praktikum des EU-Programms Erasmus+

In Kooperation mit dem Büro für Europaangelegenheiten und dem Akademischen Auslandsamt der Fachhochschule Südwestfalen In dieser Informationsveranstaltung im Rahmen der Europatage 2014 der Stadt Iserlohn werden zwei Möglichkeiten vorgestellt, wie man nach dem Schulabschluss Erfahrungen im europäischen Ausland sammeln kann: Die Europäische Union bietet mit dem „Europäischen Freiwilligendienst“ Jugendlichen im Alter von 17 - 25 Jahren (in Ausnahmefällen bis zum 30. Lebensjahr) die Chance, sechs Monate bis zu einem Jahr in einem europäischen Land zu verbringen und dort in sozialen, kulturellen und ökologischen Projekten zu arbeiten. Unterkunft, Verpflegung, Taschengeld sowie Sprachkurse werden finanziert.

Das EU-Programm Erasmus+ ermöglicht in Deutschland Studierenden, für ein Semester eine Hochschule oder ein Unternehmen (Praktikum) im europäischen Ausland kennen zu lernen. Über die Fördermöglichkeiten informiert das Akademische Auslandsamt der Fachhochschule Südwestfalen.

**141\_40006 • JUNGE VHS •** (Seminar) Dirk Schubert / Gisela Winkler  
Mo, 12.5., 17 - 18.30 Uhr, 2 Ustd, max 90 Teilnehmende, entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung erwünscht bis 5.5.

### Speakdating

In Kooperation mit dem Büro für Europaangelegenheiten der Stadt Iserlohn

Im Rahmen der Europatage 2014 der Stadt Iserlohn bietet die VHS Iserlohn erneut ein Speakdating-Event an, das deutschen Fremdsprachenlernenden motivierende Begegnungen mit Muttersprachlern ermöglicht, die ihrerseits deutsche Gesprächspartner suchen.

Beim „Speakdating“ geht es nicht darum, den Partner fürs Leben zu finden, sondern jemanden, mit dem man Deutsch, Englisch, Spanisch, Italienisch etc. sprechen kann. Und so geht's:

Jede/r Interessierte meldet sich telefonisch unter Fon 02371 . 217-1943 für das Event an und gibt die eigene Muttersprache an sowie die Fremdsprache, die er/sie mit einem Native Speaker sprechen möchte. Die VHS gruppiert die Teilnehmenden und findet für jeden den geeigneten Sprachpartner. Beide Sprachen können abwechselnd nach Bedarf und Laune gesprochen werden. Der gesamte Abend ist kostenlos. Es besteht an diesem Abend darüber hinaus die Möglichkeit, sich über das „Tandem-Lernen“ zu informieren.

**141\_40007** (Seminar) Claudia Weigel

Sa, 17.5., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd, max 30 Teilnehmende, entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 213, Cafeteria

Anmeldung dringend erforderlich bis 15.5.

## : 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 Menschen des gesamten arabischen Sprachraums, die über eine Schulbildung verfügen, kommunizieren.

### Arabisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**141\_40101** (Kurs) Nadjat Schreiber

Mi, 5.2. bis 21.5., 19 - 20.30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd,

max 16 Teilnehmende, 56 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 202

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

### Arabisch Grundkurs IV

Lernziel A1

Die Kenntnis des arabischen Alphabets wird vorausgesetzt.

**141\_40103 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Nadjat Schreiber

Mo, 3.2. bis 26.5., 19.15 - 20.45 Uhr, (nicht am 3.3.), 14 Termine,

8 Ustd, max 16 Teilnehmende, 91,50 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 202

Bitte mitbringen: Salam! Arabisch für Anfänger. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Verlag, ISBN: 3-12-528830-0 und 3-12-528831-7), ab Lektion 7



## : Chinesisch

In unseren Chinesisch-Kursen wird das Mandarin in Wort und Schrift vermittelt.

### Chinesisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1  
Dieser praxisorientierte Sprachkurs vermittelt in einem angenehmen Lerntempo Mandarin in Wort und Schrift sowie die kulturellen Eigenheiten des Landes. Er richtet sich gleichermaßen an Sprachinteressierte jeden Alters, Touristen, Studierende und Geschäftsreisende, die Basiskenntnisse als Vorbereitung auf eine Chinareise oder einen Einblick in die chinesische Sprache und Kultur erwerben möchten. Im Laufe des Kurses erlernen Sie, sich in typischen Alltagssituationen (Begrüßung, nach dem Weg fragen, einkaufen, essen gehen etc.) auf Chinesisch zu verständigen. Die Dozentin ist Diplomübersetzerin für die chinesische Sprache und hat einige Zeit in China gelebt.

**141\_40201** (Kurs) Annika Smieja  
Di, 4.2. bis 20.5., 17.30 - 19 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd, max 20 Teilnehmende, 56 Euro zzgl. 1 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

## : Einbürgerung

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

Wenn Sie das Zertifikat Deutsch (B1) und/oder den Einbürgerungstest nachweisen müssen, kommen Sie zur Volkshochschule Iserlohn im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, in die Beratung. Die Beratungstermine (unter Einstufungsberatung) finden Sie auf der Eingangsseite des Programmbereichs Sprachen.

### Einbürgerungstest

Für die Anmeldung zum Einbürgerungstest kommen Sie bitte persönlich zur Volkshochschule Iserlohn (Raum 101) und füllen dort das Anmeldeformular des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge aus. Dies ist die Behörde, die die Einbürgerungstests erstellt, korrigiert und Ihnen nach ca. 5 bis 8 Wochen per Brief Ihr Ergebnis mitteilt. Bringen Sie bitte für die Anmeldung 25 Euro in bar mit. Sie suchen noch seriöses Vorbereitungs-material 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.

### Einbürgerungstest

**141\_40430** (Prüfung) N.N.  
Di, 25.2., 14.30 - 16 Uhr, 2 Ustd, max 18 Teilnehmende  
25 Euro (bar) keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldeschluss: 3.2.

**141\_40431** (Prüfung) N.N.  
Di, 8.4., 14.30 - 16 Uhr, 2 Ustd, max 18 Teilnehmende  
25 Euro (bar) keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldeschluss: 17.3.

**141\_40432** (Prüfung) N.N.  
Di, 3.6., 14.30 - 16 Uhr, 2 Ustd, max 18 Teilnehmende  
25 Euro (bar) keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldeschluss: 12.5.

## : 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

Die Termine finden Sie auf der Eingangsseite des Programmbereichs Sprachen.

## : Deutsch Grundstufe (A1)

### Deutsch Grundkurs I

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**141\_40451** (Kurs) Belinda Gröger  
Mo / Do, 10.2. - 26.5., 10 - 11.30 Uhr, (nicht am 3.3.), 25 Termine, 50 Ustd, max 30 Teilnehmende, 100 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 130  
Bitte mitbringen: Berliner Platz 1 NEU. Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs und „Im Alltag EXTRA“ (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606026-4), ab Lektion 1

### Deutsch Grundkurs II

Lernziel A1

**141\_40452** (Kurs) Tatjana Burcev  
Do / Fr, 13.2. - 23.5., 10.45 - 12.15 Uhr, 24 Termine, 48 Ustd, max 20 Teilnehmende, 96 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206  
Bitte mitbringen: Berliner Platz 1 NEU. Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs und „Im Alltag EXTRA“ (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606026-4), ab Lektion 6/7

### Deutsch Grundkurs III

Lernziel A1

**141\_40453** (Kurs) Tatjana Burcev  
Do / Fr, 13.2. - 23.5., 9 - 10.30 Uhr, 24 Termine, 48 Ustd, max 20 Teilnehmende, 96 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206  
Bitte mitbringen: Berliner Platz Band 1. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606086-8), ab Lektion 9

## : Deutsch Aufbaustufe (A1)

### Deutsch Aufbaukurs

Lernziel A2

**141\_40460** (Kurs) Zafiroula Argiriadou  
Mi / Do, 12.2. - 22.5., 16 - 17.30 Uhr, 25 Termine, 50 Ustd, max 20 Teilnehmende, 100 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205  
Bitte mitbringen: Berliner Platz 2 NEU. Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD zum Arbeitsbuchteil und „Im Alltag EXTRA“ (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606040-0), ab Lektion 1

## : Deutsch Abschlussstufe (B1)

### Deutsch Abschlusskurs

Lernziel B1

**141\_40470** (Kurs) Sotiris Vassiliou  
Mo, 10.2. bis 2.6., 17 - 19.15 Uhr, (nicht am 3.3.), 14 Termine  
42 Ustd, max 20 Teilnehmende, 84 Euro  
zzgl. 6 Euro Materialumlage beim Dozenten zu bezahlen  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 223  
Bitte mitbringen: Berliner Platz 3 NEU. Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs und „Im Alltag EXTRA“ (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606057), ab Lektion 30

### Deutsch Schreibtraining B1

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

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

**141\_40471 • KLEINGRUPPE** • (Kurs) Zafiroula Argiriadou  
Mi, 5.3. bis 21.5., 17.45 - 20 Uhr, (nicht am 30.4.), 9 Termine  
27 Ustd, max 12 Teilnehmende, 90 Euro keine Ermäßigung  
zzgl. 5 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 129  
Anmeldeschluss: 26.2.

### 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.

**141\_40472** (Seminar) Gabriele Winter  
Di, 1.4., 18 - 20.15 Uhr, 3 Ustd, max 14 Teilnehmende, entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

### Prüfung Zertifikat Deutsch B1

Sprachprüfung für die Einbürgerung sowie international anerkanntes B1-Zertifikat nach ca. 600 Ustd Deutsch  
Getestet werden das Leseverstehen, Wortschatz/Grammatik, Hörverstehen, schriftlicher Ausdruck (Brief) sowie die mündliche Ausdrucksfähigkeit auf Grundstufenniveau. Anmeldungen zu dieser Zertifikatsprüfung müssen bis Donnerstag, 10.4., beim Prüfungszentrum der VHS Iserlohn erfolgt sein. Die Anzahl der Prüfungsplätze ist begrenzt. Anmeldungen nach diesem Termin werden nur noch mit einer zusätzlichen Nachmeldegebühr entgegengenommen. Allen Prüfungskandidat/innen empfehlen wir dringend die Teilnahme an der Informationsveranstaltung (141\_40472). Eine Zulassung zur Prüfung erfolgt nur nach Barzahlung der Prüfungsgebühr in der VHS. Einen kostenlosen Modelltest finden Sie unter folgender Internetadresse: [www.telc.net](http://www.telc.net)

**141\_40473** (Prüfung) N.N.  
Sa, 24.5., 9.30 - 17 Uhr, 15 Ustd, max 14 Teilnehmende, 125 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldeschluss: 10.4.

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

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

## : Deutsch Mittelstufe (B2)

### Deutsch Mittelstufenkurs I

Nur für Teilnehmende mit abgeschlossenen B1-Kenntnissen, Lernziel B2

Die Kompetenzstufe B2 umfasst ca. 200-300 Unterrichtsstunden. Wenn Sie mit abgeschlossenen B1-Kenntnissen einen B2-Mittelstufenkurs an der VHS beginnen, benötigen Sie ca. 3 bis 4 VHS-Semester. Dies entspricht ca. 2 Jahren. Diese Lernzeit können Sie verkürzen, indem Sie intensiv zu Hause lernen, mit deutschen Tandempartnern Deutsch praktizieren oder Zusatzangebote wie Konversationskurse wahrnehmen. Bitte bringen Sie zur Anmeldung eine Kopie Ihres B1-Zertifikats mit. Falls Sie keine B1-Prüfung abgelegt haben, vereinbaren Sie bitte einen Termin zwecks Einstufung unter Fon 02371 . 217-1945.

**141\_40480** Marianna Gosert-Medve  
Mo / Mi, 3.2. - 30.4., 18 - 20.15 Uhr, (nicht am 3.3.), 21 Termine  
63 Ustd, max 14 Teilnehmende, 126 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 201  
Bitte mitbringen: Mittelpunkt neu B2. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag, ISBN: 3-12-676652-4 und 3-12-676653-1), ab Lektion 1

### Deutsch Mittelstufenkurs II

Lernziel B2  
Teilnahmevoraussetzung sind mindestens 50 Ustd Deutsch auf dem Kompetenzniveau B2.1. Interessierte Quereinsteiger/innen vereinbaren bitte einen Termin zwecks Einstufung unter Fon 02371 . 217-1945.

**141\_40481** (Kurs) Clemens Müller / Belinda Gröger  
Mi / Do, 5.2. - 8.5., 18.45 - 21 Uhr, 23 Termine, 69 Ustd  
max 16 Teilnehmende, 138 Euro  
zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118  
Bitte mitbringen: Mittelpunkt neu B2. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag, ISBN: 3-12-676652-4 und 3-12-676653-1)

### Deutsch Konversationskurs

Sprechen, sprechen, sprechen ... bis der Arzt kommt  
Lernziel B2

Anhand abwechslungsreicher und witziger Übungen verbessern Sie Ihre Ausdrucksmöglichkeiten in der deutschen Sprache. Sie lernen, sich spontan und fließend mit Deutschen zu verständigen, sich an Diskussionen zu beteiligen und Ihre Meinung zu vertreten. Dieser Kurs ist besonders geeignet für Teilnehmende der Deutsch-Mittelstufenkurse (B2) sowie für Interessierte mit vergleichbaren Kenntnissen.

**141\_40482 • KLEINGRUPPE** • (Kurs) Sotiris Vassiliou  
Di, 11.2. bis 27.5., 17 - 18.30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
max 12 Teilnehmende, 68,25 Euro keine Ermäßigung  
zzgl. 2 Euro Materialumlage beim Dozenten zu bezahlen  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205

### Prüfungsvorbereitung: telc Deutsch B2

Nur für Teilnehmende mit abgeschlossenen B2-Kenntnissen  
In diesem Prüfungsvorbereitungskurs wird ausschließlich das Testformat trainiert.

Es findet keine B2-Grammatikvermittlung mehr statt.

**141\_40484 • KLEINGRUPPE** • (Kurs) N.N.  
Mo / Mi, 2.6. - 25.6., 18 - 20.15 Uhr, 7 Termine, 21 Ustd, max 9 Teilnehmende, 83,50 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 5 Euro Materialumlage bei Dozent/in zu bezahlen  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 201  
Anmeldung erwünscht bis Do, 22.5.

### Prüfung telc Deutsch B2

Allgemeinsprachliche Prüfung auf fortgeschrittenem Niveau nach ca. 800 Ustd Deutsch

Getestet werden das Leseverstehen, Wortschatz/Grammatik, Hörverstehen, Schriftlicher Ausdruck (Brief) sowie die mündliche Ausdrucksfähigkeit im Rahmen einer Paarprüfung mit Präsentation, Meinungsaustausch und einer Problemlösungsaufgabe. Anmeldungen zu dieser Zertifikatsprüfung müssen bis Donnerstag, 15. Mai 2014, beim Prüfungszentrum der VHS Iserlohn erfolgt sein. Die Anzahl der Prüfungsplätze ist begrenzt. Anmeldungen nach diesem Termin werden nur noch mit einer zusätzlichen Nachmeldegebühr entgegengenommen. Eine Zulassung zur Prüfung erfolgt nur nach Barzahlung der Prüfungsgebühr in der VHS. Einen kostenlosen Modelltest finden Sie unter folgender Internetadresse: <http://www.telc.net/unser-angebot/deutsch/telc-deutsch-b2/uebungsmaterial/>

**141\_40485** (Lesung) N.N.  
Sa, 28.6., 9.30 - 17 Uhr, 15 Ustd, max 14 Teilnehmende, 135 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldeschluss: Do, 15.5.

## : Deutsch Oberstufe (C1)

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

Test Deutsch als Fremdsprache für die Hochschulzulassung:  
www.testdaf.de  
Informationsportal für ausländische Studienbewerber:  
www.sprachnachweis.de  
Online-Deutschkurse mit Studienvorbereitung:  
www.deutsch-uni.com

## : Englisch Grundstufe (A1)

Der nächste Englisch Grundkurs I für absolute Anfänger/innen wird ab September 2014 angeboten.

### Englisch Grundkurs II

Lernziel A1

Interessierte mit Schulenglischkenntnissen wenden sich bitte an den Programmbereich Sprachen unter Fon 02371 . 217-1945

**141\_40601** (Kurs) Marjorie Jürgens  
Mi, 5.2. bis 7.5., 10 - 12.30 Uhr, 12 Termine, 36 Ustd  
max 16 Teilnehmende, 72 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14  
Bitte mitbringen: Network Now A1 Starter. Student's Book mit 3 Audio-CDs (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606585-6), ab Lektion 3

### Englisch Grundkurs III

Lernziel A1

Dieser altersgemischte Kurs mit normalem Lerntempo ist für Interessierte mit Schulenglischkenntnissen nicht geeignet.

**141\_40602** (Kurs) Geevitha Wagner  
Do, 6.2. bis 5.6., 17.15 - 18.45 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
max 22 Teilnehmende, 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 223  
Bitte mitbringen: Network Now A1 Starter. Student's Book mit 3 Audio-CDs (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606585-6), ab Lektion 4

### 141\_40603 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Regina Nerenberg-Graf  
Mi, 5.2. bis 21.5., 10 - 11.30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
max 16 Teilnehmende, 56 Euro  
zzgl. 1 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 118  
Bitte mitbringen: Sterling Silver 1 New Edition. Englisch für Senioren (Cornelsen Verlag, ISBN: 978-464-02006-7), ab Lektion 15/16

### Englisch Grundkurs IV

Lernziel A1

**141\_40604 • ENTSPANNTES LERNEN •** (Kurs) Viola Sczepanski  
Di, 4.2. bis 20.5., 17 - 18.30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
max 15 Teilnehmende, 56 Euro  
zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 206  
Bitte mitbringen: Sterling Silver 2 New Edition. Englisch für Senioren (Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-464-02009-8), ab Lektion 1

### Englisch Grundkurs VI

Lernziel A1

**141\_40605** (Kurs) Christine Ueberacker-Evans  
Mo, 3.2. bis 26.5., 17.30 - 19 Uhr, (nicht am 3.3.), 14 Termine  
28 Ustd, max 16 Teilnehmende, 56 Euro  
zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 118  
Bitte mitbringen: English Network Now A1. Student's Book mit 3 Audio-CDs (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606588-7), ab Lektion 2

## : Englisch Aufbaustufe (A2)

### Englisch Aufbaukurs II

Lernziel A2

**141\_40611 • ENTSPANNTES LERNEN •** (Kurs) Ilka Würpel  
Mo, 3.2. bis 2.6., 10 - 11.30 Uhr, (nicht am 3.3.+10.3.), 14 Termine  
28 Ustd, max 22 Teilnehmende, 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 223  
Bitte mitbringen: Going for Gold, Kursbuch (Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-8109-2049-2), ab Lektion 3

### Englisch Aufbaukurs IV

Lernziel A2

**141\_40612** (Kurs) Geevitha Wagner  
Di, 4.2. bis 20.5., 16.45 - 18.15 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
max 16 Teilnehmende, 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 201  
Bitte mitbringen: English Network 2 New Edition, Student's Book mit 2 Audio-CDs (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606548-1), ab Lektion 4

### Englisch Aufbaukurs V

Lernziel A2

**141\_40613** (Kurs) Geevitha Wagner  
Di, 4.2. bis 20.5., 18.30 - 20 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
max 14 Teilnehmende, 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 201  
Bitte mitbringen: English Network 2 New Edition, Student's Book mit 2 Audio-CDs (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606548-1), ab Lektion 6

### Englisch Aufbaukurs VIII

Lernziel A2

**141\_40614 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Charles W. Brooks  
Do, 6.2. bis 5.6., 17.15 - 18.45 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
max 15 Teilnehmende, 89,50 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 118  
Bitte mitbringen: English Network 3 New Edition, Student's Book mit 2 Audio-CDs (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606549-8), ab Lektion 8

### Englisch Aufbaukurs IX

Lernziel A2

**141\_40615** (Kurs) Marjorie Jürgens  
Mo, 3.2. bis 28.4., 9.30 - 12 Uhr, (nicht am 3.3.+7.4.), 9 Termine  
27 Ustd, max 16 Teilnehmende, 54 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14

### Englisch Aufbaukurs X

Lernziel A2

**141\_40616 • ENTSPANNTES LERNEN •** (Kurs) Charles W. Brooks  
Mo, 3.2. bis 26.5., 15.30 - 17 Uhr, (nicht am 3.3.), 14 Termine  
28 Ustd, max 15 Teilnehmende, 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 206  
Bitte mitbringen: English Network Connection New Edition, Student's Book mit Audio-CD (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606560-3), ab Lektion 4

## : Englisch Abschlussstufe (B1)

### Englisch Abschlusskurs I

Lernziel B1

**141\_40620** (Kurs) Sara Wallberg-Worrall  
Mo, 3.2. bis 26.5., 10 - 11.30 Uhr, (nicht am 3.3.), 14 Termine  
28 Ustd, max 17 Teilnehmende, 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 119  
Bitte mitbringen: English Network Plus New Edition. Student's Book mit 2 Audio-CDs (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606579-5), ab Lektion 3

**Englisch Abschlusskurs II**

Lernziel B1

**141\_40621** (Kurs) Sara Wallberg-Worrall  
Do, 6.2. bis 5.6., 9 - 10.30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
max 17 Teilnehmende, 56 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118  
Bitte mitbringen: English Network Plus New Edition, Student's Book mit 2 Audio-CDs (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606579-5), ab Lektion 7

**Englisch am Vormittag - Der kommunikative Brückenkurs B1/B2**

**141\_40622** (Kurs) Christine Ueberacker-Evans  
Di, 4.2. bis 27.5., 8.45 - 10.15 Uhr, (nicht am 8.4.), 14 Termine  
28 Ustd, max 20 Teilnehmende, 56 Euro

zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118  
Bitte mitbringen: Key B1. Kursbuch mit CDs und Phrasebook (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020100-6), ab Lektion 5

**: Englisch Auffrischkurse****Englisch A2-Wiederholung - am Nachmittag**

Lernziel A2

Für Interessierte, die vor längerer Zeit Band 2 eines gängigen Lehrwerksystems durchgearbeitet haben und gern wieder auffrischen möchten.

**141\_40650** (Kurs) Marjorie Jürgens  
Di, 4.2. bis 1.4., 15 - 17.30 Uhr, 9 Termine, 27 Ustd  
max 20 Teilnehmende, 54 Euro

Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14  
Bitte mitbringen: Fairway Refresher A2. Lehr- und Arbeitsbuch + 2 CDs (Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-501570-1), ab Lektion 10

**141\_40651 • ENTSPANNTES LERNEN •** (Kurs) Marjorie Jürgens  
Mo / Mi, 3.2. - 31.3., 15 - 16.30 Uhr, (nicht am 3.3.), 16 Termine  
32 Ustd, max 20 Teilnehmende, 64 Euro

Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14  
Bitte mitbringen: Fairway Refresher A2. Lehr- und Arbeitsbuch + 2 CDs (Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-501570-1), ab Lektion 10

**Englisch-Auffrischung für Wiedereinsteiger/innen**

Für Teilnehmende mit Hauptschul- oder länger zurückliegenden Realschulkenntnissen, Lernziel A2

**141\_40652** (Kurs) Geevitha Wagner  
Do, 6.2. bis 5.6., 19 - 20.30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
max 25 Teilnehmende, 56 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 223  
Bitte mitbringen: A New Start Refresher A2. Coursebook mit Home Study Section, Home Study CD, Class CDs (Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-464-20238-8), ab Lektion 6

**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.

Wichtig: Wollen Sie Bildungsurlaub beanspruchen, dann müssen Sie Ihrem Arbeitgeber die Teilnahme an diesem Bildungsurlaub spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn mitteilen.

**141\_40653 • BILDUNGSURLAUB •** (Kurs) Gaby Bald-Varnholt  
Mo, 23.6. bis 27.6., 9 - 14 Uhr, 5 Termine, 30 Ustd  
max 12 Teilnehmende, 135 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 129  
Anmeldeschluss: 5.5.  
Bitte mitbringen: Die Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke sowie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung sind im Entgelt inbegriffen.

**English B1 Refresher Course - in the morning**

Lernziel B1

Für Interessierte, die schon einmal die ersten 3 Bände eines gängigen Lehrwerksystems durchgearbeitet haben und das Kompetenzniveau B1 wiederholen möchten.

**141\_40654** (Kurs) Christine Ueberacker-Evans  
Di, 4.2. bis 27.5., 10.30 - 12 Uhr, (nicht am 8.4.), 14 Termine  
28 Ustd, max 20 Teilnehmende, 56 Euro

zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118  
Bitte mitbringen: Fairway Refresher B1. Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs (Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-501472-5), ab Lektion 5

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

Für Interessierte mit verschütteten Realschulkenntnissen, Lernziel B1

**141\_40655** (Kurs) Christine Ueberacker-Evans  
Do, 6.2. bis 5.6., 18.30 - 20 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
max 20 Teilnehmende, 56 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 224  
Bitte mitbringen: 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 2

**: Englisch Konversationskurse****Spotlight on Communication**

Lernziel A2/B1

**141\_40681 • ENTSPANNTES LERNEN •** (Kurs) Charles W. Brooks  
Di, 4.2. bis 20.5., 9 - 10.30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
max 14 Teilnehmende, 56 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 201  
Bitte mitbringen: English Network Connection New Edition, Student's Book mit Audio-CD (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606560-3), ab Lektion 8

**READ ON and Conversation**

Lernziel B1

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

**141\_40682** (Kurs) Gillian Berndt  
Mi, 5.2. bis 28.5., 9 - 10.30 Uhr, (nicht am 19.2.), 14 Termine  
28 Ustd, max 15 Teilnehmende, 56 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 221

**Conversation & More - in the morning**

Lernziel B2

**141\_40683** (Kurs) Gillian Berndt  
Di, 4.2. bis 27.5., 9 - 10.30 Uhr, (nicht am 18.2.), 14 Termine  
28 Ustd, max 17 Teilnehmende, 56 Euro

zzgl. 1 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119

**Advanced Conversation Course**

Lernziel B2

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

**141\_40684** (Kurs) Christine Ueberacker-Evans  
Do, 6.2. bis 5.6., 20.15 - 21.45 Uhr, 8 Termine (alle 14 Tage), 16 Ustd, max 15 Teilnehmende, 32 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 224

**Say it in English**

Lernziel B2/C1

Ideal for all who are familiar with the basic vocabulary and grammar of the language and would like to refresh and expand their knowledge, as well as practising what to say in various situations. Lessons take place in an informal atmosphere and concentrate on general conversation as well as specific topics.

