

# PROGRAMM

## 2. Halbjahr 2014

Semester-  
beginn:  
1. September  
2014

**Volkshochschule.**  
Das kommunale  
Weiterbildungszentrum.

*...natürlich*  
**BERGKAMEN**



# Ihr starker Partner vor Ort

---

**Strom Erdgas Wärme Wasser Freizeit Kommunikation**

Für ausführliche Informationen über unsere Leistungen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Sie erreichen uns persönlich in unseren Kundencentern in Kamen, Bönen und Bergkamen, im Internet unter [www.gsw-kamen.de](http://www.gsw-kamen.de) oder telefonisch: (02307) 978-280.



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,  
liebe Freunde der Bergkamener  
Volkshochschule,

mit über 100 Seiten kommt dieses prall gefüllte VHS-Programm daher, mit mehr als 150 Kursen und rund 4.300 Unterrichtsstunden.

Die Volkshochschule Bergkamen versteht sich als Brückenbauerin zwischen den Generationen, zwischen unterschiedlichen Kulturen, sozialen Milieus und Bildungsniveaus. Wir stehen für Toleranz und gelebte Vielfalt. Zu uns kommen Menschen, weil sie Sprachen lernen, Bildung nachholen, politisch mitmischen, weil sie gesundheitlich etwas für sich tun oder beruflich weiterkommen möchten.

Gesellschaftliche Teilhabe und Integration liegen uns am Herzen. Dafür stehen unsere zahlreichen sprachfördernden Angebote sowie unser Engagement im Bereich der Alphabetisierung und Grundbildung.

Wir freuen uns über alle, die uns seit Jahren verbunden sind, sowie über alle, die neu zu uns kommen. Ihre Anregungen, Impulse und Fragen sind uns wichtig. Sie helfen uns dabei, in unserer Entwicklung nicht stehen zu bleiben, sondern neue Wege zu beschreiten.

Gehen Sie in diesem Semester mit unserer VHS „auf Kurs“ und bilden Sie sich weiter!

Ihr Bürgermeister

Roland Schäfer

# Inhaltsübersicht

Ihre Ansprechpersonen	4
Hinweise zu Unterrichtszeiten und Wochenendangeboten	6
Impressum	6

## **Fachbereich 0 - Sonstiges** **7**

Wichtige Hinweise zu Koch- und Cocktailkursen	8
Kochen, Backen, Chutneys herstellen	9
Cocktails mixen	15
Hundeeziehung	16

## **Fachbereich 1 - Politik, Gesellschaft und Ökologie** **17**

Arbeit und Leben	18
VHS Gruppen	20
Stadtführungen des Gästeführerrings Bergkamen	21
Ornithologische Exkursion	22
Astronomie	22
Psychologie / Persönlichkeit	23

## **Fachbereich 2 - Kreatives** **25**

Tanz	26
Fotografie	27
Filzen	29

## **Fachbereich 3 - Gesundheit** **31**

Entspannung und Stressabbau	32
Fitness- und Bewegungsangebote	38
Heilmethoden / Naturheilkunde	43
Schönheit / Gesundes Aussehen	46

## **Fachbereich 4 - Fremdsprachen** **49**

Fremdsprachen lernen bei der Volkshochschule	50
Chinesisch	53
Niederländisch	54
Polnisch	54

Russisch	55
Schwedisch	56
Spanisch	56
Türkisch	58
Englisch	58
Französisch	64
Italienisch	64

## **Fachbereich 5 - EDV und berufliche Bildung** **67**

EDV - Grundlagen	69
EDV - Internetnutzung	70
Smartphones & E-Book-Reader	72
Soziale Netzwerke	74
Webseiten erstellen & pflegen	75
EDV - Anwendungen (MS Office, MS Excel, MS Word, MS PowerPoint)	76
EDV - Technik	80
Digitale Fotografie und Bildbearbeitung	80
Selbstmarketing und persönlicher Auftritt	82
Schlüsselkompetenzen	86

## **Fachbereich 6 – Grundbildung und Schulabschlüsse** **89**

Nachholen von Schulabschlüssen	90
Hauptschulabschluss	
Mittlerer Schulabschluss (früher: Fachoberschulreife)	
Hauptschulabschlusslehrgang am Vormittag <b>gefördert durch den Europäischen Sozialfond (ESF)</b>	
Grundbildung – Lesen und Schreiben lernen	92
Deutsch als Zweit- und Fremdsprache / Integrationskurse	92
Einbürgerungstests / Zertifikat Deutsch – Deutschtest für Zuwanderer	96

## **Beratung** **97**

## **Allgemeine Informationen** **101**

Anmelde- und Teilnahmehinweise	102
Wegbeschreibungen	107
Kursanmeldeformular	111
Hinweise zu den AGB und zum Datenschutz	112

### Amt für Schulverwaltung, Weiterbildung und Sport

Rathausplatz 1, 59192 Bergkamen

#### VHS-Dienstgebäude "Treffpunkt", Lessingstr. 2

**Telefon: (0 23 07) 28 49 51**

Telefax (0 23 07) 8 75 88

Internet: [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de)

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

**Andreas Kray** Leiter des Amtes für Schulverwaltung,  
Weiterbildung und Sport  
Telefon: (02307) 965-301  
Fax: (02307) 96511301  
E-Mail: [a.kray@bergkamen.de](mailto:a.kray@bergkamen.de)

**Sabine Ostrowski** Leiterin der Volkshochschule, "Arbeit und Leben"  
und der Fachbereiche 1, 2, 3, 6  
Telefon: (02307) 284951, Fax: (02307) 87588  
E-Mail: [s.ostrowski@bergkamen.de](mailto:s.ostrowski@bergkamen.de)

**Patricia Höchst** Stellvertretende Leiterin der Volkshochschule und  
Leiterin der Fachbereiche 0, 4, 5  
Telefon: (02307) 284953  
E-Mail: [p.hoechst@bergkamen.de](mailto:p.hoechst@bergkamen.de)

**Mechthild Turk** Organisation der Fachbereiche 0, 1, 2, 3, 5  
Telefon: (02307) 284952  
E-Mail: [me.turk@bergkamen.de](mailto:me.turk@bergkamen.de)

**Kirsten Jauer** Organisation der Fachbereiche 4, 6  
Telefon: (02307) 284954  
E-Mail: [k.jauer@bergkamen.de](mailto:k.jauer@bergkamen.de)

**Werner Turk** Heimleiter "Treffpunkt"  
Telefon: (02307) 87282, Fax: (02307) 87588  
E-Mail: [w.turk@bergkamen.de](mailto:w.turk@bergkamen.de)

Aktuelle Informationen finden Sie im Internet unter [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de)  
oder direkt unter [vhs.bergkamen.de](http://vhs.bergkamen.de).

#### Sie erreichen uns am besten

montags bis freitags

von 08.30 – 12.00 Uhr

montags, dienstags und donnerstags

von 14.00 – 16.00 Uhr

Damit Sie die von Ihnen gewünschten Gesprächspartner/-innen auch antref-  
fen, sollten Sie telefonisch einen Termin vereinbaren.



Besuchen Sie unsere Internetpräsenz unter **vhs.bergkamen.de** und buchen Sie direkt den gewünschten Kurs.



Uns finden Sie auch auf Facebook unter <https://de-de.facebook.com/VolkshochschuleBergkamen>.



Die VHS Bergkamen ist Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen in NRW e. V. und beteiligt sich an der Arbeit in zugehörigen und untergeordneten Gremien. So bleibt die VHS Bergkamen für Sie aktuell!

Über die Internetseite **www.vhs-nrw.de** sind zahlreiche VHS-Angebote in ganz Nordrhein-Westfalen abrufbar.



Die VHS Bergkamen ist zertifiziert gemäß Gütesiegelverbund Weiterbildung. Damit ist dokumentiert, dass sie die durch den Gütesiegelverbund vorgegebenen Qualitätsstandards der Weiterbildung einhält. Dabei hat die Teilnehmerzufriedenheit oberste Priorität. Reden Sie also auch weiterhin mit uns über Anregungen, Lob und Kritik!

Informationen zum Gütesiegelverbund Weiterbildung finden Sie im Internet unter **www.guetesiegelverbund.de**.

## Hinweise zu Unterrichtszeiten und Wochenendangeboten

Das Semester II/2014 beginnt am 01.09.2014 und endet am 19.12.2014. In den NRW-Schulferien sowie an den gesetzlichen Feiertagen NRW finden grundsätzlich keine Kursstunden statt. Ausgenommen sind gesondert gekennzeichnete Ferienprogramme.

An den folgenden Belegsamstagen werden Kurse angeboten:

13.09.2014	25.10.2014	15.11.2014	13.12.2014
27.09.2014	08.11.2014	29.11.2014	

---

Sämtliche Wochenendkurse sind am Rand mit dem Symbol



gekennzeichnet, damit Sie diese beim Durchblättern unseres Programmheftes auf Anhieb erkennen.

---

Bitte beachten Sie bei ganztägigen Kursen, dass im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ nur Getränke erworben werden können. Bringen Sie sich daher besser einen kleinen Imbiss mit. Die Ökologiestation bietet keinerlei Verpflegungsmöglichkeit. Hier bringen Sie sich bitte sowohl Getränke als auch einen Imbiss mit.

---

### Impressum

Herausgeber:	Stadt Bergkamen Der Bürgermeister
Redaktion:	VHS Bergkamen
Satz und Druck:	Gestaltung und Druck I. Stürenberg-Jung, Bergkamen
Titel:	Cicero – Grafik, Design, Medien, Bergkamen Illustration: Henryk Bzdok Fotos: Bigstock (www.bigstockphoto.com) Bernd Falkenberg
Anzeigenmarketing:	VHS Bergkamen
Auflage:	4.000 Stück



## Sonstiges

### ■ Ernährung / Kulinarisches

- Kochen, Backen, Chutneys herstellen
- Cocktails mixen

### ■ Haustiere

- Hundeerziehung

Patricia Höchst

0 23 07 / 28 49 53

Mechthild Turk

0 23 07 / 28 49 52

### ERNÄHRUNG / KULINARISCHES

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 und in den Angeboten unter „Ernährung / Kulinarisches“ insbesondere, wie Sie sich ausgewogen ernähren können. Sie werden sehen, dass Sie sich durch die richtige Ernährung oder eine Ernährungsumstellung wieder leistungsfähiger fühlen, um auch im Beruf ihren Alltag zu meistern. Zudem stärkt das gemeinsame Zubereiten und Kochen das Gemeinschaftsleben und bildet eine wichtige Quelle sozialer Gesundheit. Bewusste Ernährung ist zusätzlich ein Ausdruck von kritischer Verantwortung als Konsumentin und Konsument.

Kochkurse und Kurse zur Ernährung haben bei der VHS Bergkamen Tradition. Sie richten sich – je nach Themenstellung – an Teilnehmende jeden Alters und vermitteln Kenntnisse in Theorie und Praxis vom Basiswissen zu alltäglichen Gerichten bis zum Kochen auf anspruchsvollem Niveau für die Ausrichtung von feierlichen Anlässen.

Die Aufgabe, Kochen zu lehren und hauswirtschaftliches Wissen anschaulich zu vermitteln - beides Kenntnisse, die früher in der Familie selbstverständlich weitergegeben wurden - übernimmt zunehmend die Erwachsenenbildung. Im Mittelpunkt stehen dabei das Wissen um eine abwechslungsreiche, ausgewogene, gesundheitsbewusste Ernährung, Informationen zur Herkunft und Zusammensetzung der Nahrung sowie die angemessene Verarbeitung vorzugsweise regionaler, saisonaler und möglichst naturbelassener Lebensmittel. Auch Fragen zu einer vernünftigen Vorratshaltung und Resteverwertung – fast schon vergessene, aber wiederentdeckte Aspekte in der modernen Gesellschaft – fließen in die Kursarbeit mit ein. Kochen lernen bei der VHS ist eine echte Alternative zu Fertiggerichten, Convenience Produkten und Fast Food! In Kochkursen mit einem Länderschwerpunkt, wie zum Beispiel „Italienische Küche“ oder „Spanische Küche“, werden zudem landeskundliche Inhalte und kulturelle Aspekte vermittelt.

Wer Spaß am Kochen in einer gut gelaunten und motivierten Gruppe hat, der ist in den **Kochkursen der VHS Bergkamen** richtig aufgehoben. Warum nicht einmal etwas Neues ausprobieren und den heimischen Speiseplan um interessante Gerichte erweitern, die gut nachzukochen sind? Nach dem vernünftigen Zubereiten der ausgewählten Speisen in Kleingruppen unter fachkundiger Anleitung werden die Gerichte gemeinsam verspeist. Natürlich muss nach dem Essen auch aufgeräumt und gespült werden, damit die Lehrküche in der Willy-Brandt-Gesamtschule für die nächste Gruppe wieder bereit ist.

An unseren **Cocktailkursen**, die im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ stattfinden, können nur Personen teilnehmen, die bereits das 18. Lebensjahr vollendet

haben. Bitte organisieren Sie rechtzeitig Ihre Heimfahrt. In den Cocktailkursen werden alkoholische Getränke angeboten, so dass Sie möglicherweise anschließend nicht mehr Auto fahren dürfen.

### **Und hier ein wichtiger Hinweis:**

Unsere Koch- und Cocktailkurse sind grundsätzlich von der Ermäßigungsregelung (§ 3 der Entgeltordnung der VHS Bergkamen) ausgenommen.

Für diese Kurse ist neben den Kurskosten zusätzlich eine Lebensmittelumlage zu zahlen, auf die ebenfalls keine Ermäßigung gewährt werden kann. Die Kurskosten und die Lebensmittelumlage sind auch dann zu zahlen, wenn Sie zu dem Kurs, zu dem Sie sich angemeldet haben, nicht erscheinen und sich nicht rechtzeitig vorher abgemeldet haben. Rechtzeitig heißt bei den Koch- und Cocktailkursen gemäß Entgeltordnung der VHS spätestens 14 Tage vor dem Veranstaltungstag!

Die Lebensmittelumlage wird zusammen mit den Kurskosten per Lastschrift von Ihrem Konto eingezogen bzw. in Rechnung gestellt.

## **KOCHEN, BACKEN, CHUTNEYS HERSTELLEN**

### **Anti pasti**

0700

Zu den liebenswertesten kulinarischen Traditionen Italiens gehören zweifelsohne die "Antipasti" - die Vorspeisen. Einzelne Antipastigerichte lassen sich hervorragend auch in ein "deutsches" Abendbrot integrieren. Und eine Auswahl verschiedener Vorspeisen ist eine leckere und gesunde Alternative zum üblichen "Knabberzeug" bei Partys und Fußball-Fernsehenden.

Ob "Bruschetta" oder "verdure grigliate" (ein gegrilltes Gemüse), ob kalt oder warm, Sie werden die Vielfalt der Antipasti an diesem Abend kennenlernen.

Bringen Sie bitte ein kleines Messer und eine Schürze mit.

Mittwoch, 03.09.14, 18.00 - 21.45 Uhr  
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule  
Gabriele Di Betta, 5 U.-Std, 15,-- EURO  
Lebensmittelumlage 5,-- bis 12,-- EURO

## 0701 Käse- und Wein-Tasting

Käse und Wein gelten noch immer als unschlagbares kulinarisches Traumpaar. Doch um ein wirklich gutes Geschmackserlebnis zu erhalten, sollte die Zusammenstellung wohl überlegt sein. An diesem Abend lernen Sie besonders gelungene Kombinationen kennen und diese von weniger guten zu unterscheiden. Probiert werden sowohl trockene als auch liebliche Weine und Käsesorten unterschiedlicher Intensität. Sie werden überrascht sein, wie sehr sich die Auswahl auf den Geschmack der einzelnen Komponenten auswirkt. Es werden ausschließlich hochwertige Produkte vorgestellt, die in unserer Region erhältlich sind, so dass Sie Ihre "Lieblinge" auch zu Hause noch einmal genießen können.

Denken Sie daran, dass Sie anschließend evtl. nicht mehr Auto fahren dürfen. Bitte bringen Sie ein Weißwein- und ein Rotweinglas sowie Vorratsbehälter mit.

Freitag, 12.09.14, 18.00 - 21.45 Uhr  
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule  
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO  
Lebensmittelumlage 15,-- bis 20,-- EURO

## 0702 Orientalisches Buffet

Vanille, Zitrone, Kardamom, Chili, Zimt... Die orientalische Küche bietet eine Aromen-Vielfalt wie aus 1001 Nacht. Wir bereiten gemeinsam ein abwechslungsreiches Buffet aus leckeren Vorspeisen und Dips, köstlichen Hauptgerichten und süßen Desserts zu, in dem die wunderbaren Gewürze des Orients die Hauptrolle spielen. Ein Erlebnis für alle Sinne.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Dienstag, 23.09.14, 18.00 - 21.45 Uhr  
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule  
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO  
Lebensmittelumlage 8,-- bis 15,-- EURO

## 0703 Mit Profis in der Küche: Chili Haltbarmachung und Einsatzmöglichkeiten

In diesem Kurs geht es um die beliebten feurigen Schoten. Welche Chili-Sorten gibt es und welche lassen sich in unserer Region gut im heimischen Garten anbauen? Wie konserviert man welche Chili-Sorte am besten? Zum Beispiel können Habaneros nicht auf natürliche Art und Weise getrocknet werden. Diese Fragen rund um den Chili beantwortet die Dozentin im Kurs.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen verschiedene Konservierungsmöglichkeiten kennen und wenden einige in der Lehrküche an. Zudem erfahren sie, in welcher Form welche Chili-Sorte am besten zum Würzen eingesetzt wird.

Die Dozentin, vom WDR betitelt als "Bergkamener Chutney Queen", betreibt seit August 2009 erfolgreich die Bergkamener Chutney Manufaktur und verfügt daher über umfassende Kenntnisse und Erfahrungen auf diesem Gebiet.

Bitte bringen Sie Handschuhe, Schutzbrille und eventuell einen Mundschutz mit.

Freitag, 26.09.14, 18.00 - 20.15 Uhr  
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule  
Brigitte Honerpeick, 3 U.-Std, 9,-- EURO  
Lebensmittelumlage 8,-- EURO (Darin enthalten sind die Kosten für Schraubdeckelgläser zum Mitnehmen der konservierten Chilis.)

## Mit Profis in der Küche: Chutneys

0704

Sie lernen an diesem Abend das Chutney-ABC kennen. Was ist ein Chutney? Was bedeutet das Wort Chutney? Wofür nimmt man Chutneys? Nach einer theoretischen Einführung in die Thematik, bei der alle diese Fragen beantwortet werden, werden wir zwei weihnachtliche Chutneys herstellen: ein Orangen-Chutney, das wunderbar zu Wild passt, und ein Aprikosen-Chutney für den Käseteller nach Ihrem leckeren Weihnachtsessen.

Der theoretische, erklärende Teil nimmt in diesem Kurs einen etwas größeren Raum ein als in anderen Kochkursen der VHS. Die Dozentin, vom WDR betitelt als "Bergkamener Chutney Queen", betreibt seit August 2009 erfolgreich die Bergkamener Chutney Manufaktur und verfügt daher über umfassende Kenntnisse und Erfahrungen auf diesem Gebiet.

Freitag, 24.10.14, 18.00 - 21.45 Uhr  
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule  
Brigitte Honerpeick, 5 U.-Std, 15,-- EURO  
Lebensmittelumlage 15,-- EURO (Darin enthalten sind die Kosten für Schraubdeckelgläser zum Mitnehmen der erstellten Chutneys.)

## Exotische Küche Asiens

0705

Knackiges Gemüse, mageres Fleisch, Fisch, Reis, Nudeln, aromatische Gewürze und kurze Garzeiten bestimmen die asiatische Küche. Aus landestypischen Zutaten bereiten wir gemeinsam köstliche Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts im asiatischen Stil zu. Dabei verwenden wir überwiegend frische, gesunde und leicht erhältliche Zutaten und verzichten auf frittierte

Speisen. Anschließend werden wir die Köstlichkeiten gemeinsam in gemütlicher Runde genießen.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Dienstag, 28.10.14, 18.00 - 21.45 Uhr  
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule  
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO  
Lebensmittelumlage 8,-- bis 15,-- EURO

## 0706 **Kulinarische Reise durch Italien**

Italiens Küche ist so vielfältig wie seine Regionen: Vom Norden bis in den Süden werden landestypische Zutaten in leckere Gerichte verwandelt. Wir kochen Rezepte aus 16 Regionen, wie z. B. einen toskanischen Brotsalat oder ein Risotto alla milanese aus der Lombardei in einem 3-Gänge-Menü.

Bringen Sie bitte ein kleines Messer und eine Schürze mit.

Mittwoch, 29.10.14, 18.00 - 21.45 Uhr  
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule  
Gabriele Di Betta, 5 U.-Std, 24,-- EURO  
Lebensmittelumlage 9,-- EURO

## 0707 **Basisch kochen** **Gesunder Genuss durch säurearme Ernährung**

Eine gute Balance des Säure-Basen-Haushaltes ist Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden. In erster Linie sollte der Ausgleich über die Ernährung erfolgen. D. h., es sollten überwiegende Nahrungsmittel zugeführt werden, die im Körper basisch wirken.

Dass basisch betontes Essen nicht nur gesund, sondern auch ausgesprochen lecker und abwechslungsreich sein kann, werden wir an diesem Abend erleben. Nach einer kurzen theoretischen Einführung in die Grundlagen des Säure-Basen-Haushaltes werden wir basisch betonte Brotaufstriche, Gemüse- und Kartoffelgerichte, Salate, Suppen u.v.m. zubereiten und anschließend gemeinsam genießen.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Dienstag, 04.11.14, 18.00 - 21.45 Uhr  
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule  
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO  
Lebensmittelumlage 8,-- bis 15,-- EURO

## Kulinarische Reise durch Italien

0708

Italiens Küche ist so vielfältig wie seine Regionen: Vom Norden bis in den Süden werden landestypische Zutaten in leckere Gerichte verwandelt. Wir kochen Rezepte aus 16 Regionen, wie z. B. einen toskanischen Brotsalat oder ein Risotto alla milanese aus der Lombardei in einem 3-Gänge-Menü.

Bringen Sie bitte ein kleines Messer und eine Schürze mit.

Mittwoch, 05.11.14, 18.00 - 21.45 Uhr  
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule  
Gabriele Di Betta, 5 U.-Std, 24,-- EURO  
Lebensmittelumlage 9,-- EURO

## Mit Profis in der Küche: Herren am Herd

0709

Hier sind Männer angesprochen, die gerne gemeinsam mit anderen leckere Gerichte zaubern möchten. Koch und Konditor Lothar Honerpeick plant ein 3-Gänge-Menü der gehobenen deutschen Küche und unterstützt die Teilnehmer tatkräftig in der Ausführung. Im Anschluss an Schnippeln und Kochen werden die hergestellten Köstlichkeiten gemeinsam verzehrt.

Bringen Sie bitte ein kleines Messer und eine Schürze mit.

Freitag, 14.11.14, 18.00 - 21.00 Uhr  
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule  
Lothar Honerpeick, 4 U.-Std, 12,-- EURO  
Lebensmittelumlage 11,-- EURO

## Süße Weihnachtsgrüße Schokolade, Plätzchen und Konfekt

0710

Was wäre die Vorweihnachtszeit ohne knusprige Plätzchen, feines Konfekt und schmelzende Schokolade? An diesem Abend gießen wir gemeinsam Schokoladentafeln mit unterschiedlichem Kakaoanteil und Toppings nach Wahl. Wir bereiten verschiedene Trüffelmassen zu und füllen diese in Pralinhohlkörper. Wir stellen Pralinen und Konfekt u. a. aus Marzipan und Nougat her und backen herrliche Plätzchen. Wer kann da schon widerstehen?

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze, Vorratsbehälter und geeignete Gefäße zum Transport wie z. B. Keksdosen mit.

Dienstag, 25.11.14, 18.00 - 21.45 Uhr  
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule  
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO  
Lebensmittelumlage 15,-- bis 20,-- EURO

## 0711 **Gourmet-Abend**

Der Gedanke allein genügt nicht! Man braucht alle Sinne, insbesondere den Geschmackssinn, um das Aroma und die harmonische Farbe der echten italienischen Küche zu genießen. Wir kreieren mit saisonalen Produkten kleine Köstlichkeiten in einem 4-Gänge-Menü wie z. B. ein feines Carpaccio, Bruschetta-Variationen und zum Abschluss vielleicht ein Feigentörtchen.

Bringen Sie bitte ein kleines Messer und eine Schürze mit.

Mittwoch, 26.11.14, 18.00 - 21.45 Uhr  
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule  
Gabriele Di Betta, 5 U.-Std, 15,-- EURO  
Lebensmittelumlage 11,-- EURO

## 0712 **Gourmet-Abend**

Der Gedanke allein genügt nicht! Man braucht alle Sinne, insbesondere den Geschmackssinn, um das Aroma und die harmonische Farbe der echten italienischen Küche zu genießen. Wir kreieren mit saisonalen Produkten kleine Köstlichkeiten in einem 4-Gänge-Menü wie z. B. ein feines Carpaccio, Bruschetta-Variationen und zum Abschluss vielleicht ein Feigentörtchen.

Bringen Sie bitte ein kleines Messer und eine Schürze mit.

Mittwoch, 03.12.14, 18.00 - 21.45 Uhr  
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule  
Gabriele Di Betta, 5 U.-Std, 15,-- EURO  
Lebensmittelumlage 11,-- EURO

## 0713 **Aktuelle Backtrends - Weihnachtliche Cupcakes, Cakepops und Fondanttorten**

Die aktuellen Backtrends aus den USA, England und Holland kehren auch in die heimischen Küchen ein. Backen und naschen Sie gerne? Dann lernen Sie in diesem Kurs, wie man einfache Fondanttorten, leckere Cupcakes und ausgefallene Cakepops weihnachtlich zubereitet und verziert.

Bringen Sie bitte eine Schürze mit.

Dienstag, 09.12.14, 17.00 - 21.30 Uhr  
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule  
Sinah Wache, 6 U.-Std, 18,-- EURO  
Lebensmittelumlage 8,-- EURO



## COCKTAILS MIXEN

Caipirinha, Pina Colada, Sex on the Beach...!

Sie trinken gerne Cocktails? Wollen diese aber nicht unbedingt und ausschließlich in einer Cocktailbar genießen? Hier lernen Sie die Grundlagen des Cocktailmixens und alles über Zutaten und ansprechendes Dekorieren der Cocktails. Es wird Ihnen gezeigt, wie man richtig mit Shaker, Blender und Mixer umgeht. Natürlich bleibt es nicht bei der Theorie!

Mindestalter: 18 Jahre.

### Cocktails mixen - leicht gemacht

0718

Dienstag, 21.10.14, 18.30 - 21.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Mario Kube, 4 U.-Std, 24,-- EURO

Getränkeumlage 12,-- EURO ist in der Kursgebühr enthalten.

### Cocktails mixen - leicht gemacht

0719

Dienstag, 18.11.14, 18.30 - 21.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Mario Kube, 4 U.-Std, 24,-- EURO

Getränkeumlage 12,-- EURO ist in der Kursgebühr enthalten.

### Cocktails mixen - leicht gemacht - Aufbaustufe

0720

Erlernen Sie die Kunst, klassische Cocktails und Longdrinks selber herzustellen.

Erfahren Sie, wie und wo die Spirituosen hergestellt werden. Nach diesem Kurs wird es Ihnen ein Leichtes sein, Ihren Gästen ein White Russian oder einen Cosmopolitan zu servieren und mit Fachwissen zu den jeweiligen Drinks zu glänzen.

Bevor Sie diesen Kurs besuchen, absolvieren Sie bitte erst den Grundkurs.

Mindestalter: 18 Jahre.

Dienstag, 09.12.14, 18.30 - 21.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Mario Kube, 4 U.-Std, 24,-- EURO

Getränkeumlage 12,-- EURO ist in der Kursgebühr enthalten.

## HAUSTIERE

Haustiere haben ihren festen Platz in Familienstrukturen und tragen wesentlich zum psychischen Wohlbefinden bei. Der richtige Umgang mit ihnen will aber auch gelernt sein. Hier unterstützt die VHS durch gezielte Kursangebote.

### 0901 **Hundeausbildung für Begleithunde, Rally-Obedience**

Rally Obedience (RO) ist eine neue und anerkannte Fun-Hundesportart für alle Hundehalter und für jeden Hund, der die Grundkommandos wie "Fuß", "Sitz" und "Platz" bereits kennt. Teamarbeit und Spaß werden im Rally Obedience groß geschrieben. RO ist in 4 Schwierigkeitsklassen aufgeteilt; zudem gibt es noch die Klasse für Hunde-Senioren.

In diesem Kurs lernen die Hundehalter und Hunde die RO-Klassen "Beginner" und "Klasse 1" in Theorie und Praxis kennen. Was ist der Unterschied zu vielen anderen Hundesportarten? Beim Rally Obedience darf und soll kommuniziert werden, Handzeichen, Körpersprache und Stimme sind erlaubt und sogar erwünscht. Auch gibt es Stationen, in denen der Hund gefüttert werden darf. Zudem sind Turnierteilnahmen auch ohne Begleithundeprüfung möglich. In diesem Kurs werden verschiedene Trainingsbereiche vorgestellt. Lassen Sie sich überraschen. Sie und Ihr Hund werden acht Trainingstermine mit viel Freude für Hundehalter und Hund erleben.

Die teilnehmenden Hunde sollten mindestens 12 Monate alt sein und eine Grundausbildung bereits absolviert haben. Sozialverträglichkeit der teilnehmenden Hunde wird vorausgesetzt. Zum ersten Kurstag sind ein gültiger Impfausweis und ein Nachweis über eine Hundehalterhaftpflichtversicherung vorzulegen, da die VHS nicht für Schäden haften kann.

8 x freitags, 14.00 - 15.30 Uhr

Beginn: 10.10.14

Hüchtstr. 22 a, 59192 Bergkamen

Silke Brockhusen, 16 U.-Std, 64,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

## Gestaltung + Druck Ingulf Stürenberg-Jung



**Digitaldruck - Offsetdruck - Mailings - Buchbindarbeiten**

Eichendorffstraße 56  
59192 Bergkamen

Tel. 02307-88423  
Mobil 0151-46638074

www.st-jung.de  
info@st-jung.de

## **Politik, Gesellschaft und Ökologie**

### ■ Arbeit und Leben

- Vortrag von Dr. Eugen Drewermann
- Podiumsdiskussion zur Flüchtlingsproblematik
- Persönlichkeitstrainings

### ■ VHS-Gruppen

- MontagsTreff
- Zeitzeugen

### ■ Stadtführungen des Gästeführerrings Bergkamen

### ■ Im Einklang mit der Natur

- Ornithologische Exkursion

### ■ Astronomie

### ■ Psychologie / Persönlichkeit

Sabine Ostrowski      0 23 07 / 28 49 51

Mechthild Turk      0 23 07 / 28 49 52

## VHS: Demokratische Orte des Lernens

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. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik, Gesellschaft und Ökologie“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische 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.

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.

## ARBEIT UND LEBEN

### 1001 **Wendepunkte - Was eigentlich besagt das Christentum?**

Dr. Eugen Drewermann stellt im Rahmen seines diesjährige Vortrages seine neue Veröffentlichung "Wendepunkte " Was eigentlich besagt das Christentum?" vor. Das Buch erscheint im Juli 2014 im Patmos Verlag.

Dazu ein Kommentar von Dr. Drewermann:

Die Religion tritt auf als göttliche Autorität, verbreitet Angst vor Gott, um selber Macht zu haben über Menschen, und augenscheinlich hält sie es zum Selbsterhalt konstant mit dem, was Geld und Geltung bringt. In seiner institutionalisierten Form hat religiöser Glaube seine Glaubwürdigkeit endgültig eingebüßt. Wenn Glaube wieder glaubhaft werden soll, dann nur, indem man ihn vom Leben her begründet. Doch um dahin zu kommen, ist es unerlässlich, an jeder Stelle - in der Schöpfungslehre, der Erlösungslehre, der Christologie, der Kirchenlehre, der Eschatologie - die überkommene Dogmatik umzukehren - jeremianisch, jesuanisch, lutherisch oder ganz einfach: christlich.

Nötig wäre die Religion!

Wer, wenn nicht sie, könnte den Menschen sagen, dass sie mehr sind als Übergangsgebilde im Stoffwechselhaushalt der Natur, dass sie zu schade sind, um sich als Konsumenten und als Produzenten im Wirtschaftskreislauf dubioser Kapitalverwerter zu verschleißen, dass sie es nicht verdienen, ihren

Wert als Leistungsträger bei der Sicherung des Industriestandortes der BRD oder irgendeines anderen Landes im globalen Konkurrenzvergleich bestimmt zu finden?

Ab 19.15 Uhr besteht die Möglichkeit, die Veröffentlichungen von Dr. Drewermann signieren zu lassen.

Montag, 08.09.14, 19.30 - 21.45 Uhr  
"studio theater", Albert-Schweitzer-Straße, 59192 Bergkamen  
Eugen Drewermann, 3 U.-Std, ohne Entgelt

## Podiumsdiskussion zur Flüchtlingsproblematik

1002

Nähere Angaben zu dieser Veranstaltung entnehmen Sie bitte dem Programm der Arbeitsgemeinschaft "Arbeit und Leben" bzw. der Ankündigung in der Lokalpresse.

Eine Initiative der Arbeitsgemeinschaft "Arbeit und Leben".

Dienstag, 28.10.14, 18.30 - 21.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
N.N., 3 U.-Std, ohne Entgelt

## Türöffner: Wertschätzung

1003

Eine bestrickende und rhetorisch originelle Art des Umgangs mit anderen ist, neben einer Summe von Verhaltensmöglichkeiten, das Kompliment. Es signalisiert Wertschätzung und Achtung. Ein Kompliment gekonnt eingesetzt, ohne unaufrichtig zu sein, ist eine rhetorische Kunst. Diese Kunst setzt nicht nur die andere Person in ein gutes Licht, sondern sie ist auch eine gelungene Selbstpräsentation.

Wir wollen uns in diesem Seminar/Workshop die verschiedenen Techniken und Möglichkeiten der Wertschätzung und Achtung ansehen.

Wie zum Beispiel :

- der Dreisatz der Höflichkeit und der Wertschätzung
- die Kunst des humorvollen Kompliments
- wie durch geschickte Antworten, Achtung und Komplimente entstehen
- wie aus einem Zitat eine gelungene Wertschätzung wird
- wie man durch eine angemessene Kommunikation z.B. im Ausland oder im Umgang mit ausländischen Mitbürgern Sympathien gewinnt.

Dieser Workshop bietet den Teilnehmenden, Sprachgewandtheit kreativ zu nutzen und auszubauen. Es gilt, die Strategie der Wertschätzung und die Türöffner-Techniken auszuprobieren und die Fähigkeit zu erwerben, diese gekonnt einzusetzen.

**WE**

Freitag, 24.10.14, 18.45 - 22.00 Uhr  
 Samstag, 25.10.14, 9.00 - 16.00 Uhr  
 VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203  
 Felizitas Kaluzny, 12 U.-Std, 5,-- EURO

## 1004 **Effektiv durch Körpersprache**

Wir übermitteln ständig über die Art und Weise, wie wir uns präsentieren, Informationen an unsere Umwelt. Unsere Haltung, unsere Bewegung, unsere Mimik, unser Aussehen bieten ein Gesamtbild unserer Persönlichkeit. Das alles beeinflusst im starken Maße das Verhalten der Menschen, die mit uns kommunizieren.

Ebenso ist die Stimme - nach dem Motto: "Der Ton macht die Musik" - ein wichtiges Instrument im Umgang mit anderen.

Die Stimme und eine klare Aussprache in Verbindung mit einer angemessenen Körpersprache bleiben daher nicht wirkungslos und tragen erheblich zu einer positiven Verständigung bei - sei es im Beruf oder im Privatleben.

**WE**

Freitag, 14.11.14, 18.45 - 22.00 Uhr  
 Samstag, 15.11.14, 9.00 - 16.00 Uhr  
 VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203  
 Felizitas Kaluzny, 12 U.-Std, 5,-- EURO

## **VHS - GRUPPEN**

### 1008 **Montags-Treff (ehemals ZWAR) - eine Selbsthilfegruppe der VHS**

Dieser Treff hat sich aus der ZWAR-Gruppe - Zwischen Arbeit und Ruhestand - gegründet und existiert seit vielen Jahren. Die Gründungsmitglieder sind ihrer Gruppe treu geblieben, sind aber auch mit ihr älter geworden. Deshalb hat sich der Charakter der Gruppenarbeit gewandelt. Man trifft sich, tauscht sich aus und es werden unterschiedliche Aktivitäten mit sozialen und qualifizierendem Inhalt durchgeführt.

Die Gruppe trifft sich jeden 2. Montag im Monat und wird von Ulrike Weiß begleitet.

Für Informationen und Rückfragen steht Ihnen gerne Sabine Ostrowski, VHS-Leitung, Tel.-Nr. 02307/284 951 zur Verfügung.

13 x montags, 15.00 - 16.30 Uhr  
 Beginn: 08.09.14  
 Albert-Schweitzer-Haus, Schulstr., 59192 Bergkamen  
 Ulrike Weiß, 26 U.-Std, ohne Entgelt

## Stadtmuseum und VHS Bergkamen unterwegs

Eine Gruppe zur Bergkamener Ortsgeschichte  
in Zusammenarbeit mit dem Stadtmuseum

In diesem Jahr beschäftigt sich der Zeitzeugenkreis mit dem Thema "Mobilität früher". In gewohnt lockerer Runde sammeln wir Geschichten und Anekdoten rund um Fortbewegungsmittel zu Lande, zu Wasser und in der Luft. Wie bewegten sich die Bewohner Bergkamens früher, wie gelangten sie von A nach B, zum Arbeitsplatz, zum Reiseziel? Welche Verkehrsmittel standen zur Verfügung und welche Veränderungen erfuhren sie?

Diese persönlichen Erlebnisse werden schriftlich festgehalten und sollen am Ende in Form einer kleinen Broschüre zusammengestellt werden, um der Nachwelt nicht verloren zu gehen. Darüber hinaus sind auch Fotos, Dokumente und Unterlagen, die zur Erweiterung des Themas beitragen können, herzlich willkommen.

5 x dienstags, 14.30 - 16.45 Uhr  
Beginn: 19.08.14  
Stadtmuseum  
Gabriele Scholz, 15 U.-Std, ohne Entgelt



### ***Gästeführerring Bergkamen***

Der Gästeführerring Bergkamen führt in Zusammenarbeit mit der Stadt Bergkamen Stadt- und Stadtteilführungen durch. Er bietet darüber hinaus spezielle Themenführungen zu Fuß oder per Fahrrad an. Die Termine für die geplanten offenen Gruppenführungen entnehmen Sie bitte dem aktuellen Faltblatt des Gästeführerrings Bergkamen oder den städtischen Internetseiten unter

**[www.bergkamen.de/stadt-und-stadtteiluehrungen.html](http://www.bergkamen.de/stadt-und-stadtteiluehrungen.html)**

Für weitere Informationen oder für Anfragen bezogen auf Führungen für geschlossene Gruppen wenden Sie sich bitte an

**Stadt Bergkamen**  
**Wirtschaftsförderung und Stadtmarketing**  
**Martin Litzinger (Termin- und Personalkoordination)**  
**Rathausplatz 1, 59291 Bergkamen**  
**Tel.: 02307/965-233, Fax: 02307/69299**  
**E-Mail: [m.litzinger@bergkamen.de](mailto:m.litzinger@bergkamen.de)**

## Ornithologische Exkursion im Beversee-Gebiet

Im Rahmen der Exkursion werden verschiedene Lebensräume unserer Vogelwelt in der näheren Umgebung aufgesucht. Standvögel, Durchzügler und Wintergäste wollen wir anhand ihres Aussehens und ihrer Stimme erkennen. Die Teilnehmenden sollten Ferngläser und Vogelbestimmungsbücher mitbringen (falls vorhanden).

Treffpunkt: Parkplatz "Beversee" an der Werner Straße

WE

Sonntag, 12.10.14, 9.00 - 12.00 Uhr

Exkursionsgebiet: Beversee

Karl-Heinz Kühnapfel, 3 U.-Std, ohne Entgelt

## ASTRONOMIE

Die Astronomie, die wahrscheinlich älteste Naturwissenschaft, führte lange Zeit ein wortwörtliches Schattendasein. In den Schulen wird sie nicht mehr gelehrt, der eigentlich sternensüßer Nachthimmel ist in unseren hell erleuchteten Städten kaum noch sichtbar. Doch seit dem internationalen Jahr der Astronomie 2009 und durch die Veranstaltungen zu den jährlich stattfindenden Tagen der Astronomie entdecken immer mehr Bürger diese atemberaubend schöne Wissenschaft wieder.