**141\_40685** (Kurs) Hilary König  
Di, 4.2. bis 20.5., 17.45 - 19.15 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
max 16 Teilnehmende, 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofspatz 2, R 129

**English Language Buffet****All You Can Speak for Only € 4 per Session**

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

Let's practice and learn English the easy way. Join us for a good meal of English language. Appetizer: individual involvement - participants pick subjects for use in class and decide on method of conversation - small talk, discussion, conversation, question-answer. Main Menu: conversation, small talk, discussion, question-answer, grammar and quizzes. Dessert: humorous stories, jokes etc.

**141\_40686** (Kurs) Charles W. Brooks  
Di, 4.2. bis 20.5., 19.40 - 21.10 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
max 14 Teilnehmende, 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofspatz 2, R 204

**: Prüfungsvorbereitung****Prüfungsvorbereitungskurs:****First Certificate in English (FCE) - Jahreskurs**

Kompetenzstufe B2

Für alle Schüler/innen und Studierenden, die im November / Dezember 2014 das First Cambridge Certificate (FCE) ablegen möchten. Im Frühjahrssemester 2014 findet ein B2-Auffrischungstraining statt, im Herbstsemester folgt dann das eigentliche Prüfungstraining der einzelnen Testteile „Reading“, „Writing“, „Use of English“, „Listening“ und „Speaking“.

Die Prüfung selbst wird extern im Cambridge-Prüfungszentrum der VHS Dortmund abgenommen. Kandidat/innen müssen sich spätestens bis Mitte September dort angemeldet haben. Die Prüfungsgebühr beträgt nach jetzigem Stand 160 Euro. Weitere Infos zu Inhalten und Ablauf der Prüfung sind zu finden unter <http://www.cambridgeenglish.org/de/>. Die Bereitschaft zur häuslichen Vor- und Nachbereitung der Unterrichtsstunden ist Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme.

**141\_40691 • JUNGE VHS - KLEINGRUPPE** • (Kurs) Elke Oelmann  
Mi, 12.3. bis 5.11., 18.30 - 20 Uhr, 20 Termine, 40 Ustd  
max 15 Teilnehmende, 102 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofspatz 2, R 206

**: Englisch für den Beruf****Business English On Demand**

Für Teilnehmer mit guten alltagspraktischen B2-Kenntnissen, Lernziel B2/C1

This course is aimed at office personnel, students and engineers etc. who need English for their job. Topics to be discussed will include letter writing and paper flow within a company. The opportunity will be given to ask your special questions about Business English.

**141\_40692 • KLEINGRUPPE** • (Kurs) Christine Ueberacker-Evans  
Mo, 10.3. bis 26.5., 19.15 - 20.45 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd  
max 9 Teilnehmende, 104 Euro keine Ermäßigung  
zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofspatz 2, R 118

**: Englisch Spezialangebote****SING IN - Are you in tune with English?**

Let's look at an English song text or two and give it a try. The focus lies here on fun via the media of music/lyrics.

**141\_40693 • KLEINGRUPPE** • (Kurs) Christine Ueberacker-Evans  
Do, 13.2. bis 10.4., 20.15 - 21.45 Uhr, 5 Termine alle 14 Tage  
10 Ustd, max 15 Teilnehmende, 32 Euro keine Ermäßigung  
zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofspatz 2, R 224

**The Great British Bake Off**

Backen und Englisch sprechen

This television talent show has not only got the British glued to their televisions, but it has also inspired the Nation to get into the kitchen and start baking. So let's be inspired too and pick up our wooden spoons and bowls for an afternoon of baking in English.

**141\_40694 • KLEINGRUPPE** • (Seminar) Gillian Berndt  
Di, 11.3., 14.30 - 18.15 Uhr, 5 Ustd, max 15 Teilnehmende  
20,45 Euro ( 11,95 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 6,00 Euro Lebensmittelumlage), keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofspatz 2, R 128, VHS-Kochstudio

**Englischsprachiger Dokumentarfilm:****Living in Emergency. Mit ÄRZTE OHNE GRENZEN im Einsatz**

In Kooperation mit ÄRZTE OHNE GRENZEN

Der Dokumentarfilm bietet einen bisher einmaligen Blick ins Innerste der Arbeit von ÄRZTE OHNE GRENZEN.

Der Filmemacher Mark Hopkins begleitet drei Ärzte und eine Ärztin, die inmitten von Bürgerkriegen Hunderten von Patienten gegenüber stehen, die dringend ihre Hilfe benötigen. Es sind keine Helden, die dort gezeigt werden. Auch wenn sie manchmal Heldentaten vollbringen. Sie haben Angst, wenn in ihrer Nähe geschossen wird. Sie verzweifeln angesichts des Leids, das sie sehen. Sie leiden unter Schlafmangel und erkennen: Wenn ich nicht helfe, hilft niemand. Die Schauplätze sind Liberia und die Demokratische Republik Kongo. Dieser Dokumentarfilm in englischer Sprache mit deutschen Untertiteln ist eine kritische Auseinandersetzung mit der Arbeit humanitärer Helfer an Kriegsschauplätzen. Ungeschönt zeigt Filmemacher Hopkins die Schwierigkeiten und Dilemmas auf, mit denen die Mitarbeiter von ÄRZTE OHNE GRENZEN bei ihren Einsätzen unter extremen Bedingungen oft konfrontiert sind. Im Anschluss an die Filmvorführung wird ein Vertreter von ÄRZTE OHNE GRENZEN Fragen zum Alltag und zu weniger extremen Einsätzen, z. B. bei Impfkampagnen, der Hilfsorganisation beantworten.

**141\_40695** (Seminar) N.N.

Sa, 15.3., 18 - 20.15 Uhr, 3 Ustd, max 90 Teilnehmende, entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofspatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Film im Originalton mit deutschen Untertiteln (93 Minuten)  
Anmeldung erwünscht bis 7.3.

**SPRACHSCHULE  
GABRIELE RÖLLECKE**

- ★ Grundschul Kinder: Reading, Writing, Conversation
- ★ Vorbereitungskurs: Fit für das 5. Schuljahr
- ★ Schüler von weiterführenden Schulen: Conversation, Reading & Writing, Nachhilfe, auch an Samstagen
- ★ Grammatikintensivkurse
- ★ Englisch und musikalische Früherziehung - ab drei Jahren
- ★ English Playgroup - ab 18 Monaten
- ★ individuelle Erwachsenenkurse

0 23 71 - 79 41 310 [www.sprachschuleroellecke.de](http://www.sprachschuleroellecke.de)

## : Französisch Grundstufe (A1)

### Französisch GK I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1  
Dieser Kurs ist für Interessierte, die die französische Sprache längerfristig von Grund auf erlernen möchten. Touristische Themen werden auf Wunsch berücksichtigt. Interessierte mit Schulfranzösischkenntnissen wenden sich bitte an den Programmbereich Sprachen unter Fon 02371 . 217-1945.

**141\_40800** (Kurs) Francine Gruber  
Do, 6.2. bis 5.6., 17.15 - 18.45 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
max 20 Teilnehmende, 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 129  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

## : Französisch Grundstufe (A1)

### Französisch Grundkurs II

Lernziel A1

**141\_40801** (Kurs) Andrea Kürti  
Do, 13.2. bis 5.6., 18.30 - 20 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd  
max 16 Teilnehmende, 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205  
Bitte mitbringen: Couleurs de France Neu 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-12-606682-2), ab Lektion 4/5

### Französisch Grundkurs VI

Lernziel A1

**141\_40802** (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann  
Di, 11.2. bis 27.5., 19.40 - 21.10 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
max 20 Teilnehmende, 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 221  
Bitte mitbringen: Couleurs de France Neu 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-12-606682-2), ab Lektion 11

## : Französisch Aufbaustufe (A2)

### Französisch Aufbaukurs VIII

Lernziel A2

**141\_40811** (Kurs) Francine Gruber  
Do, 6.2. bis 5.6., 19 - 20.30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
max 16 Teilnehmende, 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 129  
Bitte mitbringen: Couleurs de France Neu 2, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-12-606685-3), ab Lektion 7/8

### Französisch Aufbaukurs IX

Lernziel A2

**141\_40812** (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann  
Di, 11.2. bis 27.5., 18 - 19.30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
max 20 Teilnehmende, 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 221  
Bitte mitbringen: Couleurs de France Neu 2, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-12-606685-3), ab Lektion 9/10

## : Französisch Abschlussstufe (B1)

### Französisch Abschlusskurs IV

Lernziel B1

**141\_40821** (Kurs) Régine-Marcelle Hessling  
Mo, 3.2. bis 26.5., 17.30 - 19 Uhr, (nicht am 3.3.), 14 Termine  
28 Ustd, max 16 Teilnehmende, 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 204  
Bitte mitbringen: Couleurs de France Neu 3, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-12-606688-4), ab Lektion 5

### Französisch B1-Auffrischungskurs

Lernziel B1

Lehrbuchgestützte Auffrischung von Schulfranzösischkenntnissen auf B1-Realschulniveau.

**141\_40840** (Kurs) Régine-Marcelle Hessling  
Mo, 3.2. bis 26.5., 15.30 - 17 Uhr, (nicht am 3.3.), 14 Termine  
28 Ustd, max 16 Teilnehmende, 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 204  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

## : Französisch Konversationskurse

### Conversation facile en français et révision de grammaire

Lernziel A2/B1

**141\_40850** (Kurs) Christiane Karhoff-van Rampaey  
Mi, 5.2. bis 21.5., 10.35 - 12.05 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
max 16 Teilnehmende, 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 221

### Cercle Français:

#### Rafraîchissez votre français l'après-midi

Lernziel B2

Auffrischung vorhandener Französischkenntnisse ohne Lehrwerk mit der Möglichkeit, das freie Sprechen zu üben. Im Unterricht werden landeskundliche Themen mit Schwerpunkt Tourismus behandelt. Besonders geeignet für Teilnehmende, die ihren Urlaub in Frankreich planen.

**141\_40851** (Kurs) Thérèse Fourmestraux  
Mi, 19.2. bis 4.6., 14.30 - 16 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
max 15 Teilnehmende, 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118

Eine Menge  
lernen.  
Aber nicht  
in der Masse.

☎ 0 23 71/2 57 24

58636 Iserlohn  
Erich-Nörrenberg-Str. 5  
info@inlingua-iserlohn.de  
www.inlingua-iserlohn.de

Wer Sprachen spricht,  
hat schon gewonnen.

 inlingua®

### BILDUNGSscheck

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

Eine Investition in Ihre Zukunft!

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



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

**NRW.**

### Beratung in der VHS Iserlohn

Terminvereinbarung unter  
02371 . 217-1042

**Conversation française**

Lernziel C1

**141\_40852** (Kurs) Christiane Karhoff-van Rampae  
Mi, 5.2. bis 21.5., 17.55 - 19.25 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
max 16 Teilnehmende, 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofspatz 2, R 221

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

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**141\_40901** (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein  
Di, 25.3. bis 1.7., 19.30 - 21 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd  
max 22 Teilnehmende, 44 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofspatz 2, R 223  
Bitte mitbringen: Espresso 1 erweiterte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch  
+ Audio-CD (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005438-1),  
ab Lektion 1

**Italienisch Grundkurs II**

Lernziel A1

**141\_40902** (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein  
Mo, 3.2. bis 2.6., 18.15 - 19.45 Uhr, (nicht am 3.3., 13.3, 17.3.,  
28.4.), 14 Termine, 28 Ustd, max 20 Teilnehmende, 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofspatz 2, R 129  
Bitte mitbringen: Espresso 1 erweiterte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch  
+ Audio-CD (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005438-1),  
ab Lektion 3/4

**Italienisch Grundkurs III**

Lernziel A1

**141\_40903** (Kurs) Annette Petereit  
Do, 6.2. bis 5.6., 17.15 - 18.45 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
max 20 Teilnehmende, 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofspatz 2, R 206  
Bitte mitbringen: Espresso 1 erweiterte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch  
+ Audio-CD (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005438-1),  
ab Lektion 4/5

**Italienisch Grundkurs IV**

Lernziel A1

**141\_40904 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein  
Di, 4.2. bis 27.5., 18 - 19.30 Uhr, (nicht am 29.4.), 14 Termine  
28 Ustd, max 9 Teilnehmende, 89 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofspatz 2, R 223  
Bitte mitbringen: Espresso 1 erweiterte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch  
+ Audio-CD (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005438-1), ab Lektion 8

**: Italienisch Aufbaustufe****Italienisch Aufbaukurs II - am Vormittag**

Lernziel A2

**141\_40910 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Livia Rasmussen  
Fr, 7.2. bis 16.5., 9 - 10.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd  
max 9 Teilnehmende, 81 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofspatz 2, R 204  
Bitte mitbringen: Espresso 2 erweiterte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch  
+ Audio-CD (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005439-8), ab Lektion 6

**Italienisch Aufbaukurs III**

Lernziel A2

**141\_40911** (Kurs) Annette Petereit  
Mi, 5.2. bis 21.5., 17.15 - 18.45 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
max 16 Teilnehmende, 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofspatz 2, R 202  
Bitte mitbringen: Espresso 2 erweiterte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch  
+ Audio-CD (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005439-8),  
ab Lektion 4/5

**: Italienisch  
Konversationskurse****„Italiano Per Passatempo“**

Lernziel B1

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

**141\_40940** (Kurs) Annette Petereit  
Do, 6.2. bis 5.6., 9.30 - 11 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
max 16 Teilnehmende, 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofspatz 2, R 204  
Bitte mitbringen: Espresso 3 erweiterte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch  
mit Audio-CD (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005440-4),  
ab Lektion 7

**: Japanisch****Japanisch Grundkurs I**

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**141\_41001** (Kurs) Dr. Atsuko Takahara  
Mo, 3.2. bis 2.6., 17.30 - 19 Uhr, (nicht am 3.3., 17.3.), 14 Termine,  
28 Ustd, max 20 Teilnehmende, 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofspatz 2, R 205  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Japanisch Grundkurs IV**

Lernziel A1

**141\_41002** (Kurs) Dr. Atsuko Takahara  
Di, 4.2. bis 27.5., 19.30 - 21 Uhr, (nicht am 18.3.), 14 Termine  
28 Ustd, max 12 Teilnehmende, 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofspatz 2, R 219  
Bitte mitbringen: Japanisch, bitte! Band 1, Lehr- und Arbeitsbuch  
(Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-12-606652-5 und 3-12-606653-  
2), ab Lektion 15

**Japanisch Aufbaukurs VIII**

Lernziel A2

**141\_41012 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Dr. Atsuko Takahara  
Di, 4.2. bis 27.5., 17.45 - 19.15 Uhr, (nicht am 18.3.), 14 Termine  
28 Ustd, max 9 Teilnehmende, 101 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofspatz 2, R 219  
Bitte mitbringen: Japanisch, bitte! Band 2, Lehrbuch (Klett-Langen-  
scheidt Verlag, ISBN: 3-12-606656-3), ab Lektion 26

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

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**141\_41201** (Kurs) Panagiota Michou  
Di, 11.2. bis 27.5., 19.40 - 21.10 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
max 16 Teilnehmende, 56 Euro  
zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofspatz 2, R 202  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

**Neugriechisch Aufbaukurs VII**

Lernziel A2/B1

**141\_41211** (Kurs) Panagiota Michou  
Di, 11.2. bis 27.5., 18 - 19.30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
max 16 Teilnehmende, 56 Euro  
zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofspatz 2, R 202  
Bitte mitbringen: Kalimera. Griechisch für Anfänger (Klett-Langen-  
scheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606646-4), ab Lektion 15

## : Niederländisch Grundstufe (A1)

### Niederländisch Grundkurs I - für Schüler/innen und Student/innen

Nur für junge Leute ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1  
Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche, die mittelfristig einen Studienaufenthalt in den Niederlanden oder Flandern planen und die über keinerlei Niederländischkenntnisse verfügen. Vermittelt werden die Grundgrammatik und die wichtigsten Redewendungen zur sprachlichen Bewältigung des Alltags. Abgerundet wird der Kurs durch nützliche Informationen über die Besonderheiten des Studiums und des Studentenlebens in den Niederlanden. Dieser Kurs wird als Grundkurs II ab September 2014 fortgeführt.

**141\_41400 • JUNGE VHS - KLEINGRUPPE •** (Kurs)

Jan van Nahuijs

Di, 4.3. bis 20.5., 17 - 18.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 10 Teilnehmende, 53 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 203  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

### Niederländisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**141\_41401** (Kurs) Eva Thielen

Di, 4.2. bis 20.5., 19 - 20.30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
max 22 Teilnehmende, 56 Euro  
zzgl. 1 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

### Niederländisch Grundkurs II

Lernziel A1

**141\_41402** (Kurs) Joke Steiner-Knigge

Mo, 3.2. bis 26.5., 18.30 - 20 Uhr, (nicht am 3.3.), 14 Termine  
28 Ustd, max 18 Teilnehmende, 56 Euro  
zzgl. 5 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206  
Bitte mitbringen: Welkom! Niederländisch für Anfänger (Klett Verlag: ISBN 978-3-12-528880-5), ab Lektion 3

### Niederländisch Grundkurs III

Lernziel A1

**141\_41403** (Kurs) Joke Steiner-Knigge

Di, 4.2. bis 20.5., 18 - 19.30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
max 16 Teilnehmende, 56 Euro  
zzgl. 5 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 204  
Bitte mitbringen: Welkom! Niederländisch für Anfänger (Klett Verlag: ISBN 978-3-12-528880-5), ab Tussenstop 1, Lektion 4

## : Niederländisch Aufbaustufe (A2)

### Niederländisch Aufbaukurs I

Lernziel A2

**141\_41410** (Kurs) Joke Steiner-Knigge

Mi, 5.2. bis 21.5., 19.15 - 20.45 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
max 16 Teilnehmende, 56 Euro  
zzgl. Materialumlage 5,00 Euro bei Dozentin zu bezahlen  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 204  
Bitte mitbringen: Welkom! Niederländisch für Anfänger (Klett Verlag: ISBN 978-3-12-528880-5), ab Lektion 9 und Lektüre „Moord met een strijdbijl“

### Niederländisch Aufbaukurs V

Lernziel A2

**141\_41411** (Kurs) Joke Steiner-Knigge

Mi, 5.2. bis 21.5., 17.30 - 19 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
max 15 Teilnehmende, 56 Euro  
zzgl. 5 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 204  
Bitte mitbringen: Welkom! Niederländisch für Anfänger (Klett Verlag: ISBN 978-3-12-528880-5), ab Lektion 8 / Tussenstop 2

## : Niederländisch Konversationskurse

### Nederlandse lichte conversatie in de ochtend

Lernziel B2

Ausgewählte Texte, aktuelle Ereignisse und Lektüren werden gelesen, übersetzt und diskutiert. Ein Kurs für Fortgeschrittene, die das Sprechen der niederländischen Sprache weiter üben wollen. Die Grammatik wird situationsbezogen wiederholt und vertieft. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

**141\_41430** (Kurs) Joke Steiner-Knigge

Di, 4.2. bis 20.5., 9 - 10.30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd,  
max 15 Teilnehmende, 56 Euro  
zzgl. Materialumlage 5,00 Euro bei Dozentin zu bezahlen  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 204  
Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben

## : Polnisch

### Polnisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**141\_41701** (Kurs) Jolanta Lorenz

Mo, 10.2. bis 2.6., 19.15 - 20.45 Uhr, (nicht am 3.3.), 14 Termine  
28 Ustd, max 16 Teilnehmende, 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 204  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

### Polnisch A2/B1-Brückenkurs

Lernziel B1

**141\_41710** (Kurs) Jolanta Lorenz

Mi, 5.2. bis 21.5., 19.40 - 21.10 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
max 16 Teilnehmende, 56 Euro  
zzgl. 3 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

## : Portugiesisch

Der nächste Portugiesisch Grundkurs I für absolute Anfänger/innen wird ab September 2014 angeboten.

### Portugiesisch Grundkurs II

Lernziel A1

Quereinsteiger/innen mit geringen Vorkenntnissen des europäischen Portugiesisch sind herzlich willkommen.

**141\_41802** (Kurs) Maria Cremilde Lopes Lange

Di, 4.2. bis 20.5., 19.30 - 21 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
max 16 Teilnehmende, 56 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118  
Bitte mitbringen: Olá Portugal. Portugiesisch für Anfänger (Klett-Verlag, ISBN: 978-3 12528940-6)

## : Russisch

### Russisch: Einführung in die kyrillische Schrift

Lernziel A1

Sie wollen bald einen Russischanfängerkurs besuchen und sich vorab schon einmal mit der Schrift beschäftigen, um Ihre Lernvoraussetzungen zu verbessern? Dieser Kurs führt Sie in die Welt der russischen Buchstaben und deren Aussprache ein. Dabei werden Sie auch einige alltägliche Redewendungen und Ausdrücke kennen lernen. Im Anschluss daran wird es Ihnen nicht schwerfallen, einen regulären Russischkurs mit Lehrbuch zu besuchen, der nach Absprache mit der Gruppe nach den Osterferien starten könnte.

**141\_41900** (Kurs) Dinara Starostin

Do, 13.2. bis 3.4., 19.45 - 21.15 Uhr, 8 Termine, 16 Ustd  
max 12 Teilnehmende, 32 Euro  
zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 219



**Russisch Grundkurs III**

Lernziel A1

**141\_41902 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Dinara Starostin  
 Mi, 5.2. bis 9.4., 18 - 19.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd  
 max 9 Teilnehmende, 80,20 Euro keine Ermäßigung  
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 203  
 Bitte mitbringen: Otlitschno! A1. Kursbuch (Hueber Verlag, ISBN:  
 978-3-19-004477-1), ab Lektion 3

**Russisch Abschlusskurs VII**

Lernziel B1

**141\_41920 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Dinara Starostin  
 Do, 6.2. bis 5.6., 18 - 19.30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
 max 9 Teilnehmende, 112,30 Euro keine Ermäßigung  
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 219  
 Bitte mitbringen: MOCT 2 Neue Ausgabe. Lehr- und Arbeitsbuch mit  
 Audio-CD (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-527560-7), ab Lektion 8

**: Schwedisch****Schwedisch Grundkurs II**

Lernziel A1

**141\_42002** (Kurs) Maike Winkler  
 Mi, 5.2. bis 21.5., 19.40 - 21.10 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
 max 16 Teilnehmende, 56 Euro  
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 221  
 Bitte mitbringen: Javisst! Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag,  
 ISBN: 3-19-005405-3 und ISBN: 3-19-015405-0), ab Lektion 4

**Schwedisch Aufbaukurs II**

Lernziel A2

**141\_42010** (Kurs) Maike Winkler  
 Mo, 3.2. bis 26.5., 19.30 - 21 Uhr, (nicht am 3.3.), 14 Termine  
 28 Ustd, max 16 Teilnehmende, 56 Euro  
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 221  
 Bitte mitbringen: Javisst! Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag,  
 ISBN: 3-19-005405-3 und ISBN: 3-19-015405-0), ab Lektion 14

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

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**141\_42201** María Teresa Fernández  
 Di, 4.2. bis 20.5., 18 - 19.30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
 max 22 Teilnehmende, 56 Euro  
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 224  
 Bitte mitbringen: Caminos Neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-  
 CDs (Klett-Verlag, ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 1

**141\_42202** (Kurs) María Josefa Agel

Di, 4.2. bis 20.5., 19.30 - 21 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
 max 22 Teilnehmende, 56 Euro  
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 129  
 Bitte mitbringen: Caminos Neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-  
 CDs (Klett-Verlag, ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 1

**Spanisch Grundkurs II**

Lernziel A1

**141\_42203** (Kurs) Romina Ojeda Cenzano  
 Do, 6.2. bis 5.6., 19.40 - 21.10 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
 max 20 Teilnehmende, 56 Euro  
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206  
 Bitte mitbringen: Caminos Neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-  
 CDs (Klett-Verlag, ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 3

**Wissen zum Mitnehmen: Quarks & Co.**

Danke für Ihren Rundfunkbeitrag. Er macht es möglich, dass Sie sich durch unsere Online-Angebote, Apps und Mediatheken immer aktuell informieren können. Überall, wo Sie gerade sind.