## Astronomie-Vortrag: Mein Himmel

### Eine astronomische Reise von der Erde bis in die Tiefen des Weltalls

Wenn auch Sie auf den Sternenhimmel und seine Geheimnisse neugierig sind, dann wird Sie dieser Vortrag zur praktischen Astronomie und Astrofotografie "erleuchten". Vorgestellt wird ein reich bebildeter "Reisebericht" darüber, wie man Sonne, Mond, Planeten, Sterne, Nebel und Galaxien mit amateurastronomischen Mitteln (Celestron 9, 8 "Newton, 4" Maksutov, Coronado PST, Philips ToUcam, TIS DMK, Canon EOS DSLR) am Himmel sehen und fotografieren kann. An Ausstellungsstücken wird die Funktionsweise von Teleskopen erklärt. Modelle, Bilder und Animationen machen diese faszinierende Naturwissenschaft für den interessierten Laien und den fortgeschrittenen Amateurastronomen verständlich. Die kosmischen Kreisläufe, die unfassbar riesigen Dimensionen und die Position des Menschen als winziger Teil des Kosmos werden erläutert.

Freitag, 14.11.14, 19.30 - 21.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Dr. Tom Fliege, 2 U.-Std, 12,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgeschlossen.



Wenn Sie auf den Sternenhimmel und seine Geheimnisse neugierig sind und wissen möchten, was man mit erschwinglichen Teleskopen sehen und fotografieren kann, dann wird Sie dieser ausführliche Workshop zur praktischen Astronomie und Astrofotografie "erleuchten".

An Ausstellungsstücken wird die Funktionsweise von Teleskopen erklärt. Wir haben genug Zeit, damit Sie auch selber am Teleskop "Hand anlegen" können. Modelle, Bilder und Animationen machen diese faszinierende Naturwissenschaft für den interessierten Laien und den fortgeschrittenen Astronomen verständlich.

4 x dienstags, 18.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 25.11.14

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Dr. Tom Fliege, 16 U.-Std, 64,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

## PSYCHOLOGIE / PERSÖNLICHKEIT

### Auf die Rente warten oder "einfach" das Leben genießen?

"Wenn ich erst mal meine Rente durch hab, dann, ja dann!" Ja, was dann? Erleben wir unsere Rente überhaupt? Wie wird es dann sein? Wie fühlen wir uns im Alter? In welchem Alter sind wir eigentlich alt? Was heißt es überhaupt, älter zu werden, alt zu sein? Welche Klischees herrschen vor? Wie sieht es aus im Alter - mit der Gesundheit, der Liebe, dem Alleinsein? Was tun wir als Früh-Rentner? Wie machen es die Selbstständigen? Wie bekommt unser Leben eine Aufgabe, einen wirklichen Sinn?

Die Dozentin geht an diesem unterhaltsamen wie tiefgründigen, interaktiven Informationsabend all diesen Fragen nach und greift die Fragen der Kursteilnehmer/-innen mit auf. Sie zeigt die Bedeutung, Hintergründe und Chancen des Älterwerdens im Umgang mit Arbeit und Freizeit, Lust und Liebe, Leben und Einsamkeit u. v. m. auf. Entdecken Sie neue, konstruktive Wege für ein Leben und Lieben in Fülle und Genuss - und das nicht nur für diese Lebensphase. Lassen Sie sich einfach überraschen und zum zufriedenen Altern verführen! Sie werden sich wundern, was alles möglich ist - nur Mut wird belohnt!

Eine 4-wöchige Kleingruppe kann zum näheren Kennenlernen, aktiven und konstruktiven Älterwerden eingerichtet werden.

Die Dozentin ist Dipl.-Sozialarbeiterin und Systemische Familienberaterin und seit 2005 selbstständig als Psychosoziale Beraterin, Therapeutin und Intuitiver Coach tätig.

Donnerstag, 11.09.14, 19.30 - 21.45 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Sigrid Brandt, 3 U.-Std, 6,-- EURO

## 1701 **Biographie-Arbeit: Der sanfte Weg zu sich selbst**

Früher war der Lebenslauf relativ festgelegt: Gesellschaftliche Werte und Normen, starre Moralvorstellungen und nicht zuletzt wirtschaftliche Notwendigkeiten bestimmten von außen die Biographien. Heute dagegen steht die Freiheit und Eigenständigkeit des Einzelnen im Mittelpunkt. Dies bedeutet ein hohes Maß an Selbstbestimmung und Selbstverantwortung, kann großes persönliches Glück und Selbstverwirklichung, aber auch Orientierungslosigkeit, Verunsicherung und Krisen mit sich bringen.

In diesem Seminar geht es:

- um die Suche nach dem roten Faden in der eigenen Lebensgeschichte
- Wo komme ich her? Wie bin ich so geworden, wie ich heute bin?
- Wie kann ich meine Lebensgeschichte und entscheidenden Weichenstellungen erkennen und verstehen
- Worin liegt die Verbindung zwischen den äußeren Ereignissen und der seelisch-geistigen Entwicklung?
- Welche eigenen Quellen, Ressourcen helfen bei der Um- bzw. Neugestaltung meines Lebens bzw. meiner Lebensbereiche?

Denn nur, wer seine eigene Lebensgeschichte kennt, sie annimmt und sich, da wo es notwendig ist, mit ihr aussöhnt, erfährt eine emotionale Stabilisierung für ein zufriedenes Leben und die Fähigkeit, aktuelle Probleme und Krisen langfristig und nachhaltig zu bewältigen. Lassen Sie sich einfach inspirieren!

Die Dozentin ist Dipl.-Sozialarbeiterin und Systemische Familienberaterin und seit 2005 selbstständig als Psychosoziale Beraterin, Therapeutin und Intuitiver Coach tätig.

Dienstag, 28.10.14, 19.30 - 21.45 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Sigrid Brandt, 3 U.-Std, 6,-- EURO



### **Achtung!!!**

Alle Anmeldungen sind verbindlich (AGB).

## Kreatives

### ■ Tanz

- Discofox
- Salsa: Mambo-Style

### ■ Fotografie

- Fotoworkshops
- Kreative Fotografie

### ■ Kreatives Gestalten

- Filzen

Sabine Ostrowski 0 23 07 / 28 49 51

Mechthild Turk 0 23 07 / 28 49 52

## Kreatives

In Kreativangeboten erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Kulturtechniken kennenzulernen und zu vertiefen, die Ihre Lern- und Erfahrungsräume erweitern. Dadurch lernen Sie, gesellschaftliche Wertvorstellungen in ihrem politisch-kulturellen Kontext zu verstehen. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Kreativangebote ermöglichen in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger gesellschaftliche Teilhabe; sie fördern Integration und Inklusion.

Kreativangebote werden im Kern vom Kulturreferat der Stadt Bergkamen angeboten. Das Kursangebot finden Sie im städtischen Programmheft „Kreative Erwachsenenbildung“ oder im Internet unter [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de).

Die VHS Bergkamen bedient mit Ihrem Kursangebot im Fachbereich „Kreatives“ ergänzend dazu einige ausgewählte Themenbereiche. Dazu gehören Tanz, Fotografie und textiles Gestalten.

## TANZ

### 2091 **Discofox für Anfänger**

Discofox ist der Tanz, der zu fast jeder Stimmungsmusik getanzt werden kann und den so ziemlich jede Tänzerin und jeder Tänzer auf einer Party oder einem Fest beherrscht. Wer also nicht zum Thekenhocker werden möchte, sondern mitmischen will, sollte diesen Tanz erlernen. Im Anfängerkurs werden die Grundfiguren und Grunddrehungen vermittelt und zusätzlich einige interessante Varianten einstudiert.

Dieser Tanzkurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen! Eine Anmeldung ist nur zu zweit möglich, damit jeder Teilnehmende eine/n Tanzpartner/in hat.

Freitag, 24.10.14, 18.00 - 20.15 Uhr  
Samstag, 25.10.14, 10.00 - 12.15 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
Michael Krause, 6 U.-Std, 24,-- EURO

WE

### 2092 **Salsa Mambo-Style**

Dieser Tanz ist eine Verbindung afrokaribischer und europäischer Tanzstile. Die Salsa kam Anfang der 1980er Jahre nach Deutschland und hat sich etabliert. Sie stammt vom Mambo ab. Die Grundschriffe sind fast identisch.

Vermittelt werden die für die Salsa typischen Bewegungen, der unverwechselbare Hüftschwung und die dynamische, temperamentvolle Tanzweise. Der unterrichtete Grundschrift wird zur Merengue weitergeführt. Die unterschiedlichen Grundschrift aus Puerto Rico, Kuba und New York tanzen wir anfangs zu langsamer und später zu fetziger Musik. Zu den Tanzschritten kommen einfache Drehungen hinzu, sodass wir bald an der pulsierenden Lebensfreude, die in dieser Musik liegt, teilhaben können.

Bitte bringen Sie Tanzschuhe mit glatter Sohle mit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieser Tanzkurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen! Eine Anmeldung ist nur zu zweit möglich, damit jeder Teilnehmende eine/n Tanzpartner/in hat.

Bitte beachten Sie die unterschiedliche Kursorte an den Veranstaltungstagen.

Freitag, 28.11.14, 18.00 - 20.15 Uhr  
Turnhalle der Pestalozzi-Schule, Am Wiehagen 56  
Samstag, 29.11.14, 10.00 - 12.15 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
Michael Krause, 6 U.-Std, 24,-- EURO

WE

## FOTOGRAFIE

### Fotoworkshop Naturfotografie "Rund um den Beversee"

2111

Rund um den Beversee bieten sich am Wegesrand viele reizvolle Motive, die nur darauf warten, abgelichtet zu werden.

Dieser Workshop beinhaltet einen theoretischen und einen praktischen Teil. Der Theorie Teil findet Freitagabend in den Räumen der VHS statt. Hier werden die technischen Voraussetzungen für eine gelungene Aufnahme besprochen. Am Samstagmorgen treffen wir uns am Beversee-Parkplatz zum praktischen Teil. Wir werden das Gelernte dort dann für circa 3 Stunden "am Motiv" üben. Anschließend besprechen wir dann die Fotos in den Räumen der VHS.

Der Workshop richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger in die digitale Spiegelreflexfotografie, die über das Basiswissen zur Bedienung ihrer Kamera verfügen.

Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera mit Bedienungsanleitung und Übertragungskabel mit.

Freitag, 24.10.14, 18.30 - 21.45 Uhr  
Samstag, 25.10.14, 9.00 - 14.00 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Bernd Falkenberg, 10 U.-Std, 30,-- EUR

WE

## 2112 Fotoworkshop Nachtfotografie "Lichtermarkt"

Wenn sich der Tag dem Ende neigt und die Sonne langsam am Horizont verschwindet, dann beginnt die Welt der Nachtfotografie. Sie ist sehr anspruchsvoll und benötigt Zeit, doch sie gehört zu den spannendsten und schönsten Themengebieten in der Fotografie. Auf der städtischen Großveranstaltung "Lichtermarkt" bieten sich jedes Jahr faszinierende Motive, die zur Nachtfotografie einladen. Neben illuminierten Gebäuden und Bäumen sind dies insbesondere Walkacts in ausgefallenen Kostümen.

Dieser Workshop richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger in die digitale Spiegelreflexfotografie. Er startet am Freitag bei der VHS und vermittelt Basiswissen zur Nachtfotografie. Nach dieser theoretischen Einführung in die Grundlagen gehen wir zum Stadtmarkt und dort wird dieses Wissen während der Großveranstaltung angewandt. Am darauffolgenden Dienstagabend werden die entstandenen Fotos dann besprochen und mit dem Bildbearbeitungsprogramm GIMP optimiert.

Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera mit Bedienungsanleitung und Übertragungskabel mit.

Freitag, 31.10.14, 17.00 - 22.00 Uhr  
Dienstag, 04.11.14, 18.00 - 21.15 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Bernd Falkenberg, 10 U.-Std, 30,-- EURO

## 2113 Fotoworkshop Makrofotografie

In diesem Makroworkshop behandeln wir alles Wissenswerte rund um die Nah- und Makro-Fotografie: Ausrüstung, Aufnahmetechnik und Bildgestaltung. Am Samstagvormittag treffen wir uns in einem Gartencenter, um das erworbene Wissen an Blumenmotiven zu üben. Danach werden wir die Fotos in den Räumen der VHS besprechen.

Dieser Workshop ist an Spiegelreflexfotografinnen und -fotografen gerichtet, die mit der Bedienung ihrer Kamera gut vertraut sind.

Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera mit Bedienungsanleitung und Übertragungskabel mit.

Freitag, 28.11.14, 18.30 - 21.45 Uhr  
Samstag, 29.11.14, 9.00 - 14.00 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Bernd Falkenberg, 10 U.-Std, 30,-- EURO

WE

## Kreative Fotografie

### Die Welt mit anderen Augen sehen

Dieser Kurs eignet sich für jedermann/-frau mit eigener Kamera. Hier ist auch eine einfache Kompaktkamera oder ein Smartphone gemeint.

Bitte bringen Sie zum ersten Kurstermin ihre drei besten eigenen Bildabzüge oder auf ihrem Smartphone gespeicherten Bilddateien mit. Anhand der Fotoabzüge des Dozenten und ihrer eigenen sowie den Ergebnissen einfacher Hausaufgaben wird der Dozent gemeinsam mit den Teilnehmenden die Strukturen guter Fotos beleuchten und erkennen. Neben Blickwinkel und Bildaufbau vermittelt er mit Hilfe kleiner Tricks eine Wahrnehmung, mit der die Teilnehmenden in Zukunft schönere und spannendere Fotografien erstellen können.

Der Dozent hat "Visuelle Kommunikation" studiert und arbeitet freiberuflich als Grafik-Designer.

3 x mittwochs, 18.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 26.11.14

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Helmut Berndt, 9 U.-Std, 28,-- EURO

In den Kurskosten sind 1,-- EURO für Materialaufwand enthalten.



**Bitte beachten Sie auch unsere Kursangebote zum Thema "Digitale Fotografie und Bildbearbeitung" im Fachbereich 5.**

## TEXTILES GESTALTEN

### Ökologiestation und VHS

#### Filz lust pur!

Grundkenntnisse im Nassfilzen sind Voraussetzung für die Teilnahme!

Mit anderen filzbegeisterten Menschen einen Tag lang kreativ sein, eintauchen in die fast grenzenlosen Gestaltungsmöglichkeiten dieses uralten Handwerks bietet dieser Tageskurs: Das eigene Filzstück Schritt für Schritt planen, nach eigenen Vorstellungen gestalten, um am Ende (mindestens) ein individuelles Einzelstück mit nach Hause zu nehmen. So entstehen Accessoires wie Handstulpen, Täschen, Hüllen für Gläser, Gefäße oder Taschen, Kopfbedeckungen, Schals, Kissen, Sitzfilze. Das großzügige Forum im Umweltzentrum bietet hierfür reichlich Platz.

Das gemeinsame Filzen lässt am Entstehungsprozess unterschiedlicher "Produkte" teilhaben und liefert so neue Ideen für weitere Filzstücke und mit Sicherheit Lust auf mehr Filz!

Bitte bringen Sie mit: 2 bis 3 Handtücher, Schreibzeug, Schere, Noppenfolie (Schablone und Unterlage) und - falls vorhanden - eigene Filzwolle und eigene Filzprodukte, Filzbücher und alles, was sich sonst kreativ verarbeiten lässt wie Stoffe, Steine etc.

Sonntag, 28.09.14, 9.30 - 17.00 Uhr

Ökologiestation; Forum

Monika Ullherr-Lang, 10 U.-Std, 30,-- EURO

Materialkosten: ab 10,-- EURO (2,-- EURO Hilfsmittel,  
Wolle nach Verbrauch)

WE

Bitte beachten Sie, dass die Ökologiestation keine Verpflegungsmöglichkeiten bietet.

Veranstalter: Volkshochschule Bergkamen in Kooperation mit dem Umweltzentrum Westfalen und der Naturförderungsgesellschaft für den Kreis Unna

2132

## Filzspaß - Basics

Ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Der Tageskurs bietet einen guten "Filzstart" für Menschen, die schon immer mal Filzen ausprobieren wollten oder über ein erstes Stück hinaus kommen möchten. Sinnlich und kreativ ist die Begegnung mit Wolle - fast grenzenlos die Gestaltungsmöglichkeiten. Das Grundprinzip ist einfach und doch braucht es einiges an Tipps, Gefühl und Erfahrung, um das individuelle Einzelstück nach eigenen Vorstellungen Schritt für Schritt zu gestalten: Aus farbig feiner Wolle, Wasser und Seife filzen wir Kugeln, Scheiben, Bänder und Flächen, aus denen kreative Schmuckstücke und dekorative Accessoires entstehen.

Filzen macht in der Gruppe unter fachkundiger Anleitung noch mehr Spaß! Es werden ein Filzobjekt und das Knowhow für weitere Filzexperimente mit nach Hause genommen.

Bitte bringen Sie mit: 2 bis 3 Handtücher, Schreibzeug, eine Schere, Noppenfolie und - falls vorhanden - eigene Filzwolle, eigene Filzprodukte, Filzbücher und alles, was sich sonst kreativ verarbeiten lässt wie Perlen, Schmuckzubehör, Steine etc.

Sonntag, 02.11.14, 9.30 - 17.00 Uhr

Ökologiestation; EG; Labor

Monika Ullherr-Lang, 10 U.-Std, 30,-- EURO

Materialkosten: ab 8,-- EURO (2,-- EURO Hilfsmittel,  
Wolle nach Verbrauch)

WE

Bitte beachten Sie, dass die Ökologiestation keine Verpflegungsmöglichkeiten bietet.

Veranstalter: Volkshochschule Bergkamen in Kooperation mit dem Umweltzentrum Westfalen und der Naturförderungsgesellschaft für den Kreis Unna



## Gesundheit

- Entspannung und Stressabbau
  - Entspannung / Stressbewältigung / Autogenes Training
  - Feldenkrais
  - Singen als Atem- und Entspannungstraining
  - Hatha Yoga / Qi Gong / Tai Chi / Medijara
  
- Fitness- und Bewegungsangebote
  - Bodyfit
  - Fitness für Mollige und Untrainierte
  - Thera Band
  - Power Aerobic / Tanzworkouts
  - Afro-Pilates / Pilates für den Mann ab 50+
  - Wirbelsäulengymnastik
  - Bewegungsangebot für Diabetiker
  
- Heilmethoden / Naturheilkunde
  
- Schönheit / Gesundes Aussehen

Sabine Ostrowski      0 23 07 / 28 49 51

Mechthild Turk      0 23 07 / 28 49 52

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 und die eigene Kraft spüren. 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.

## **ENTSPANNUNG UND STRESSABBAU**

### **Entspannung lernen**

Diese Kurse richten sich an Menschen, die einfache aber wirkungsvolle Übungen kennenlernen möchten, um sich wieder entspannen zu können.

Mit

- Atemübungen
- Muskelentspannungsübungen
- Bewegung mit Musik
- Geführte Fantasiereisen
- Körperwahrnehmungsübungen
- Meditationsübungen
- Übungen zum Erkennen und Lösen von Verhaltensweisen, die Stress verursachen,

werden Methoden vermittelt, die man teilweise auch zu Hause alleine anwenden und üben kann. Anleitungen hierfür kann man während des Kurses bekommen.

Ziel dieses Angebotes ist es, Verspannungen im Körper zu lockern, die Atmung zu vertiefen und die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Dadurch stellt sich im Laufe der Zeit ein entspanntes und gelasseneres Lebens- und Wohlfühl ein.