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

**WDR**®

**ARD**®



UND **SIE**

WDR ARTE 3sat KiKA PHOENIX Deutschlandradio

**Spanisch Grundkurs III**

Lernziel A1

**141\_42204** (Kurs) Romina Ojeda Cenzano  
 Mi, 5.2. bis 21.5., 17.45 - 19.15 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
 max 22 Teilnehmende, 56 Euro  
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 223  
 Bitte mitbringen: Caminos Neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-  
 CDs (Klett-Verlag, ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 6

**Spanisch Grundkurs IV**

Lernziel A1

**141\_42205 • KLEINGRUPPE** • (Kurs) Angélica Geson  
 Mi, 5.2. bis 21.5., 16.20 - 17.50 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
 max 9 Teilnehmende, 78 Euro keine Ermäßigung  
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 219  
 Bitte mitbringen: Caminos Neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-  
 CDs (Klett-Verlag, ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 8/9

**Spanisch Grundkurs V**

Lernziel A1

**141\_42206 • KLEINGRUPPE** • (Kurs) Thomas Opderbeck  
 Mo, 3.2. bis 26.5., 19.30 - 21 Uhr, (nicht am 3.3.), 14 Termine  
 28 Ustd, max 9 Teilnehmende, 89,50 Euro keine Ermäßigung  
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 219  
 Bitte mitbringen: Caminos Neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-  
 CDs (Klett-Verlag, ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 10

**Spanisch A1-Wiederholungskurs - am Abend**

Lernziel A1

Dieser A1-Wiederholungskurs eignet sich für alle Interessierten, die schon einmal den ersten Band eines gängigen Spanisch-Lehrwerk-systems durchgenommen haben und den A1-Stoff wiederholen und festigen möchten. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

**141\_42207** (Kurs) Romina Ojeda Cenzano  
 Do, 6.2. bis 5.6., 18 - 19.30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
 max 16 Teilnehmende, 56 Euro  
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 221  
 Bitte mitbringen: Caminos Neu A1. Lern- und Übungsbuch + Audio-CD/  
 Übungsbuch-CD-ROM (Klett Langenscheidt-Verlag, ISBN: 3-12-514910-6)

**Spanisch A1-Wiederholungskurs - am Vormittag**

Lernziel A1/A2

Dieser A1-Wiederholungskurs eignet sich für alle Interessierten, die schon einmal den ersten Band eines gängigen Spanisch-Lehrwerk-systems durchgenommen haben und den A1-Stoff mit Spiel und Spaß wiederholen und festigen möchten. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

**141\_42208** (Kurs) Adriana María Düllberg-Gómez  
 Do, 6.2. bis 5.6., 8.30 - 10 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
 max 20 Teilnehmende, 56 Euro  
 zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen  
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119  
 Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben

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

Lernziel A2

**141\_42210** (Kurs) Thomas Opderbeck  
 Mo, 3.2. bis 26.5., 17.45 - 19.15 Uhr, (nicht am 3.3.), 14 Termine  
 28 Ustd, max 12 Teilnehmende, 56 Euro  
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 219  
 Bitte mitbringen: Caminos Neu A2. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-  
 CDs (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514956-4), ab Lektion 1

**Spanisch Aufbaukurs III**

Lernziel A2

**141\_42211 • KLEINGRUPPE** • (Kurs) Angélica Geson  
 Mi, 5.2. bis 21.5., 17.55 - 19.25 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
 max 10 Teilnehmende, 136,50 Euro keine Ermäßigung  
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 219  
 Bitte mitbringen: Caminos Neu A2. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-  
 CDs (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514956-4), ab Lektion 4/5

**Spanisch Aufbaukurs VI**

Lernziel A2

**141\_42212** (Kurs) Thomas Opderbeck  
 Do, 6.2. bis 5.6., 19 - 20.30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
 max 16 Teilnehmende, 56 Euro  
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 204  
 Bitte mitbringen: Caminos Neu A2. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-  
 CDs (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514956-4), ab Lektion 6

**Spanisch Aufbaukurs VII**

Lernziel A2

**141\_42213** (Kurs) Thomas Opderbeck  
 Do, 6.2. bis 5.6., 17.30 - 19 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
 max 16 Teilnehmende, 56 Euro  
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 204  
 Bitte mitbringen: Caminos Neu A2. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-  
 CDs (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514956-4), ab Lektion 8

**: Spanisch Abschlussstufe (B1)****Spanisch B1-Auffrischung: Repaso, lecturas y conversación**

Wer schon einmal in der Vergangenheit die Kompetenzstufe B1 (ca. 3 Jahre Schulspanisch) erreicht hat und diese mit abwechslungsreichen Übungen auffrischen und erweitern möchte, ist in diesem Kurs richtig.

**141\_42224 • KLEINGRUPPE** • Thomas Opderbeck  
 Fr, 7.2. bis 6.6., 18 - 19.30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
 max 9 Teilnehmende, 90 Euro keine Ermäßigung  
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118  
 Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben

**: Spanisch Konversationskurse****Spanisch - leichte Konversation**

Für Teilnehmende mit abgeschlossenen A2-Grundkenntnissen,  
 Lernziel A2/B1

**141\_42230** (Kurs) María Josefa Agel  
 Di, 4.2. bis 20.5., 17.45 - 19.15 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd  
 max 16 Teilnehmende, 56 Euro  
 zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen  
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118  
 Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**: Türkisch Grundkurs****Türkisch Grundkurs I**

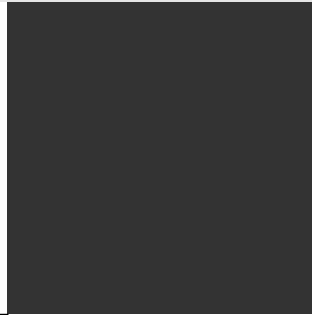
Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A

**141\_42401** (Kurs) Iris Icoğlu  
 Mo, 10.2. bis 2.6., 19.15 - 20.45 Uhr, (nicht am 3.3.), 14 Termine  
 28 Ustd, max 20 Teilnehmende, 56 Euro  
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205  
 Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

**: Ungarisch****Ungarisch für (Wieder-)Einsteiger/innen**

Lernziel A1

**141\_42501 • JUNGE VHS - KLEINGRUPPE** • (Kurs) Andrea Kürti  
 Do, 6.2. bis 13.3. + 3.4., 18 - 19.30 Uhr, 14 Ustd  
 max 9 Teilnehmende, 46 Euro keine Ermäßigung  
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 201



## Programmbereich 5 : EDV – Medienkompetenz

Serviceteam

**Rainer Danne**

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1946

Sprechzeiten nach Vereinbarung

**Claudia Freund**

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1947

Fax 02371 . 217-4414



## : EDV - Medienkompetenz

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs EDV - Medienkompetenz dar.

### Allgemeine Hinweise zu den PC-Kursen

1. Die EDV- und Medienangebote gliedern sich in Grundlagen- bzw. Einsteiger- sowie Fortsetzungs- und Fortgeschrittenenkurse. Darüber hinaus gibt es Angebote für spezielle Zielgruppen mit angepasstem Lerntempo, Kurse, die sich mit Spezialthemen beschäftigen, und Seminare im Rahmen von Bildungsurlaub. Bitte beachten Sie die verschiedenen Veranstaltungsformen. Da die EDV-Kurse überwiegend Kleingruppenkurse sind, setzen sie eine geringere Mindestteilnehmerzahl voraus, was wiederum eine bessere individuelle Förderung ermöglicht.
2. Sie haben jederzeit die Möglichkeit, sich persönlich oder telefonisch beraten zu lassen.  
Allgemeine Auskünfte erhalten Sie unter Fon 02371 . 217-1943. Eine persönliche Beratungsmöglichkeit besteht während des Semesters donnerstags von 15 bis 17 Uhr in der VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Zimmer 107, oder telefonisch unter Fon 02371 . 217-1946. Andere Termine nach Vereinbarung.
3. Die jeweils angegebene Nutzungspauschale wird gemäß der Entgeltordnung erhoben und dient dazu, die Hard- und Software auf dem neuesten Stand der Technik zu halten.

4. Mit dem Bildungsscheck und der Bildungsprämie bietet die VHS zwei Möglichkeiten zur Förderung von beruflicher Weiterbildung an. Beratung und Information unter Fon 02371 . 217-1042 oder 217-1948.
5. Firmenkurse und Sonderschulungen sind nach Absprache zu buchen. Wir unterbreiten Ihnen gerne ein Angebot.



ECDL  
European Computer  
Driving Licence



ECDL  
Prüfungscenter

### ECDL - European Computer Driving License

Der europäische Computerführerschein, kurz EC DL, ist ein internationales Zertifikat für Computeranwender, das in 150 Ländern anerkannt wird und in 38 Sprachen erworben werden kann. Weltweit haben bereits rund 9 Millionen am EC DL-Zertifizierungsprogramm teilgenommen. Über 1200 Prüfungscentren bieten allein in Deutschland den EC DL an. Die VHS Iserlohn führt als akkreditiertes Prüfungscenter die Prüfungen zum EC DL durch. Der EC DL setzt sich aus verschiedenen Wahlmodulen zusammen. In 7 Modulen müssen Einzelprüfungen abgelegt werden.

#### Wahlmodule:

- Grundlagen der Informationstechnologie
- Computerbenutzung und Dateiverwaltung mit MS Windows
- Textverarbeitung mit MS Word
- Tabellenkalkulation mit MS Excel
- Datenbanken mit MS Access
- Präsentation mit MS PowerPoint
- Bildbearbeitung
- Internet und Kommunikation
- IT-Sicherheit
- Projektplanung

**Prüfungsablauf:**

Zugangsvoraussetzung zur ersten ECDL-Teilprüfung ist der Besitz der „Skills Card“, die wir Ihnen bei der ersten Prüfungsanmeldung zuweisen. Für die „Skills Card“ entstehen einmalige Kosten in Höhe von 55 Euro für Erwachsene und 35 Euro für Schüler. Auf der „Skills Card“ werden die Teilprüfungen eingetragen. Für die Einzelprüfungen fallen noch einmal 25 Euro pro Modul an. Sie können die sieben Teilprüfungen in einem Zeitraum von max. drei Jahren in beliebiger Reihenfolge in einem akkreditierten Prüfungszentrum im In- und Ausland ablegen. Sie können auch den ECDL-Start anstreben, für den Sie vier bestandene Teilprüfungen nach Wahl benötigen. Weitere Informationen zum ECDL finden Sie auf der deutschen ECDL-Seite: [www.ecdl.de](http://www.ecdl.de) Umfassendes Schulungsmaterial zum ECDL ist im Herdt-Verlag erschienen.

**ECDL-Prüfung**

Die VHS Iserlohn führt als akkreditiertes ECDL-Prüfungszentrum mehrmals Prüfungen zu den einzelnen Modulen durch. Der ECDL besteht inzwischen aus zehn Wahl-Modulen. Für das volle Zertifikat sind sieben Teilprüfungen zu absolvieren. Nach vier bestandenen Modulen erhalten Sie das „ECDL-Start-Zertifikat“, nach sieben Modulen das „ECDL-Core-Zertifikat“. Die Teilnahme an den ECDL-Prüfungen ist übrigens unabhängig vom Besuch vorbereitender Kurse. Wer es sich zutraut, kann auch so die Modulprüfungen ablegen. Voraussetzung für die Teilnahme an den ECDL-Prüfungen ist der einmalige Erwerb einer Skills-Card, auf der die Prüfungen eingetragen werden.

**141\_51001** (Prüfung) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin  
Mo, 17.3., 15.30 - 17 Uhr, 2 Ustd, max 8 Teilnehmende, 25 Euro  
keine Ermäßigung / Entgelt pro Modulprüfung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

**141\_51002** (Prüfung) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin  
Mo, 28.4., 15.30 - 17 Uhr, 2 Ustd, max 8 Teilnehmende, 25 Euro  
keine Ermäßigung / Entgelt pro Modulprüfung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

**141\_51003** (Prüfung) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin  
Fr, 6.6., 15.30 - 17 Uhr, 2 Ustd, max 8 Teilnehmende, 25 Euro  
keine Ermäßigung / Entgelt pro Modulprüfung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

**141\_51004** (Prüfung) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin  
Fr, 27.6., 15.30 - 17 Uhr, 2 Ustd, max 8 Teilnehmende, 25 Euro  
keine Ermäßigung / Entgelt pro Modulprüfung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

**ECDL-Workshop**

Individuelle Vorbereitung auf Ihre ECDL-Modulprüfungen mit Übungsaufgaben und Online-Lernportal ECDL-Moodle. Sie können mit dem Online-Lernportal arbeiten oder von der Dozentin individuelle Übungsaufgaben bekommen. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, für Ihre Module die Lehrbücher des Herdt-Verlags über die VHS zu kaufen und sich damit im Workshop und zuhause optimal auf die Prüfung vorzubereiten.

**141\_51010 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin  
Mo, 5.5. bis 26.5., 9 - 13 Uhr, 4 Termine, 20 Ustd  
max 12 Teilnehmende, 100 Euro, keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

**PC-Grundlagen 1**

Der Grundlagenkurs 1 vermittelt einsteigenden Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse und Teilnehmenden mit geringen Vorkenntnissen Schritt für Schritt das Basiswissen rund um den PC. Lernen Sie die Hardware und die Funktionsweise des Betriebssystems kennen. Wie ist die Tastatur belegt? Wie bediene ich die Maus? Wie lassen sich Einstellungen vornehmen, und wie reagiert man richtig auf Fehlermeldungen? Die anwendungsorientierte Einführung hilft Ihnen beim richtigen Umgang mit Dateien, Ordnern, Fenstern und Programmen. Einfache Textverarbeitungs-Beispiele, Übungen und Informationen zu Internet und E-Mail runden das Spektrum ab. Lernziel ist der sichere Umgang mit den beschriebenen Grundfunktionen, so dass Sie einen Computer ohne Probleme selbstständig bedienen können.

**141\_51100 • ENTSPANNTES LERNEN •** Werner Jentsch, EDV-Trainer  
Mi, 26.3. bis 14.5., 15 - 17.15 Uhr, 6 Termine, 18 Ustd, max 16 Teilnehmende, 64,80 Euro (46,80 Euro + 18 Euro Nutzungspauschale)  
keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

**141\_51101 • ENTSPANNTES LERNEN •** (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer  
Do, 13.2. bis 8.5., 8.15 - 10.30 Uhr, 10 Termine, 30 Ustd, max 16 Teilnehmende, 108 Euro (78 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale)  
keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

**141\_51102** (Kurs) Reinhard Schmöckel, EDV-Administrator  
Mi, 21.5. bis 18.6., 19 - 21.15 Uhr, 5 Termine, 15 Ustd  
max 12 Teilnehmende, 73,50 Euro (58,50 Euro + 15 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

**PC-Grundlagen 1**

Computereinstieg am eigenen Laptop  
Direkt am eigenen Laptop den PC-Einstieg wagen. An Ihrem eigenen Laptop können Sie direkt alles ausprobieren, einstellen und üben. Wir befassen uns mit den allgemeinen PC-Grundlagen, den individuellen Einstellungen des Betriebssystems, der Datenspeicherung und machen kurze Ausflüge ins Internet. Zum Schreiben von Texten lernen Sie WordPad kennen.

**141\_51105 • ENTSPANNTES LERNEN - KLEINGRUPPE •** (Kurs) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin  
Do, 8.5. bis 26.6., 9 - 12.15 Uhr, 6 Termine, 24 Ustd, max 12 Teilnehmende, 105,60 Euro (81,60 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum  
keine Vorkenntnisse erforderlich  
Bitte mitbringen: Laptop/Notebook (kein Tablet) und Netzteil

**WR ICH WILL'S WISSEN!**

**14 Tage gratis  
WR testen!**



Anrufen unter  
**0 800 / 8 82 21 11\***

\*Kostenfrei.



## PC-Grundlagen 2

Der Grundlagenkurs 2 vermittelt Teilnehmenden mit Vorkenntnissen Schritt für Schritt das Aufbauwissen rund um den PC. Sie vertiefen Ihre Erfahrungen und lernen die Funktionsweise eines Computers, seines Betriebssystems und der Software intensiver kennen. Eine gute Dateiverwaltung, der sichere Umgang mit Speichermedien und das Zusammenspiel von Programmen helfen Ihnen bei der Organisation Ihrer täglichen Arbeit. Wie lassen sich Texte für unterschiedliche Zwecke erstellen und formatieren, Grafiken, Bilder und Tabellen einfügen sowie Internet und E-Mail effizient nutzen? Die anwendungsorientierten Übungen helfen, Ängste abzubauen und Ihnen die nötige Sicherheit zu vermitteln. Lernziele sind die Beherrschung der PC-Routinen und der risikolose Umgang mit den Grundfunktionen ausgewählter Standardsoftware wie z. B. Word.

**141\_51111 • ENTSPANNTES LERNEN •** (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer

Mi, 12.2. bis 19.3., 15 - 17.15 Uhr, 6 Termine, 18 Ustd, max 16 Teilnehmende, 64,80 Euro (46,80 Euro + 18 Euro Nutzungspauschale)  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

**141\_51112 • KLEINGRUPPE •** Reinhard Schmöckel, EDV-Administrator

Do, 8.5. bis 12.6., 18.15 - 20.30 Uhr, 5 Termine, 15 Ustd, max 12 Teilnehmende, 64,50 Euro (49,50 Euro + 15 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

## : PC-Spezial

### PC-Spezial 1 - Allgemein

Sie stoßen zu Hause oder im Büro auf Probleme, für die Sie keine Lösung haben, oder Sie möchten etwas ausprobieren und brauchen den Rat eines Experten? Dann könnte dieses inhaltsoffene Angebot genau richtig sein. Sie erhalten konkrete Hilfestellungen zu den verschiedensten Themen und lernen Tricks und Kniffe kennen, die die tägliche PC-Praxis und den Umgang mit Programmen erleichtern. Mögliche Schwerpunkte wie Windows 7, Office 2010, Dateimanagement oder Bildbearbeitung werden gemeinsam abgesprochen und richten sich ebenso wie das Arbeitstempo nach den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmenden. Profitieren Sie von den Anregungen und Fragen der anderen Teilnehmenden. Lernziele sind das gemeinsame Vertiefen von Vorkenntnissen, das Kennenlernen neuer Funktionen und Programme sowie die Fehlerbehebung und Fehlervermeidung.

**141\_51120** (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer

Mi, 5.2. bis 9.4., 8.15 - 10.30 Uhr, 10 Termine, 30 Ustd, max 16 Teilnehmende, 93 Euro (63 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale)  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

**141\_51121** (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer

Do, 13.2. bis 8.5., 11 - 12.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 16 Teilnehmende, 68 Euro (48 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale)  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

### PC-Spezial 2 - Windows

Fortsetzungskurs für Teilnehmende des vorangegangenen Seminars und Neueinsteiger/innen mit Vorkenntnissen. Themenschwerpunkt des inhaltsoffenen Angebotes bildet die Windowswelt. Neue Entwicklungen wie Windows 8 und andere aktuelle Tendenzen im Bereich von Hard- und Software werden vorgestellt, diskutiert und in praktischen Übungen ausprobiert. Lernziel ist die Vertiefung des Wissens über Windows.

**141\_51122** (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer

Mo, 3.2. bis 28.4., 11 - 12.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 16 Teilnehmende, 72 Euro (52 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale)  
keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

### PC-Spezial 3 - Club

Der PC-Club richtet sich an Seniorinnen und Senioren mit PC-Grundkenntnissen. Treffen Sie sich mit anderen Interessierten und lernen Sie in diesem inhaltsoffenen Angebot viele weitere Einsatzmöglichkeiten Ihres Computers kennen. Wie schreibt man Briefe und längere Texte? Wie gestaltet man Einladungen oder Glückwünsche? Wie lädt man Digitalbilder und Grafiken oder wie verschickt man eine E-Mail? Es gibt unendlich viele Anwendungsmöglichkeiten. Tauschen Sie Erfahrungen aus und lernen Sie Neuigkeiten kennen. Gemeinsame Übungen erleichtern das Verstehen. Lernziel ist Sicherheit im Umgang mit dem PC.

**141\_51123 • ENTSPANNTES LERNEN •** (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer

Mi, 5.2. bis 9.4., 11 - 12.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 16 Teilnehmende, 68 Euro (48 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale)  
keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

## : Windows

### Dateimanagement auf Ihrem PC

Wer sucht, der findet ... trotzdem nicht immer seine Dateien auf dem PC wieder. Zur systematischen Datenorganisation der eigenen Texte, Tabellen und Bilder ist der Windows-Explorer unbedingt notwendig. Entwickeln Sie 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. Lernziel in diesem Kompaktseminar ist die sichere Verwaltung und Organisation größerer Datenmengen und Dateien.

**141\_51200 • KLEINGRUPPE •** (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen

Mi, 26.2., 17 - 20.15 Uhr, 4 Ustd, max 12 Teilnehmende, 21,20 Euro (17,20 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

**141\_51201 • KLEINGRUPPE •** (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen

Sa, 14.6., 9 - 12.15 Uhr, 4 Ustd, max 12 Teilnehmende, 21,20 Euro (17,20 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

### Windows 7 - Office 2010 für Umsteiger

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen in den Vorgängerversionen von Windows, Word, Excel.

Windows 7 und Office 2010 enthalten umfangreiche Neuerungen und eine völlig andere Benutzeroberfläche. Die Menüleiste ist verschwunden, alle Funktionen sind „versteckt“, denken Sie? Lernziel dieses Seminars ist es, vertraute Befehle und Funktionen aus vorhergehenden Windows- und Office-Versionen wiederzufinden, die neuen Funktionen von Word und Excel kennenzulernen und die richtigen Grundeinstellungen vorzunehmen.

Bitte beachten: Kein kompletter Windows- und Office-Grundlagenkurs; es werden nur die Neuerungen und Veränderungen aufgezeigt.

**141\_51202 • KLEINGRUPPE •** (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen

Mi, 5.3., 17 - 21.15 Uhr, 5 Ustd, max 12 Teilnehmende, 26,50 Euro (21,30 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

### Windows 7 - Grundlagen und ECDL-Vorbereitung

Für Teilnehmende mit PC-Grundkenntnissen.

Windows 7 ist mehr als ein einfaches Betriebssystem. Es ist ein mächtiges Werkzeug, mit dem man seine alltägliche Arbeit und wichtige Routinen besser und effizienter gestalten kann. Der Grundlagenkurs erläutert das Konzept und die Oberfläche von Win 7 und zeigt die Möglichkeiten der Computer- und Dateiverwaltung auf. Der Kurs eignet sich auch als Vorbereitung für das entsprechende ECDL-Modul „Computernutzung und Dateiverwaltung mit MS Windows“.

**141\_51203 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Bodo Domsgen, Anwendungsprogrammierer

Mo, 10.2. bis 17.3., 19.30 - 21.45 Uhr, 5 Termine, 15 Ustd  
max 14 Teilnehmende, 67,50 Euro (52,50 Euro + 15 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum  
Bitte mitbringen: USB-Stick

### Laptop-Workshop für Umsteiger Windows 7 auf Windows 8

Das neue Laptop mit Betriebssystem Windows 8 bringt Sie an Ihre Grenzen? In diesem Kurs bekommen Sie einen Überblick über die Neuerungen des Betriebssystems. An Ihrem eigenen Laptop können Sie direkt alles ausprobieren, einstellen und üben. Nach dem Wochenende ist der Spruch „Mein neues Laptop, das unbekannte Wesen“ Vergangenheit.

**141\_51204 • KLEINGRUPPE** • (Wochenendseminar)

Sabine Totzauer, EDV-Trainerin

Fr - So, 28.3.-30.3., (Fr 17 - 19:30 Uhr, Sa + So 10 - 13:15 Uhr)

3 Termine, 11 Ustd, max 10 Teilnehmende, 37,40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119

Bitte mitbringen: Laptop/Notebook (kein Tablet) und Netzteil

### Texte, Bilder ... Dateien wiederfinden - Verständlich gemacht

Kennen Sie das? Sie erstellen am Computer Texte, Tabellen, übertragen Bilder von der Fotokamera und Sie finden Sie einfach nicht mehr. Beim Umgang mit dem PC gehört es unbedingt zu den Grundlagen, Dateien verwalten zu können. Im Arbeitsalltag hat mittlerweile jedes Unternehmen ein eigenes Firmennetzwerk, worüber Daten ausgetauscht werden. Sie werden verstehen was Laufwerke sind, wie darauf gespeichert wird, wie man den USB-Stick für Datentransport einsetzt, wie Sie sich in Firmennetzwerken zurechtfinden und sicher den richtigen Speicherort finden, verstehen was Netzlaufwerke sind. Es werden Ordnerstrukturen erstellt, verändert (gelöscht, verschoben, umbenannt), die es dem Benutzer erleichtern, den Überblick zu behalten.

**141\_51205 • KLEINGRUPPE** • (Wochenendseminar) Bodo Domsgen, Anwendungsprogrammierer

Fr, 14.3., 21.3. / 17:45 - 21:30 Uhr / Sa., 15.03., 9 - 13:15 Uhr

3 Termine, 15 Ustd, max 12 Teilnehmende, 76,50 Euro (61,50 Euro + 15 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

### Windows 8 - Grundlagen

Für Teilnehmende mit PC-Grundkenntnissen. Mit Windows 8 hat Microsoft sein Betriebssystem zukunftsfähig gemacht, um den wachsenden Anforderungen des Marktes Rechnung zu tragen. Mobile Geräte werden in Zukunft immer wichtiger werden. Windows 8 hat dafür viele wichtige Funktionen an Bord. Lernen Sie in diesem Kompaktkurs die wesentlichen Neuerungen leicht und verständlich kennen. Wichtige Informationen und praktische Tipps zu Installation, Einrichtung und Bedienung von Windows 8 sowie zum Umgang mit den Zubehörprogrammen erleichtern Ihnen den Um- und Einstieg. Lernziel ist die Kenntnis über die neuen Funktionen und Änderungen des Windows-Betriebssystems.

**141\_51206** (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer

Mi, 30.4. bis 4.6., 11 - 12.30 Uhr, 6 Termine, 12 Ustd, max 14 Teilnehmende, 43,20 Euro (31,20 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale)  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

### Windows 8 - ein erstes „Look and Feel“

Sie „müssen“ oder wollen auf Windows 8 umsteigen? Die Presseberichte haben Sie verunsichert oder Sie meinen, die „neue Kacheloberfläche“ ist nichts für Sie? Lassen Sie sich (zum 1. Mal) auf Windows 8 ein, klicken Sie selber mal in und auf der neuen Oberfläche, erkunden Sie unter fachkundiger Anleitung die Neuerungen ... vielleicht ändert sich Ihre Meinung schon nach diesem (kurzen) Ausflug.

**141\_51207 • KLEINGRUPPE** • (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen

Di, 8.4., 17.30 - 19.45 Uhr, 3 Ustd, max 14 Teilnehmende, 13,80 Euro (10,80 Euro + 3 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

## : Mac - iPhone - iPad

### iPad - Grundlagen

Tablet-Computer wie Apples iPad haben ein Marktsegment geschaffen, das sich aufgrund der perfekten Mobilität immer größerer Beliebtheit erfreut. In diesem Kurs werden die Grundlagen der Benutzung des iPads vorgestellt und erläutert. Inhalte sind u. a.: Einrichtung und Konfiguration, WLAN und UMTS, Verwaltung von Inhalten (iTunes/iCloud), die Arbeit mit „Apps“, Ordnung auf dem Bildschirm, Tastatur, Sicherheits- und Schutzfunktionen und der Web-Browser Safari. Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Interessierte, die sich über das iPad näher informieren wollen, wie an Ein- und Umsteiger, die ihr iPad näher kennenlernen wollen.

**141\_51211 • KLEINGRUPPE** • (Kurs) Ralf Vedder, Programmierer  
Mi, 26.3. bis 9.4., 19.30 - 21.45 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd  
max 12 Teilnehmende, 31,50 Euro, keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

### iPhone & Co

Das Seminar beinhaltet das Kennenlernen des iPads oder iPhones von Grund auf. Die verschiedenen Tasten am Gerät und deren Funktion werden erklärt und deren Anwendung geübt. Die ersten Schritte bei der Benutzung des iPads oder iPhones werden dem Anwender näher gebracht und anhand von Praxisbeispielen geübt. Dazu gehört auch das Laden, Nutzen und Beenden von „Apps“. Das Erstellen von weiteren Home-Bildschirmen sowie von Ordnern wird geübt und erklärt.

**141\_51220 • KLEINGRUPPE** • (Seminar) Reinhard Schmöckel, EDV-Administrator  
Di, 11.2., 18 - 20.15 Uhr, 3 Ustd, max 14 Teilnehmende, 16,80 Euro  
keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum  
Bitte mitbringen: das eigene iPhone, iPad oder den iPod Touch und evtl. ein Notebook



### Wir machen ITK sicherer ...



Preiswerter Service, speziell für kleine und mittlere Unternehmen aus dem regionalen Umfeld, im Bereich der Informations- und Kommunikationslösungen ...

+49 2336 9386 30

+49 2371 462 196



## Ihr Partner für Versicherungen, Vorsorge und Vermögensplanung

Wir beraten Sie gern:

LVM-Service-Büro

Jürgen Päsler

Mendener Straße 115

58636 Iserlohn

Telefon (02371) 77 8 900

info@j-paesler.lvm.de



## iPhone, iPad, iPod Touch

Sie haben Ihr iPhone, iPad oder Ihren iPod Touch noch nicht so lange oder wollen einfach nur wissen, welche Möglichkeiten sich Ihnen bieten? Lernen Sie unter anderem Ihr Gerät mit iTunes zu konfigurieren, Texte zu bearbeiten, WLAN im In- und Ausland zu nutzen und „Apps“ nach Ihren Bedürfnissen auszuwählen.

**141\_51221 • KLEINGRUPPE •** (Seminar) Reinhard Schmöckel, EDV-Administrator  
Do, 13.3., 18 - 20.15 Uhr, 3 Ustd, max 12 Teilnehmende, 16,80 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum  
Bitte mitbringen: das eigene iPhone, iPad oder den iPod, USB-Verbindungskabel

## Einstieg in die Apple/Mac-Welt mit OS X Maverick

Kompakte anwendungsorientierte Einführung in den Umgang mit einem Mac für Teilnehmende ohne und mit geringer Vorkenntnis. Inhalte des Kurses sind: grundlegende Informationen zum Mac, Texte schreiben mit TextEdit, speichern, wiederfinden, Datenträger und Festplatten, ausgewählte System-Einstellungen, Schreibtischhintergrund und Bildschirmschoner, das Trackpad, Tastaturübersicht, mit dem Mac ins Internet, das Dashboard, Kontakte, Termine, E-Mail, Adressen verwalten, Terminplanung mit iCal, das Mailprogramm, Bilder aufnehmen, betrachten und bearbeiten, Musik und Filme mit iTunes, Cloud-Computing. Geschult wird auf MacBook Pro-Rechnern.

**141\_51230 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Ralf Vedder, Programmierer  
Mi, 7.5. bis 21.5., 19.30 - 21.45 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd, max 6 Teilnehmende, 48,60 Euro (39,60 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119

## iTunes - Multimediaverwaltung und Schnittstelle zu iPod, iPhone und iPad

Das kostenlose Programm iTunes kann nicht nur Musik wiedergeben und organisieren. Lernen Sie iTunes auch als Schnittstelle zum iPod, iPhone, iPad kennen. Filme leihen oder kaufen, Internetradio hören, Podcasts abonnieren, Hörbücher oder Bücher kaufen - auch hier stellt iTunes die Verbindung her. Bringen Sie wenn möglich zum Ausprobieren zwei Lieblings-CDs mit.

**141\_51240 • KLEINGRUPPE •** (Seminar) Reinhard Schmöckel, EDV-Administrator  
Do, 20.3., 18 - 20.15 Uhr, 3 Ustd, max 12 Teilnehmende, 16,80 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum  
Bitte mitbringen: das eigene iPhone, iPad oder den iPod, USB-Verbindungskabel

## : Android-Geräte

### Android-Tablet-/Smartphone Grundlagen

Android-Tablet/Smartphones haben ein Marktsegment geschaffen, das sich aufgrund der perfekten Mobilität immer größerer Beliebtheit erfreut. In diesem Kurs werden die Grundlagen der Benutzung vorgestellt und erläutert. Inhalte sind u. a.: Einrichtung und Konfiguration, WLAN und UMTS, Verwaltung von Inhalten, die Arbeit mit „Apps“, Ordnung auf dem Bildschirm, Tastatur, Sicherheits- und Schutzfunktionen und der Web-Browser. Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Interessierte, die sich über das Android-Tablet näher informieren wollen, wie an Ein- und Umsteiger, die ihr Android-Tablet näher kennenlernen wollen.

**141\_51250 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer  
Mo, 17.2. bis 24.2., 9 - 10.30 Uhr, 2 Termine, 4 Ustd  
max 14 Teilnehmende, 12,80 Euro, keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

**141\_51251 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer  
Mo, 31.3. bis 7.4., 9 - 10.30 Uhr, 2 Termine, 4 Ustd  
max 14 Teilnehmende, 12,80 Euro, keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

**141\_51252 • KLEINGRUPPE •** (Seminar) Werner Jentsch, EDV-Trainer  
Sa, 29.3., 9 - 10.30 Uhr, 6 Ustd, max 14 Teilnehmende, 19,80 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

## : Büroanwendungen - MS Office 2010/2013 Programme

### Word 2010 - Grundlagen

Für Teilnehmende mit EDV-Kenntnissen, wie sie in den PC-Grundlagenkursen erworben werden können.

Lernen Sie die Word-Arbeitsoberfläche kennen, arbeiten Sie mit Anwendungsfenstern und beginnen Sie mit der Texteingabe, -ausgabe und -gestaltung. Sie werden Ihre eigenen Texte erfassen, Korrekturen vornehmen, mit verschiedenen Formatierungsebenen arbeiten und die geschriebenen Dokumente verwalten.

Lernziel ist der umfassende Einblick in die Grundlagen der Textverarbeitung mit Word 2010.

Informationen und Übungen zu anderen Office-Anwendungen können zusätzliche Lerninhalte sein. Der Erwerb von Schulungsunterlagen ist optional.

**141\_51300 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Reinhard Schmöckel, EDV-Administrator  
Do, 13.2. bis 6.3., 18 - 20.15 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd, max 12 Teilnehmende, 58,80 Euro (46,80 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum  
PC-Grundkenntnisse erforderlich

### Word 2010 - Aufbaukurs

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen in MS Word.

Im täglichen Büroalltag ist Word als Textverarbeitung eines der meistgenutzten Standard-Programme. In diesem Aufbaukurs erlernen Sie, Briefe und Dokumente durch Formatierung von Texten in ihrer Gestaltung zu optimieren. Automatisierungen und ergänzende Programme erleichtern die Arbeits-Routinen. Inhalte sind: Autotext, Rechtschreibung, Trennung, Synonyme, Suchen und Ersetzen, Platzhalter, Ausdrücke, Umstellen von Text, Aufbau in Tabellen und das Rechnen mit Feldern.

**141\_51301 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Reinhard Schmöckel, EDV-Administrator  
Do, 27.3. bis 10.4., 18 - 21.15 Uhr, 3 Termine, 12 Ustd, max 14 Teilnehmende, 51,60 Euro (39,60 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

### Word 2010 - Grundlagen und ECDL-Vorbereitung

Für Teilnehmende mit PC-Grundkenntnissen.

Lernen Sie die Word-Arbeitsoberfläche kennen, arbeiten Sie mit Anwendungsfenstern und beginnen Sie mit der Texteingabe, -ausgabe und -gestaltung. Sie werden Ihre eigenen Texte erfassen, Korrekturen vornehmen, mit verschiedenen Formatierungsebenen arbeiten und die geschriebenen Dokumente verwalten.

Lernziel ist der umfassende Einblick in die Grundlagen der Textverarbeitung mit Word 2010.

Informationen und Übungen zu anderen Office-Anwendungen können zusätzliche Lerninhalte sein. Der Kurs kann als Vorbereitung auf die ECDL-Modul-Prüfung „Textverarbeitung“ genutzt werden.

**141\_51302 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Bodo Domsgen, Anwendungsprogrammierer  
Mo, 28.4. bis 26.5., 19.30 - 21.45 Uhr, 5 Termine, 15 Ustd  
max 12 Teilnehmende, 67,50 Euro (52,50 Euro + 15 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum  
Bitte mitbringen: USB-Stick

### Word 2010 Spezial

Seriendruck, Dokumentvorlagen, Inhaltsverzeichnisse

Für Teilnehmende mit Word-Grundlagenkenntnissen.

Lernen Sie in diesem weiterführenden Kurs interessante Funktionen der Textverarbeitung wie Seriendruck von Briefen, Umschlägen, Etiketten, Arbeiten mit Dokument- und Formatvorlagen und das Erstellen von Inhaltsverzeichnissen kennen. Strukturieren Sie längere Dokumente oder Referate mit sinnvollen Inhaltsverzeichnissen und/oder Gliederungen.

**141\_51303** (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen  
Mi, 19.3., 17 - 21.15 Uhr, 5 Ustd, max 12 Teilnehmende, 23 Euro (18 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

### Word kompakt für das Büro

Für Teilnehmende mit PC-/Textverarbeitungs-Grundkenntnissen. Kurz, kompakt und „knackig“ werden die Top-Funktionen von Word 2010 für die alltägliche Arbeit im Büro erklärt. Themen sind u. a. Rahmen und Schattierungen, Kopf- und Fußzeilengestaltung, Arbeiten mit Grafiken, ClipArts und SmallArts, Tabellenlayout und -gestaltung, Seriendruck von Briefen und Etiketten, Inhaltsverzeichnis, Nummerierung und Aufzählung sowie die Arbeit mit Format- und Dokumentvorlagen.

**141\_51306 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen  
Mi, 26.3. bis 7.5., 16.30 - 19 Uhr, 5 Termine, 15 Ustd, max 12 Teilnehmende, 69 Euro (54 Euro + 15 Euro Nutzungspauschale)  
keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

### Excel 2010 - Grundlagen 1 kompakt

Für Teilnehmende mit PC-/Textverarbeitungs-Grundkenntnissen. Im Kurs wird das Erstellen, Formatieren und Gestalten von Arbeitsblättern gezeigt. Wie verwende ich Formeln innerhalb der Tabellenkalkulation, wie arbeite ich mit Diagrammen, wie stelle ich Verknüpfungen her, wie passe ich die Oberfläche meinen Bedürfnissen an und welche Filterfunktionen stehen mir zu Verfügung? Excel ist ein mächtiges Werkzeug zur Optimierung von Arbeitsvorgängen. Lernen Sie das Programm in diesem Kompaktkurs kennen. Lernziel ist der Erwerb von Grundkenntnissen über die Funktionen von Excel.

**141\_51310 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen  
Di, 11.2. bis 11.3., 17.30 - 20.45 Uhr, 5 Termine, 20 Ustd, max 12 Teilnehmende, 72 Euro (52 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale)  
keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

### Excel 2010 - Grundlagen 1

Für Teilnehmende mit PC-/Textverarbeitungs-Grundkenntnissen. Im Kurs wird das Erstellen, Formatieren und Gestalten von Arbeitsblättern gezeigt. Wie verwende ich Formeln innerhalb der Tabellenkalkulation, wie arbeite ich mit Diagrammen, wie stelle ich Verknüpfungen her, wie passe ich die Oberfläche meinen Bedürfnissen an und welche Filterfunktionen stehen mir zu Verfügung? Excel ist ein mächtiges Werkzeug zur Optimierung von Arbeitsvorgängen. Lernziel ist der sichere Umgang mit den Grundfunktionen von Excel. Der Erwerb von Schulungsunterlagen ist optional. Wer auch den Teil 2 des Wochenendseminars belegen möchte, sollte sich frühzeitig seinen Platz sichern.

**141\_51311 • KLEINGRUPPE •** (Wochenendseminar)  
Detlef Uerpmann, DV-Leiter  
Fr, 7.3., 17 - 20.15 Uhr / Sa, 8.3., 9 - 16.15 Uhr, 2 Termine, 12 Ustd, max 14 Teilnehmende, 50,40 Euro (38,40 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

**141\_51312 • KLEINGRUPPE •** (Wochenendseminar)  
Detlef Uerpmann, DV-Leiter  
Fr, 16.5., 17 - 20.15 Uhr / Sa, 17.5., 9 - 16.15 Uhr, 2 Termine, 12 Ustd, max 14 Teilnehmende, 50,40 Euro (38,40 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

### Excel 2010 - Grundlagen 2

Für Teilnehmer/innen des vorangegangenen Seminars (Grundlagen - Teil 1) und Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen. Da in der täglichen Büroarbeit mit Excel die WENN-Funktion eine der am häufigsten genutzten Funktionen ist, wird sie der Haupt-Themenschwerpunkt im Seminar sein. Die zusätzlich ausgewiesenen Funktionen werden anhand von Anwendungsbeispielen vermittelt, oder es werden auf Wunsch Themenschwerpunkte gebildet. Inhalte: Formeln (mit Berechnungsbeispielen), Funktionen (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.

**141\_51313 • KLEINGRUPPE •** (Wochenendseminar)  
Detlef Uerpmann, DV-Leiter  
Fr, 14.3., 17 - 20.15 Uhr / Sa, 15.3., 9 - 16.15 Uhr, 2 Termine  
12 Ustd, max 12 Teilnehmende, 50,40 Euro (38,40 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

**141\_51314 • KLEINGRUPPE •** (Wochenendseminar)  
Detlef Uerpmann, DV-Leiter  
Fr, 23.5., 17 - 20.15 Uhr / Sa, 24.5., 9 - 16.15 Uhr, 2 Termine  
12 Ustd, max 12 Teilnehmende, 50,40 Euro (38,40 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

### Excel 2010 - Spezial - Formelklassiker genau erklärt

Für Teilnehmende mit Grundlagen-Kenntnissen in Excel. Formeln (besser) verstehen! Die „besten“ Excel-Formeln und unverzichtbare „Klassiker“ werden exemplarisch erklärt und geübt. Formeln, die Sie im Alltag gut gebrauchen können, werden Ihnen hier nähergebracht, z. B. Wenn-Dann-Sonst, SVERWEIS, WVERWEIS, zählenwenn, summewenn, Prozentrechnung, Häufigkeiten, Rechnen mit Datum/Uhrzeit, Pivot-Tabellen, UND/ODER-Verknüpfungen.

**141\_51315 • KLEINGRUPPE •** (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen  
Sa, 22.2., 9 - 13.15 Uhr, 5 Ustd, max 16 Teilnehmende, 26,50 Euro (21,50 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

### Excel 2010 Spezial - Formelklassiker genau erklärt

Für Teilnehmende mit Grundlagen-Kenntnissen in Excel. Formeln (besser) verstehen! Die „besten“ Excel-Formeln und unverzichtbaren „Klassiker“ werden exemplarisch erklärt und geübt. Formeln, die Sie im Alltag gut gebrauchen können, werden Ihnen hier näher gebracht, z. B. Wenn-Dann-Sonst, SVERWEIS, WVERWEIS, zählenwenn, summewenn, Prozentrechnung, Häufigkeiten, Rechnen mit Datum/Uhrzeit, Pivot-Tabellen, UND/ODER-Verknüpfungen.

**141\_51316** (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen  
Fr, 9.5., 17.30 - 21.15 Uhr, 5 Ustd, max 16 Teilnehmende, 26,50 Euro (21,50 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

### Excel 2010 Spezial - Diagramme - Pivot-Tabellen - Datenanalyse

Für Teilnehmende der vorangegangenen Seminare (Grundlagen 1) und Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen. Welche Möglichkeiten gibt es, mit Excel „Zahlenberge“ optisch interessant in unterschiedlichen Diagrammen darzustellen, ein Zahlenwerk übersichtlich zu gestalten und zu gliedern? In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die grafische Darstellung von Werte- bzw. Zahlentabellen in verschiedenen Diagrammtypen kennen, welche Möglichkeiten die Pivot-Tabellen bieten und wie man Excel-Zahlen strukturieren und gliedern kann. Weitere Funktionen: Filtern, Gliedern, Sortieren, Grundfunktionen des Szenario-Managers.

**141\_51317** (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen  
Sa, 29.3., 9 - 13.15 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 23 Euro (18 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

www.rolladen-brey.de

Jetzt Markisen-Winterpreise!

SICHER + SPARSAM!

**Qualitäts-Haustüren**

Rolläden Brey Friedrich-Kaiser-Str. 19  
58638 Iserlohn  
Besuchen Sie unsere Ausstellung: ☎ 02371 / 93 87-0

- ✓ Rolläden
- ✓ Vordächer
- ✓ Markisen
- ✓ Garagentore
- ✓ Terrassendächer
- ✓ Haustüren
- ✓ Sonnenschirme
- ✓ Kundendienst



### Access - Grundlagen

Für Teilnehmende mit PC- Grundkenntnissen.

Es werden kleine Datenbanken geplant und praktisch mit dem Microsoft Programm Access umgesetzt. Sie erstellen Tabellen, bringen diese in eine Beziehung, erstellen Abfragen, Formulare und Berichte, auf eine einfache Art und Weise, so dass zunächst Aufbau und Sinn einer Datenbank klar werden. „Exotische“ Begriffe wie Primärschlüssel, redundantes System, referenzielle Integrität und Relationen, die das Einarbeiten in eine Datenbank zunächst erschweren, werden im praktischen Verfahren einfach und verständlich erklärt. Des Weiteren wird gezeigt, worin die Unterschiede zu Excel liegen und wie man beide Programme miteinander verbinden kann. Vorbereitung auf das ECDL-Modul „Datenbank“.

**141\_51320 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Frank Bigge, Medieninformatiker

Mo, 10.3. bis 31.3., 19 - 21.15 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd, max 12 Teilnehmende, 72 Euro (60 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

### PowerPoint 2010 - Grundlagen

Für Teilnehmende mit PC- und Textverarbeitungs-Grundkenntnissen.

Wie wird eine Präsentation erstellt, die für das Publikum bzw. die Zuhörenden 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, Einbinden von Videos und Smart-Arts, Einbau von Animationen. Zuletzt erstellen die Teilnehmenden, je nach Wunsch, eine selbst gewählte Präsentation.

Lernziel ist der sichere Umgang mit den Grundfunktionen von PowerPoint 2010. Der Erwerb von Schulungsunterlagen ist optional.

**141\_51330** (Wochenendseminar) Svenja Roch, Dipl.-Ing., DV-Organisatorin

Fr, 21.2., 17 - 20.15 Uhr / Sa, 22.2., 9 - 16.15, 2 Termine, 12 Ustd, max 12 Teilnehmende, 51,60 Euro (39,60 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

**141\_51331** (Wochenendseminar) Svenja Roch, Dipl.-Ing., DV-Organisatorin

Fr, 4.4., 17 - 20.15 Uhr / Sa, 5.4., 9 - 16.15 Uhr, 2 Termine, 12 Ustd, max 12 Teilnehmende, 51,60 Euro (39,60 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

### PowerPoint 2010 - Grundlagen intensiv

Für Teilnehmende mit PC-Grundkenntnissen.

Wie erreicht man eine hohe Aussagekraft und Verständlichkeit mit einfachen Mitteln? Nach dem Erstellen von gängigen Präsentationen wird ein praxisbezogenes Thema für eine Präsentation gewählt und unter Anleitung in Gruppen bearbeitet. Dem Teilnehmer wird Schritt für Schritt die systematische Planung von Inhalt und Aufbau des Vortrages, Visualisierungsmöglichkeiten, Stoffsammlung, z. B. via Internet, zeitlicher Ablauf und Wahl der Visualisierung vermittelt. Ziel ist die Erstellung einer teils selbstablaufenden animierten Präsentation.

**141\_51332 • KLEINGRUPPE •** (Wochenendseminar) Bodo Domsgen, Anwendungsprogrammierer

Fr - So, 16.5.-18.5., (Fr, 17.00 - 21.30 Uhr, Sa + So, 9.30 - 13.15 Uhr), 3 Termine, 16 Ustd, max 12 Teilnehmende, 81,60 Euro (65,60 Euro + 16 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum  
PC-Kenntnisse erforderlich

### Outlook 2010 - Grundlagen - Kommunikation und Organisation

Für Teilnehmende mit PC-/Textverarbeitungs-Grundkenntnissen. Outlook erleichtert die Organisation und Verwaltung täglicher Aufgaben sowie den Nachrichtenaustausch mit Kolleginnen und Kollegen. Kursinhalte sind die elektronische Post (E-Mail), Nachrichten erstellen, versenden, empfangen, beantworten, weiterleiten, Text gestalten, mit Anlage versenden, Bilder und Hyperlinks einfügen, Kontakte anlegen und verwalten sowie die Termingestaltung und Aufgabenverteilung mit der Kalenderfunktion.

Lernziele sind das Kennenlernen der Funktionen von Outlook und die praxisbezogene Anwendung.

Der Erwerb von Schulungsunterlagen ist optional.

**141\_51340 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Andrea Koller, Pädagogin

Di, 18.3. bis 8.4., 17.30 - 19.45 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd max 10 Teilnehmende, 58,80 Euro (46,80 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

## : Adobe Creative Programme

### InDesign CS6 - Grundlagen

Für Teilnehmende mit PC-/Textverarbeitungs-Grundkenntnissen.

InDesign ist ein vielseitiges DTP-Programm, das Ihnen pixelgenaue Kontrolle über Layout und Typografie gibt. Erstellen Sie Designs für Print- und digitale Publikationen. Mit Tools für adaptives Design lassen sich Layouts ganz einfach an unterschiedliche Seitenformate, Ausrichtungen und Endgeräte anpassen. Lernen Sie Ihre ersten digitalen Publikationen selbst zu gestalten.

Lernziele sind das Einüben der Grundfunktionen von Adobe InDesign und das eigenständige Gestalten von Publikationen.

Geschult wird auf MacBook Pro-Rechnern. Der Erwerb von Schulungsunterlagen ist optional.

**141\_51410 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Katja Oelmann, Grafikdesignerin

Di / Do, 29.4. - 20.5., 18 - 20.15 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd, max 6 Teilnehmende, 58,80 Euro (46,80 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 119

### Photoshop CS 6

siehe „Medien - Bild, Video, Audio und Druck“



- Gesunde Körperhaltung
- Ermüdungsfreies Sehen
- Entspanntes Arbeiten
- Ideal auch für zu Hause und Hobby

**Behalten Sie im Job den Überblick!**  
Ergo® Nahkomfortgläser für den PC-Arbeitsplatz und mehr...

**R**  
RODENSTOCK

O · P · T · I · K  
**KLINGSPORN** SEIT 1858

58636 Iserlohn • Friedrichstraße 16 • ☎ 02371/22810

## : Medien - Bild, Video, Audio und Druck

### Photoshop CS 6 - Grundlagen

Für Teilnehmende mit PC-Grundkenntnissen.

Photoshop ist der Profi-Standard in der Bildbearbeitung und in der neuen Version noch einmal deutlich leistungsfähiger geworden. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Bildbearbeitung mit dieser Software. Eine Auswahl der wichtigsten Werkzeuge und die richtige Technik der Anwendung erzeugen bereits in wenigen Schritten eine deutlich bessere Bildqualität der Ausgangsvorlage.

Lernziele sind der sichere Umgang mit den Grundfunktionen von Photoshop CS 6 und die eigenständige Bildbearbeitung.

Der Erwerb von Schulungsunterlagen ist optional.

**141\_51510** (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer  
Di, 18.2. bis 11.3., 17.15 - 19.30 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd, max 14 Teilnehmende, 54 Euro (42 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale)  
keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

### Photoshop CS 6 - Arbeiten mit Ebenen, Masken

Für Teilnehmende mit Photoshop-Grundkenntnissen.

Der Kreativität sind durch die unterschiedlichen Bildbearbeitungsmöglichkeiten von Photoshop keine Grenzen gesetzt. In diesem Kurs werden anhand von Beispielprojekten die Möglichkeiten von Ebenen, Ebeneneffekten, Einstellungsebenen und Masken vermittelt. Die Auswahl- und Freistellwerkzeuge gehören weiterhin zu den wichtigsten Werkzeugen bei der Bildmontage und -collage. Mit ihnen bestimmt man den exakten Ausschnitt für die weitere Bearbeitung. Lernziele sind die Wahl des passenden Werkzeuges und seine optimale Anwendung.

Der Erwerb von Schulungsmaterial ist optional.

**141\_51511** (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer  
Di, 18.3. bis 1.4., 17.15 - 19.30 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd, max 14 Teilnehmende, 46,80 Euro (37,80 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale)  
keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

### Photoshop CS 6 - Arbeiten mit Tonwerten und Kontrasten

Für Teilnehmende mit Photoshop-Grundkenntnissen.

Die richtige Steuerung der Gradationen und Kontraste ist so etwas wie die hohe Schule der Fotografie. Der Tonwertumfang zwischen Licht und Schatten hat eine entscheidende Bedeutung. In diesem Kurs werden die verschiedenen Möglichkeiten der Kontraststeuerung von der Tonwertautomatik über Licht/Schatten-Filter und Gradationskurven bis hin zur HDR- und DRI-Technik untersucht und getestet.

Lernziele sind die sichere Einschätzung der Tonwerte und deren exakte Abstimmung im Prozess der Bildbearbeitung.

Der Erwerb von Schulungssoftware ist optional.

**141\_51512** (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer  
Di, 29.4. bis 13.5., 17.15 - 19.30 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd, max 14 Teilnehmende, 46,80 Euro (37,90 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale)  
keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

### Photoshop CS 6 - Arbeiten mit Auswahlen und Freistellern

Für Teilnehmende mit Photoshop-Grundkenntnissen.

Die Auswahl- und Freistellwerkzeuge gehören zu den wichtigsten Werkzeugen bei der Bildbearbeitung. Mit ihnen bestimmt man die genauen Bereiche und Ausschnitte für die weitere Bearbeitung. Ihre Anwendung erfordert gerade am Anfang etwas Geduld und Übung.

Lernziel ist der sichere Umgang mit den Auswahl- und Freistellwerkzeugen in Photoshop CS 6.

Der Erwerb von Schulungssoftware ist optional.

**141\_51513** (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer  
Di, 20.5. bis 3.6., 17.15 - 19.30 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd, max 14 Teilnehmende, 46,80 Euro (37,80 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale)  
keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

### Photoshop CS 6 - Bildretusche

Für Teilnehmende mit Photoshop-Grundkenntnissen.