### **3101 Entspannung lernen**

5 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 01.09.14

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Gabriele Meinke, 20 U.-Std, 40,-- EURO

7 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr  
Beginn: 20.10.14  
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Gabriele Meinke, 28 U.-Std, 56,-- EURO

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR-Tag - Loslassen, Ruhe finden, Energie tanken -

MBSR ist die Abkürzung von "Mindfulness-Based Stress Reduction", d. h. "Stressbewältigung durch Achtsamkeit". Das Programm wurde in den 1970er Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und Mitarbeitern an der Universitätsklinik Worcester entwickelt und verbindet Jahrtausende altes Wissen über die positive Wirkung von Meditation und modernen Erkenntnissen der Medizin, der Psychologie, der Stress- und Kommunikationsforschung. Achtsamkeit bedeutet die Fähigkeit, mit allen Sinnen offen und wach im gegenwärtigen Moment zu sein. Achtsamkeit lässt sich nur in der Praxis lernen. Die Methode dafür ist Meditation.

Die Wirkung dieser Methode wurde in umfangreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen, z. B. bessere Bewältigung von Stresssituationen, besserer Schlaf, Stärkung des Immunsystems, Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit, mehr Gelassenheit und Lebensfreude. Im Mittelpunkt dieses Tages steht die intensive und systematische Schulung von Achtsamkeit. Dazu werden die formellen Grundübungen genutzt: achtsame Körperwahrnehmungen, sanfte Übungen aus dem Hatha-Yoga, Achtsamkeitsmeditation.

MBSR richtet sich an Menschen, die unter starker beruflicher Belastung stehen, unter Erschöpfung, innerer Unruhe, Konzentrationsmangel und Schlafstörungen leiden und vieles mehr.

Wichtig! Dieser Kurs ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Die Dozentin ist zertifizierte Lehrerin für MBSR.

Mitzubringen sind warme Kleidung (Socken!) und ein Kissen.

Samstag, 13.12.14, 9.15 - 16.30 Uhr  
Sporthalle am Stadion, Lessingstraße /  
gegenüber dem VHS Gebäude "Treffpunkt"  
Karin Biermann, 8 U.-Std, 32,-- EURO

## 3108 **Autogenes Training und formelhafte Vorsatzbildung**

Die Anforderungen unserer hochtechnisierten Gesellschaft führen bei vielen Menschen zu Belastungen, die sie an ihre physischen und psychischen Grenzen stoßen lassen. Das autogene Training ist eine wissenschaftlich anerkannte, von jedem erlernbare Entspannungsmethode. Die Übungen als solche folgen eng den Vorgaben von Prof. J. H. Schultz, dem Vater des autogenen Trainings. Autogenes Training bietet Ihnen Stärkung der psycho-physischen Selbstregulation, d. h.:

- Entspannung und Erholung in kurzer Zeit
- Steigerung der Lern- und Konzentrationsfähigkeit
- effektives Handeln in Stresssituationen
- ruhigen, erholsamen Schlaf
- Unterstützung bei Spannungskopfschmerzen
- Abbau von diversen Ängsten, Problemen und Konflikten

und somit mehr Energie und Lebensfreude!

Formelhafte Vorsatzbildung:

Für Ziel- und Wunschvorstellungen, die sich aus den Bedürfnissen jeder Persönlichkeit ergeben, "erarbeiten" wir individuelle formelhafte Vorsätze. Die Macht des Wortes bzw. der Gedanken im Zustand der autogenen Entspannung ist kaum zu unterschätzen. Lernen Sie den Reichtum Ihrer inneren Bilderwelt, Ihres Potentials kennen. So hilft autogenes Training, eine Richtung für das Leben zu finden und einzuhalten, statt automatisch und oft ungewollt nur auf die Reize der Umwelt zu reagieren. Bei Interesse stellt die Dozentin gerne noch weitere unterstützende Techniken vor.

Bringen Sie bitte eine Decke, eine Isomatte, ein kleines Kissen und warme Socken mit.

12 x mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 10.09.14

Albert-Schweitzer-Schule , Westfalenweg 9, 59192 Bergkamen

Barbara Neubauer, 24 U.-Std, 48,-- EURO

## 3109 **Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung**

Die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten, die wir im Säuglings- und Kleinkindalter erlernt haben, gehen im Laufe des Lebens größtenteils verloren. Es bilden sich feste Muster, Strukturen und Haltungen heraus, die sowohl unser Denken als auch unser Handeln begrenzen und behindern können.

Durch das Erspüren des Körpers in langsamen und einfachen Bewegungen werden die Muster bewusst und können durch angenehmere, leichtere Wege erweitert werden. So kann ohne Anstrengung und Schmerzen nicht nur die Qualität von Bewegung, sondern auch das seelische und geistige

Wohlbefinden gesteigert werden. Es stellt sich ein Gefühl von Ruhe, Klarheit und Gelassenheit ein. Die Lektionen "Bewusstheit durch Bewegung" werden in der Gruppe meist im Liegen ausgeführt, manchmal im Sitzen, Stehen oder Gehen. Jeder arbeitet in seinem Tempo im Rahmen seiner individuellen Möglichkeiten.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Matte oder Decke mit.

8 x mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr  
Beginn: 24.09.14  
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Bettina Borghardt, 11 U.-Std, 22,-- EURO

## **Singen ist gesund!**

Was die Menschen seit jeher einfach aus Freude tun und dabei ein schönes Gemeinschaftsgefühl erleben, ist mittlerweile auch wissenschaftlich nachgewiesen.

Beim Singen vertieft sich die Atmung. Schon nach kurzer Zeit fließt der Atem langsamer und geht tiefer. Das Zwerchfell wird aktiviert und massiert die Bauchorgane. Schon beim einfachen "Vokale-Tönen" gibt es ein Zusammenschwingen innerer Körperrhythmen, wie es sonst nur im Tiefschlaf möglich ist. Das bedeutet, dass die Atmung, der Blutdruck und der Herzrhythmus sich harmonisieren, was sich in körperlichem Wohlgefühl bemerkbar macht.

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die Freude am Singen haben und einfach mitmachen möchten. Die Dozentin ist ausgebildete Atem- und Entspannungslehrerin und rundet dieses Angebot mit einfachen Atem- und Körperübungen ab.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

## **Singen ist gesund!**

Samstag, 13.09.14, 10.00 - 12.15 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 6,-- EURO

3110

WE

## **Singen ist gesund!**

Samstag, 15.11.14, 10.00 - 12.15 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210  
Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 6,-- EURO

3111

WE

## **Hatha Yoga für Frauen "Aus der Ruhe kommt die Kraft"**

Die Teilnehmerinnen des Hatha-Yoga-Kurses werden behutsam an einfache Körperhaltungen (asanas) und Übungsreihen (karanas oder vinyasas) herangeführt mit dem Ziel, den eigenen Körper und Atem bewusst zu erleben, Spannung und Kraft wohlwollend zu fördern und auch wieder zu lösen. Die Übungen werden mit Leichtigkeit und Sanftheit ohne körperliche Überanstrengung oder Leistungsstreben durchgeführt. Die Teilnehmerinnen lernen, die Wirkungsweise des Yoga zu erspüren - wie z. B. Beruhigung, Belebung, Dehnung - und den angenehm fließenden Atem zu erfahren. Über die Wahrnehmung des Atems entwickeln sich innere Stille und Gelassenheit, die dann die meditative Ruhe einleiten. So können Selbstheilungskräfte aktiv werden, Körper und Geist können Kraft schöpfen.

### **3113 Hatha Yoga für Frauen "Aus der Ruhe kommt die Kraft"**

12 x dienstags, 9.45 - 11.15 Uhr  
Beginn: 09.09.14  
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Stefanie Stief, 24 U.-Std, 48,-- EURO

### **3114 Hatha Yoga für Frauen "Aus der Ruhe kommt die Kraft"**

13 x donnerstags, 9.45 - 11.15 Uhr  
Beginn: 04.09.14  
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Stefanie Stief, 26 U.-Std, 52,-- EURO

### **3115 Wu-Wei Tai Chi**

Wu-Wei Tai Chi wird nach der kleinen Pekingform und dem Yang-Stil unterrichtet.

Als kleine Pekingform bezeichnet man die 24 Bewegungsfolgen des Tai Chi, die 1955 in China aus verschiedenen T'ai Chi-Formen vom Sportkomitee in Peking zusammengestellt wurden.

Der Aufbau dieser Bewegungs-Choreografie folgt der Regel "Vom Einfachen zum Schwierigen". Für Anfänger und Wiedereinsteiger bietet die Pekingform eine gute Möglichkeit, die ersten Schritte in T'ai Chi zu erleben und sich langsam zu steigern. Sie folgt den gleichen Grundregeln wie die älteren traditionellen T'ai Chi-Formen. Die Hauptprinzipien sind: Verbindung aller Körperteile in der Bewegung zu einer Einheit, Vermeidung von unnötiger Kraft, zentrier-

te Aufrichtung des Körpers.

Eine Bewegungslehre, die der Gesundheit Entspannung, der Persönlichkeitsentwicklung und der Meditation dienen kann.

11 x freitags, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 05.09.14

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Gerhard Mennes, 22 U.-Std, 44,-- EURO

## Medijara - Die neue Form der Entspannung

3116

Sie sind gestresst vom Alltag? Sie sind gestresst von Ihrem Beruf?

Dann ist dies vielleicht das richtige Konzept für Sie, mit nur wenigen Übungen in entspannter Atmosphäre zur inneren Ruhe zu gelangen.

Medijara ist eine Kombination aus: Dehnübungen, Meditation, Yoga, Qi Gong, Atemschule und Rückenübungen.

Samstag, 13.09.14, 14.00 - 15.30 Uhr

Samstag, 27.09.14, 14.00 - 15.30 Uhr

Samstag, 08.11.14, 14.00 - 15.30 Uhr

Samstag, 15.11.14, 14.00 - 15.30 Uhr

Samstag, 29.11.14, 14.00 - 15.30 Uhr

Samstag, 13.12.14, 14.00 - 15.30 Uhr

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Gerhard Mennes, 12 U.-Std, 24,-- EURO

WE

## Qi Gong

3117

Qi Gong-Übungen dienen der Pflege der eigenen Lebenskraft. Durch harmonische, fließende, konzentrierte Bewegungen und Achtsamkeitsübungen kommen wir zu mehr Körperbewusstsein und innerem Gewahrsein. Ein inneres und äußeres Gleichgewicht kann entwickelt werden und unterstützt uns, Ruhe und Sammlung zu finden. Bewegung, Atmung und Vorstellung sind die drei Säulen der Übungen. Qi Gong ist für alle Altersgruppen geeignet. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

11 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 03.09.14

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Betty Schramm, 22 U.-Std, 44,-- EURO

## FITNESS- UND BEWEGUNGSANGEBOTE

### 3200 **Bodyfit - Fitnesstraining für Frauen**

Dieses Training setzt auf Muskelaufbau- und Herz-Kreislauf-Training. Es motiviert und trainiert den ganzen Körper.

Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination sind die inhaltlichen Schwerpunkte dieses Kurses und mit fetziger Musik kommt der Spaßfaktor auch nicht zu kurz.

Erst ein Warm-Up, dann ein schweißtreibendes Work-Out und zuletzt die Entspannung - gemeinsam quält es sich leichter als allein.

Ein Angebot auch für Frauen, die nach einer Sportpause wieder einsteigen wollen.

12 x montags, 8.45 - 10.00 Uhr

Beginn: 01.09.14

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Sabine Merschmann, 20 U.-Std, 40,-- EURO

### **Fitness für Mollige und Untrainierte**

Vielen molligen und untrainierten Frauen fehlt der Mut, Sport zu treiben. Eine regelmäßige sportliche Betätigung ist wichtig, denn durch ein entsprechend gut dosiertes Training werden Sie leistungsfähiger und fühlen sich fit. Moderne Musik, dazu ein effektives gymnastisches Training, ein angemessenes Herz- und Kreislauftraining, Kraft und Ausdauerübungen, Bauchmuskeltraining und Entspannung - und schon macht das Bewegen in einer tollen Gruppe Spaß.

### 3206 **Fitness für Mollige und Untrainierte**

12 x montags, 16.45 - 18.15 Uhr

Beginn: 01.09.14

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Sabine Merschmann, 24 U.-Std, 48,-- EURO

### 3207 **Fitness für Mollige und Untrainierte**

12 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 03.09.14

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Sabine Merschmann, 24 U.-Std, 48,-- EURO



## Besser in Form mit dem Thera-Band

Durch ein gezieltes Training mit dem Thera-Band lässt sich die Leistungsfähigkeit aller Muskelpartien steigern. Dabei wird nach einem einfachen, aber effektiven Prinzip trainiert: dem Widerstand. Durch eine abwechslungsreiche Kombination von gymnastischen Übungen und Übungen mit dem Thera-Band werden sowohl die Rumpfmuskulatur als auch die Muskulatur der Extremitäten trainiert.

12 x montags, 10.15 - 11.15 Uhr  
 Beginn: 01.09.14  
 VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
 Sabine Merschmann, 16 U.-Std, 32,-- EURO

## Power-Aerobic mit Problemzonentraining

Dieses Trainingsprogramm richtet sich an Teilnehmerinnen, die etwas für die Verbesserung ihrer Ausdauer und die Straffung und Kräftigung der wichtigsten Problemzonen (Bauch, Beine, Po, Rücken) unternehmen möchten. Ein Aerobic-Training im höheren Pulsbereich der Fettmobilisation trägt zu effektivem Abbau des Körperfetts und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems bei. Ergänzend zum Herz-Kreislauf-Training werden gezielt die Problemzonen (durch Einsatz von Mini-Hanteln und dem Thera-Band) in Form gebracht. Ein Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

Aerobic-Kenntnisse sind von Vorteil. Bitte bringen Sie eine Isomatte mit.

12 x montags, 18.00 - 19.15 Uhr  
 Beginn: 01.09.14  
 Albert-Schweitzer-Schule  
 Stephanie Klönne, 20 U.-Std, 40,-- EURO

## Wollen Sie sich fit und schlank tanzen? Ein mitreißendes Tanzworkout

Bei diesem Kursangebot handelt es sich um ein unglaubliches, vom Tanz inspiriertes Work out, ein Kalorien verbrennendes muskelformendes Ganzkörpertraining.

Dieses Tanz-Fitness-Programm wird kombiniert mit Aerobicelementen, exotischen Klängen, kräftigen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Der Wechsel von schnellen und langsamen Rhythmen, eine Folge von sich wiederholenden Tanzschritten, Fittesselementen und Ausdauertraining prägt das Geschehen.

Interesse geweckt? Dann legen Sie los - wir garantieren viel Spaß!

## **3211 Wollen Sie sich fit und schlank tanzen? Ein mitreißendes Tanzworkout**

12 x mittwochs, 19.15 - 20.00 Uhr  
Beginn: 03.09.14  
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Sabine Merschmann, 12 U.-Std, 24,-- EURO

## **3212 Wollen Sie sich fit und schlank tanzen? Ein mitreißendes Tanzworkout**

12 x donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr  
Beginn: 04.09.14  
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Sabine Merschmann, 16 U.-Std, 32,-- EURO

## **3213 Work out gegen Problemzonen**

Die Frühlingssonne in Verbindung mit knapperen Outfits bringt sie an den Tag, die vielleicht erschlafften Oberarme, die Pölsterchen in der Bauchregion oder am BH-Rand...

Wer im Herbst beginnt, gezielt dagegen zu trainieren, hat es bis zum nächsten Frühjahr geschafft. Dieses extra entwickelte Work out setzt an diesen Körperregionen mit Oberarmtraining, einer Powermischung an Bauchübungen nach Pilates, Tanzübungen für die Innenmuskulatur der Beine und zur Straffung der Haut an.

11 x dienstags, 18.15 - 19.00 Uhr  
Beginn: 16.09.14  
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Vera Genz, 11 U.-Std, 22,-- EURO

## **3214 Afro-Pilates**

Afro und Pilates - eine Power-Mischung

Neue Power durch Pilates und Afrikanischen Tanz! Im Afrikanischen Tanz drückt sich unsere Lebendigkeit in schönen Tanzbewegungen zu Trommelmusik aus. Pilates-Übungen stärken und dehnen den Körper rund-

um. Beides ermöglicht uns, wieder neue Verbindung zur Kraft in unserer Mitte und zur Erde unter unseren Füßen aufzunehmen.

11 x dienstags, 19.15 - 20.30 Uhr  
Beginn: 16.09.14  
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Vera Genz, 19 U.-Std, 38,-- EURO

## Pilates für den Mann ab 50+

3215

Die von Josef Pilates vor ca. 70 Jahren entwickelte Trainingsmethode ist derzeit in den USA ein Megatrend und findet auch in Deutschland zunehmend Anhänger.

Eine ausgefeilte Kombination mit speziellen Dehn- und Kräftigungsübungen, Atemtechniken und Entspannungsübungen verbessert sowohl die Kondition als auch die Koordination. Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte - unser Zentrum - gekräftigt. Durch die sehr individuelle Möglichkeit der Übungsabstimmung auf den einzelnen Teilnehmenden, unter Berücksichtigung seiner körperlichen Fähigkeiten und anatomischen Grenzen, ist das Pilates-Training für Jung und Alt gleichermaßen geeignet.

In diesem Kurs werden gezielte Übungen, die der Physiognomie des Mannes entsprechen, trainiert - insbesondere für Rücken und Bauch und für die Beweglichkeit.

Bitte bringen Sie ein Handtuch, ein Getränk und ein Nackenkissen mit und kleiden Sie sich bequem.

11 x mittwochs, 11.00 - 12.00 Uhr  
Beginn: 17.09.14  
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Vera Genz, 15 U.-Std, 30,-- EURO

## Wirbelsäulengymnastik

Viele Menschen leiden unter orthopädischen Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule. Oft gesellt sich hierzu noch ein unangenehmes Ziehen im Schulter-, Brust- oder Lendenbereich, das vielleicht sogar in Beine und Arme ausstrahlt.

Da sich Wirbelsäulenbeschwerden in den meisten Fällen an zu schwacher Muskulatur rund um die Wirbelsäule ergeben, richten sich die Übungen für diesen wichtigen Teil unseres Bewegungsapparates auf die Kräftigung und Dehnung dieser Muskelgruppen.

## 3217 Wirbelsäulengymnastik

WE

Samstag, 13.09.14, 9.15 - 10.00 Uhr  
Samstag, 27.09.14, 9.15 - 10.00 Uhr  
Samstag, 25.10.14, 9.15 - 10.00 Uhr  
Samstag, 08.11.14, 9.15 - 10.00 Uhr  
Samstag, 15.11.14, 9.15 - 10.00 Uhr  
Samstag, 29.11.14, 9.15 - 10.00 Uhr  
Samstag, 13.12.14, 9.15 - 10.00 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Moses Osheku, 7 U.-Std, 14,-- EURO

## 3218 Wirbelsäulengymnastik

WE

Samstag, 13.09.14, 10.15 - 11.00 Uhr  
Samstag, 27.09.14, 10.15 - 11.00 Uhr  
Samstag, 25.10.14, 10.15 - 11.00 Uhr  
Samstag, 08.11.14, 10.15 - 11.00 Uhr  
Samstag, 15.11.14, 10.15 - 11.00 Uhr  
Samstag, 29.11.14, 10.15 - 11.00 Uhr  
Samstag, 13.12.14, 10.15 - 11.00 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Moses Osheku, 7 U.-Std, 14,-- EURO

## 3221 Bewegungsangebot für Diabetiker

Ein wichtiger therapieunterstützender Behandlungsbaustein bei Diabetes ist die Bewegung. Der Zusammenhang zwischen Diabetes und Behandlung ist einfach: Viel Bewegung - wenig Medikamente. Wenig Bewegung - viele Medikamente. Unter fachkundiger Anleitung wird in diesem Kurs ein Bewegungsangebot vermittelt, das es Diabeteserkrankten besser ermöglicht, mit ihrer Stoffwechselerkrankung zu leben.

12 x montags, 15.45 - 16.30 Uhr  
Beginn: 08.09.14  
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Gabriele Krüger, 12 U.-Std, 24,-- EURO



**Verschiedene Krankenkassen finanzieren  
oder bezuschussen Ihren Kurs.  
Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.**

### Alles eine Frage der Haltung Stress und Rückenschmerzen

3410

Bei Rückenschmerzen, Stress, Ärger und jeder Art von emotionalem Durchhänger lässt sich die Psyche am einfachsten und effektivsten durch unseren Körper/unsere Körperhaltung beeinflussen. In dieser Veranstaltung beschäftigen wir uns mit den Folgen von Stress auf unser geistiges und körperliches Wohlbefinden. Bei Übungen mit Spaßfaktor werden wir erleben, wie wir in Sekunden schnell unsere körperliche Haltung und unseren Gemütszustand verbessern.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin. Weitere Informationen finden Interessierte unter [www.praxis-schmied.de](http://www.praxis-schmied.de).