Warum nur sehen die Bilder professioneller Fotografen so viel besser aus, obwohl die Kamera doch augenscheinlich eine ähnliche ist? Die eigene fotografische Technik ist eigentlich doch gar nicht schlecht, aber dennoch scheint dem Bild was zu fehlen. Hier kann Abhilfe geschaffen werden. Es bedarf oftmals nur ein wenig Bearbeitung, um einem Foto den letzten Schliff zu geben. Ob Landschaft, ob Porträt, ob Sachaufnahme, mit Hilfe von Photoshop als professionellem Werkzeug sowie Freeware wie GIMP, werden die mitgebrachten Bilder subtil optimiert. Lernziel ist der richtige Einsatz von Photoshop, um zu einem optimalen Bildergebnis zu gelangen. Der Erwerb von Schulungssoftware ist optional.

**141\_51514** (Kurs) Boris Langanke, Mediendesigner  
Mi, 11.6. bis 2.7., 18.15 - 20.30 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd, max 8 Teilnehmende, 63,60 Euro (51,60 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale)  
keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum  
PC-Kenntnisse erforderlich

### Bildbearbeitung mit GIMP - Grundlagen

Für Teilnehmende mit PC-Grundkenntnissen.

GIMP ist eine kostenlose Alternative zu Photoshop. So gut die modernen Digitalkameras auch sein mögen, man braucht für den Feinschliff, der häufig den entscheidenden Unterschied ausmacht, ein geeignetes Bildbearbeitungsprogramm. Ob Landschaft, Porträt oder Sachaufnahme - mit Hilfe von GIMP als professionellem Werkzeug werden die mitgebrachten Bilder subtil optimiert. Lernziel ist der richtige Einsatz von GIMP, um zu einem optimalen Bildergebnis zu gelangen. Der Erwerb von Schulungsunterlagen ist optional. Der Kurs kann auch für die Vorbereitung zur ECDL-Prüfung im Modul „Bildbearbeitung“ genutzt werden.

**141\_51520 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer  
Mo, 10.2. bis 5.5., 15 - 17.15 Uhr, 10 Termine, 30 Ustd, max 12 Teilnehmende, 132 Euro (102 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale)  
keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

### Das digitale Fotobuch

Für Teilnehmende mit PC-Grundkenntnissen. 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.

Lernziel ist das eigenständige Gestalten eines Fotobuchs.

**141\_51530** (Kurs) Michael May, Bildredakteur  
Do, 8.5. bis 22.5., 19 - 21.15 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd, max 16 Teilnehmende, 28,80 Euro (19,80 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale)  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

### Bilderdienste und Co.

Flickr, Picasa, Instagram und Pinterest sind die Dienstleister, die Ihnen Speicherplatz und Verwaltungsmöglichkeiten für Ihre Fotos anbieten. Worin unterscheiden sich diese Dienstleister? Wie richtet man Fotoalben ein? Wir werden uns die verschiedenen Dienste anschauen und bei Pinterest einen eigenen Zugang und ein Album aufbauen.

**141\_51540 • JUNGE VHS •** (Seminar) Frank Bigge, Medieninformatiker

Mi, 30.4., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, max 12 Teilnehmende, 12 Euro  
keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 119

### Videoproduktion für Youtube und Co.

Für Teilnehmende mit PC-Grundkenntnissen. Smartphones und moderne Digital-Kameras haben die klassische Video-Kamera längst abgelöst. Mit geringen Mitteln kann man tolle Kurzfilme in hervorragender HD-Qualität drehen. Tatsächlich hat die Videoproduktion aber auch ihre ganz speziellen Anforderungen, die man kennen sollte, um Enttäuschungen vorzubeugen. Lernen Sie in diesem Kurs wie Sie Ihre Filme perfekt für das Internet schneiden und aufbereiten.

**141\_51550 • JUNGE VHS •** (Kurs) Christian Penn, Selbstständiger Video- und DVD-Produzent  
Mo, 28.4. bis 19.5., 17 - 20.15 Uhr, 4 Termine, 16 Ustd, max 12 Teilnehmende, 78,40 Euro (62,40 Euro + 16 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

### Der eigene Flyer mit einfachen Mitteln

In der heutigen mediengeprägten Zeit ist es immer mehr nützlich - und oft auch gefordert -, professionell aussehende Drucksachen und Informationsmaterialien erstellen zu können. Die Drucktechniken und das dazugehörige Preisgefüge sind nicht mehr den auflagenstarken Massendrucksachen großer Unternehmen vorbehalten. Nur wie kann man technisch brauchbare Druckvorlagen selber erstellen? Braucht es dazu nicht teure und spezialisierte Software? Für Vereine, Kunstschaffende, Kleinunternehmer fast nicht zu bezahlen, verbunden mit aufwändiger Einarbeitung? Oft ist die Lösung bereits da. Wenn man weiß wie, lassen sich mit oft vorhandener Office-Software oder auch leicht zu beschaffender Freeware anspruchsvolle Drucksachen erstellen.

**141\_51560** (Kurs) Boris Langanke, Mediendesigner  
Di, 29.4. bis 20.5., 18.15 - 20.30 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd, max 8 Teilnehmende, 63,60 Euro (51,60 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum  
PC-Kenntnisse erforderlich, Word-Kenntnisse erforderlich

## : Internet - Social Media - Sicherheit

### Die eigene Homepage - Analyse und Suchmaschinenoptimierung

Für Teilnehmende mit PC-Kenntnissen.  
Man hat viel Geld und Mühe in eine Webseite gesteckt, aber in den Suchmaschinen wird sie nicht gefunden. Es werden die aktuellen Möglichkeiten vorgestellt wie man seine Seite optimal für die Suchmaschinen vorbereitet und diese Schritte auch praktisch durchführt. Meta Keywords verwenden Suchmaschinen nicht mehr, also was tun? Besprochen werden die Google und Bing Webmastertools, Analytics, AdWords, Google Shopping und Google Places / Local.

**141\_51610** (Kurs) Frank Bigge, Medieninformatiker  
Di, 27.5., 18 - 21.15 Uhr, 4 Ustd, max 12 Teilnehmende, 20 Euro (16 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

### Social Media - Google Plus

Für Teilnehmende mit PC-Kenntnissen.  
Zusammen mit den Teilnehmern wird eine Google Plus-Präsenz eingerichtet bzw. eine vorhandene überprüft und gegebenenfalls ergänzt. Des Weiteren soll besprochen werden, welche Daten öffentlich sein sollten und welche verdeckt. Welche rechtlichen Bereiche müssen beachtet werden? Was sind Google-Kreise und worin unterscheidet sich Google+ von Facebook? Wie ist Google+ mit anderen Diensten von Google verzahnt?

**141\_51611** (Kurs) Frank Bigge, Medieninformatiker  
Sa, 8.3., 9 - 12 Uhr, 4 Ustd, max 12 Teilnehmende, 20 Euro (16 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum  
Bitte mitbringen: Der Zugriff auf ein E-Mail-Konto wäre von Vorteil. Alternativ wird eine Übungsmailadresse zur Verfügung gestellt.

### Die eigene dynamische Homepage mit Joomla und Photoshop

Für Teilnehmende mit PC-Kenntnissen.  
Dynamische Webseiten der Web 2.0-Generation sind in der heutigen Zeit Standard beim Auftritt im WWW. Von der ersten groben Skizze, über einen statischen Entwurf bis hin zur komplett lauffähigen Webseite bietet dieser Kurs alle notwendigen Grundlagen. Was muss ein Webserver bieten? Wie funktioniert das mit der Datenübertragung? Welche Programme brauche ich sonst noch? Mit Photoshop werden passgenau grafische Elemente entworfen und erstellt. Mit dem etablierten CMS (content management system) Joomla 2.5 und anderen Hilfsmitteln, die z. T. bereits in Windows integriert sind, wird die Seite aufgebaut und fertiggestellt.

**141\_51612 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Boris Langanke, Mediendesigner  
Mi, 19.2. bis 4.6., 18.15 - 20.30 Uhr, 14 Termine, 42 Ustd, max 8 Teilnehmende, 222,60 Euro (180,60 Euro + 42 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

### Online-Auktionen - Kaufen und Verkaufen bei eBay

Für Teilnehmende mit PC-Kenntnissen.  
Alle 50 Sekunden eine Digitalkamera, jede Minute ein Auto, täglich ein Kühlschrank - nirgends in Europa wird soviel online ersteigert wie bei eBay. Die Teilnehmenden 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. Lernziel ist das sichere Handeln auf der eBay-Plattform.

**141\_51620 • JUNGE VHS •** (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen  
Sa, 10.5., 9 - 16 Uhr, 8 Ustd, max 16 Teilnehmende, 42,40 Euro (34,40 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum  
Bitte melden Sie sich vor Kursbeginn bei eBay als „Mitglied“ an. Ein aktives Mitgliedskonto von Ihnen ist Kursvoraussetzung. Rückfragen zur Anmeldung bei eBay bitte vor dem Kurs an den Dozenten.

### Erstellung eines eigenen Internet-Shops

Für Teilnehmende mit PC-Grundkenntnissen.  
Ein eigener Internet-Shop scheint schnell erstellt zu sein. Es gibt aber einige technische Hürden. Anhand des Oxid-Shops werden die Installation, Konfiguration und Inbetriebnahme eines Shops praktisch durchgeführt. Wie geht es dann weiter? Wie pflegt man die Artikel, wie sichert man den Shop? Was für rechtliche Aspekte müssen beachtet werden? Welche Möglichkeiten gibt es den Shop bekannt zu machen? Lernziel ist die Installation und Konfiguration des Oxid-Internet-Shops.

**141\_51621 • KLEINGRUPPE •** (Seminar) Frank Bigge, Medieninformatiker  
Mo, 10.2. bis 24.2., 19 - 21.15 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd, max 12 Teilnehmende, 45 Euro (36 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

### CMS Drupal und Social Media

Für Teilnehmende mit PC-Kenntnissen.  
Das Seminar vermittelt den Umgang mit CMS, mit den neuen Social-Media-Komponenten. Zunächst wird das Content-Management-System Drupal vorgestellt, mit dem eine Internet-Präsenz erstellt wird. U. a. werden auch rechtliche Aspekte betrachtet und wie man die Webseite sichern und aktualisieren kann. Mittlerweile haben viele neben der eigentlichen Webseite auch Präsenzen bei Facebook und Google+. Es wird gezeigt, wie man Webseite und Facebook bzw. Google+ miteinander verbinden kann und welche Möglichkeiten dafür zur Verfügung stehen.

**141\_51630 • JUNGE VHS •** (Kurs) Frank Bigge, Medieninformatiker  
Mo, 2.6. bis 30.6., 19 - 21.15 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd, max 12 Teilnehmende, 60 Euro (48 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum  
PC-Kenntnisse erforderlich

**Cloud, Dropbox + Co.**

Für Teilnehmende mit PC-Kenntnissen.

Daten können auf unterschiedliche Medien transportiert werden. Meist ist es ein Stick oder eine CD, die man aber auch schnell mal vergisst oder verliert. Anhand einer praktischen Einführung in das Programm Dropbox wird gezeigt, wie Daten dort gespeichert, gesichert und von überall abrufbar sind. Wie werden die Daten über den Browser aufgerufen? Wie mache ich Teile meiner Daten für andere zugänglich? Zusätzlich wird das Programm BoxCryptor besprochen, das in Kombination mit Dropbox die Daten verschlüsselt. Lernziel ist die praktische Einführung in die Datenvorhaltung mit der Cloud.

**141\_51631 • JUNGE VHS •** (Seminar) Frank Bigge, Medieninformatiker

Mo, 7.4., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, max 12 Teilnehmende, 12 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

**IT-Sicherheitslücken im Internet**

Für Teilnehmende mit PC-Kenntnissen.

Das Internet ist aus dem täglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Aber fast täglich kommen Meldungen, dass Programme Sicherheitslücken haben, automatische Knackprogramme den heimischen PC entern oder der Mensch schlicht durch einfache Methoden ausgetrickst wird. Hinzu kommt nun, dass staatliche Stellen und Firmen den Datenaustausch überwachen und sammeln. Das Seminar behandelt vier Bereiche: 1. Kurioses technisches und menschliches Fehlverhalten; 2. Schutzmechanismen für den PC; 3. Wie man, anhand des Browsers Firefox, der Sammelwut von Informationen Einhalt gebieten kann und eine relative Anonymität erreicht; 4. Das perfekte Passwort.

**141\_51632 • JUNGE VHS •** (Seminar) Frank Bigge, Medieninformatiker

Do, 3.4., 18 - 21.15 Uhr, 4 Ustd, max 12 Teilnehmende, 16 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

**Internet - vom Suchen und Finden - Downloads und Viren**

Das Internet steckt voller Überraschungen und Möglichkeiten; wir bereiten Sie auf das „Abenteuer Internet“ vor. Wie surfen Sie (richtig), wie browsen Sie, suchen und finden Sie auch genau das, was sie suchen, Sicherheit im Netz, mailen, ein erster Download ...

**141\_51633 • JUNGE VHS •** (Kurs) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen

Mi, 12.3., 17 - 21.15 Uhr, 5 Ustd, max 12 Teilnehmende, 26,50 Euro (21,50 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

**: Programmierung****Speicherprogrammierbare Steuerungen (SPS) auf Basis der Simatic STEP7**

Für Teilnehmende mit PC-Kenntnissen.

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 u. v. m. Des Weiteren existieren auf dem Markt günstige Einstiegsmodelle (z. B. LOGO von Siemens), die die Anwendung im Heim- und Hobbybereich interessant machen. 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 Teilnehmenden das Erlernte zuhause aufarbeiten und vertiefen. Lernziel sind Grundkenntnisse in der Programmierung von SPS-Steuerungen.

**141\_51700 • JUNGE VHS •** (Kurs) Dipl.-Ing. Martin Hemmecke, Wissenschaftlicher Mitarbeiter

Mo, 24.2. bis 7.4., 17.30 - 19 Uhr, 6 Termine, 12 Ustd, max 12 Teilnehmende, 70,80 Euro (58,80 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum PC-Kenntnisse erforderlich

**: Buchführung****Buchführung - Intensiv - Grundlagen**

Interessierte ohne Vorkenntnisse erlernen in diesem Kurs am Beispiel eines Industriebetriebes die für eine kaufmännische Buchhaltung allgemein notwendigen Grundkenntnisse.

Insbesondere für Interessierte, die zurzeit 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, Inventar und Bilanz, Bestands- und Erfolgskonten, Eröffnungs- und Abschlussarbeiten, Umsatzsteuer, Privatkonten. Lernziele sind die allgemeinen Grundlagen der kaufmännischen Buchführung.

**141\_51800** (Kurs) Andrea Löhr, Dipl.-Finanzwirtin  
Mi / Sa, 12.2. bis 8.3., Mi 17.45 - 20 Uhr, Sa 9.30 - 11.45 Uhr, 7 Termine, 21 Ustd, max 20 Teilnehmende, 50,40 Euro, keine Ermäßigung zzgl. Materialumlage ca. 3 Euro bei Dozentin zu bezahlen  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 129

**Lexware financial office - Grundlagen**

Für Teilnehmende mit PC- und Buchführungskenntnissen.

Sie erarbeiten die Grundlagen im Modul Finanzbuchhaltung und stellen einen fiktiven Betrieb auf die Lexware-Buchhaltung 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.

**141\_51801 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Renate Weigel, Dipl.-Finanzwirtin

Do, 27.2. bis 27.3., 18 - 21.15 Uhr, 5 Termine, 20 Ustd, max 12 Teilnehmende, 88 Euro (68 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

**Tastschreiben am PC**

Für Teilnehmende mit PC-/Textverarbeitungs-Grundkenntnissen.

Sie erlernen das Tastschreiben am PC nach einer modernen Methode, die die Erkenntnisse der Gehirnforschung beachtet. In entspannter Atmosphäre erlernen Sie das Tastschreiben anhand von Bildern und Farben. Natürlich üben Sie das Erlernte direkt am PC. Am Ende des Kurses können Sie durch eine Abschreibprobe Ihre Schreibgeschwindigkeit testen, die bei ca. 60-100 Anschlägen pro Minute liegen wird.

Auf Wunsch kann Ihnen darüber eine Bescheinigung ausgestellt werden. Lernziel ist das sichere Anwenden der 10-Finger-Tastanschreibmethode.

**141\_51850 • JUNGE VHS •** (Kurs) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin  
Mi, 4.6. bis 2.7., 16.30 - 18.45 Uhr, 5 Termine, 15 Ustd max 12 Teilnehmende, 66 Euro (51 Euro + 15 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung, zzgl. 6 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

Dipl. - Kfm.  
**Jörg Kernig**  
Steuerberater

**Ihr persönlicher Steuerberater!**

Deilinghofer Straße 2

58675 Hemer

Telefon 0 23 72 / 55 44 70

info@steuerberater-kernig.de

Telefax 0 23 72 / 55 44 723

www.steuerberater-kernig.de

# Programmbereich 6 : Grundbildung – Schulabschlüsse

Serviceteam

*Ulrike Eichholz, Assessorin des Lehramts*

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1940

Sprechzeiten nach Vereinbarung

*Heike Schorlemmer*

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1943

Fax 02371 . 217-4414



## : Schulabschlüsse

### Hauptschulabschluss 2. Semester

HSA/FOR 2013/14/15

Die VHS Iserlohn führt seit dem 9. September 2013 einen Abendkurs für Teilnehmende ab 18 Jahre zur Erlangung des Hauptschulabschlusses in Zusammenarbeit mit der Bezirksregierung Arnsberg als Schulaufsichtsbehörde durch. Die zentral organisierten schriftlichen Prüfungen finden im Mai 2014 statt, die mündlichen Prüfungen erfolgen im Juni 2014 durch die Lehrkräfte, die auch den Unterricht durchführen.

Bei erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmenden ein staatlich anerkanntes Zeugnis, welches zur Belegung des Kurses zum Erreichen der Fachoberschulreife ab Herbst 2014 berechtigt.

**141\_60101 • JUNGE VHS •** (Kurs) Lehrerteam VHS-Schulabschlüsse  
Do, 9.1. - Fr, 13.6. (Mo-Do 18.30 - 21.45 Uhr + Fr 18.30 - 20 Uhr),  
328 Ustd, max 34 Teilnehmende, entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 130

Die Anmeldung zum Hauptschulabschlusskurs (HSA) ist bereits abgeschlossen. Neue Teilnehmende werden nicht mehr aufgenommen.

### Anmeldung zur Fachoberschulreife

Vorankündigung:

Nach den Sommerferien 2014 ist ein neuer Kurs zum Erreichen des Realschulabschlusses (FOR) geplant. Die VHS Iserlohn bereitet in Zusammenarbeit mit der Bezirksregierung Arnsberg als Schulaufsichtsbehörde in einem Abendkurs Teilnehmende auf den Realschulabschluss vor. Der Unterricht findet montags bis donnerstags in der Zeit von 18.30 bis 21.45 Uhr, freitags von 18.30 bis 20 Uhr, statt. Die zentral organisierten Abschlussprüfungen nach zwei Semestern sind im Mai/Juni 2015. Bei erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmer/innen ein staatlich anerkanntes Zeugnis. Eine regelmäßige Anwesenheit im Unterricht und die Teilnahme an den Klassenarbeiten sind für alle Teilnehmenden dieses Kurses verpflichtend. Nach der Entgeltordnung der VHS Iserlohn sind Teilnehmer/innen an Schulabschlusskursen vom Entgelt befreit. Für Unterrichtsmaterialien werden 5 Euro berechnet.

Anmeldung zum Realschulabschlusslehrgang (FOR):

Zur Anmeldung für den Lehrgang ist ein persönliches Gespräch erforderlich.

Termine: Di, 3. Juni, und Di, 1. Juli, jeweils von 9 - 16 Uhr

Bitte melden Sie sich unbedingt unter Fon 02371 . 217-1943 für die obigen Termine an, um Wartezeiten zu vermeiden.

Folgende Unterlagen bitte mitbringen:

- Tabellarischer Lebenslauf
- Passfoto
- Original und Kopie des Hauptschul-Abschlusszeugnisses
- 5 Euro für Unterrichtsmaterialien

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

**141\_60201 • JUNGE VHS •** (Beratung) Ulrike Eichholz, VHS Iserlohn, Programmbereichsleiterin

Di, 3.6. und 1.7., 9 - 16 Uhr, 2 Termine, entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Raum 105

## : Lesen und Schreiben

### Alphabetisierung - Lesen und Schreiben lernen für deutschsprachige Erwachsene

Deutschsprachige Erwachsene, die gar nicht lesen und schreiben können, sind in der Bundesrepublik äußerst selten. Jedoch die Zahl derjenigen, die aus verschiedensten Gründen über nicht ausreichende Lese- und Schreibkompetenz verfügen, um am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, wird aufgrund einer neuesten Studie auf ca. 7,5 Millionen geschätzt. Dieser Kurs richtet sich genau an diese Gruppe der sogenannten „funktionalen Analphabeten“, die darauf angewiesen sind, dass Freunde, Verwandte, Arbeitgeber sie auf dieses Angebot aufmerksam machen. Die Anzahl der Teilnehmenden ist bewusst auf 10 Personen beschränkt, um eine individuelle Förderung zu gewährleisten. Für das Entgelt gelten die Ermäßigungsmöglichkeiten der VHS-Entgeltordnung. Die Umlage für Lernmittel ist hingegen nicht ermäßigungsfähig.

**141\_60701** (Kurs) Adriana María Düllberg-Gómez

Do, 6.2. bis 5.6., 16.15 - 18.30 Uhr, 14 Termine, 42 Ustd  
max 10 Teilnehmende, 93 Euro

zzgl. 9 Euro Materialumlage (bei der Anmeldung bar zu bezahlen)  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 119



## Programmbereich 7 : Qualifizierung – Management

Serviceteam

Programmbereichsleitung

*Ulrike Eichholz, Assessorin des Lehramts*

Fon 02371 . 217-1940

*Dipl.-Physikerin Lieselotte Berthold*

Fon 02371 . 217-1944

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Programmbereichsverwaltung  
Firmenservice

*Heike Schorlemmer*

Fon 02371 . 217-1943

Fax 02371 . 217-4414



## : Firmenservice

### Firmenseminare und Inhouse-Schulungen

Ihr Unternehmen hat Bedarf an speziellen Themen oder Trainings? Wir bieten maßgeschneiderte Seminare zu Deutsch, Fremdsprachen, EDV-Schulung, sozialer Kompetenz-Förderung und betrieblicher Gesundheitsförderung. Unsere modern ausgestatteten Seminar- und Computer-Räume können Sie nach Absprache mieten. Fon 02371 . 217-1042, E-Mail vhs@iserlohn.de, Angebote kostenfrei

## : Beratung

### Bildungs- und Kompetenzberatung

Die Beratungsstelle der VHS Iserlohn bietet verschiedene entgeltfreie Möglichkeiten zur Förderung beruflicher Weiterbildung an:

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



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



### Bildungsscheck

Der Bildungsscheck soll die berufliche Weiterbildung für Arbeitgeber und Arbeitnehmer, Jungunternehmer und Berufsrückkehrer finanziell erleichtern und somit zur beruflichen Weiterbildung anregen. Gefördert werden:

- Lohn- und Gehaltsempfänger
- erwerbstätige Mitarbeiter/innen in kleinen und mittelständischen Betrieben mit höchstens 249 Mitarbeitern
- Selbstständige in den ersten fünf Jahren der Selbstständigkeit
- Berufsrückkehrer unter bestimmten Voraussetzungen und auch geringfügig Erwerbstätige
- Mitarbeiter des öffentlichen Dienstes, sowie Beamte des Bundes, der Länder und Kommunen können den Bildungsscheck nicht in Anspruch nehmen.

Pro Bildungsscheck können Weiterbildungsmaßnahmen und Prüfungskosten mit

- bis zu 50%, höchstens jedoch 2.000 Euro gefördert werden
- im betrieblichen Zugang können pro Unternehmen mit weniger als 250 Mitarbeitern und pro Kalenderjahr max. bis zu 20 Bildungsschecks ausgestellt werden
- im individuellen Zugang kann pro Kalenderjahr max. 1 Bildungsscheck in Anspruch genommen werden

Individueller Zugang bedeutet, dass Sie sich als der/die Beschäftigte an die Beratungsstelle, z. B. an die VHS Iserlohn, zur Besprechung eines Weiterbildungsvorhabens wenden und die nicht geförderten Kosten selbst tragen.

Betrieblicher Zugang bedeutet, dass sich der/die Geschäftsführer/in oder eine vertretungsberechtigte Person an die Beratungsstelle wendet und das Weiterbildungsvorhaben für einen oder auch mehrere Mitarbeiterinnen bespricht. Der Betrieb verpflichtet sich zur Übernahme der nicht geförderten Kosten.

Weitere Informationen unter [http://www.arbeit.nrw.de/arbeit/erfolgreich\\_arbeiten/angebote\\_nutzen/bildungsscheck/index.php](http://www.arbeit.nrw.de/arbeit/erfolgreich_arbeiten/angebote_nutzen/bildungsscheck/index.php)

### Bildungsprämie

Mit dem Prämiegutschein soll die Weiterbildungsbeteiligung derjenigen Beschäftigten gefördert werden, deren zu versteuerndes jährliches (Brutto-) Einkommen 20.000 Euro (bzw. 40.000 Euro für Verheiratete) nicht übersteigt und die mind. 15 Stunden wöchentlich arbeiten:

Pro Prämiegutschein können Weiterbildungsmaßnahmen und Prüfungskosten mit bis zu 50%, höchstens jedoch 500 Euro gefördert werden.

- Es kann alle zwei Kalenderjahre max. ein Prämiegutschein in Anspruch genommen werden
- Beim PG tragen Sie selbst als Beschäftigte/r die Eigenanteile der Weiterbildungsmaßnahme. Eine Förderung über den Arbeitgeber ist hier nicht möglich.
- Aktuelle Informationen erhalten Sie unter [www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info) oder telefonisch bei der Service- und Programmstelle Bildungsprämie unter Tel. 0800 2623-000.

### Beratung zur beruflichen Entwicklung (BBE)

Die Beratung zur beruflichen Entwicklung unterstützt Sie bei Veränderungen in Ihrem Berufsleben und richtet sich an Erwachsene, die in NRW wohnen oder arbeiten, vor allem an Menschen mit beruflichen Veränderungswünschen, Berufsrückkehrende (nach einer familiären Unterbrechung der Berufstätigkeit) und Frauen oder Männer mit im Ausland erworbenen Berufsqualifikationen:

- Sie möchten beruflich aufsteigen
- Sie planen, eine neue berufliche Richtung einzuschlagen
- Sie möchten nach einer Familienphase zurück in den Beruf
- Sie haben die Möglichkeit oder den Auftrag, in Ihrer Firma neue Aufgaben zu übernehmen
- Sie haben eine berufliche Qualifikation, die nicht mehr gefragt ist und müssen sich umorientieren
- Ihr Minijob reicht Ihnen nicht mehr, Sie möchten Ihre berufliche Tätigkeit verändern und ausweiten

- Sie haben keinen beruflichen Abschluss und möchten sich zu Ihren Möglichkeiten beraten lassen
  - Sie können aus persönlichen Gründen Ihren erlernten Beruf nicht mehr ausüben und sind auf der Suche nach Alternativen
  - Sie möchten sich zum Thema Anerkennungsverfahren für im Ausland erworbene Berufsqualifikationen informieren
- Die Beratung kann in mehreren Terminen bis zu 9 Stunden umfassen und ist für Sie kostenlos. Die allgemeine Telefonhotline 0211 . 837-1929 von „Nordrhein-Westfalen direkt“ informiert zum Beratungsangebot und ist von Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr erreichbar. Weitere Infos auf [www.arbeit.nrw.de](http://www.arbeit.nrw.de).

**141\_70001** (Beratung) Nadja U. Pesch, Dipl.-Psychologin / Elvira de Pasqua, Sport- und Yogalehrerin  
nach Vereinbarung unter Fon 02371. 217-1042, entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 125, Beratungsbüro

## Fit für den Wiedereinstieg - Qualifikation für Berufsrückkehrerinnen

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Iserlohn

Dieses Angebot richtet sich an Frauen mit und ohne Migrationshintergrund, die nach einer längeren Pause gut vorbereitet ins Berufsleben zurückkehren wollen. Ziel ist es, die Chancen für Frauen beim Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt zu verbessern.

Inhalte: Bewerbungs- und Kommunikationstraining, berufsbezogene Sprachkenntnisse in Englisch, 4 Module des zertifizierten ECDL (European Computer Driving License) inklusive Prüfungen. Sie erhalten ein Teilnahme-Zertifikat für Ihre Bewerbungsunterlagen.

Informieren Sie sich unter Fon 02371. 217-1042, ob Sie über den Bildungsscheck einen Zuschuss geltend machen können.

**141\_70102 • FRAUEN •** (Kurs) Martina Tönnishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin / Dozenten-Team  
Mo, 10.2. bis 9.4., 9 - 13 Uhr, 42 Termine, 225 Ustd  
max 14 Teilnehmende, 250 Euro, keine Ermäßigung. Darin enthalten sind 150 Euro für die Anmeldung und Prüfungsgebühren des ECDL.  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205  
Anmeldung bis Mo, 27.1.

## Qualifikation zur Gedächtnistrainerin/zum Gedächtnistrainer - Modul I

Der Bedarf an qualifizierten Gedächtnistrainerinnen und -trainern steigt mit zunehmender Zahl älterer Menschen und dem wachsenden Bewusstsein über die Vorteile eines guten Gedächtnisses sowie der Beherrschung von Merk- und Konzentrationstechniken in Alltag, Schule und Beruf. Die Qualifikation richtet sich an Personen, die sich haupt- und ehrenamtlich betätigen wollen oder bereits tätig sind, u. a. in der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen insbesondere älterer Menschen.

Modul I umfasst z. B. die Grundlagen der Gehirnfunktion und des Gedächtnisses und gibt eine Einführung in die Kurspädagogik für Trainingsgruppen. Die Qualifikation umfasst 3 Module (Modul III 3. - 7.11.2014) mit je 40 Ustd und schließt mit einer Lehrprobe ab. Bei erfolgreichem Abschluss wird eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung durch die VHS ausgestellt. Ein Zertifikat kann nur bei Mitgliedschaft im BVGT erworben werden. Diese muss spätestens nach dem Modul I vorliegen. Der erfolgreiche Abschluss der Ausbildung berechtigt zur Leitung von Gedächtnistrainingsgruppen. Die Möglichkeit der Inanspruchnahme eines Bildungsschecks oder einer Bildungsprämie kann unter Fon 02371. 217-1042 erfragt werden.

**141\_70105 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Ilka Königstein-Simons, Gedächtnistrainerin, Ausbildungsreferentin / Dr. Michaela Waldschütz, Gedächtnistrainerin / Ausbildungsreferentin  
Mo - Fr, 7. - 11.4. (Mo - Do 9 - 16 Uhr, Fr 9 - 14 Uhr), 5 Termine  
40 Ustd, max 12 Teilnehmende, 340 Euro keine Ermäßigung  
zzgl. 60 Euro Ausbildungsmaterial bei Dozentinnen zu bezahlen  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 201

Mit finanzieller Unterstützung des Landes  
Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



EUROPÄISCHE UNION

Europäischer Sozialfonds

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



## Qualifikation zur Gedächtnistrainerin/zum Gedächtnistrainer - Modul II

**141\_70106 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Ilka Königstein-Simons, Gedächtnistrainerin, Ausbildungsreferentin / Dr. Michaela Waldschütz, Gedächtnistrainerin / Ausbildungsreferentin  
Mo - Fr, 23. - 27.6. (Mo - Do 9 - 16 Uhr, Fr 9 - 14 Uhr), 5 Termine  
40 Ustd, max 12 Teilnehmende, 340 Euro keine Ermäßigung  
zzgl. 60 Euro Ausbildungsmaterial bei Dozent/in zu bezahlen  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 201

## : Schlüsselqualifikationen - Soft Skills

### Körpersprache - überzeugend und souverän im Beruf

Die Kunst, Menschen zu überzeugen und für sich zu gewinnen, hängt stark von der Körpersprache ab. Wie kann dieses Instrument gezielt im beruflichen Miteinander erfolgreich eingesetzt werden? Welche Rolle spielen die biologischen Unterschiede zwischen Frau und Mann? Durch gezielten körpersprachlichen Einsatz kann man lernen, die eigene Präsenz zu verbessern und die persönliche Wirkung und Ausdruckskraft zu steigern. Die Kommunikation wird verbessert und der Umgang mit Kunden, Kollegen/innen und Geschäftspartnern/innen optimiert.

**141\_70200 • KLEINGRUPPE •** (Seminar)

Iris Rademacher, NLP-Coach  
Do, 6.3., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, max 10 Teilnehmende, 20 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118  
Anmeldung erwünscht bis Do, 20.2.

### Beruflicher Erfolg mit Small-Talk

Small-Talk hat die Funktion, mit (fremden) Menschen erstmals in Kontakt zu treten, Vertrauen entstehen zu lassen und Spannungen abzubauen, so dass sich alle Beteiligten wohl fühlen. Die Angst, im Kundengespräch etwas Unpassendes zu sagen, von anderen Menschen negativ bewertet zu werden oder ein begonnenes Gespräch nicht in Gang halten zu können, ist weit verbreitet. Dieses Seminar vermittelt Strategien, die Sie befähigen, solche Sprechbarrieren zu überwinden und eine Unterhaltung souverän zu gestalten. Wie Small-Talk genau funktioniert, wird mit vielen Trainingseinheiten Thema dieses Seminars sein.

**141\_70201 • KLEINGRUPPE •** (Seminar)

Iris Rademacher, NLP-Coach  
Mi, 26.2., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, max 10 Teilnehmende, 20 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118  
Anmeldung erwünscht bis Fr, 14.2.

### Schlagfertigkeit

Die Behandlung von Einwänden und Gegenargumenten wird in diesem Seminar trainiert. Dadurch werden die Teilnehmenden in schwierigen Verhandlungen sicherer, überzeugender und selbstbewusster. Der aktive Wortschatz wird erweitert, damit einem auch in Stresssituationen bei Auseinandersetzungen 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: 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.

**141\_70210 • KLEINGRUPPE •** (Seminar) Dahms Privatinstitut  
Sa, 15.2., 9 - 16 Uhr, 8 Ustd, max 12 Teilnehmende, 36 Euro keine Ermäßigung, zzgl. Materialkosten für Trainingsbuch „Schlagfertigkeit Band 8“ (vor Ort zu bezahlen)  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205  
Anmeldung erwünscht bis Fr, 7.2.

## : Fortbildung für Lehrende

### Einführung neuer Dozentinnen und Dozenten

Die Volkshochschule Iserlohn lädt ihre neuen Kursleitenden zu dieser Informationsveranstaltung ein.

**141\_70250 • KLEINGRUPPE •** (Dozenten-Fortbildung)

Claudia Weigel

Do, 30.1., 18.45 - 19.45 Uhr, entgeltfrei

Treffpunkt: vor dem Fanny-van-Hees-Saal

### Didaktik und Methodik

Eine erfolgreiche Seminar-/Kursleitung hängt in erster Linie mit den persönlichen Fähigkeiten der Dozentin/des Dozenten zusammen. In dieser Fortbildung werden Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten rund um die Kursleitung, Methodik und Didaktik erweitert. Durch gezielte Trainingseinheiten werden Sie in Ihren Kursen sicherer. Sie arbeiten an Ihrer Persönlichkeit und Kompetenzerweiterung. Seminarinhalte: Methodik und Didaktik in der Erwachsenenbildung, Visualisierungstechniken, Strategien zur Motivierung und strukturierter Aufbau einer Veranstaltung.

**141\_70251** (Seminar) Iris Rademacher, NLP-Coach

Sa, 5.4., 10 - 12.15 Uhr, 3 Ustd, max 8 Teilnehmende, 20 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 118

Anmeldung erwünscht bis Mo, 24.3.

### Taiji-Qigong / Fortbildung

Das Fortbildungs-Seminar richtet sich an Unterrichtende im Gesundheitsbereich und vermittelt kurze Übungsformen aus Taiji und Qigong, die jede Kursleitung als kleine Elemente der Auflockerung, Entspannung oder Konzentrationsübung in eine Unterrichtreihe einbauen kann. Die Kurzformen sind methodisch so aufgebaut, dass man sie auch mit unerfahrenen Teilnehmenden durchführen und diese die wohltuende Wirkung auf Körper und Geist erleben lassen kann. Die Elemente sind aus den 5 Elementen, Standfestigungsübungen, 18 Harmonien und „push hands“ entnommen.

Die Dozentin ist Taiji-Lehrerin des DVGS.

**141\_70253** (Seminar) Barbara Rautenberg,

Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin, Körpercoach

Sa, 1.2., 10 - 16 Uhr, 8 Ustd, max 20 Teilnehmende, 36 Euro

zzgl. 3 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 216

**141\_70254 • KLEINGRUPPE •** (Seminar) Barbara Rautenberg,

Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin, Körpercoach

Sa, 28.6., 10 - 16 Uhr, 8 Ustd, max 20 Teilnehmende, 36 Euro

zzgl. 3 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 216

## : NLP - Qualifizierung

Neurolinguistisches Programmieren (NLP) ist ein hochentwickeltes System menschlicher Kommunikation, das in den USA von Richard Bandler und John Grinder entwickelt wurde. Es bietet eine Vielfalt an Methoden, mit denen Sie Ihre Gefühle, Verhaltensweisen und Denkmuster bewusst machen und beeinflussen können. Es bietet Ihnen die Möglichkeit, Stärken, Fähigkeiten, Denkmuster bei sich und anderen zu entdecken, zu nutzen und weiterzuentwickeln.

### Was ist eigentlich NLP?

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Weitere Informationen unter [www.nlp-impulse.com](http://www.nlp-impulse.com), Fon 02372 . 2497.

Der Vortrag bietet erste Einblicke in die Methoden des Neurolinguistischen Programmierens (NLP). Bringen Sie bitte Spaß am Experimentieren mit.

**141\_70400** (Vortrag) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin,

Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin

Mi, 22.1.14, 19 - 21.15 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd, max 16 Teilnehmende entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 222

Anmeldung erwünscht bis Mi, 18.12.

### NLP-Basiskurs DVNLP

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Weitere Informationen unter [www.nlp-impulse.com](http://www.nlp-impulse.com), Fon 02372 . 2497.

Neurolinguistisches Programmieren (NLP) bietet Fragetechniken und Methoden, die Ihnen helfen, die Kommunikation mit sich und anderen effektiv zu gestalten. Der NLP-Basiskurs ermöglicht es Ihnen, Basiskenntnisse in den NLP-Kommunikations-Methoden zu erwerben. NLP unterstützt Sie beim Abbau von Lampenfieber und beim Umgang mit Stress. Sie gewinnen mehr Einfluss auf Ihre Stimmung und entwickeln Wahlmöglichkeiten. Der NLP-Basiskurs ist bereits der erste Teil folgender Qualifizierungen, die bei der VHS Iserlohn angeboten werden: NLP-Practitioner (DVNLP) und Lerncoach (nlpaed).

**141\_70411 • BILDUNGSURLAUB •** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin / Coaching- und Trainingsinstitut Team

Mo - Fr, 24.- 28.2., 9 - 17 Uhr, 5 Termine, 45 Ustd

max 18 Teilnehmende, 395 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 222

Anmeldung erwünscht bis Mo, 3.2.

### 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 [www.nlp-impulse.com](http://www.nlp-impulse.com), Fon 02372 . 2497.

Im Practitioner erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Anwenden von Neurolinguistischem Programmieren (NLP). 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. Eine regelmäßige Teilnahme sowie die Bereitschaft, sich auf Selbsterfahrungsprozesse einzulassen (inkl. 1 Tag Supervision) werden vorausgesetzt. Sie schließen die zertifizierte Ausbildung mit einer Hausarbeit und einem praktischen Testing ab.

**141\_70413 • BILDUNGSURLAUB •** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin / Coaching- und Trainingsinstitut Team

Mi - So, 29.1.- 2.2. / Do - So, 6.- 9.3. / Mi - So, 18.- 22.6. / Mo - Di,

8.- 9.9.2014 (Mi - Fr 9 - 17 Uhr + Sa - So 9 - 16 Uhr), 16 Termine,

138 Ustd, max 18 Teilnehmende, 1580 Euro keine Ermäßigung

zzgl. 26 Euro/50 Euro Siegelgebühr für Zertifikat nach DVNLP/Society of NLP

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 222

**141\_70412 • BILDUNGSURLAUB •** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin / Coaching- und Trainingsinstitut Team

Do - So, 12.- 15.6. / Mi - So, 27.- 31.8. / Mi - So, 24.- 28.9. / Fr - Sa,

14.- 15.11. (Mi - Fr 9 - 17 Uhr + Sa - So 9 - 16 Uhr), 16 Termine,

137 Ustd, max 18 Teilnehmende, 1580 Euro keine Ermäßigung

zzgl. 26 Euro/50 Euro Siegelgebühr für Zertifikat nach DVNLP/Society of NLP

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 222

Anmeldung bis Di, 27.5.

## Impressum

**Herausgeber** Stadt Iserlohn  
– Der Bürgermeister

**Gesamtherstellung** IKZ-AV,  
Iserlohn

**Auflage** 21.900 Exemplare

**Anzeigen** Leo Plattes

**Gestaltung** Julia Kleineberg

**Koordination** Andreas Drees

**Fotos** Ewa Ruschkowski,

Rainer Danne (Motive aus

Veranstaltungen der VHS)

**Design**

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.



## 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 [www.nlp-impulse.com](http://www.nlp-impulse.com), Fon 02372 . 2497.

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. Eine regelmäßige Teilnahme sowie die Bereitschaft, sich auf Selbsterfahrungsprozesse einzulassen, sind Voraussetzung. Die Teilnehmenden schließen die Qualifizierung mit einer schriftlichen Hausarbeit (Modeling-Projekt) und einer praktischen Demonstration ab.

**141\_70420 • BILDUNGSURLAUB •** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin / Coaching- und Trainingsinstitut Team  
Di - So, 17.- 21.3. / Do - So, 8.- 11.5. / Do - So, 26.- 29.6. / Do - So, 21.- 24.8. / Do - So, 23.- 26.10. / Fr - Sa, 28.- 29.11. (Mo - Fr 9 - 17 Uhr + Sa - So 9 - 16 Uhr), 23 Termine, 198 Ustd, max 18 Teilnehmende, 1980 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 26 Euro/50 Euro Siegelgebühr für Zertifikat nach DVNLP/Society of NLP  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 222  
Teilnahmevoraussetzung: NLP-Practitioner. Anmeldung bis Mo, 2.4.

## Advanced NLP-Master DVNLP - Gesundheit

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

Mit dieser Ausbildung richten wir uns an Menschen, denen das Thema Gesundheit am Herzen liegt, sowie an Menschen, die andere zum Thema Gesundheit beraten möchten. Sie werden sich auf NLP-Master-Niveau mit dem Thema beschäftigen. Hierzu gehören u. a. theoretische Inhalte wie Salutogenese, Epigenetik, Psychoneuro-Immunologie, Placebo-/Nocebo-Effekt sowie praktische Vorgehensweisen zu den Themen: Stressmanagement und Work-Life-Balance, Unterstützung bei unterschiedlichen körperlichen und psychischen Problemen wie Angst, Trauer, Allergien.

**141\_70426 • BILDUNGSURLAUB •** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin / Coaching- und Trainingsinstitut Team  
Mi - So, 19.- 23.02. / Do - So, 3.- 6.4. / Do - Sa, 10.- 12.7. (Mi - Fr 9 - 17 Uhr + Sa - So 9 - 16 Uhr), 12 Termine, 76 Ustd max 18 Teilnehmende, 1150 Euro keine Ermäßigung  
zzgl. 26 Euro Siegelgebühr für Zertifikat nach DVNLP  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 222  
Teilnahmevoraussetzung: NLP-Master-Zertifikat  
Anmeldung bis Di, 4.2.

**142\_70426 • BILDUNGSURLAUB •** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin / Coaching- und Trainingsinstitut Team  
Mi - So, 17.- 21.09. / Mi - So, 10.- 14.12. / Fr - Sa, 20.- 21.3.2015 (Mi - Fr 9 - 17 Uhr + Sa - So 9 - 16 Uhr), 12 Termine, 76 Ustd max 18 Teilnehmende, 1150 Euro keine Ermäßigung  
zzgl. 26 Euro Siegelgebühr für Zertifikat nach DVNLP  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 222  
Teilnahmevoraussetzung: NLP-Master-Zertifikat  
Anmeldung bis Fr, 9.8.

## 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 [www.nlp-impulse.com](http://www.nlp-impulse.com), Fon 02372 . 2497.

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

**142\_70425** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin / Coaching- und Trainingsinstitut Team  
Mi - So, 24.- 28.9. / Mo - Di, 27.- 28.10. / Fr - So, 16.- 18.1.2015 / Fr - Sa, 6.- 7.3.2015 (Mi - Fr 9 - 17 Uhr + Sa - So 9 - 16 Uhr)  
12 Termine, 103 Ustd, max 18 Teilnehmende, 1150 Euro keine Ermäßigung  
zzgl. 26 Euro Siegelgebühr für Zertifikat nach DVNLP  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 222  
Teilnahmevoraussetzung: NLP-Master-Zertifikat  
Anmeldung bis Fr, 9.8.

## NLP-Trainer DVNLP

Sie lernen, wie sie selbst ein stimmiger Trainer/eine stimmige Trainerin mit gutem Kontakt zu Ihren Teilnehmenden werden: Werhaltungen durch eigenes gutes Vorbild vermittelnd und flexibel auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden eingehend.

Sie beschäftigen sich mit Ihrer eigenen Trainerpersönlichkeit, Ihrer Rolle und Ihrer Mission und entwickeln zunehmend mehr Kongruenz und Stressresistenz. Weitere Themen sind Rahmenbedingungen für gelungene Seminare, Herstellen einer unterstützenden Lernatmosphäre, inhaltliche und formale Gestaltung von Präsentationen, Seminaren, Übungen, Demonstrationen und schriftlichen Unterlagen, die das Lernen und Behalten erleichtern. Sie üben den Umgang mit schwierigen Trainingssituationen und Konflikten. Zwei Supervisionstage sind inklusive. Die Ausbildung ist offen für alle Berufsgruppen. Eine regelmäßige Teilnahme sowie die Bereitschaft, sich auf Selbsterfahrungsprozesse einzulassen, sind Voraussetzung. Sie schließen die Qualifizierung mit einem Seminar- oder Trainingsprojekt und dessen praktischer Umsetzung ab.

**141\_70430 • BILDUNGSURLAUB •** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin / Coaching- und Trainingsinstitut Team / NLP-Lehrtrainer, DVNLP; Lehrcoach, DVNLP Carlos Salgado, NLP-Lehrtrainer, DVNLP  
Mo - Fr, 7.- 11.4. / Mi - So, 2.- 6.7. / Mi - So, 3.- 7.9. / Mi - So, 3.- 7.12.14 / Fr - So, 27.2.- 1.3.15 (Mo - Fr 9 - 17 Uhr + Sa - So 9 - 16 Uhr), 23 Termine, 199 Ustd, max 18 Teilnehmende, 2280 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 26 Euro Siegelgebühr für Zertifikat nach DVNLP  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 222  
Teilnahmevoraussetzung: NLP-Master-Zertifikat  
Anmeldung bis Mi, 19.3.

# WACH- u. SICHERHEITSDIENST SAUERLAND GmbH



Mitglied des "Bundesverbandes Deutscher Wach- u. Sicherheitsunternehmen"

## 24-Std. Notruf- und Serviceleitstelle

☎ (023 71) 8 27 50 • Fax (02371) 82 75 50

Bremke 15 • 58638 Iserlohn

Niederlassung: Schalksmühle ☎ (02355) 90 99-0

[www.sicherheitsdienst-sauerland.de](http://www.sicherheitsdienst-sauerland.de) • [info@sicherheitsdienst-sauerland.de](mailto:info@sicherheitsdienst-sauerland.de)



Seit über 60 Jahren

\* Nr. 8 80007

Zertifiziert  
nach  
DIN EN ISO  
9001

VdS  
Nr. 1031909

## : Mediation

### Einführung in die Welt der Mediation

Wie geht Konfliktlösung eigentlich, und vor allem so, dass jeder gewinnt? Durch Mediations-Kompetenz sind Sie in der Lage, Konflikte zum Vorteil aller Beteiligten zu lösen. Im Seminar erfahren Sie mehr über die Mediations-Kompetenz, das Verfahren der Mediation und die Rolle des Mediators/der Mediatorin. Sie lernen, wie Sie in Konfliktsituationen auch gut für sich selber sorgen. Denn wenn es Ihnen gut geht, sind Sie handlungsfähig. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.mediations-impulse.de](http://www.mediations-impulse.de), [www.volker-baemel.de](http://www.volker-baemel.de).

**141\_70700** (Seminar) Dr. Carsten Labitzky, Rechtsanwalt, Mediator, NLP-Master (DVNLP) / Volker Bäuml, Dipl.-Sozialpädagoge, Mediator (D-A-C-H), NLP Master (DVNLP)  
Fr - Sa, 14.- 15.2. (Fr 19 - 21.30 Uhr + Sa 9 - 17 Uhr), 2 Termine  
12 Ustd, max 18 Teilnehmende, 89 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222  
Anmeldung erwünscht bis Mo, 3.2.

### Mediation - Ausbildung

Die Ausbildung befähigt Sie zur selbstständigen Begleitung von Mediationen. Sie lernen das Verfahren der Mediation, die notwendigen kommunikativen Fähigkeiten und Techniken.

Mediationstheorie, viel Mediationspraxis, Schulung der Eigen- und Fremdwahrnehmung und NLP-Methoden ermöglichen Ihnen Schritt für Schritt, Ihre eigene Mediator-Persönlichkeit zu entwickeln. Durch die Ausbildung sind Sie auch in der Lage, in Ihrem beruflichen und privaten Umfeld künftig in schwierigen Kommunikationssituationen eine Klärung der Kommunikation, die Beilegung von Auseinandersetzungen und die Entwicklung tragfähiger Handlungs-Alternativen herbeizuführen. Die erfolgreichen Teilnehmenden (regelmäßige Teilnahme, Nachweis von mindestens 15 Zeitstunden Peergroup-Arbeit sowie ein erfolgreiches praktisches Testing vorausgesetzt) erhalten das Zertifikat „Mediator/in Mediations-Impulse.de“ und dürfen sich als Mediator/in bezeichnen und als solcher/solche tätig sein. Nach jetzigem Kenntnisstand werden durch die Ausbildung zusätzlich die für eine Zertifizierung zum/zur „zertifizierten Mediator/in“ nach § 5 Abs. 2 Mediationsgesetz geplanten Voraussetzungen erfüllt. Diese Zertifizierung kann jedoch erst dann erfolgen, wenn die entsprechende Rechtsverordnung zum Mediationsgesetz erlassen wurde und in Kraft tritt.

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.mediations-impulse.de](http://www.mediations-impulse.de), [www.volker-baemel.de](http://www.volker-baemel.de).

**141\_70701 • BILDUNGSURLAUB** • (Seminar) Dr. Carsten Labitzky, Rechtsanwalt, Mediator, NLP-Master (DVNLP) / Volker Bäuml, Dipl.-Sozialpädagoge, Mediator (D-A-C-H), NLP Master (DVNLP)  
Mo - So, 7.- 11.4. / Mi - So, 22.- 25.5. / Mi - So, 3.- 7.9. / Do - So, 30.10.- 2.11. / Sa - So, 8.- 9.11. (Mo - Fr 9 - 17 Uhr + Sa - So 9 - 16 Uhr), 20 Termine, 176 Ustd, max 16 Teilnehmende  
2500 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 202  
Voraussetzungen: NLP-Basiskurs (mind. 45 UStd) oder NLP-Practitioner nach DVNLP. Anerkennung anderer vergleichbarer Ausbildungen/ Kurse (wie z. B. TZI, Coaching, systemische Ausbildungen) auf Anfrage.  
Anmeldung erwünscht bis Do, 20.3.



*Salvia*  
**Heilpraktikerschule**  
Iserlohn

**Neue Kurse 2014:** Ausbildung zum/r  
- HeilpraktikerIn  
- HeilpraktikerIn Psychotherapie  
- EntspannungstrainerIn

[www.salvia-heilpraktikerschule.de](http://www.salvia-heilpraktikerschule.de) ☎ 02371 - 1 55 99 59

## : Heilpraktiker-Vorbereitung

### Qualifikation zum/zur

#### Psychologischen Berater/in - Intensiv-Seminar

Das Seminar vermittelt vertiefte Kenntnisse, die für die Arbeit in der psychologischen Beratung erforderlich sind und eine wichtige Wissensgrundlage darstellen für die Überprüfung der Kenntnisse und Fähigkeiten bei den Prüfungen zum/zur Heilpraktiker/in für Psychotherapie durch das Gesundheitsamt in Dortmund. Um die Merkfähigkeit für den umfangreichen Lerninhalt zu unterstützen, werden NLP-Trainingsmethoden eingesetzt sowie praktische Fälle, Übungen und kurze Lehrfilme. Die Bereitschaft zum Erarbeiten von Übungsaufgaben und praktischen Fällen wird vorausgesetzt. Dies kann zwischen den jeweiligen Seminarwochen allein oder in Arbeitsgruppen erfolgen.