Samstag, 25.10.14, 10.30 - 12.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210  
Nicole Schmied, 2 U.-Std, 12,-- EURO  
Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

WE

### Fußreflexzonen-Massage

3411

In den Reflexzonen der Füße spiegelt sich der ganze Körper wider. Hier ist es möglich, innere Organe durch die Behandlung spezieller Bereiche gezielt zu beeinflussen. Da das Prinzip der Fußreflexzonen-Massage relativ einfach ist, wird sie vor allem gern zur Selbstbehandlung genutzt. Natürlich kann man sie auch beim Partner oder innerhalb des Familien- und Freundeskreises anwenden. Sich dabei durch Berührung gut zu tun, steht an erster Stelle.

Dieser Kurs ist für Anfänger gedacht, die gern die Grundlagen der Fußreflexzonen-Massage erlernen möchten.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin. Weitere Informationen finden Interessierte unter <http://naturheilpraxis-helga-rietig.blog.de>.

Samstag, 25.10.14, 11.00 - 14.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204  
Helga Rietig, 4 U.-Std, 17,50 EURO  
Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

WE

## Naturheilkundliche Vorträge

Die Vorträge werden von Heilpraktikerin Claudia Lindemann gehalten.

Im Rahmen dieser Vorträge geht es zum einen um umfassende Informationen zu dem jeweiligen Thema und um Tipps aus Schulmedizin und Naturheilkunde zur möglichen Linderung des Problems. Individuelle Diagnosen und Therapien können in diesem Rahmen nicht erwartet werden.

### 3421 **Sanfte Soforthilfen für mehr Entspannung und Wohlbefinden**

Hektik ist in der heutigen Zeit an der Tagesordnung, Entspannung wichtig wie nie zuvor. Häufig fehlt aber sogar für wenige Momente der Ruhe die Zeit. Doch auch in diesen Fällen gibt es Möglichkeiten, das Ausmaß der Belastung zu senken und sich auf den Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit zu begeben. Die Naturheilkunde kennt wirkungsvolle Hilfen durch Pflanzenheilkunde, Homöopathie und weitere einfache, sanfte und hilfreiche Anwendungen. In diesem Kurs lernen Sie die Wege zur Entspannung mal von einer anderen Seite kennen. Sie erhalten einen Einblick in die o. g. Methoden und werden in die Lage versetzt, die sanften Hilfen aus dem Bereich der Naturheilkunde für sich sicher und wirksam anzuwenden. Für mehr Lebensqualität, Gelassenheit und Wohlbefinden.

Dienstag, 16.09.14, 19.00 - 20.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Claudia Lindemann, 2 U.-Std, 9,- EURO  
Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

### 3422 **Vitamin D - das Sonnenhormon**

Über Vitamin D ist in letzter Zeit viel diskutiert worden. Mit Hilfe von Sonnenlicht können wir es in der Haut selbst bilden und mit der Nahrung zuführen. Dennoch ist Vitamin D kein "richtiges" Vitamin, sondern wird wegen seiner Struktur zu den Hormonen gezählt.

Vitamin D ist für viele Stoffwechselfvorgänge unerlässlich, doch aufgrund der Tatsache, dass wir immer häufiger unser Leben im Haus statt draußen an der frischen Luft verbringen, sind viele Menschen in einer Vitamin D-Mangelsituation, die Ursache für vielfältige Beschwerden sein kann, wie z. B. Muskelverspannungen, Immunschwäche bis hin zu chronischen Ermüdungserscheinungen oder depressiven Verstimmungen.

In diesem Vortrag erfahren Sie alles über das Sonnenhormon Vitamin D, dessen Bedeutung im Organismus, in welchen Nahrungsmitteln es enthalten ist, wie Sie einem Mangel auf die Spur kommen und welche Besonderheiten beim Aufenthalt im Freien beachtet werden müssen, um durch das Sonnenlicht mehr Vitamin D bilden zu können.

Dienstag, 30.09.14, 19.00 - 20.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Claudia Lindemann, 2 U.-Std, 9,-- EURO  
Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

## Wenn der Magen streikt

3423

Verdauungsbeschwerden sind sehr lästig und können das Leben stark belasten. Schon eine leichte Übelkeit stört Wohlbefinden und Lebensqualität erheblich. Umso unangenehmer ist es, wenn der Magen ständig streikt, wenn Reflux und Sodbrennen den Alltag bestimmen, wenn die Magenschleimhaut häufig entzündet ist oder sich sogar Geschwüre entwickeln.

Die Naturheilkunde kennt allerdings viele - auch althergebrachte - Anwendungen, die ergänzend eingesetzt werden können, um Magenbeschwerden zu begegnen. In diesem Vortrag erhalten Sie eine Fülle von Informationen zu ausgewählten Magenerkrankungen und deren schulmedizinische und naturheilkundliche Behandlung.

Dienstag, 11.11.14, 19.00 - 20.30 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208  
Claudia Lindemann, 2 U.-Std, 9,-- EURO  
Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

## Osteoporose - So bleiben die Knochen stark

3424

Schon ab dem 35. Lebensjahr lagern unsere Knochen immer weniger Calcium ein. Frauen sind aufgrund der Wechseljahre und der damit verbundenen nachlassenden Östrogenausschüttung im fortschreitenden Alter häufiger vom Verlust der Knochensubstanz betroffen, während den Männern in der Regel erst im hohen Alter Probleme mit dem Mangel an Knochenmasse drohen.

An diesem Abend erhalten Sie wertvolle Informationen rund um das Thema Osteoporose, deren Risikofaktoren, Vorbeugung und Behandlung. Darüber hinaus bekommen Sie einen Einblick in die wichtige Rolle der calciumreichen Ernährung, die bei diesem Krankheitsbild so wichtig ist. Hinweise aus der Naturheilkunde ergänzen den Vortrag.

Donnerstag, 20.11.14, 19.00 - 20.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Claudia Lindemann, 2 U.-Std, 9,-- EURO  
Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

### 3501 **Schöne Haut - Ein ganzheitliches Kosmetikprogramm**

Unsere Gesichtshaut ist täglichen Einflüssen wie Hektik und Umweltbelastungen ausgesetzt und braucht Unterstützung, damit sie gesund und vital strahlend aussieht. Die Dozentin Petra Lantin vermittelt Ihnen ein ganzheitliches Kosmetikprogramm, das sie nach Beendigung des Kurses ganz leicht im Alltag anwenden können. Der Einstieg in den Kurs erfolgt über Entspannungsübungen: den Alltag loslassen!

Schwerpunkte für die äußere Pflege der Haut sind die Themen Hautdiagnose, Gesichtsreinigung, Gesichtspeeling, Maske und Tagespflege. Verwendet werden dafür ausschließlich Naturprodukte, die individuell abgestimmt eingesetzt werden. Einen weiteren Schwerpunkt bildet das "Facelifting", das sich sowohl positiv nach innen und außen auswirkt. Dabei werden verschiedene Akupunkturpunkte des Gesichts aktiviert, um eine Tiefenentspannung im ganzen Körper herzustellen.

Der Workshop endet mit einer Fantasiereise, so dass Sie mit einem entspannten Wohlgefühl den Heimweg antreten.

Samstag, 29.11.14, 10.00 - 13.15 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204  
Petra Lantin, 4 U.-Std, 12,-- EURO

WE

### 3502 **Selbst ist die Frau - Kosmetika nach den eigenen Bedürfnissen herstellen**

Viele Menschen reagieren auf die Konservierungsstoffe in ihren Kosmetika allergisch. Einige Pflegeprodukte, z. B. Deo-Roller, enthalten Aluminium, das bei der Entstehung von Alzheimer eine Rolle spielt.

Und dennoch, in der Regel wissen wir nicht, was sich hinter der Auflistung der vielen fremd klingenden, oft sehr klein geschriebenen Inhaltsstoffen auf den Verpackungen verbirgt. Sind allergie- oder krebserregende Substanzen dabei? Wie verhindert eigentlich die Industrie, dass unsere Cremes nicht schlecht werden, obwohl wir manchmal mit ungewaschenen Fingern hineingelangt? Durch welche Konservierungsstoffe ist das möglich?

Gibt es Pflanzen, die seit Jahrhunderten genau auf diese Fragen schon längst eine natürliche Antwort haben und nur in Vergessenheit geraten sind?

Ja, es gibt sie! Für alles ist ein Kraut gewachsen - man muss es nur kennen oder so wie in diesem Kurs kennenlernen.



Wir werden unsere eigene Pflegecreme herstellen, aber nicht nur das. Sie bekommen Informationen über antibakteriell wirkende Pflanzen. Schüssler-Salze, die das Hautbild verbessern und duftende ätherische Öle werden wir in unsere Creme einarbeiten.

Am Ende des Kurses können Sie Ihre erste selber gemachte Pflege mit nach Hause nehmen.

Falls Sie interessiert sind, ist es möglich, über die Volkshochschule die Informationen dieses Grundkurses zu perfektionieren.

Wie wäre es, selber biologische Salben und Öle herzustellen, sich vielleicht sogar ein Geschäft damit aufzubauen oder ab jetzt immer das passende besondere Geschenk zur Hand zu haben?

Die Dozentin ist Heilpraktikerin. Weitere Informationen finden Interessierte unter <http://naturheilpraxis-helga-rietig.blog.de>.

Donnerstag, 23.10.14, 18.30 - 21.45 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Helga Rietig, 4 U.-Std, 27,50 EURO  
In den Kurskosten ist ein Materialaufwand in Höhe von 10,- EURO enthalten.  
Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

## **Gesichtsmuskeltraining für glatte Haut und ein strahlendes Aussehen**

3504

Schauen Sie einmal den Menschen ins Gesicht. Da sehen wir oft ein Doppelkinn und Hängebäckchen. Das muss nicht sein. Die Gesichtshaut bedeckt die darunter liegende Muskulatur. Ist sie gut trainiert, wird auch die darüber liegende Haut wieder straffer. Mit wenigen, sehr effektiven Übungen kann man das in nur 10 Minuten täglich erreichen.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin. Weitere Informationen finden Interessierte unter <http://naturheilpraxis-helga-rietig.blog.de>.

Mittwoch, 05.11.14, 19.00 - 20.30 Uhr  
Mittwoch, 19.11.14, 19.00 - 20.30 Uhr  
Mittwoch, 03.12.14, 19.00 - 20.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207  
Helga Rietig, 6 U.-Std, 22,50 EURO  
Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.



Melden Sie sich frühzeitig an und sichern Sie sich Ihren Kurs.

## Mit einem Gutschein der VHS Bergkamen "Wissen und mehr" verschenken.

Sie sind noch auf der Suche nach einem Geschenk für die Partnerin bzw. für den Partner, die Eltern, Ihr Kind oder die beste Freundin bzw. den besten Freund?

Individuell soll das Geschenk sein? Den Geschmack des zu Beschenkenden soll es treffen?

Preislich flexibel und trotzdem von bester Qualität soll es sein? Spaß soll es machen und nicht in einem Regal verstauben?

### Wir haben das ideale Geschenk für Sie!

Mit einem Gutschein von Ihrer VHS Bergkamen haben Ihre Lieben die Möglichkeit, sich ihr Lieblingsgeschenk selbst zusammenzustellen. Egal, ob für eine berufliche Weiterbildung, einen Fitness- oder Kochkurs – unsere Gutscheine können im gesamten Kursangebot der VHS Bergkamen eingelöst werden.

Sie haben die Möglichkeit, im Büro der Volkshochschule Bergkamen Gutscheine über einen Kurs Ihrer Wahl zu beziehen.

Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter den bekannten Telefonnummern oder per E-Mail unter [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de).

### Ihr VHS-Team



## Fremdsprachen

- Fremdsprachen lernen bei der Volkshochschule
- Chinesisch
- Polnisch
- Niederländisch
- Russisch
- Schwedisch
- Spanisch
- Türkisch
- Englisch
- Französisch
- Italienisch

Patricia Höchst

0 23 07 / 28 49 53

Kirsten Jauer

0 23 07 / 28 49 54

## In der Welt zu Hause – Fremdsprachen lernen bei der VHS

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

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.

Bei der VHS Bergkamen lernen Sie in einer homogenen Lerngruppe in angenehmer Atmosphäre bei kompetenten Dozentinnen und Dozenten. Die VHS bietet für jede Zielgruppe - vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen - ein passendes Angebot sowohl im Vormittags- als auch im Abendbereich. Das heißt, dass Sie mit bereits vorhandenen Kenntnissen auch in einen Fortgeschrittenenkurs einsteigen können. Nutzen Sie die persönliche Sprachberatung, um den für Sie passenden Kurs zu finden.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht. Die grundlegenden Level sind:

- A: Elementare Sprachverwendung
- B: Selbstständige Sprachverwendung
- C: Kompetente Sprachverwendung

Diese sind nochmals in insgesamt 6 Niveaustufen unterteilt:

### **A1 – Anfänger**

Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen, z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben, und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

### **A2 – Grundlegende Kenntnisse**

Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen

einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

### **B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung**

Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

### **B2 – Selbständige Sprachverwendung**

Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

### **C1 – Fachkundige Sprachkenntnisse**

Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

### **C2 – Annähernd muttersprachliche Kenntnisse**

Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Unser Tipp: Nutzen Sie als Quereinsteiger in einen Fortgeschrittenenkurs die Möglichkeit der individuellen Sprachberatung und machen Sie einen Termin bei Frau Patricia Höchst, Telefon 02307/284953.

Die VHS Bergkamen bietet Sprachkurse auf unterschiedlichen Niveaustufen an:

**A1: Grundkurse für Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnisse**  
Es wird mit dem 1. Band des jeweiligen Lehrwerkes gearbeitet. Grundstrukturen und der Grundwortschatz werden gelehrt.

**A2: Aufbaukurse**

Wortschatz und Grammatik werden vertieft und erweitert. Hörverständnis, Aussprache und Intonation werden geschult, das freie Sprechen gefördert. Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch werden vereinfachte Kurzgeschichten und Zeitungsartikel gelesen.

**B1/B2: Kurse für Fortgeschrittene**

Die vorhandenen Sprachkenntnisse werden vertieft und erweitert. Das Niveau der weiterführenden Kurse ist unterschiedlich. Sie können wählen zwischen Aufbau-, Auffrischungs- oder Konversationskursen.

**Und hier ein wichtiger Hinweis:**

**Bitte kaufen Sie das in der Kursbeschreibung genannte Lehrwerk nicht vor Kursbeginn, da unter Umständen noch Änderungen möglich sind!** In der ersten Kursstunde wird dann das endgültige Lehrwerk festgelegt.

**VHS Werne und VHS Bergkamen -  
Wir sind das Sprachenprüfungszentrum vor Ort!**

Die Volkshochschulen Werne und Bergkamen bilden gemeinsam das Sprachenprüfungszentrum, in dem Sie wohnortnah Ihre Sprachprüfungen ablegen können. Wir bieten die Prüfungen der Europäischen Sprachenzertifikate an, die europaweit in 15 Ländern für unterschiedliche Niveau- und Kompetenzstufen anerkannt sind und durchgeführt werden. Die Kurzformel heißt *telc* (the european language certificates).

**telc**  
LANGUAGE TESTS

Die Europäischen Sprachzertifikate *telc* sind die Sprachenzertifikate der Zukunft. Die *telc* GmbH ist ein Tochterunternehmen des Deutschen Volkshochschul-Verbandes e.V. In Deutschland ist die *telc* GmbH Partnerin der Bundesregierung für die Sprachprüfung, mit der Integrationskurse abschließen.

telc-Sprachzertifikate entsprechen den Standards des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) für das Sprachenlernen, so wie ihn der Europarat beschlossen hat.

Das gesamte Sprachenprogramm der beiden benachbarten Volkshochschulen ist nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) ausgerichtet und auch die Prüfungen werden europaweit nach denselben Kriterien bewertet. Damit wird eine einheitliche Struktur, eine bessere Übersichtlichkeit und Transparenz für alle Sprachenlernenden erreicht. Durch die Europäischen Sprachzertifikate wird eine klar gegliederte Fremdsprachenkompetenz nachgewiesen. Wir bieten Ihnen die **Sprachprüfungen** für Deutsch, Englisch, Wirtschaftsenglisch, Französisch, Spanisch und Niederländisch in den **Niveaustufen A2 - B2** an. Die Niederländisch-Prüfungen nach CNAVT – Centrum Nederlands als Vremmde Taal – werden über den Landesverband der Volkshochschulen direkt mit den Universitäten Amsterdam und Leuven durchgeführt.

Bei Interesse setzen Sie sich bitte mit den nachfolgend aufgeführten zuständigen Ansprechpersonen in Verbindung.

<b>Deutsch-Zertifikate:</b>	VHS Bergkamen, Frau Sabine Ostrowski Telefon 02307/284951
<b>Fremdsprachenzertifikate:</b>	VHS Werne, Frau Regina Ruß Telefon 02389/71539

## CHINESISCH

### Chinesisch - A1 - für Anfänger am Wochenende

4021

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Er bereitet zielgerichtet auf geschäftliche und touristische China-Besuche vor. Lernen Sie in diesem Kurs, der von einem Muttersprachler geleitet wird, die wichtigsten chinesischen Schriftzeichen sowie kommunikative Fähigkeiten für alltägliche Situationen wie zum Beispiel Einkaufen, nach dem Weg fragen, etwas bestellen im Restaurant und so weiter. In die Unterrichtsstunden fließen landeskundliche Informationen, Aspekte der klassischen chinesischen Philosophie sowie Informationen zum chinesischen Theater und zur chinesischen Kunst mit ein.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Long" (Ernst Klett Sprachen GmbH).

**WE**

Samstag, 13.09.14, 14.00 - 16.30 Uhr  
 Samstag, 27.09.14, 14.00 - 16.30 Uhr  
 Samstag, 25.10.14, 14.00 - 16.30 Uhr  
 Samstag, 08.11.14, 14.00 - 16.30 Uhr  
 Samstag, 15.11.14, 14.00 - 16.30 Uhr  
 Samstag, 29.11.14, 14.00 - 16.30 Uhr  
 Samstag, 13.12.14, 14.00 - 16.30 Uhr  
 VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 107  
 Johannes Ruiming Pan, 21 U.-Std, 37,80 EURO

## NIEDERLÄNDISCH

### 4161 Niederländisch - A1 - für Anfänger am Wochenende

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Lernen Sie in diesem Kurs, der von einer Muttersprachlerin geleitet wird, die wichtigsten Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situationen wie zum Beispiel Einkaufen oder etwas im Restaurant bestellen und so weiter. Landeskundliche Informationen zu unserem beliebten Nachbarland fließen in die Unterrichtsstunden mit ein.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Welkom!" (Ernst Klett Sprachen GmbH).

**WE**

Samstag, 27.09.14, 9.00 - 12.15 Uhr  
 Samstag, 25.10.14, 9.00 - 12.15 Uhr  
 Samstag, 08.11.14, 9.00 - 12.15 Uhr  
 Samstag, 15.11.14, 9.00 - 12.15 Uhr  
 Samstag, 29.11.14, 9.00 - 12.15 Uhr  
 Samstag, 13.12.14, 9.00 - 12.15 Uhr  
 VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201  
 Lente Kupper-van Leeuwen, 24 U.-Std, 43,20 EURO

## POLNISCH

### 4171 Polnisch - A1 - für Anfänger

Ziel dieses Anfängerkurses ist es, die Teilnehmer und Teilnehmerinnen ohne oder mit nur geringen Vorkenntnissen mit den Grundzügen der polnischen Sprache vertraut zu machen und die kommunikative Fähigkeiten für alltägliche Situationen zu trainieren wie zum Beispiel Einkaufen, nach dem Weg fragen, etwas bestellen im Restaurant und so weiter. Sie erlernen die Schrift und die Aussprache. Zudem werden die grammatischen Schwerpunkte gezielt erarbeitet und auch Informationen zu Land und Leuten fließen mit ein.



Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Witam!" (Hueber Verlag).

4172

12 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 10.09.14  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208  
Violetta Kadzioch, 24 U.-Std, 43,20 EURO

## Polnisch - A2

4191

Dieser Fortgeschrittenenkurs richtet sich an Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen in der polnischen Sprache. Er ist z. B. geeignet für Geschäftsleute mit Außenhandelsbeziehungen zu Polen oder Partner/-innen und Familienangehörige von Menschen mit polnischem Migrationshintergrund. In diesem Kurs werden vorhandene Lücken in der Grammatik gezielt aufgearbeitet und es wird insbesondere die Schreibkompetenz trainiert.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Witam!" (Hueber Verlag).