**141\_70802 • BILDUNGSURLAUB** • (Seminar) Christiane Müller, Heilpraktikerin für Psychotherapie und NLP-Lehrtrainerin (DVNLP) / Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Gast-Dozenten/-Dozentinnen  
Mo - Fr, 10.- 14.2. / Mi - Sa, 26.- 29.3. / Mi - Sa, 21.- 24.5. (Mo - Fr 9 - 17 Uhr + Sa - So 9 - 16 Uhr), 13 Termine, 115 Ustd  
max 16 Teilnehmende, 1100 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222  
Voraussetzung: Grundlagen-Kenntnisse durch den Abschluss des Basis-Seminars oder aufgrund anderer, nachzuweisender Qualifikation.  
Anmeldung erwünscht bis Mi, 22.1.  
Bitte mitbringen: Lehrbücher: J. Koeslin: Psychiatrie und Psychotherapie für Heilpraktiker (ISBN: 978-3-437-57002-5); Internationale Klassifikation psychischer Störungen - ICD-10 Kapitel V (ISBN: 978-3-456-84558-6); J. Koeslin: Prüfungsfragen Psychiatrie und Psychotherapie für Heilpraktiker (ISBN: 978-3-437-58550-0)

### Vorbereitung schriftliche Überprüfung „Heilpraktiker/in Psychotherapie“

Das Seminar bereitet vor auf die schriftliche Überprüfung zum/zur Heilpraktiker/in für Psychotherapie durch das Gesundheitsamt in Dortmund. Anhand von Fragebögen sowie durch verschiedene Übungen werden die prüfungsrelevanten Themenbereiche miteinander verknüpft und dadurch vertieft.

**142\_70804 • BILDUNGSURLAUB** • (Seminar) Christiane Müller, Heilpraktikerin für Psychotherapie und NLP-Lehrtrainerin (DVNLP) / Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Gast-Dozenten/-Dozentinnen  
Mo - Fr, 15.- 19.9.2015, 9 - 17 Uhr, 5 Termine, 40 Ustd  
max 16 Teilnehmende, 450 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 129  
Anmeldung erwünscht bis Do, 28.8.  
Bitte mitbringen: Lehrbücher: J. Koeslin: Psychiatrie und Psychotherapie für Heilpraktiker (ISBN: 978-3-437-57002-5); Internationale Klassifikation psychischer Störungen - ICD-10 Kapitel V (ISBN: 978-3-456-84558-6); J. Koeslin: Prüfungsfragen Psychiatrie und Psychotherapie für Heilpraktiker (ISBN: 978-3-437-58550-0)

### Vorbereitung mündliche Überprüfung „Heilpraktiker/in Psychotherapie“

Das Seminar bereitet vor auf die mündliche Überprüfung zum/zur Heilpraktiker/in für Psychotherapie durch das Gesundheitsamt in Dortmund. Fragen und Fälle werden in Form von Prüfungssimulationen durchgespielt und die vorhandenen Kenntnisse aufgefrischt. Gleichzeitig wird das eigene Prüfungsverhalten gestärkt. Außerdem werden stationäre und ambulante Hilfsangebote vor Ort vorgestellt sowie das praktische Vorgehen bei psychiatrischen Notfällen einschließlich der Anwendung der bestehenden Rechtsvorschriften.

**142\_70805 • BILDUNGSURLAUB** • (Seminar) Christiane Müller, Heilpraktikerin für Psychotherapie und NLP-Lehrtrainerin (DVNLP) / Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Gast-Dozenten/-Dozentinnen  
Mo - Fr, 3.- 7.11.2015, 9 - 17 Uhr, 5 Termine, 40 Ustd  
max 16 Teilnehmende, 500 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 129  
Anmeldung erwünscht bis Do, 16.10.  
Bitte mitbringen: Lehrbücher: J. Koeslin: Psychiatrie und Psychotherapie für Heilpraktiker (ISBN: 978-3-437-57002-5); Internationale Klassifikation psychischer Störungen - ICD-10 Kapitel V (ISBN: 978-3-456-84558-6); J. Koeslin: Prüfungsfragen Psychiatrie und Psychotherapie für Heilpraktiker (ISBN: 978-3-437-58550-0)



## Change-Management. Jede Änderung bietet Chancen

Im beruflichen Kontext werden Änderungsprozesse meist von außen angestoßen bzw. top-down angeordnet. Effektives Change-Management begleitet und leitet die betroffenen Beschäftigten durch die Umbruchsphasen zu neuen, stabilen betrieblichen Zielen. Individuelles Change-Management nutzt diese Strategien genauso erfolgreich zur persönlichen Weiterentwicklung. Die Volkshochschulen der Akademie Mark laden Sie ein, die Strategien für ein Change-Management kennen zu lernen. Sie werden damit sich und andere zu Veränderungen motivieren können. Anmeldungen sind nur bei den veranstaltenden Volkshochschulen möglich.

## Vertrauen in Unternehmen -

### Ein weicher Faktor mit harten Konsequenzen

Mit freundlicher Unterstützung des Märkischen Arbeitgeberverbandes e. V., der Kreishandwerkerschaft Märkischer Kreis und der Gesellschaft für Wirtschaftsförderung Iserlohn mbH

Vertrauen gilt als der beste „Kitt in sozialen Beziehungen“ – auch innerhalb von Unternehmen. Vertrauen gilt als ein weicher Faktor mit harten Konsequenzen. Diese Veranstaltung ist eine Einladung zur Reflexion über „Vertrauen im Kontext von Unternehmen“: Als Input dienen Ansätze aus der Vertrauensforschung: Das Institut für angewandte Innovationsforschung e.V. (IAI, [www.iai-bochum.de](http://www.iai-bochum.de)) an der Ruhr-Universität Bochum hat ein Forschungsprojekt „InVest durchgeführt und die Entwicklung von Vertrauen im Rahmen von Veränderungsprozessen analysiert.“ Ausgewählte empirische Ergebnisse werden vorgestellt. Ziel ist es, ins Gespräch zu kommen über die Fragen „Welche Bedeutung hat Vertrauen im Unternehmen?“, „Welche Erfahrungen liegen dazu vor?“ und „Was kann man tun, um eine Vertrauenskultur zu erhalten?“

**141\_77000** (Vortrag mit Gespräch) Thomas Kley, Dipl.-Sozialwissenschaftler, Wissenschaftl. Mitarbeiter am IAI Bochum  
Mi, 5.2., 17 - 19 Uhr, ab 16.30 Uhr Stehcafé, entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal

## Change-Management

Um dem Wettbewerb standzuhalten, ist es wichtig, dass sich Organisationen beständig wandeln und an die neuen Gegebenheiten anpassen. Gutes Change-Management hilft, diese Anpassungen menschenfreundlich und nachhaltig vorzunehmen. Als Führungskraft ist es Ihre Aufgabe, die Motivation Ihrer Mitarbeiter/innen auch für Veränderungsprozesse zu fördern und auf dem unsicheren Terrain neuer Handlungsweisen zu unterstützen und ihnen Sicherheit zu vermitteln.

**141\_77002 • KLEINGRUPPE •** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin  
Mo, 20.1., 9.00 - 16 Uhr, 8 Ustd, max 5 Teilnehmende  
250 Euro keine Ermäßigung  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 219  
Anmeldung erwünscht bis Di, 14.1.

## Den Erfolg mit Humor genießen

Beruflicher Erfolg ist das Eine. Der konstruktive Umgang mit Misserfolg ist das Andere. Das Seminar vermittelt Selbst-Coaching-Techniken, um eigene Erfolge zu genießen und mit Humor interessante Sichtweisen auf Misserfolge zu entwickeln. Ziel ist ein neuer Umgang mit den eigenen Kompetenzen und Leistungen und eine Stärkung der Arbeitsfreude. Das Seminar richtet sich an Führungskräfte in pädagogischen, kulturellen und sozialen Arbeitsfeldern.

**141\_77010 • KLEINGRUPPE •** (Seminar) Lieselotte Berthold, Dipl.-Physikerin, professioneller systemischer Coach  
Mo - Di, 12.-13.5., 9 - 16 Uhr, 16 Ustd, 2 Termine, 480 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R222  
Anmeldung erwünscht bis Mo, 28.4.

## Qualifizierung für Berufsrückkehrerinnen

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Iserlohn Dieses Angebot richtet sich an Frauen mit und ohne Migrationshintergrund, die nach einer längeren Pause gut vorbereitet ins Berufsleben zurückkehren wollen.

Inhalte: Bewerbungs- und Kommunikationstraining, Berufsbezogene Sprachkenntnisse in Englisch, 4 Module des zertifizierten ECDL (European Computer Driving License) inklusive Prüfungen.

**141\_70102 (Seminar) Martina Tönnishoff**, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin + Dozentinnen-Team  
Mo, 10.2. bis Fr, 9.4., täglich 9 - 13 Uhr, 42 Termine, 225 Ustd, 250,00 Euro (inkl. 150 Euro für die Anmeldung und Prüfungsgebühren des ECDL)  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205

## Ausbildungsprüfungen angstfrei meistern

Erlernen und trainieren von Methoden, mit denen es möglich ist, bei einer Prüfung die unkontrollierte Panik in den Griff zu bekommen und in eine positive, motivierende Richtung zu lenken. Der Kurs richtet sich insbesondere an Auszubildende.

Claudia Knöppel, Therapeutische Sozial- und Lebensberaterin  
Sa, 29.3. + 5.3., 10 - 13.30 Uhr, 2 Termine, 95 Euro  
VHS Hagen, Villa Post, Wehringhauser Str. 38, [www.vhs-hagen.de](http://www.vhs-hagen.de),  
Fon 02331 . 2073622

## Rente, (Vor-)Ruhestand, freigestellt - und dann!?

Die Zeit ohne Berufsarbeit ist eine Zeit, die andere Regeln und Möglichkeiten hat und neu gestaltet werden kann. Themen sind u. a.: alternative Wohnprojekte, Achtsamkeitsübungen und Meditation, Atem- und Stimmtechnik, praktische Kreativübungen.

Stefan Lansmich, Berater/Trainer für Kommunikation und Selbstmanagement / Cornelia Regelsberger, Künstlerin  
Mo - Fr, 7.-11.7., 9.30-16.30 Uhr, 5 Termine, 230 Euro  
VHS Hagen, Villa Post, Wehringhauser Str. 38, [www.vhs-hagen.de](http://www.vhs-hagen.de),  
Fon 02331 . 2073622

## Alles im Kopf? - Mentale Leistungsstärke im Beruf

Hier erlernen Sie aktuell effektivsten Gedächtnistechniken.

**14F-9000** (Seminar) Sabine Krüger, zertifizierte Gedächtnistrainerin, Dipl.-Pädagogin und Fachautorin  
Sa, 22.3., 9.30 - 16.30 Uhr, 1 Termin, 90 Euro  
VHS Lüdenschied, Alte Rathausstraße 1, Lüdenschied  
[www.vhs-luedenschied.de](http://www.vhs-luedenschied.de)

## Ihre Stimme als Visitenkarte

Dieses Seminar vermittelt Ihnen souveränes Auftreten durch professionelle Sprechatmung, sicheren Stimmsitz, Resonanzweiterung und deutliche Artikulation

**14F-9001** (Seminar) Vera Pitzschel-Severin, staatl.gepr. Logopädin  
Sa, 14.6., 9 - 16.30 Uhr, 110 Euro  
VHS Lüdenschied, Alte Rathausstraße 1, Lüdenschied  
[www.vhs-luedenschied.de](http://www.vhs-luedenschied.de)

## Mehr Souveränität mit NLP-Methoden

In diesem Seminar erlernen Sie Techniken und Strategien des Neurolinguistischen Programmierens (NLP), um auch in schwierigen Lebenssituationen die innere und äußere Souveränität zu behalten.

**50952** (Seminar) Volker Bäumel, Dipl.-Sozialpädagoge, NLP-Trainer (DVNLP) i.A.,  
Sa, 9.3., 9 - 16 Uhr, 1 Termin, 165 Euro  
VHS Lennetal, Niederheide 5, Neuenrade, [www.vhs-lennetal.de](http://www.vhs-lennetal.de)

## Körpersprache in beruflichen Umbruchsituationen

Ein Seminar für Frauen, die sich beruflich neu orientieren oder wieder in den Beruf einsteigen möchten. Im Mittelpunkt dieses Seminars steht die Wirkung von Körpersprache.

**50953** (Seminar) Hildegard Falterbaum, Dipl.-Pädagogin, Supervisorin  
Sa, 29.3., 9 - 16 Uhr, 1 Termin, 108 Euro  
Altena, Stadtgalerie, VHS-Saal, [www.vhs-lennetal.de](http://www.vhs-lennetal.de)

## ProfilPASS

Ein Kurs zur Erarbeitung eines persönlichen Profils.

**5005K** (Seminar) Kathleen Müller, Profilpass-Trainerin  
Fr, 5.9. (18 - 20.15 Uhr) + Sa, 6.9. + Sa, 13.9. (10 - 16 Uhr)  
3 Termine, 200 Euro  
VHS Volmetal, Friedrich-Ebert-Str. 380, Kierspe, [www.vhs-volmetal.de](http://www.vhs-volmetal.de)

## Präsentieren und Kommunizieren -

### Seminar für Auszubildende und Berufsanfänger

Dieses Seminar wendet sich an Auszubildende. Neben professioneller Präsentation und den Grundlagen der Kommunikation beschäftigen sich die Seminarteilnehmenden intensiv mit der eigenen Person und dem richtigen Umgang mit Vorgesetzten, Kollegen und auch Kunden.

**5200** (Seminar) Achim Magenheimer, Sachverständiger und Prüfer (IHK), Trainer, Weiterbildungsmanager  
Fr, 28.2., 9 Uhr - Sa, 1.3., 14.30 Uhr, 2 Tage, 250 Euro  
inkl. Übernachtung und Vollpension  
Unterrichtsort: Haus Nordhelle, Am Koppenkopf 3, Meinerzhagen-Valbert  
VHS Volmetal, Friedrich-Ebert-Str. 380, Kierspe, [www.vhs-volmetal.de](http://www.vhs-volmetal.de)



## :Junge VHS

Serviceteam

*Claudia Weigel M. A.*  
 Programmereichsleitung  
 Fon 02371 . 217-1945

*Mareike Schülting*  
 Programmereichsverwaltung  
 Fon 02371 . 217-1948

### **Ashtanga-Yoga - Anfänger/innen**

Siehe PB Gesundheit, Kurse 141\_31250 und 141\_31253

### **Zumba® -Fitness**

Siehe PB Gesundheit, Kurse 141\_32340 bis 141\_32343

### **HOPin®-Fitness - Speck-weg-Kreisel**

Siehe PB Gesundheit, Kurs 141\_32410

### **Selbstverteidigung - Effektiv und sinnvoll**

Siehe PB Gesundheit, Kurs 141\_32510

### **Schnelle Kost aus dem Wok**

Siehe PB Gesundheit, Seminar 141\_37045

### **Wir kochen indisch: Dal**

Siehe PB Gesundheit, Kurs 141\_37084

### **Nach der Schule ins Ausland: Der Europäische Freiwilligendienst und das Auslandssemester/ praktikum des EU-Programms Erasmus+**

Siehe PB Sprachen, Seminar 141\_40006

### **Nachtaktiv**

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Exkursion 141\_11403

### **Wie steht es um den Iserlohner Stadtwald?**

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Exkursion 141\_11406

### **Prüfungsvorbereitungskurs:**

#### **First Certificate in English (FCE) - Jahreskurs**

Siehe PB Sprachen, Kurs 141\_40691

#### **Niederländisch Grundkurs I - für Schüler/innen und Student/innen**

Siehe PB Sprachen, Kurs 141\_41400

### **Ungarisch für (Wieder)-Einsteiger/innen**

Siehe PB Sprachen, Kurs 141\_42501

### **Bilderdienste und Co.**

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Seminar 141\_51540

### **Videoproduktion für Youtube und Co.**

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Kurs 141\_51550

### **Online-Auktionen - Kaufen und Verkaufen bei eBay**

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Seminar 141\_51620

### **CMS Drupal und Social Media**

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Kurs 141\_51630

### **Cloud, Dropbox + Co.**

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Seminar 141\_51631

### **IT-Sicherheitslücken im Internet**

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Seminar 141\_51632

### **Internet - vom Suchen und Finden - Downloads und Viren**

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Kurs 141\_51633

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

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Kurs 141\_51700

### **Tastschreiben am PC**

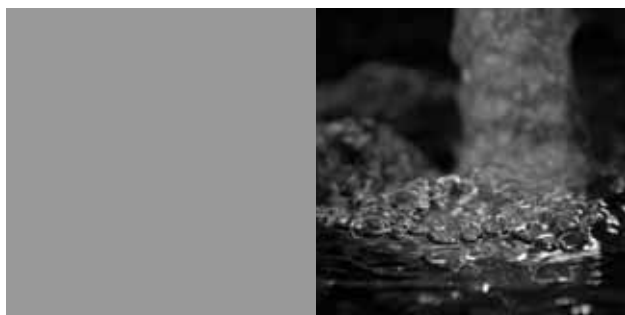
Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Kurs 141\_51850

### **Hauptschulabschluss 2. Semester**

Siehe PB Grundbildung - Schulabschlüsse, Kurs 141\_60101

### **Anmeldung zur Fachoberschulreife**

Siehe PB Grundbildung - Schulabschlüsse, Beratung 141\_60201



## :VHS in der JVA

Serviceteam

*Claudia Weigel M.A.*  
 Programmereichsleitung  
 Fon 02371 . 217-1945

*Heike Schorlemmer*  
 Programmereichsverwaltung  
 Fon 02371 . 217-1943, Fax 02371 . 217-4414

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 zahlreichen anderen Einrichtungen, darunter die Volkshochschule Iserlohn.

In Zusammenarbeit mit der Justizvollzugsanstalt bietet die Volkshochschule Iserlohn in diesem Semester folgende Weiterbildungskurse an:

- Mathematikförderkurse für Auszubildende in mehreren Berufsfeldern
- ein Musik-Band-Projekt
- einen Jonglage-Kurs
- Englisch für Gefangene, die die Fachoberschulreife anstreben
- einen Kochkurs
- ein Sommerprojekt: Skulpturen aus Stein

## : Aktiv im Alter

Serviceteam

*Ulrike Eichholz*

Kommissarische Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1940,  
Sprechzeiten nach Vereinbarung

*Mareike Schülting*

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1948, Fax 02371 . 217-4414



### **Gedächtnistraining**

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Kurs 141\_10252

### **China zwischen Tradition und Moderne**

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Seminar 141\_10301

### **Es liegt mir auf der Zunge**

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Seminar 141\_10302

### **Kann man Glück essen?**

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Vortrag 141\_10303

### **Alles nur Theater -**

### **Amüsantes aus Oper und Konzertsaal**

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Lesung 141\_10304

### **Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Vortrag 141\_10361

### **Es liegt mir auf der Zunge**

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Lesung 141\_10362

### **Frühling lässt sein blaues Band...**

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Lesung 141\_10363

### **China zwischen Tradition und Moderne**

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Vortrag 141\_10364

### **Kann man Glück essen?**

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Vortrag 141\_10365

### **Achtsames Energiemanagement**

Siehe PB Gesundheit, Seminar 141\_31010

### **Entspannung durch Yoga**

Siehe PB Gesundheit, Kurse 141\_31210-12

### **Rückenfit**

Siehe PB Gesundheit, Kurs 141\_32004

### **Dehnung und Kräftigung - Gelenke im Gleichgewicht**

Siehe PB Gesundheit, Seminar 141\_32015

### **Gleichgewichtstraining - Sturzgefahr vorbeugen**

Siehe PB Gesundheit, Seminar 141\_32017

### **Halt durch starken Beckenboden - Kraftvolle Bauchmuskulatur**

Siehe PB Gesundheit, Kurs 141\_32020-21

### **Kraft aus dem Beckenboden - Erfahren und verstehen**

Siehe PB Gesundheit, Seminar 141\_32023

### **Aqua-Gymnastik für Seniorinnen und Senioren**

Siehe PB Gesundheit, Kurs 141\_32111-12

### **Haltungskosmetik für aktive Seniorinnen und Senioren**

Siehe PB Gesundheit, Kurs 141\_32221-22

### **Hockergymnastik kombiniert mit Gangschule**

Siehe PB Gesundheit, Kurs 141\_32224-25

### **Gymnastik für flotte Seniorinnen**

Siehe PB Gesundheit, Kurs 141\_32241-42

### **Ausgleichsgymnastik - Fit im Alltag**

Siehe PB Gesundheit, Kurs 141\_32245-46

### **Beweglich sein ein Leben lang**

Siehe PB Gesundheit, Kurs 141\_32261

### **Zurück zum Wohlfühl - Basisübungen**

Siehe PB Gesundheit, Kurs 141\_32262

### **Fitness Drums**

Siehe PB Gesundheit, Kurs 141\_32421-22

### **Englisch Grundkurs III**

Siehe PB Sprachen, Kurs 141\_40603

### **Englisch Grundkurs IV**

Siehe PB Sprachen, Kurs 141\_40604

### **Englisch Aufbaukurs II**

Siehe PB Sprachen, Kurs 141\_40611

### **Englisch Aufbaukurs X**

Siehe PB Sprachen, Kurs 141\_40616

### **Englisch A2-Wiederholung - am Nachmittag**

Siehe PB Sprachen, Kurs 141\_40651

### **Spotlight on Communication**

Siehe PB Sprachen, Kurs 141\_40681

### **PC-Grundlagen 1**

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, 141\_51100-01

### **PC-Grundlagen 1**

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Kurs 141\_51105

### **PC-Grundlagen 2**

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Kurs 141\_51111

### **PC-Spezial 3 - Club**

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Kurs 141\_51123

**Investieren in  
bleibende Werte.**

**DE LANGE**  
**Holz- & Korkparkett**

Untergrüner Str. 90 · Iserlohn-Grüne  
0 23 74 / 72 34 · www.kork-delange.de

**Anmeldung ab Samstag, 11. Januar 2014**

- **online über [www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de)**
- **per Post mit vollständig ausgefüllter Anmeldekarte und Einzugsermächtigung**
- **persönlich ab Montag, 13. Januar 2014**

**Online-Buchung**

Der einfachste und schnellste Weg, sich für einen Kurs/eine Veranstaltung anzumelden, ist die Online-Buchung über

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

Bei einer Online-Buchung erhalten Sie eine Anmelde-Bestätigung per Mail, was bei anderen Buchungsarten aus organisatorischen Gründen nicht möglich ist.

**Per Post**

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

**Persönlich**

In der VHS-Geschäftsstelle, Bahnhofplatz 2, nehmen wir Ihre Anmeldeunterlagen ab 13. Januar gerne persönlich entgegen. Auch im Rathaus Iserlohn und in den Bürgerbüros Letmathe und Hennen können Sie Ihre Anmeldeunterlagen abgeben.

**Per Fax**

Ausgefülltes Anmeldeformular an 02371 . 217-4414 senden.

**Zahlungsmodalitäten**

Sie haben die Wahl zwischen folgenden Zahlungswegen:

- **Bankeinzugsverfahren**  
Bitte geben Sie bei kostenpflichtigen Veranstaltungen einfach Ihre Mandatsreferenznummer an oder erteilen Sie uns eine neue SEPA-Lastschrifteinzugsermächtigung.
- **Barzahlung**  
Für Barzahlungen bieten wir zwei Barzahlertage an, an denen Sie die Entgelte ohne Bankeinzugsverfahren an die Volkshochschule entrichten können.  
**Barzahlertage**  
**Do 23. Januar 9-12 Uhr und 14-17 Uhr**  
**Do 30. Januar 9-12 Uhr und 14-17 Uhr**
- **Electronic Cash**  
Sie haben auch die Möglichkeit, mit Ihrer EC-Karte bargeldlos zu bezahlen. Bitte halten Sie dazu Ihre Geheimzahl bereit.
- **Rechnung**  
Eine Rechnung wird nur auf Wunsch ausgestellt. Hierfür wird eine Verwaltungspauschale von 3 Euro erhoben.

**Weitere Hinweise zur Anmeldung finden Sie auf den Anmeldekarten auf den folgenden Seiten.**

**Bei Fragen steht Ihnen unser Serviceteam unter folgender Rufnummer gerne zur Verfügung:  
Fon 02371 . 217-1943**

## Geschäftsbedingungen der VHS Iserlohn

**Teilnahmebedingungen**

Die Volkshochschule Iserlohn (VHS Iserlohn) ist das Weiterbildungszentrum der Stadt Iserlohn. Die Weiterbildungsmaßnahmen sind Personen ab einem Alter von 15 Jahren zugänglich. Die Höhe der Entgelte regelt die Entgeltordnung (in diesem Programmheft abgedruckt und online unter [www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de) verfügbar).

**Anmeldung**

Eine Anmeldung ist verbindlich. Die Anmeldungen werden in der Regel schriftlich per Anmeldekarte oder online unter [www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de) entgegengenommen. Die Verfügbarkeit der gebuchten

Veranstaltung wird von der VHS Iserlohn schriftlich bestätigt. Die Anmelde-Angaben werden über Datenverarbeitung erfasst und gemäß den Verordnungen des Datenschutzrechtes Nordrhein-Westfalen verarbeitet. Die Weiterverarbeitung der statistischen Angaben erfolgt anonym.

**Unterrichtszeiten und Ferien**

Die Weiterbildungsmaßnahmen der Volkshochschule dauern in der Regel 90 Minuten (das sind 2 Unterrichtsstunden), falls nicht anders angegeben. Die Volkshochschule führt ihr Angebot in der Woche vormittags, nachmittags und abends sowie an Wochenenden durch. Während der vom Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen festgesetzten Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen finden in der Regel keine Veranstaltungen statt.