12 x mittwochs, 19.45 - 21.15 Uhr  
Beginn: 10.09.14  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208  
Violetta Kadzioch, 24 U.-Std, 43,20 EURO

## RUSSISCH

### Russisch - A1 - für Anfänger

3426

Dieser Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse in der russischen Sprache. Sie erlernen das kyrillische Alphabet und die wichtigsten Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situationen wie zum Beispiel Einkaufen, nach dem Weg fragen, etwas bestellen im Restaurant und so weiter. Zudem werden die grammatischen Schwerpunkte gezielt erarbeitet und auch landeskundliche Informationen fließen mit ein.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Jasno! A1-A2" (Ernst Klett Sprachen GmbH).

12 x dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr  
Beginn: 09.09.14  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209  
Richard Schulte, 24 U.-Std, 43,20 EURO

## SCHWEDISCH

### 3501 Schwedisch - B1

Dieser Kurs wird seit 11 Semestern fortgeführt. Seiten- und Wiedereinsteiger mit Kenntnissen der Niveaustufe A2 sind herzlich willkommen.

Zum Einsatz kommt das Lehr- und Arbeitsbuch "Välkomna tillbaka B1" (Ernst Klett Sprachen GmbH).

12 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 09.09.14

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207

Melanie Sorgatz, 24 U.-Std, 43,20 EURO

## SPANISCH

### 4220 Spanisch - A1 - für Anfänger

Möchten Sie zukünftig gern auf einem spanischen Wochenmarkt mit dem Verkäufer um den Preis feilschen? Hatten Sie sich nach dem letzten Urlaub vorgenommen, etwas Spanisch zu lernen? Jetzt haben Sie die Gelegenheit dazu...

Ziel dieses Anfängerkurses ist es, die Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit den Grundzügen der spanischen Sprache vertraut zu machen, so dass sie in der Lage sind, einfache Situationen der Alltagskonversation in der Zielsprache zu meistern.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "eñe" (Hueber Verlag).

12 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 10.09.14

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204

Petra Achenbach, 24 U.-Std, 43,20 EURO

### 4222 Spanisch - A1 - 2. Semester

Ziel dieses Kurses ist es, Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit geringen Vorkenntnissen mit den Grundzügen der spanischen Sprache vertraut zu machen, sodass sie in der Lage sind, einfache Situationen der Alltagskonversation in der Zielsprache zu meistern. Daneben werden sie auch die schönen Aspekte der Kultur und Bräuche Spaniens kennenlernen. Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "eñe" (Hueber Verlag) ab Lektion 4.

12 x donnerstags, 20.00 - 21.30 Uhr  
Beginn: 11.09.14  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204  
Maria Isabel Garcia, 24 U.-Std, 43,20 EURO

## Spanisch mit Muße lernen - A1 - 3. Semester

4223

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit geringen Vorkenntnissen. Ganz in Ruhe und mit Muße werden den Teilnehmern die Grundlagen der Sprache vermittelt.

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "mirada aktuell" (Hueber Verlag) ab Lektion 8.

10 x montags, 10.00 - 11.30 Uhr  
Beginn: 22.09.14  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203  
Antje Persohn, 20 U.-Std, 36,-- EURO

## Spanisch - A2

4224

Dieser Kurs begann für Anfänger/-innen im Januar 2013 und geht nun in das 4. Semester. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Gearbeitet wird mit dem Buch "mirada aktuell" (Hueber Verlag) ab Lektion 10-11.

12 x montags, 20.00 - 21.30 Uhr  
Beginn: 08.09.14  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204  
Petra Achenbach, 24 U.-Std, 43,20 EURO

## Spanisch - A2 / B1

4226

Dieser Spanischkurs richtet sich an Interessierte, die bereits über erweiterte Kenntnisse der spanischen Sprache verfügen. Seiteneinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen. Anhand einer einfachen Lektüre aus dem spanischsprachigen Raum werden viele Sprechanlässe geschaffen, um insbesondere die mündliche Sprachkompetenz in grundlegenden Kommunikationssituationen zu trainieren.

13 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr  
Beginn: 03.09.14  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203  
Udo Bröker, 26 U.-Std, 46,80 EURO

## TÜRKISCH

### 4240 Türkisch - A1 - für Anfänger

Dieses Kursangebot richtet sich an echte Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse. Hier werden Sie in angemessenem Lerntempo an die türkische Sprache herangeführt.

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Güle güle" (Hueber-Verlag). Einführungs- und Ergänzungsmaterial wird vom Kursleiter erstellt.

12 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 08.09.14

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203

Günther Fehling, 24 U.-Std, 43,20 EURO

### 4244 Türkisch - A1 - 3. Semester

Dieser Kurs hat im letzten Jahr begonnen und es ist möglich, als Seiteneinsteiger mit Grundkenntnissen an diesem Kurs teilzunehmen. Sie werden dann in angemessenem Lerntempo in den Kurs integriert. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Güle güle" Hueber-Verlag ab Lektion 14. Ergänzendes Lernmaterial wird vom Kursleiter vorbereitet.

13 x montags, 19.45 - 21.15 Uhr

Beginn: 01.09.14

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203

Günther Fehling, 26 U.-Std, 46,80 EURO

## ENGLISCH

### 4600 Englisch - A 1 - für Anfänger

Dieser Kurs ist gedacht für interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne Vorkenntnisse, die Englisch in entspannter und angenehmer Atmosphäre von Grund auf lernen wollen. Ziel des Kurses ist es, grundlegende Englischkenntnisse anhand von einfachen Alltags- und touristischen Situationen zu erarbeiten und z. B. in einfachen Konversationen anzuwenden.

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Fairway A 1" (Ernst Klett Verlag).

12 x freitags, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 05.09.14  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204  
Gaby Tyschak, 24 U.-Std, 43,20 EURO

## Englisch - A 1 - für Anfänger - Wochenendkurs

4601

Dieser Kurs wendet sich an interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. In diesem Intensiv-Wochenendkurs sollen grundlegende Englischkenntnisse anhand von einfachen Alltags- und touristischen Situationen erarbeitet und in einfachen Konversationen angewendet werden.

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Fairway A 1" (Ernst Klett Verlag).

Samstag, 13.09.14, 9.30 - 12.45 Uhr  
Samstag, 25.10.14, 9.30 - 12.45 Uhr  
Samstag, 08.11.14, 9.30 - 12.45 Uhr  
Samstag, 15.11.14, 9.30 - 12.45 Uhr  
Samstag, 29.11.14, 9.30 - 12.45 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208  
Gaby Tyschak, 20 U.-Std, 36,-- EURO

WE

## Englisch - A1 - 3. Semester

4602

Der Kurs hat vor 2 Semestern für Anfänger ohne Vorkenntnisse begonnen. Anhand einfacher Alltags- und Touristiksituationen sollen in angenehmer Atmosphäre grundlegende Englischkenntnisse vermittelt werden.

Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch "Network Now A2.1", ab Lektion 2.

13 x dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr  
Beginn: 02.09.14  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204  
Gaby Tyschak, 26 U.-Std, 46,80 EURO

## Englisch - A1 - 4. Semester

4603

Der Kurs hat vor 3 Semestern für Anfänger ohne Vorkenntnisse begonnen. Gemeinsam werden in angenehmer Atmosphäre grundlegende Englischkenntnisse erarbeitet, die helfen sollen, sich auch in touristischen Situationen zurechtzufinden. Wir beschäftigen uns mit leicht verständlicher Lektüre oder auch einmal mit einem Zeitungsartikel.

Damit wird der Wortschatz Schritt für Schritt erweitert und neue grammatische Strukturen werden erschlossen.

Seiteneinsteiger mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.

13 x montags, 19.15 - 20.45 Uhr

Beginn: 01.09.14

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207

Dr. Jürgen Havel, 26 U.-Std, 46,80 EURO

## 4604 Englisch - A2

Wenn Sie in lockerer Atmosphäre Ihre Grundkenntnisse auffrischen und erweitern möchten, ist dies der richtige Kurs für Sie. Anhand von Alltagssituationen üben wir freies Sprechen, Hör- und Leseverstehen. Dieser Kurs startete für Anfänger/-innen im Herbst 2011. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk Fairway 1 (Klett-Langenscheidt) ab Lektion 10.

13 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 01.09.14

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208

Manuela Röglin, 26 U.-Std, 46,80 EURO

## 4605 Englisch - A2

### **In English, please!**

Dieser Kurs hat im Wintersemester 2010/2011 für echte Anfängerinnen und Anfänger begonnen. Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre bereits erworbenen kommunikativen Grundkenntnisse in alltäglichen und touristischen Situationen festigen und erweitern möchten. Individuell vorhandene "Schwachstellen" werden aufgegriffen und gezielt aufgearbeitet. Ideal auch für Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "English Elements 2" (Hueber Verlag) ab Lektion 3.

12 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr

Beginn: 08.09.14

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204

Sabrina Waschk-Kryszun, 24 U.-Std, 43,20 EURO

## Englisch - A2

4606

Der Kurs hat vor 12 Semestern begonnen. Wir beschäftigen uns mit interessanter und trotzdem verständlicher Lektüre oder auch einmal mit einem Zeitungsartikel. Damit werden neue, nützliche Vokabeln und Grammatik in entspannter Atmosphäre erarbeitet. Seiteneinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

13 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr  
Beginn: 04.09.14  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209  
Dr. Jürgen Havel, 26 U.-Std, 46,80 EURO

## Englisch mit Muße lernen - A2

4607

In entspannter Atmosphäre - ohne Leistungsdruck - können Sie Ihre mündlichen Fertigkeiten in Alltags- und touristischen Situationen ausbauen. Durch gezielte grammatische Übungen erlernen Sie mehr Sicherheit in der Anwendung der englischen Sprache. Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs ausgegeben.

12 x montags, 8.45 - 10.15 Uhr  
Beginn: 01.09.14  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207  
Christa Wendt, 24 U.-Std, 43,20 EURO

## Englisch mit Muße lernen - A2

4608

In entspannter Atmosphäre - ohne Leistungsdruck - können Sie Ihre mündlichen Fertigkeiten in Alltags- und touristischen Situationen ausbauen. Durch gezielte grammatische Übungen erlangen Sie mehr Sicherheit in der Anwendung der englischen Sprache. Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs ausgegeben.

12 x montags, 10.30 - 12.00 Uhr  
Beginn: 01.09.14  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207  
Christa Wendt, 24 U.-Std, 43,20 EURO



**Geschenk-Gutscheine**  
erhalten Sie bei der Volkshochschule.  
**Schenken Sie (Weiter-) Bildung!**

## 4609 Englisch - A2 / B1

In diesem Kurs vertiefen die Teilnehmenden ihre vorhandenen Englischkenntnisse. Vor allem der aktive Wortschatz soll vergrößert und die Grammatikkenntnisse sollen verbessert werden.

Zum Einsatz kommen das Lehrwerk Fairway 3 (Ernst Klett Verlag) ab Lektion 11 sowie zusätzliche Texte und Materialien.

13 x donnerstags, 19.00 - 21.30 Uhr  
Beginn: 04.09.14  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207  
Werner Bartz, 39 U.-Std, 70,20 EURO

## 4610 Englisch mit Muße lernen - A2 / B1

In diesem Kurs können sie Ihre bereits erworbenen Englischkenntnisse festigen und erweitern. Eventuell vorhandene Schwachstellen - auch in grammatischer Hinsicht - werden entsprechend aufgearbeitet.

Anhand des Lehrwerks "Network Now A2.2" (Klett-Langenscheidt) ab Lektion 5 trainieren Sie Ihre Sprechfertigkeiten in touristischen und Alltagssituationen.

11 x dienstags, 9.00 - 11.30 Uhr  
Beginn: 02.09.14  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208  
Christa Wendt, 33 U.-Std, 59,40 EURO

## 4611 Englisch - B1

In lockerer Atmosphäre wird überwiegend frei gesprochen. Grundlage liefern Zeitungsausschnitte, Lektüren, CDs, DVDs, Grammatikübungen, etc. - kurzum ein bunt gemischtes Programm und daher für jeden etwas.

13 x mittwochs, 9.00 - 11.30 Uhr  
Beginn: 03.09.14  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208  
Manuela Röglin, 39 U.-Std, 70,20 EURO



Melden Sie sich frühzeitig an und sichern Sie sich Ihren Kurs.



## Englisch - B1 / B2 - Konversationskurs

4612

In diesem Kurs sprechen wir über Alltagsthemen sowie Urlaubs- und Freizeitaktivitäten. Aktuelle Texte aus der Zeitschrift "Spotlight" erweitern das "everyday English".

Das Lehrmaterial wird im Kurs ausgehändigt.

11 x mittwochs, 9.00 - 11.30 Uhr

Beginn: 10.09.14

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207

Christa Wendt, 33 U.-Std, 59,40 EURO

## Englisch - A2 bis B2 - Konversationskurs English Conversation

4615

Come and speak English in a pleasant atmosphere. We talk about everyday events, read short texts and discuss all kinds of interesting topics. Speaking English every week will help you to become much more fluent.

(Die Teilnehmenden sollten ein Englisch-Sprachniveau von A2 oder höher haben.)

11 x montags, 15.45 - 17.15 Uhr

Beginn: 08.09.14

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209

Lynne Murray, 22 U.-Std, 39,60 EURO

## It's Christmas time... Englische Konversation bei Kaffee und Gebäck

4617

Merry Christmas! Wie feiern eigentlich unsere englischen Nachbarn Weihnachten? Lernen Sie in gemütlicher Kaffeerunde Sitten und Gebräuche rund um das schönste Fest des Jahres kennen und sprechen Sie entspannt leichtes Englisch. Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Freitag, 21.11.14, 16.00 - 17.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208

Gaby Tyschak, 2 U.-Std, 5,60 EURO

Die Kurskosten beinhalten eine Lebensmittelumlage für Tee und Gebäck in Höhe von 2,- EURO.

## FRANZÖSISCH

### 4801 Französisch mit Muße lernen - A1 - 1. Semester

Möchten Sie etwas Französisch lernen? Dieser Kurs richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse. Ganz langsam und in Ruhe werden den Teilnehmenden die Grundlagen der französischen Sprache vermittelt. Im Vordergrund stehen alltägliche und touristische Situationen.

Gearbeitet wird mit dem Buch "On y va!" (Hueber Verlag)

12 x donnerstags, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 11.09.14

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207

Petra Achenbach, 24 U.-Std, 43,20 EURO

### 4802 Französisch mit Muße lernen - A1 - 3. Semester

Dieser Fortsetzungskurs begann im September 2013. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Gearbeitet wird mit dem Buch "On y va!" (Hueber Verlag).

12 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 10.09.14

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203

Petra Achenbach, 24 U.-Std, 43,20 EURO

## ITALIENISCH

### 4900 Italienisch - A1 - für Anfänger

Mögen Sie die italienische Lebensart und möchten Sie gerne die Sprache lernen? Dieser Anfängerkurs lädt alle Interessierten ohne oder mit nur geringen Vorkenntnissen dazu ein. Sie erwerben in diesem Kurs die sprachlichen Grundlagen, die Ihnen helfen, sich in typischen Alltagssituationen und auf Reisen zurecht zu finden. Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Allegro 1" (Klett-Langenscheidt).

12 x mittwochs, 17.15 - 18.45 Uhr

Beginn: 10.09.14

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209

Roland Klönne, 24 U.-Std, 43,20 EURO

## Italienisch mit Muße lernen - A1 - für Anfänger

4901

Möchten Sie gerne etwas Italienisch lernen? Dieser neue Anfängerkurs lädt dazu ein. Er richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse. Ganz langsam und in Ruhe werden den Teilnehmenden die Grundlagen der italienischen Sprache vermittelt. Erarbeitet werden alltägliche und touristische Situationen. Gearbeitet wird mit dem Buch "Allegro" (Klett-Langenscheidt).

12 x dienstags, 9.15 - 10.45 Uhr  
Beginn: 09.09.14  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207  
Petra Achenbach, 24 U.-Std, 43,20 EURO

## Italienisch - A2

4902

Erarbeitet werden touristische und alltägliche Situationen. Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Allegro 2" (Klett-Langenscheidt) ab Lektion 1. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind in diesem Kurs herzlich willkommen.

12 x mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr  
Beginn: 10.09.14  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209  
Roland Klönne, 24 U.-Std, 43,20 EURO



**KERAK**<sup>G  
b  
R</sup>  
*Naturstein*  
**MEISTERBETRIEB**

**atk**

Bergkamen-Weddinghofen  
Am Hauptfriedhof 6  
Telefon: 0 23 07 - 6 93 50  
E-Mail: [kerak@t-online.de](mailto:kerak@t-online.de)  
[www.naturstein-kerak.de](http://www.naturstein-kerak.de)

*Grabmale und Skulpturen*

## Mit einem Gutschein der VHS Bergkamen "Wissen und mehr" verschenken.

Sie sind noch auf der Suche nach einem Geschenk für die Partnerin bzw. für den Partner, die Eltern, Ihr Kind oder die beste Freundin bzw. den besten Freund?

Individuell soll das Geschenk sein? Den Geschmack des zu Beschenkenden soll es treffen?

Preislich flexibel und trotzdem von bester Qualität soll es sein? Spaß soll es machen und nicht in einem Regal verstauben?

### Wir haben das ideale Geschenk für Sie!

Mit einem Gutschein von Ihrer VHS Bergkamen haben Ihre Lieben die Möglichkeit, sich ihr Lieblingsgeschenk selbst zusammenzustellen. Egal, ob für eine berufliche Weiterbildung, einen Fitness- oder Kochkurs – unsere Gutscheine können im gesamten Kursangebot der VHS Bergkamen eingelöst werden.

Sie haben die Möglichkeit, im Büro der Volkshochschule Bergkamen Gutscheine über einen Kurs Ihrer Wahl zu beziehen.

Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter den bekannten Telefonnummern oder per E-Mail unter [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de).

### Ihr VHS-Team



## EDV und berufliche Bildung

### ■ EDV

- Grundlagen
- Internetnutzung
- Smartphones & E-Book-Reader
- Soziale Netzwerke
- Webseiten erstellen und pflegen
- EDV-Anwendungen  
(MS Office, MS Excel, MS Word, MS PowerPoint)

### ■ Digitale Fotografie und Bildbearbeitung

- Bedienung der Digitalkamera
- Digitale Fotografie und Bildbearbeitung am PC mit GIMP

### ■ EDV - Technik

### ■ Selbstmarketing und persönlicher Auftritt

- Bewerbungen erstellen
- Beruflicher Wiedereinstieg
- Make up / Farb- und Stilberatung
- Stimme und Ausdruck

### ■ Schlüsselkompetenzen

- Beschwerdemanagement
- Gewaltfreie Kommunikation
- Zeitmanagement
- Work-Life-Balance

Patricia Höchst 0 23 07 / 28 49 53

Mechthild Turk 0 23 07 / 28 49 52

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. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen.

Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „EDV und berufliche Bildung“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Kurse für das berufliche Weiterkommen unterschiedlichsten Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnittsthemen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.

Bitte beachten Sie die beruflich qualifizierenden und verwertbaren Kurse in den anderen Programmbereichen, wie zum Beispiel berufsbezogene Sprachkurse im Fachbereich 4 oder der nachträgliche Erwerb von Schulabschlüssen im Fachbereich 6.

Nutzen Sie bei Erfüllung der jeweiligen Voraussetzungen die Förderinstrumente „Bildungsscheck NRW Fachkräfte (2013 bis 2015)“ und „Bildungsprämie – Zweite Förderphase“ zu Ihrer beruflichen Qualifizierung! Informationen dazu und Ihre Ansprechpersonen finden Sie in diesem Heft auf Seite 98.



### Und hier ein wichtiger Hinweis:

Die VHS Bergkamen arbeitet in allen **EDV-Kursen** im Semester II/2014 mit dem Betriebssystem **Windows 7** und dem Office-Paket **MS Office 2010**.

Wenn Sie sich mit dem Betriebssystem Windows 8 oder MS Office 2013 beschäftigen möchten, so finden Sie passende Angebote in der Region unter [www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de).