**Unterrichtsräume und Haftung**

Teilnehmende sowie Dozentinnen und Dozenten sind in allen benutzten Räumen dafür verantwortlich, dass Räume und Inventar nicht beschädigt werden. Gemäß dem Gesetz zur Verbesserung des Nichtraucherschutzes in Nordrhein-Westfalen gilt in den Räumlichkeiten der VHS Iserlohn absolutes Rauchverbot. An allen Unterrichtsorten übernimmt die VHS Iserlohn keine Haftung für Garderobe und Wertgegenstände. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

**Mitwirkungsrechte**

Die Stadt Iserlohn hat als Träger der Einrichtung in der VHS-Satzung die Mitwirkungsrechte der Teilnehmenden geregelt. Die Satzung ist online über [www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de) verfügbar oder schriftlich als kostenlose Kopie in der VHS-Geschäftsstelle, Bahnhofplatz 2, erhältlich.

**Qualifizierte Teilnahme-Bescheinigungen**

Teilnahme-Bescheinigungen, die den Inhalt der besuchten Veranstaltung aufzählen, werden nach regelmäßiger Teilnahme und auf Bestellung gegen Entgelt ausgestellt.

**Bildungsberatung**

Die Programmbereichsleitungen der VHS Iserlohn beraten interessierte Personen und Teilnehmende in allen pädagogischen und inhaltlichen Fragen, die mit dem Besuch von VHS-Weiterbildungsmaßnahmen zusammenhängen. Weiterführende Beratungen, insbesondere zur beruflichen Entwicklung und zu Förderprogrammen, werden von speziell qualifizierten Beraterinnen und Beratern durchgeführt und bedürfen einer Terminabsprache.

**„Widerrufsbelehrung****Widerrufsrecht**

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gem. Artikel 246 § 2 i. V. m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gem. § 312 g Abs. 1 Satz 1 BGB i. V. m. Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an: VHS Iserlohn, Bahnhofplatz 2, 58644 Iserlohn, Fax: 02371/217-4414, E-Mail: [vhs@iserlohn.de](mailto:vhs@iserlohn.de).

**Widerrufsfolgen**

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z. B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren bzw. herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

**Besondere Hinweise**

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

**Ende der Widerrufsbelehrung.“**



**: Anmeldung**

Vorname / Nachname: \_\_\_\_\_

Straße / Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

Telefon (aktuell) \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Telefon (alternativ) \_\_\_\_\_

Newsletter der VHS: Ja  Nein

Unter Anerkennung der im Programmheft und auf der Homepage veröffentlichten Geschäftsbedingungen wird die o.g. Person für folgende Veranstaltung/en der VHS Iserlohn verbindlich angemeldet:

Kurs-Nummer	Kurstitel
____ - ____	_____
____ - ____	_____
____ - ____	_____
____ - ____	_____

Bitte buchen Sie das Kursentgelt ab (\*Zutreffendes bitte ausfüllen)

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die Volkshochschule Iserlohn (Gläubiger-Identifikationsnummer DE94VHS0000099060), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich die Stadt Iserlohn durch die Volkshochschule über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.

\*A) Mandatsreferenznummer: \_\_\_\_\_

ODER

\*B) Ich erteile ein neues SEPA-Lastschriftmandat (Dann bitte auch die Felder BIC/IBAN ausfüllen)

BIC / BLZ: \_\_\_\_\_

IBAN / Kto.-Nummer: \_\_\_\_\_

Kontoinhaber/in: \_\_\_\_\_

Bitte stellen Sie mir eine Rechnung zzgl. 3 € Verwaltungspauschale aus.

Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_

**: Anmeldung**

Vorname / Nachname: \_\_\_\_\_

Straße / Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

Telefon (aktuell) \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Telefon (alternativ) \_\_\_\_\_

Newsletter der VHS: Ja  Nein

Unter Anerkennung der im Programmheft und auf der Homepage veröffentlichten Geschäftsbedingungen wird die o.g. Person für folgende Veranstaltung/en der VHS Iserlohn verbindlich angemeldet:

Kurs-Nummer	Kurstitel
____ - ____	_____
____ - ____	_____
____ - ____	_____
____ - ____	_____

Bitte buchen Sie das Kursentgelt ab (\*Zutreffendes bitte ausfüllen)

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die Volkshochschule Iserlohn (Gläubiger-Identifikationsnummer DE94VHS0000099060), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich die Stadt Iserlohn durch die Volkshochschule über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.

\*A) Mandatsreferenznummer: \_\_\_\_\_

ODER

\*B) Ich erteile ein neues SEPA-Lastschriftmandat (Dann bitte auch die Felder BIC/IBAN ausfüllen)

BIC / BLZ: \_\_\_\_\_

IBAN / Kto.-Nummer: \_\_\_\_\_

Kontoinhaber/in: \_\_\_\_\_

Bitte stellen Sie mir eine Rechnung zzgl. 3 € Verwaltungspauschale aus.

Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_

## Ich beantrage Entgelt-Ermäßigung ...

... und füge den Ermäßigungsnachweis / gültigen Leistungsbescheid in Kopie bei bzw. lege ihn innerhalb von 7 Tagen bei der Anmeldung vor. Mein Ermäßigungsgrund ist:

- Empfänger/in ALG I
- Empfänger/in ALG II, Grundsicherung, SGB XII 3./4. Kapitel, AsylG
- Schüler/in
- Auszubildende/r
- Student/in
- Wehr-/ Bundesfreiwilligendienstleistende
- Ehrenamtskarte

Keine Ermäßigungen werden für Studienfahrten/-reisen, für Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“ und für Nutzungspauschalen gewährt.

## Ich beantrage Entgelt-Nachlass ...

und lege **gleichzeitig mit dieser Anmeldung** folgenden Gutschein im Original vor:

- Prämiegutschein
- Bildungsscheck
- sonstige Gutscheine

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Bitte im verschlossenen Umschlag zusenden,  
faxen an 02371 / 217-4414 oder mailen an [vhs@iserlohn.de](mailto:vhs@iserlohn.de).  
Anmeldungen sind jederzeit unter [www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de) möglich.

An die  
Volkshochschule Iserlohn  
Im Stadtbahnhof  
Bahnhofplatz 2  
58644 Iserlohn



## Ich beantrage Entgelt-Ermäßigung ...

... und füge den Ermäßigungsnachweis / gültigen Leistungsbescheid in Kopie bei bzw. lege ihn innerhalb von 7 Tagen bei der Anmeldung vor. Mein Ermäßigungsgrund ist:

- Empfänger/in ALG I
- Empfänger/in ALG II, Grundsicherung, SGB XII 3./4. Kapitel, AsylG
- Schüler/in
- Auszubildende/r
- Student/in
- Wehr-/ Bundesfreiwilligendienstleistende
- Ehrenamtskarte

Keine Ermäßigungen werden für Studienfahrten/-reisen, für Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“ und für Nutzungspauschalen gewährt.

## Ich beantrage Entgelt-Nachlass ...

und lege **gleichzeitig mit dieser Anmeldung** folgenden Gutschein im Original vor:

- Prämiegutschein
- Bildungsscheck
- sonstige Gutscheine

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Bitte im verschlossenen Umschlag zusenden,  
faxen an 02371 / 217-4414 oder mailen an [vhs@iserlohn.de](mailto:vhs@iserlohn.de).  
Anmeldungen sind jederzeit unter [www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de) möglich.

An die  
Volkshochschule Iserlohn  
Im Stadtbahnhof  
Bahnhofplatz 2  
58644 Iserlohn





## Entgeltordnung für die Volkshochschule (VHS) der Stadt Iserlohn

Der Rat der Stadt Iserlohn hat in seiner Sitzung am 02.10.2012 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-Medienkompetenz und Kurse in Fachräumen mit erhöhtem Medieneinsatz: 2,10 Euro.
3. für Weiterbildungsmaßnahmen im Gesundheitsbereich oder mit GEMA-Pflicht: 2,30 Euro.
4. eine zusätzliche Nutzungspauschale für den Unterricht an EDV-Anlagen von 1,00 Euro pro Unterrichtsstunde und im Kochstudio von 0,50 Euro pro Unterrichtsstunde.
5. für Einzelveranstaltungen mindestens 3,00 Euro.
6. für Kleingruppen, Seminare, Exkursionen, Studienreisen und Studienfahrten ist mindestens eine Kostendeckung anzustreben.
7. für die Ausstellung einer ausführlichen Teilnahmebescheinigung mit Angabe der vermittelten Inhalte 6,00 Euro.

Abweichungen hiervon kann die VHS-Leitung bei Weiterbildungsveranstaltungen anordnen, die einen überdurchschnittlichen Kostenaufwand erfordern, um eine höhere Kostendeckung zu erreichen.

(2) Wird die Mindestteilnehmerzahl nach § 6 Abs. 4 der Satzung der VHS 10 Tage vor der Veranstaltung bzw. nach dem ausgeschriebenen Anmeldedatum nicht erreicht (in der Regel 10 Personen), kann die Veranstaltung von der Volkshochschule abgesetzt werden oder die Durchführung der Veranstaltung von einer angemessenen Erhöhung des Entgeltes oder einer Verkürzung der Veranstaltungsdauer nach Absprache mit den interessierten Teilnehmenden (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 5,00 Euro zur Deckung von Kopierkosten und Ähnlichem erhoben.

Des Weiteren sind von der Entgeltzahlung befreit TN von VHS-Werbeveranstaltungen, Weiterbildungsmaßnahmen der politischen Bildung sowie die Insassen der JVA.

(2) Eine 50%ige Entgeltermäßigung für Weiterbildungsveranstaltungen der VHS, außer für solche mit dem Zusatz „Keine Ermäßigung“, erhalten auf schriftlichen Antrag auf der Anmeldekarte und nach Vorlage der Nachweise:

1. Personen, die Arbeitslosengeld I (Bundesagentur), Arbeitslosengeld II (Jobcenter), Leistungen aus der Grundsicherung oder vergleichbare Sozialleistungen (SGB XII 3. oder 4. Kapitel) oder Leistungen nach AsylbLG beziehen, gegen Vorlage aktueller Leistungsbescheide,
2. Schülerinnen und Schüler gegen Vorlage eines aktuell gültigen Schülerausweises bis zum vollendeten 27. Lebensjahr,
3. Vollzeitstudierende bei Vorlage eines Studiausweises oder einer Immatrikulationsbescheinigung für das laufende 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 Bundesfreiwilligendienstleistende gegen Vorlage eines aktuell gültigen Dienstnachweises.

Darüber hinaus erhalten Personen, die Arbeitslosengeld II (Jobcenter), Leistungen aus der Grundsicherung oder andere vergleichbare Sozialleistungen (SGB XII 3. oder 4. Kapitel) oder Leistungen nach AsylbLG beziehen, für eine Weiterbildungsmaßnahme pro Semester eine 100%ige Entgeltermäßigung.

(3) In wirtschaftlichen oder sozialen Notlagen kann unter Vorlage der Einkommensnachweise eine Entgeltermäßigung oder eine Befreiung gewährt werden. Die Entscheidung hierüber trifft die VHS-Leitung 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 Nutzungspauschalen und Umlagen 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-Leitung 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 entgeltspflichtigen 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.

Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

(3) Bei Studienreisen (= mehrtägige Studienfahrten) hat die VHS die Stellung eines Reisevermittlers. Das Rechtsverhältnis des TN zum Reiseveranstalter richtet sich nach dessen Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die dem TN vor Buchung der Reise zugänglich gemacht werden. Die VHS empfiehlt in jedem Fall den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung.

Bei einträgigen Studienfahrten wird bei Rücktritt das volle Entgelt bereits ab der ausgeschriebenen Anmeldefrist fällig, sofern der Platz nicht anderweitig besetzt werden kann.

### § 5 Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften

#### Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gem. Artikel 246 § 2 i. V. m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gem. § 312 g Abs. 1 Satz 1 BGB i. V. m. Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an: VHS Iserlohn, Bahnhofplatz 2, 58644 Iserlohn, Fax: 02371/217-4414, E-Mail: vhs@iserlohn.de.

#### Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogenen Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z. B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren bzw. herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

#### Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

#### Ende der Widerrufsbelehrung.

### § 6 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.

### § 7 Ausschluss von TN von Veranstaltungen

TN, denen gegenüber die VHS offene Forderungen aus vorhergehenden Semestern hat, sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Mit Begleichung der offenen Forderungen wird die Veranstaltungsteilnahme wieder zugelassen.

### § 8 Inkrafttreten

Diese Entgeltordnung tritt am 01.01.2013 in Kraft; sie tritt an die Stelle der Entgeltordnung vom 01.01.2010.

**Beratungen - Prüfungen**

		Seite
Di 14.01.14	Einstufungsberatung - alle Sprachen	38
Do 16.01.14	Einstufungsberatung - alle Sprachen	38
Mo 27.01.14	Einstufungsberatung - englisch	38
Di 25.02.14	Einbürgerungstest	41
Mo 17.03.14	ECDL-Prüfung	52
Di 08.04.14	Einbürgerungstest	41
Mo 28.04.14	ECDL-Prüfung	52
Sa 24.05.14	Prüfung Zertifikat „Deutsch B1“	42
Di 03.06.14	Anmeldung zur Fachoberschulreife	61
Di 03.06.14	Einbürgerungstest	41
Fr 06.06.14	ECDL-Prüfung	52
Sa 28.06.14	Prüfung „telc Deutsch B2“	42

**Einzelveranstaltungen**

Mo 20.01.14	Aufgetaucht - Karte der Grafschaft Mark	6
Mo 20.01.14	Change-Management	67
Mi 22.01.14	Was ist eigentlich NLP?	64
Do 30.01.14	Einführung neuer Dozentinnen und Dozenten	64
Sa 01.02.14	Taiji-Qigong / Fortbildung	64
Sa 01.02.14	Erwachsenenpäd. Qualifikation: Sprachen	40
Mo 03.02.14	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	12
Mi 12.02.14	Energetische Psychologie	35
Fr 14.02.14	Einführung in die Welt der Mediation	66
Sa 15.02.14	Schlagfertigkeit	63
Sa 15.02.14	Farbberatung	20
Sa 15.02.14	Yoga gegen Schlafstörung und Burnout	25
Sa 15.02.14	Fliesenlegen - Fortgeschrittene	12
Di 18.02.14	Elisabeth van Randenborgh (1893-1983)	6
Mi 19.02.14	Life Kinetik - Neuer Schwung für graue Zellen	21
Do 20.02.14	China zwischen Tradition und Moderne	12
Do 20.02.14	Hausmannskost - Essen wie bei Müttern	37
Sa 22.02.14	Farbberatung	20
Di 25.02.14	Erben und Vererben	11
Mi 26.02.14	Dr. Henning Scherf - Jung und Alt	9
Mi 26.02.14	Beruflicher Erfolg mit Small-Talk	63
Do 27.02.14	Riga 2014 - Informationsabend	8
Do 27.02.14	David Doubilet - Faszination Meer	15
Mi 05.03.14	Fasten für Körper und Seele	22
Do 06.03.14	Körpersprache - überzeugend im Beruf	63
Fr 07.03.14	Motorsägenschulung für Privatpersonen	12
Sa 08.03.14	Selbst ist die Frau - Kleinreparaturen	12
Sa 08.03.14	Fit und entspannt in den Frühling mit Qigong	24
Sa 08.03.14	Schminken in Theorie und Praxis	20
Mo 10.03.14	Es liegt mir auf der Zunge	12
Mo 10.03.14	Speisen wie zur Zarenzeit	37
Di 11.03.14	The Great British Bake Off	45
Di 11.03.14	Frauen - Macht - Politik	10
Mi 12.03.14	Trinkwasseraufbereitung in Iserlohn	13
Mi 12.03.14	Internet - Suchen/Finden - Downloads/Viren	60
Do 13.03.14	Louise Aston - eine radikale frühe Feministin	15
Fr 14.03.14	Schminken in Theorie und Praxis	20
Fr 14.03.14	Anti-Stress-Partner-Massage	35
Sa 15.03.14	Ayurvedische Partner-Massage	35
Sa 15.03.14	Englischer Film: Living in Emergency	45
So 16.03.14	Leben im Sauerstoffüberschuss	27
So 16.03.14	Die „Zentrale Achse“ - Kraft und Beweglichkeit	26
Mo 17.03.14	Schnelle Kost aus dem Wok	37
Do 20.03.14	Medienvielfalt - Medieneinfalt	10
Sa 22.03.14	Auf halber Strecke	10
Mo 24.03.14	Erwerbsgemindert oder berufsunfähig	11
Mo 24.03.14	Oster-Menü	37
Mi 26.03.14	Fehlsichtigkeit und Sehschwäche bei Kindern	22
Do 27.03.14	David Doubilet - Faszination Meer	15
Fr 28.03.14	Breuss-Partner-Massage	35
Sa 29.03.14	Excel 2010 Spezial	56
So 30.03.14	Achtsames Energiemanagement	23
So 30.03.14	Kraft aus dem Beckenboden	27
Mo 31.03.14	Die Vielfalt von Reis	37
Di 01.04.14	Info-Veranstaltung: Zertifikat Deutsch B1	42
Mi 02.04.14	Denken Sie sich gesund mit NLP	35
Mi 02.04.14	Gallensteine	22
Do 03.04.14	IT-Sicherheitslücken im Internet	60
Do 03.04.14	Frühlingsalate	37
Sa 05.04.14	Didaktik und Methodik	64
Sa 05.04.14	Schminken in Theorie und Praxis	20
Sa 05.04.14	Vorbeugende Selbsthilfe bei Rückenbeschwerden	35
Mo 07.04.14	Frühling lässt sein blaues Band...	12
Mo 07.04.14	Barrierefreies Bauen und Wohnen	11
Mo 07.04.14	Cloud, Dropbox + Co.	60
Do 10.04.14	Leckeres aus der Kräuterküche	37
Do 10.04.14	Kommunalwahl 2014	10

Fr 11.04.14	Iserlohner Straßennamen	7
Di 29.04.14	Otto Leppin - Iserlohner Architekt	7
Mi 30.04.14	Bilderdienste und Co.	58
Mo 05.05.14	Feines Spargel-Menü	36
Mo 05.05.14	China zwischen Tradition und Moderne	12
Mi 07.05.14	Vorbeugung/Behandlung von Krebserkrankungen	21
Fr 09.05.14	Klassische Partner-Massage	35
Fr 09.05.14	Radnomaden. In 10 Jahren um die Welt	34
Fr 09.05.14	Spurensuche zu Bauten von Otto Leppin	7
Fr 09.05.14	Excel 2010 Spezial - Formelklassiker	56
Sa 10.05.14	Kaufen und Verkaufen bei eBay	59
Sa 10.05.14	Iserlohner Fahrrad-Aktionstag	34
Sa 10.05.14	Fahrradrouten am PC planen	34
Mo 12.05.14	Europ. Freiwilligendienst, Auslandssemester	40
Di 13.05.14	Elternunterhalt - Das Sozialamt bittet zur Kasse	11
Do 15.05.14	Europa lesen - Europa verstehen	10
Do 15.05.14	Verbrannte Bücher, ermordete Dichter	16
Sa 17.05.14	Gute Körperhaltung mit der Alexander-Technik	27
Sa 17.05.14	Speakdating	40
Sa 17.05.14	Akupressur	36
Mo 19.05.14	Europäische Gerichte mit Tomate	37
Mo 19.05.14	Altersrenten - Wer? Wann? Wie(viel)?	11
Do 22.05.14	Iserlohner Städtepartnerschafts-Komitees	10
Do 22.05.14	Ingo Ronkholz - Der tatsächliche Raum	15
Do 22.05.14	Kann man Glück essen?	12
Do 22.05.14	Lust auf Lachs	37
Sa 24.05.14	Selbstverteidigung für Frauen	32
Mo 26.05.14	Das perfekte Steak	36
Di 27.05.14	Fischgut Primus	9
Mo 02.06.14	Kann man Glück essen?	12
Mo 02.06.14	CMS Drupal und Social Media	59
Do 05.06.14	Saftige Fleischgerichte	36
Do 12.06.14	Willy Brandt - Eine Hommage in Bildern	16
Do 12.06.14	Johann Peter Hebel - Unverhofftes Wiedersehen	15
Do 12.06.14	Amüsantes aus Oper/Konzertsaal	12
Sa 14.06.14	Dynamische Entspannung	35
Sa 14.06.14	Gleichgewichtstraining	27
So 15.06.14	Derwisch-Drehtanz - Meditation in Bewegung	34
Di 17.06.14	1968 - „Iserlohn im Aufbruch“	7
Di 17.06.14	Fleischlos glücklich - Vegan kochen	36
Mi 18.06.14	Wie funktioniert „glücklich sein“?	34
Di 24.06.14	Beginn der Neugotik im Sakralbau Westfalens	7
Mi 25.06.14	Depression im Alter	21
Fr 27.06.14	Willy Brandt - Eine Hommage in Bildern	15
Sa 28.06.14	Problemzone Schulter-Nacken-Halswirbelsäule	26
Sa 28.06.14	Dehnung und Kräftigung - Gelenke im Gleichgewicht	27
Sa 28.06.14	Taiji-Qigong / Fortbildung	64
Do 03.07.14	Leichte Sommerküche	37

**Exkursionen**

Sa 14.06.14	Als die Royals aus Hannover kamen	7
Sa 08.03.14	Faszination Flughafen Düsseldorf	8
Mi 09.04.14	Sudhaus GmbH & Co. KG	9
Di 11.03.14	Aloys Dornbracht GmbH & Co. KG	9
So 25.05.14	Nostalgisches Ruhrgebiet	9
Sa 10.05.14	Vom Käseigel zum Kanzlerbungalow	9
Mi 28.05.14	Kräutergarten Natur	13
Sa 21.06.14	Kräutergarten Natur	13
Fr 23.05.14	Nachtaktiv	13
Di 17.06.14	Bäume und Gehölze im Volksgarten	13
Fr 04.04.14	Wie steht es um den Iserlohner Stadtwald?	13
Sa 14.06.14	Botanische Wanderung im Helmke-Steinbruch	13
Do 22.05.14	Maastricht - Eine fotografische Erkundung	14

**Studienreisen**

So 24.08.14	Karl der Große - Macht, Kunst, Schätze	8
Do 02.10.14	Riga 2014 - Kulturhauptstadt Europas	8

**Bildungsurlaub**

Mo 24.02.14	NLP-Basiskurs DVNLP	64
Do 12.06.14	NLP-Practitioner-Aufbaukurs DVNLP	64
Mi 29.01.14	NLP-Practitioner-Aufbaukurs DVNLP	64
Mo 17.03.14	NLP-Master DVNLP	65
Mo 07.04.14	NLP-Trainer DVNLP	65
Mo 23.06.14	Englisch Fitness-Training	46
Mo 07.04.14	Mediation-Ausbildung	66
Mo 10.02.14	Qualifikation zum/zur Psychologischen Berater/in	66
Mi 17.09.14	Advanced NLP-Master DVNLP - Gesundheit	65
Mo 15.09.14	Vorber. „Heilpraktiker/in Psychoth.“, schriftlich	66
Mo 03.11.14	Vorber. „Heilpraktiker/in Psychoth.“, mündlich	66



**Drei Dinge sollte ein Mann bekanntlich im Leben vollbringen:**

Ein Kind zeugen, ein Haus bauen und **einen Baum pflanzen**. Daher machen Sie sich und Ihrem Baby zur Geburt ein einzigartiges Geschenk.

# Pflanzen Sie Ihren persönlichen Baum im Iserlohner Babywald

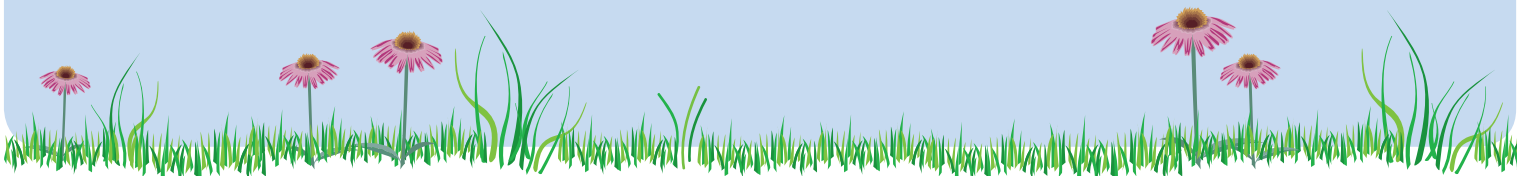


**Schaffen Sie für Ihr Kind etwas Bleibendes, das von Herzen kommt.**

Wählen Sie zwischen Ahorn, Buche, Eiche und Esche. Jeder Baum erhält ein bedrucktes Schild mit dem Namen und Geburtsdatum Ihres Kindes, Ihres Enkels oder Patenkindes. Gepflanzt wird stets gemeinsam mit der ganzen Familie beim großen Pflanzfest im Frühjahr jeden Jahres. Für eine Zuzahlung von 35 Euro zu einer Geburtsanzeige in Ihrer Heimatzeitung bekommen Sie neben dem Baum Ihrer Wahl die nötigen Schutzmaterialien, fachliche Pflanzhilfe und das Namensschild. Außerdem laden wir Sie beim großen Pflanzfest zu Erbsensuppe und Getränken ein. Das Pflanzfest im Iserlohner Babywald findet am Sonntag, 4. Mai 2014, statt.

Weitere Informationen erhalten Sie in den Service-Geschäftsstellen Ihrer Zeitung.

**Iserlohn • Theodor-Heuss-Ring 4-6 • Telefon 02371 / 822-111**  
**Iserlohn-Letmathe • Hagener Straße 61 • Telefon 02374 / 2723**  
**Hemer • Poststraße 4 • Telefon 02372 / 9477-50**  
**E-mail: [vertrieb@ikzav.de](mailto:vertrieb@ikzav.de)**





## Das Sparkassen-Finanzkonzept: Beratung auf Augenhöhe statt 08/15.

Menschlich. Persönlich. Verlässlich.



Geben Sie sich nicht mit 08/15-Beratung zufrieden – machen Sie jetzt Ihren individuellen Finanz-Check bei der Sparkasse. Wann und wo immer Sie wollen, analysieren wir gemeinsam mit Ihnen Ihre finanzielle Situation und entwickeln eine maßgeschneiderte Rundum-Strategie für Ihre Zukunft. Mehr dazu in Ihrer Geschäftsstelle oder unter [www.sparkasse-iserlohn.de](http://www.sparkasse-iserlohn.de). **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

**WIR WOLLEN  
ES WISSEN.**

Wir Iserlohner sind neugierig. Deshalb gehört die Volkshochschule seit jeher zu den festen Institutionen der Waldstadt. Wir wünschen allen Wissenshungrigen viel Lern-Energie und interessante Erkenntnisse mit dem neuen VHS-Programm.

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



Einfach nah. Einfach fair.