Selbstlernkurse im EDV-Bereich können Sie im Rahmen unserer Volkshochschul-Kooperation über [vhs.unna.de](http://vhs.unna.de) belegen. Bei einem Selbstlernkurs kommt in der Regel eine hochwertige Lernsoftware im Internet zum Einsatz, mit deren Hilfe Sie die Funktionalitäten von EDV-Programmen entdecken und deren Anwendungen üben können. Dabei bestimmen Sie selbst Lernort und Lernzeit.

## PC Grundlagen

5100

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der PC-Nutzung. Wir gehen sowohl auf die Hardware (Speicher, Festplatte, etc.) ein als auch auf das Betriebssystem. Weitere Bestandteile dieses Kurses sind erste Schritte in einer Textverarbeitung, eine E-Mail-Adresse anlegen und das Schreiben einer E-Mail. Das Kurstempo wird an die Gruppe angepasst.

8 x montags, 18.30 - 21.00 Uhr  
Beginn: 08.09.14  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Bernd Falkenberg, 24 U.-Std, 55,20 EURO

## PC Grundlagen für die Generation 50+

5101

Von Anfang an lernen Sie Schritt für Schritt den Umgang mit einem PC. Vom ersten Einschalten über die einfache Bedienung bis hin zum Internet lernen Sie die Vielfalt eines heutigen Computers kennen. Selbstverständlich werden bei der Themenauswahl die Interessen der Kursteilnehmenden berücksichtigt.

12 x dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr  
Beginn: 09.09.14  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Dr. Jürgen Havel, 24 U.-Std, 55,20 EURO

## PC Grundlagen für Frauen

5102

Dieses Angebot ist für Frauen, die keinerlei Vorkenntnisse haben. Es werden die Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC vermittelt. Sie lernen die Bedienung der Maus, der Tastatur und der Benutzeroberfläche Windows kennen. Das Arbeiten mit Dokumenten, das Erstellen von Ordnern, das Brennen von CDs, das Drucken von Bildern und der Umgang mit einem USB-Stick gehören dazu. Zudem werden einige Grundkenntnisse des Programms MS Word 2010 vermittelt.

6 x donnerstags, 8.30 - 11.45 Uhr  
Beginn: 04.09.14  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Karen Falkenberg, 24 U.-Std, 55,20 EURO

## 5105 Mein digitales Erbe

Was passiert mit E-Mail-Konten, eBook-Sammlungen, Musiksammlungen, Cloud-Daten und Social Media Accounts?

Die digitalisierte Welt wirft ein neues Thema auf: Wie gehen wir mit dem digitalen Erbe um? Was passiert mit E-Mail-Konten, eBook-Sammlungen, Musiksammlungen, Cloud-Daten und Social Media Accounts? Was kann ich für Vorkehrungen für meine gespeicherten Daten treffen für den Fall, dass ich mich persönlich irgendwann einmal nicht mehr darum kümmern kann? Es gibt viele Fragen zu diesem Thema, die wir in dem Kurs erarbeiten. Sie bekommen eine Checkliste an die Hand, mit deren Hilfe Sie Ihre persönlichen digitalen Daten ordnen können.

Für die Teilnahme an diesem Kurs sind Grundkenntnisse in der PC-Anwendung erforderlich.

2 x mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 05.11.14

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Karen Falkenberg, 8 U.-Std, 18,40 EURO

## EDV - INTERNETNUTZUNG

### 5106 Grundlagen der Internetnutzung

Dieser Kurs vermittelt den sicheren Umgang mit dem Medium "Internet". Es werden die vielfältigen Möglichkeiten der Internetnutzung vorgestellt und geübt: die generelle Informationssuche, das Schreiben von E-Mails, die Beteiligung an sozialen Netzwerken wie Facebook, das Stöbern bei ebay etc.

Für die Teilnahme an diesem Kurs sind PC-Grundkenntnisse erforderlich.

4 x montags, 18.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 17.11.14

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Bernd Falkenberg, 12 U.-Std, 27,60 EURO



### **Achtung!!!**

Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung.  
Sie können den gebuchten Kurs besuchen,  
wenn Sie nach der Anmeldung keine Absage erhalten.



## Internet für Frauen

Lernen Sie den Umgang mit dem Internet kennen. Was versteht man unter dem Begriff Internet? Wie bewege ich mich im Internet? Wie finde ich Informationen? Wie kann ich eine E-Mail verschicken? Diese und weitere Fragen werden in dem Kurs beantwortet.

2 x donnerstags, 8.30 - 11.45 Uhr  
 Beginn: 30.10.14  
 VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
 Karen Falkenberg, 8 U.-Std, 18,40 EURO

## Online Shopping im Internet - Sicher?

Einkaufen im Internet liegt im Trend, ist bequem und schnell und bringt insbesondere in der Vorweihnachtszeit eine deutliche Entlastung. Doch trotz aller Vorteile - der Interneteinkauf birgt auch Gefahren, die es zu kennen gilt. Kann ich der Internetseite vertrauen? Wie finde ich das richtige Angebot und einen seriösen Anbieter? Tappe ich in eine Falle und schließe aus Versehen ein Abo ab? Es gibt rund um das "Online Shopping" viele Fragen, denen wir in diesem Kurs auf den Grund gehen.

Mittwoch, 26.11.14, 18.00 - 21.15 Uhr  
 VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
 Karen Falkenberg, 4 U.-Std, 9,20 EURO

## Bei Google gefunden werden - für Firmen und Vereine

Alleine mit der Einrichtung einer Internetseite ist es nicht getan. Bei der Vielzahl von existierenden Webseiten und täglich neu erstellten Webseiten liegt eine große Herausforderung in der Suchmaschinenoptimierung. Wie kann ich mit meiner Firma oder mit meinem Verein bei Google und Co. gefunden werden? In diesem Kurs werden Hilfestellungen und Möglichkeiten aufgezeigt, wie die eigene Seite, meistens mit kleinen Tricks, besser bei den Suchmaschinen abschneidet. Auf Wunsch können einzelne Webseiten von Teilnehmern als Beispiel verwendet werden, um Positives aufzuzeigen, aber auch Optimierungspotenziale zu besprechen.

Mittwoch, 03.12.14, 18.00 - 21.15 Uhr  
 VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
 Karen Falkenberg, 4 U.-Std, 9,20 EURO

## 5110 **Internetrecherche und Wissensmanagement**

In diesem Kurs werden Ihnen die Suchoperatoren für eine gezielte Internetrecherche sowie die unterschiedlichen Suchplattformen vorgestellt. Zudem erfahren Sie, wie man Suchergebnisse strukturiert ablegen bzw. speichern kann.

Mittwoch, 10.12.14, 18.00 - 21.15 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Karen Falkenberg, 4 U.-Std, 9,20 EURO

## **SMARTPHONES & E-BOOK-READER**

### 5112 **Android, Apps & Co.** **Der sichere Umgang mit dem Android-Smartphone**

Was sind Apps? Was sind Widgets? Was ist Playstore? Gekaufte oder kostenlose Apps - welche benötige ich?

Wenn Sie sich diese und ähnliche Fragen stellen, dann besuchen Sie diesen Kurs! Hier wird der Umgang mit dem Android-Smartphone erläutert und praktisch geübt. Wichtige Themen rund um Smartphone, Apps & Co. werden erklärt. Sie erfahren, was wirklich nützlich ist und wie Sie sich und Ihr Gerät wirksam schützen.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit (nur Android-System!). Die VHS haftet nicht für private Geräte.

WE

Samstag, 13.09.14, 10.00 - 14.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Martin Prybylski, 5 U.-Std, 11,50 EURO

### 5113 **E-Book-Reader und Onleihe** **Einführung in die Welt der digitalen Bücher**

Tauchen Sie ein in die Welt der elektronischen Bücher! E-Book-Reader bestehen durch ihre Handlichkeit und ihren großen Speicher, der Hunderte von Büchern aufnehmen kann. Sie bieten viele praktische Vorteile, wie zum Beispiel die Möglichkeit der Schriftvergrößerung.

Doch bis das Buch auf das Gerät übertragen ist, sind einige Hürden zu überwinden. Wir zeigen Ihnen anhand der digitalen Ausleihe (Onleihe) der Stadtbibliothek Bergkamen ([www.onleihe24.de](http://www.onleihe24.de)) nicht nur die korrekte Bedienung und welche unterschiedlichen Buchformate es gibt, sondern auch, worauf Sie beim Kauf eines E-Readers achten sollten.

PC- und Windows-Grundkenntnisse sind erforderlich. Ebenso ist eine persönliche E-Mail-Adresse zur Registrierung des Programms "Adobe Digital Editions" notwendig.

Wenn Sie schon einen E-Reader besitzen, bringen Sie diesen samt Lade- und USB-Kabel und der Bedienungsanleitung bitte mit. Inhaber eines Büchereiausweises der Stadtbibliothek Bergkamen bringen diesen bitte auch mit.

2 x montags, 15.00 - 16.30 Uhr  
Beginn: 17.11.14  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Michael Doert, 4 U.-Std, 9,20 EURO

## **Und hier ein wichtiger Hinweis für Nutzerinnen und Nutzer von E-Book-Readern:**

Die Stadtbibliothek Bergkamen ist Mitglied im Onleihe-Verbund „Hellwegsauerland“ der öffentlichen Bibliotheken im Regierungsbezirk Arnsberg. ([www.onleihe.de/hellwegsauerland](http://www.onleihe.de/hellwegsauerland)). In diesem Verbund bieten über 30 Bibliotheken derzeit über 20.000 Medien (E-Books, E-Papers, Videos und Musiktitel) zum elektronischen Herunterladen auf PCs, E-Readern, Tablet-PCs, usw. an, und das rund um die Uhr, 24 Stunden am Tag, auch an Sonn- und Feiertagen. Es ist ein zeitgemäßes Angebot, das zusätzlich nichts kostet. Ein gültiger Leseausweis reicht für die Inanspruchnahme.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die

**Stadtbibliothek Bergkamen, Am Stadtmarkt 1, 59291 Bergkamen**  
**Tel.: 02307/98350-0, Fax: 02307/98350-20**  
**E-Mail: [stadtbibliothek@bergkamen.de](mailto:stadtbibliothek@bergkamen.de), Internet:**  
**[www.bibliothek.bergkamen.de](http://www.bibliothek.bergkamen.de)**



Melden Sie sich frühzeitig an und sichern Sie sich Ihren Kurs.

### 5114 Soziale Netzwerke Was ist google+, Twitter, Xing und Facebook?

Was versteht man unter Social Media? Wie kann ich Social Media Kanäle zur Informationsbeschaffung einsetzen? Worauf muss ich privat und/oder geschäftlich achten, wenn ich Social Media verwende? Dies sind unter anderem die Fragen, die in diesem Kurs geklärt werden. Zudem geht es um die Erstellung und Verknüpfung von Accounts wie google+, Facebook, Twitter und Xing.

Auch die Frage, wie man seine Daten wirksam schützt, wird beantwortet. Es gibt viele Unsicherheiten, die bereits im Vorfeld abschrecken und so auch die Lust nehmen, sich in die Thematik einzuarbeiten. Dieser Kurs verschafft Ihnen einen Überblick über die Vor- und Nachteile der sozialen Netzwerke und weist auf Gefahren hin. Das Erstellen und die Pflege der Accounts werden im praktischen Teil geübt. Ein sicherer Umgang mit dem PC ist erforderlich.

2 x mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 03.09.14

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Karen Falkenberg, 8 U.-Std, 18,40 EURO

### 5115 Facebook Praxisworkshop

In diesem sehr praxisorientierten Workshop wird Grundlagenwissen vermittelt und angewendet. Der Kurs richtet sich an diejenigen, die einen Facebook-Account und/oder eine Facebook-Seite einrichten möchten und dazu Hilfestellung benötigen. Zusätzlich erhalten Sie viele Tipps und Tricks für den praktischen Alltag. Des Weiteren können bestehende Accounts kontrolliert und gegebenenfalls optimiert werden. Bei der Kontrolle wird das Augenmerk auf wichtige Einstellungen sowie das Erscheinungsbild gelegt.

Eine vorherige Teilnahme an dem Einführungskurs "Soziale Netzwerke" wird empfohlen. Ein sicherer Umgang mit dem PC ist erforderlich.

Mittwoch, 17.09.14, 18.00 - 21.15 Uhr

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Karen Falkenberg, 4 U.-Std, 9,20 EURO

### 5116 google+ Praxisworkshop

In diesem sehr praxisorientierten Workshop wird Grundlagenwissen vermittelt und angewendet. Der Kurs richtet sich an diejenigen, die einen goo-

gle+ Account einrichten möchten und dazu Hilfestellung benötigen. Zusätzlich erhalten Sie viele Tipps und Tricks für den praktischen Alltag. Des Weiteren können bestehende Accounts kontrolliert und gegebenenfalls optimiert werden. Bei der Kontrolle wird das Augenmerk auf wichtige Einstellungen sowie das Erscheinungsbild gelegt.

Eine vorherige Teilnahme an dem Einführungskurs "Soziale Netzwerke" wird empfohlen. Ein sicherer Umgang mit dem PC ist erforderlich.

Mittwoch, 24.09.14, 18.00 - 21.15 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Karen Falkenberg, 4 U.-Std, 9,20 EURO

## Twitter Praxisworkshop

5117

In diesem sehr praxisorientierten Workshop wird Grundlagenwissen vermittelt und angewendet. Der Kurs richtet sich an diejenigen, die einen Twitter Account einrichten möchten und dazu Hilfestellung benötigen. Zusätzlich erhalten Sie viele Tipps und Tricks für den praktischen Alltag. Des Weiteren können bestehende Accounts kontrolliert und gegebenenfalls optimiert werden. Bei der Kontrolle wird das Augenmerk auf wichtige Einstellungen sowie das Erscheinungsbild gelegt.

Eine vorherige Teilnahme an dem Einführungskurs "Soziale Netzwerke" wird empfohlen. Ein sicherer Umgang mit dem PC ist erforderlich.

Mittwoch, 01.10.14, 18.00 - 21.15 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Karen Falkenberg, 4 U.-Std, 9,20 EURO

## WEBSEITEN ERSTELLEN & PFLEGEN

### Webseiten mit "Joomla"

5118

Sie wollen eine Joomla-Webseite pflegen? Dann bietet Ihnen der Kurs die notwendigen Einblicke in die Arbeitsweise mit Joomla 2.5, ggf. auch 3.0. Egal, ob Sie Beiträge oder Module erstellen wollen - Sie lernen in diesem Kurs einen effektiven Umgang mit diesem Content Management System. Es werden Ihnen die Möglichkeiten von Joomla aufgezeigt und trainiert. Zudem werden Newseinträge generiert. Eine Optimierung der Datenspeicherung über unterschiedliche Nutzungsmöglichkeiten von Joomla wird aufgezeigt und trainiert.

Ein sicherer Umgang mit dem PC ist erforderlich.

2 x mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 22.10.14

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Karen Falkenberg, 8 U.-Std, 18,40 EURO



### ***Entdecken Sie die neue Art zu lernen!***

E-Learning von zu Hause aus in Live Online Kursen mit den vhs.Webinaren

Mit den vhs.Webinaren lernen Sie einfach und flexibel von zu Hause aus. Verbessern Sie Ihre Business Skills, hören Sie Vorträge von Universitätsprofessoren oder gönnen Sie sich morgens eine Viertelstunde Bewegung mit den vhs.Motions, Ihrem Nacken- und Rückentraining. Entdecken Sie mit den vhs.Webinaren eine ganz neue Art des Lernens. Das vollständige Angebot und eine Information zu der benötigten technischen Ausstattung finden Sie unter

***[vhs-aktuell.de/vhapps/](http://vhs-aktuell.de/vhapps/)***

Hier können Sie sich auch direkt anmelden. Viel Freude bei dieser neuen Lernerfahrung wünscht Ihnen Ihre VHS Bergkamen!

## **EDV - ANWENDUNGEN**

### **5201 MS Office 2010 Professional**

In diesem Kurs werden die drei wichtigsten Office-Programme MS Word 2010, MS Excel 2010 und MS PowerPoint 2010 vorgestellt und erläutert.

Solide PC-Grundlagenkenntnisse sind für die Teilnahme an diesem Kurs Voraussetzung.

Samstag, 13.09.14, 9.00 - 15.45 Uhr

Samstag, 27.09.14, 9.00 - 15.45 Uhr

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Marcus Garand, 16 U.-Std, 36,80 EURO

**WE**

## MS Excel 2010 Grundlagen und einfache Funktionen

In diesem Kurs lernen Sie folgende Grundlagen des Tabellenkalkulationsprogramms MS Excel kennen: allgemeiner Tabellenaufbau, Zellformatierungen, AutoEingabe und AutoAusfüllen, Importieren benutzerdefinierter Liste, einfache Berechnungen und Funktionen (AutoSumme, Mittelwert, WENN-Funktion), Zeichenformatierung, Ausblenden, Einfügen und Löschen von Spalten oder Zeilen; relativer und absoluter Bezug.

Voraussetzung für die Teilnahme sind solide PC-Grundlagenkenntnisse.

Samstag, 13.12.14, 9.00 - 15.45 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Marcus Garand, 8 U.-Std, 18,40 EURO

WE

## MS Word 2010 im Baukasten

Hier finden Sie unsere Angebote für das Textverarbeitungsprogramm MS Word. Das Baukastensystem ermöglicht unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die Kurse passend zu ihren individuellen Vorkenntnissen und Bedürfnissen auszuwählen.

## MS Word 2010 - Grundlagen: Oberfläche und Bedienung

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Arbeitsoberfläche von MS Word 2010 kennen, so dass sie danach folgende Einstellungen selbstständig vornehmen und ihren persönlichen Bedürfnissen anpassen können:

- Multifunktionsleiste
- Schnellzugriffsleiste
- Word Optionen
- Generelle Einstellungen

Voraussetzung für die Teilnahme sind solide PC-Grundlagenkenntnisse.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

Donnerstag, 23.10.14, 18.30 - 20.00 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Markus Heinrich, 2 U.-Std, 4,60 EURO

## 5205 MS Word 2010 - Der professionelle Brief

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden anhand einer Beispieleinrichtung eines Briefes nach DIN 5008 die Einrichtung und Nutzung einer Briefvorlage in MS Word 2010.

Voraussetzung für die Teilnahme sind solide PC-Grundlagenkenntnisse und Grundkenntnisse der Oberfläche und Bedienung von MS Word 2010.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

2 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr  
Beginn: 06.11.14  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Markus Heinrich, 4 U.-Std, 9,20 EURO

## 5206 MS Word 2010 - Serienbriefe & Co.

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Einrichtung eines Dokumentes für den Seriendruck unter Nutzung verschiedener Empfängerlisten. Außerdem werden die Möglichkeiten der Ausgabe zur Weiterverarbeitung anhand von Anwendungsbeispielen erläutert.

Voraussetzung für die Teilnahme sind solide PC-Grundlagenkenntnisse und Grundkenntnisse der Oberfläche und Bedienung von MS Word 2010.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

2 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr  
Beginn: 20.11.14  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Markus Heinrich, 4 U.-Std, 9,20 EURO

## 5207 MS Word 2010 - Flyer, Broschüren & Co.

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden anhand von Beispielen die

- Einrichtung von Seiten diverser Formate
- Einbindung von Grafiken, Bildern und Texten
- Nutzung von WordArt

Voraussetzung für die Teilnahme sind solide PC-Grundlagenkenntnisse und Grundkenntnisse der Oberfläche und Bedienung von MS Word 2010.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.



2 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr  
Beginn: 04.12.14  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Markus Heinrich, 4 U.-Std, 9,20 EURO

## **MS Word 2010 für die Generation 50+ Briefe schreiben und mehr**

5211

Lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionen des Schreibprogramms MS Word 2010 kennen.

Wie erfasse ich einen Text? Wie richte ich die Seitenränder ein? Wie erstelle ich Falz- und Lochmarken? Welche Abstände muss man berücksichtigen? Wie erstelle ich ein PDF-Dokument? Wie verschicke ich ein Dokument per E-Mail? Diese und andere Fragen werden in dem Kurs geklärt.

4 x donnerstags, 8.30 - 11.45 Uhr  
Beginn: 13.11.14  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Karen Falkenberg, 16 U.-Std, 36,80 EURO

## **MS PowerPoint 2010 - Professionell Präsentieren**

5213

Lernen Sie die Arbeitsoberfläche von MS PowerPoint 2010 (aus dem MS Office 2010 Paket) kennen. Inhalte der vielfältigen Übungen sind unter anderem das Einbinden von Bildern, Sound- und Video-Dateien und die Verwendung von Organigrammen bzw. anderen Smart Art Grafiken zur besseren Visualisierung Ihrer Präsentation. Zudem werden Grundlagen der Visualisierung und Aspekte für eine gelungene Präsentation angesprochen. Um die Inhalte Ihrer Präsentation zukünftig wirkungsvoller darstellen zu können, lernen Sie unterschiedliche Layout-Möglichkeiten, Foliendesigns sowie Folienübergänge und Animationen kennen.

Freitag, 14.11.14, 18.00 - 21.15 Uhr  
Samstag, 15.11.14, 9.00 - 14.00 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Karen Falkenberg, 10 U.-Std, 23,-- EURO

WE



Melden Sie sich frühzeitig an und sichern Sie sich Ihren Kurs.

### 5301 Die FRITZ!Box als Medienserver nutzen

Planen Sie mit einer FRITZ!Box und einem Internetzugang den perfekten Einstieg in Ihre Heimvernetzung? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!

Die FRITZ!Box kann mehr, als nur das DSL-Signal bereitzustellen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Geräte im Heimnetz mit dem Internet verbinden und Ihr WLAN (Funknetz) sicher einrichten können. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit der Internettelefonie (VoIP). Zusätzlich werden Sie üben, die FRITZ!Box als Daten- oder Medienserver einzurichten, um von verschiedenen Computern im Haus auf einen Drucker oder auf eine Festplatte zugreifen zu können.

2 x dienstags, 18.00 - 22.00 Uhr

Beginn: 23.09.14

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Bernd Falkenberg, 10 U.-Std, 23,-- EURO

## DIGITALE FOTOGRAFIE UND BILDBEARBEITUNG

### 5303 Technik und Kniffe meiner Digitalkamera

Es erfolgt zunächst eine allgemeine theoretische Einführung in die Digitaltechnik. Im Anschluss übertragen die Teilnehmenden dieses Wissen auf die eigene mitgebrachte Kamera. Im Weiteren werden fotografische Grundlagen für gelungene Digital-Aufnahmen vermittelt. Neben einem gelungenen Bildaufbau und der Auswahl eines geeigneten Bildausschnittes werden die Wahl der Blende, die Belichtungszeit, die ISO-Einstellung sowie Belichtungs- und Motivprogramme besprochen. Am Samstag begibt sich die Gruppe auf eine kleine Exkursion durch Bergkamen. Bewaffnet mit der Digitalkamera werden gleiche Motive mit unterschiedlichen Einstellungen fotografiert. Die Bilder werden anschließend von der Digitalkamera auf den PC übertragen und ausgewertet. Mithilfe des Freeware-Bildbearbeitungsprogramms GIMP werden dann kleinere Bildkorrekturen und Ausrichtungen ausgeführt.

Ein sicherer Umgang mit dem PC und dem Windows Dateisystem ist hilfreich.

Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera mit Bedienungsanleitung und Übertragungskabel mit.

Freitag, 07.11.14, 18.30 - 21.45 Uhr  
Samstag, 08.11.14, 9.00 - 14.00 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Bernd Falkenberg, 10 U.-Std, 23,-- EURO

WE

## Digitale Bildbearbeitung mit GIMP 2.8 für Einsteiger - Crashkurs

5305

Das Freeware-Bildbearbeitungsprogramm GIMP erweitert stetig seinen Funktionsumfang und bietet viele komfortable Möglichkeiten, Bilder zu bearbeiten. In diesem Crashkurs wird ein Einstieg in GIMP 2.8 vermittelt, so dass Sie bereits Basiskorrekturen (Ausrichten, Säubern sowie Farb- und Tonwertkorrekturen) an Ihren Bildern durchführen können.

Ein sicherer Umgang mit dem PC und dem Windows Dateisystem wäre hilfreich. Schulungsunterlagen können für einen Kostenbeitrag in Höhe von 10,00 Euro erworben oder das Schulungsbuch GIMP 2.8 beim HERDT-Verlag bestellt werden.

2 x dienstags, 18.00 - 22.00 Uhr  
Beginn: 09.09.14  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Bernd Falkenberg, 10 U.-Std, 23,-- EURO

## Digitale Bildbearbeitung mit GIMP 2.8 für Fortgeschrittene

5306

Teilnehmer, welche mit den Grundkenntnissen von GIMP vertraut sind, können in diesem Fortgeschrittenenkurs tiefer in die Bildbearbeitung mit GIMP einsteigen. Behandelt werden die Arbeit mit Ebenenmasken, das gezielte Schärfen und Methoden zur Objektfreistellung. Das Erlernete wird an Bildbeispielen ausgiebig geübt.

Ein sicherer Umgang mit dem PC und dem Windows Dateisystem werden vorausgesetzt.

3 x dienstags, 18.00 - 22.00 Uhr  
Beginn: 02.12.14  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Bernd Falkenberg, 15 U.-Std, 34,50 EURO

## 5307 **Raw Fotografie und Raw Entwicklung mit "RawTherapee"**

Bei dem herkömmlichen Fotografieren im JPG-Format überlassen wir der Kamera die "Bildentwicklung". Dabei geht häufig viel Potenzial verloren, welches noch in den Bildern steckt. Bei dem Fotografieren im RAW-Format, also mit den sogenannten Rohdaten, müssen wir jedes Foto selbst entwickeln. Dies geschieht mit einem Raw-Konverter. In diesem Kurs benutzen wir den freien Raw-Konverter "RawTherapee".

An vielen Bildbeispielen werden wir die Unterschiede zwischen JPG und RAW aufzeigen. An eigenen Fotos, die parallel in JPG und RAW aufgenommen wurden, lernen Sie, den Raw-Konverter zu nutzen und ein Optimum aus Ihren Fotos herauszuholen.

Dieser Kurs ist an Fotografinnen und Fotografen gerichtet, deren Kamera das Fotografieren in "raw" erlaubt.

3 x dienstags, 18.00 - 22.00 Uhr

Beginn: 11.11.14

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Bernd Falkenberg, 15 U.-Std, 34,50 EURO



**Bitte beachten Sie auch unsere weiteren Kursangebote zum Thema "Fotografie", insbesondere unsere attraktiven Fotoworkshops, im Fachbereich 2.**

## **SELBSTMARKETING UND PERSÖNLICHER AUFTRITT**

### 5901 **Online-Bewerbung - Wie mache ich es richtig?**

Viele Firmen erwarten heute Online-Bewerbungen. Die Anforderungen an diese unterscheiden sich etwas von einer klassischen Bewerbung per Brief. Verschiedene Möglichkeiten der Online-Bewerbung werden in diesem Kurs vorgestellt und ausprobiert. Wichtige Hinweise bezüglich der Erstellung der Online-Bewerbungen werden gegeben wie z. B. passende Formate, die geeignete Dateigröße und vieles mehr.

Donnerstag, 25.09.14, 18.00 - 21.15 Uhr

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Jutta Miegel-Ibis, 4 U.-Std, 9,20 EURO

## Bewerbungen schreiben - speziell für Frauen

5902

Lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, eine Bewerbung zu erstellen. Besprochen werden unterschiedliche Arten von Lebensläufen, der sinnvolle Aufbau eines Bewerbungsschreibens und die ansprechende Gestaltung der dritten Seite und des Deckblatts.

Die Dozentin zeigt teilnehmenden Frauen auf, wie sie mit ihren scheinbaren Defiziten umgehen, die eine Familienphase mit sich bringt, und wie Sie diese positiv darstellen können.

2 x montags, 9.30 - 12.00 Uhr

Beginn: 27.10.14

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Jutta Miegel-Ibis, 6 U.-Std, 13,80 EURO

## Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit Rückkehr in den Beruf Informationen für Wiedereinsteigerinnen und arbeitslose Frauen

5903

Zahlreiche Reformen auf dem Arbeitsmarkt haben Einfluss auf die berufliche Integration von Frauen. Diese Veranstaltung informiert interessierte Frauen über:

- Möglichkeiten des Wiedereinstiegs in den Beruf
- Hilfen der Agentur für Arbeit (u. a. Fördermöglichkeiten zur Verbesserung der Arbeitsmarktchancen und Unterstützung einer beruflichen Selbstständigkeit)
- Neuerungen im Bereich der beruflichen Bildung
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Die Veranstaltung bietet genügend Raum für persönliche Fragen der Teilnehmerinnen. Sie wird in Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit durchgeführt. Die Referentin ist Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Hamm.

Mittwoch, 17.09.14, 9.30 - 11.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Martina Leyer, 3 U.-Std, ohne Entgelt



### **Achtung!!!**

Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung.  
Sie können den gebuchten Kurs besuchen,  
wenn Sie nach der Anmeldung keine Absage erhalten.

## Und hier ein wichtiger Hinweis für Wiedereinsteigerinnen:

Die Koordinierungsstelle Frau und Beruf im Kreis Unna unterstützt Sie bei Fragen zur Gestaltung der Elternzeit oder zum Erhalt Ihrer beruflichen und betrieblichen Qualifikation. In einem persönlichen Beratungsgespräch erhalten Sie Tipps zur Erarbeitung individueller Strategien zum beruflichen Wiedereinstieg und zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

Nutzen Sie die kostenfreie individuelle Beratung und vereinbaren Sie unter Telefon 02303/27-4090 einen Termin. Am **Mittwoch, 01.10.2014**, finden vor Ort im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ in Bergkamen individuelle Beratungen durch die Koordinierungsstelle statt, für die ebenfalls vorherige Terminabsprachen erforderlich sind.

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.wfg-kreis-unna.de](http://www.wfg-kreis-unna.de).

### 5911 **Make-up Seminar**

Gemeinsam mit der Dozentin entwerfen die Teilnehmenden ihr individuelles Make-up. Die Dozentin zeigt auf, wie die Teilnehmenden künftig auf einfache Weise ihre natürliche Schönheit durch ein angemessenes Make-up unterstreichen können. Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihr vorhandenes Wissen auffrischen oder vertiefen möchten.

Kursinhalte:

- Bestimmung der Gesichtsform
- Unterstreichen von Vorzügen
- Retuschieren von Problemzonen
- Farbharmonie ihres Make-up
- Schminktechniken
- Make-up für Brillenträgerinnen

Die Dozentin ist Inhaberin der Firma "Imageberatung und Coaching Karin Hartig". Interessierte finden mehr Informationen unter: [www.imageberatung-und-coaching-karin-hartig.de](http://www.imageberatung-und-coaching-karin-hartig.de).

Samstag, 27.09.14, 10.00 - 12.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209  
Karin Petra Hartig, 3 U.-Std, 18,-- EURO  
Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgeschlossen.  
In dem Kursentgelt sind Materialkosten bereits enthalten.

WE



Melden Sie sich frühzeitig an und sichern Sie sich Ihren Kurs.

## Farb- und Stilberatung

5912

Sicherheit und Erfolg beim Auftreten im Berufs- und Privatleben entsteht durch Harmonie von Kopf bis Fuß. Das richtige Kombinieren von Farben und Stil bringt Ihre Persönlichkeit noch besser zur Geltung. Jeder TeilnehmerIn wird durch die individuelle Beratung das Zusammenspiel von Farben und Teint deutlich gemacht.

Die Typberatung, zu der Farbharmonie, Stil, Make-up und Frisur gehören, gewinnt zunehmend an Bedeutung. Ziel der Analyse ist es, den jeweiligen Hautunterton zu bestimmen, um daraufhin die idealen Farben für Garderobe, Make-up, Haare und Accessoires festzustellen. Kurzum, die richtigen Farben unterstreichen die Persönlichkeit und vermitteln ein angenehmes Äußeres. Durch eine gut gewählte und zusammengestellte Garderobe wirken Sie dynamischer und kompetenter. Außerdem können Sie viel Zeit und Geld sparen, weil Sie dann Ihren Kleiderschrank nach passenden Farben und Stil organisiert haben und für jede Gelegenheit gut gekleidet sind!

Die Dozentin ist Inhaberin der Firma "Imageberatung und Coaching Karin Hartig". Interessierte finden mehr Informationen unter:  
[www.imageberatung-und-coaching-karin-hartig.de](http://www.imageberatung-und-coaching-karin-hartig.de).

Samstag, 25.10.14, 10.00 - 17.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209  
Karin Petra Hartig, 8 U.-Std, 66,-- EURO  
Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgeschlossen.

WE

## Stimme und Ausdruck

5913

(im Rahmen der Dozentenfortbildung anerkannt als Aufbaumodul EPQ)

Ihre Stimme ist das Instrument, auf dem Sie täglich spielen, um zu begeistern, zu vermitteln und zu überzeugen. Eine belastbare und tragfähige Sprechstimme ist in Training und Unterricht unverzichtbar. Sie erfahren in diesem Kurs die Zusammenhänge von Körper, Atmung und Stimmgebung, finden Ihre persönliche Sprechstimmlage, vergrößern Ihre Resonanz und verbessern Ihre Artikulation. Experimentieren Sie - erproben Sie den Einsatz verschiedener Sprechausdrucksmittel wie z. B. Sprechmelodie, Sprechtempo und Akzente. Einzel- und Gruppenübungen aus Stimm- und Sprechtraining und der Theaterpädagogik vermitteln Ihnen Freude an der eigenen Stimme und verhelfen Ihnen zu mehr Ausdruck und sicherem Auftreten.

Die Dozentin ist als Körper- und Stimpfpädagogin in der Theaterarbeit tätig.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung (Sportbekleidung) und bringen Sie sich dicke Socken mit.

Samstag, 15.11.14, 11.30 - 18.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
Vera Pitzschel-Severin, 8 U.-Std, 48,-- EURO

WE

### 5921 **Kurz & Knackig: Vom Beschwerdemanagement zum zufriedenen Kunden**

Eine kleine Statistik:

- Nur 20 % der Kunden werden durchschnittlich durch eine gelungene Reklamationsbearbeitung als Kunde behalten
- Nur 10 % der zufriedenen Kunden machen positiv Werbung für Ihr Unternehmen
- 80 % der unzufriedenen Kunden erzählen ihre negativen Erlebnisse bis zu 17 Personen

Sieht man sich diese Zahlen an, stellt man fest, wie wichtig gerade in der heutigen Zeit der richtige Umgang mit Beschwerden ist. Aber wie geht man wirklich souverän mit Beschwerden um? Wie findet man heraus, um was es dem Kunden wirklich geht? Warum reagiert der Kunde so heftig? Wie beruhigt man den Kunden vor Ort und am Telefon? Wie reagiert man auf persönliche Angriffe oder sogar Unwahrheiten? Wie sehen weitere Schritte aus, um zukünftig Beschwerden zu vermeiden?

Die Seminarinhalte sind im Einzelnen:

- Phasenverlauf einer Beschwerde
- aktives Zuhören, richtige Fragen stellen
- Techniken der Deeskalation
- persönliche Angriffe abweisen
- Lösungsstrategien

Eine Mitarbeiterin des Unternehmens Dittmar und Lange Personalentwicklung übernimmt die Kursleitung. Weitere Informationen finden Interessierte unter: [www.dilape.de](http://www.dilape.de).

Donnerstag, 25.09.14, 18.00 - 21.15 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Dittmar und Lange Personalentwicklung, 4 U.-Std, 24,-- EURO

### **"Ich lass mich nicht provozieren"**

### 5922 **Techniken der gewaltfreien Kommunikation & Co.**

Konflikte, Streitigkeiten, Differenzen oder Unstimmigkeiten kommen immer wieder, sowohl privat als auch im beruflichen Umfeld, vor. Hierbei spielen neben sachlichen und rationalen Faktoren auch sehr häufig emotionale Hintergründe eine entscheidende Rolle.

In diesem Seminar sollen den Teilnehmenden die wichtigsten Ziele, Methoden und Möglichkeiten im Umgang mit Konflikten in Zweier- oder Gruppensituationen vermittelt werden. Dabei lernen Sie die Technik der



gewaltfreien Kommunikation kennen, die Ihnen nicht nur helfen kann, Konflikte zu lösen, sondern auch Ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche in der jeweiligen Situation zu erkennen und zu äußern. Ergänzt durch unterschiedliche Strategien der Deeskalation und kreative Möglichkeiten der Konfliktlösung haben Sie im nächsten Konflikt ein großes Repertoire an Möglichkeiten in der Hand, um diesen zu einer Gewinn-Situation für beide Seiten zu führen.

Eine Mitarbeiterin des Unternehmens Dittmar und Lange Personalentwicklung übernimmt die Kursleitung. Weitere Informationen finden Interessierte unter: [www.dilape.de](http://www.dilape.de).

Samstag, 27.09.14, 9.00 - 16.00 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203  
Dittmar und Lange Personalentwicklung, 8 U.-Std, 48,-- EURO

WE

## **Kurz & Knackig: 5 Schritte für mein Zeitmanagement**

5923

Ein altes Sprichwort sagt: "Wenn Du unendlich viel Zeit hast, brauchst du keine Entscheidung zu fällen über das, was Du machst und was Du nicht machst."

Leider haben die wenigsten von uns unendlich viel Zeit. Informationen veralten schnell, immer mehr Flexibilität wird verlangt und Zeitmangel und Stress gehören zum Alltag. Dadurch kann es leicht passieren, dass man von außen gesteuert wird und nur noch wenig selbstbestimmt entscheidet.

Daher wird es immer wichtiger, seine wenige Zeit sinnvoll einzuteilen. Das 5-Schritte-Prinzip hilft dabei, Prioritäten zu setzen, Aufgaben zeitlich richtig einschätzen und die fünf Bereiche des Selbstmanagements "Ziele", "Selbstbestimmung", "Prioritäten", "Plan" und "Motivation" für sich nutzen zu können.

Sie lernen in diesem Kompaktseminar:

- Ziele zu setzen
- Ihre Selbstbestimmung zu erkennen
- Prioritäten zu setzen
- einen Tagesplan zu erstellen
- Ihre Motivation zu begreifen und zu nutzen

Eine Mitarbeiterin des Unternehmens Dittmar und Lange Personalentwicklung übernimmt die Kursleitung. Weitere Informationen finden Interessierte unter: [www.dilape.de](http://www.dilape.de).

Donnerstag, 30.10.14, 18.00 - 21.15 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Dittmar und Lange Personalentwicklung, 4 U.-Std, 24,-- EURO

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden Strategien für eine bessere Work-Life-Balance kennen.

Die Kursinhalte sind:

- Work-Life-Balance - Was ist das?
- Wie fühlt sich mein eigenes Work-Life-Balance-Gleichgewicht an?
- Zeit: Test des eigenen Zeitverhaltens
- Zielsetzungen
- Zeitmanagement, Grundsätze aus dem Zeitmanagement
- Anregungen zum Balance finden
- Ich-Zeit
- Entrümpeln
- Arbeits- und Zeitplanung
- Arbeitsplatzgestaltung
- Erfahrungsaustausch

Die Dozentin ist Inhaberin des Beratungsunternehmens "LeiKom - LeidenschaftlichKompetent - Beratung - Coaching - Training". Weitere Informationen finden Interessierte unter: [www.bextermoeller.vpweb.de](http://www.bextermoeller.vpweb.de).

WE

Samstag, 25.10.14, 9.30 - 18.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207  
Daniela Bextermöller, 10 U.-Std, 40,-- EURO

### Mit einem Gutschein der VHS Bergkamen "Wissen und mehr" verschenken.

Sie sind noch auf der Suche nach einem Geschenk für die Partnerin bzw. für den Partner, die Eltern, Ihr Kind oder die beste Freundin bzw. den besten Freund? Individuell soll das Geschenk sein? Den Geschmack des zu Beschenkenden soll es treffen?

Preislich flexibel und trotzdem von bester Qualität soll es sein? Spaß soll es machen und nicht in einem Regal verstauben?

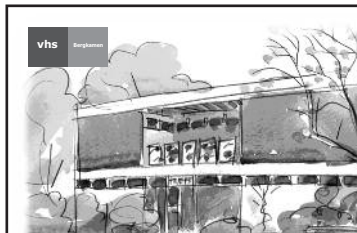
#### Wir haben das ideale Geschenk für Sie!

Mit einem Gutschein von Ihrer VHS Bergkamen haben Ihre Lieben die Möglichkeit, sich ihr Lieblingsgeschenk selbst zusammenzustellen. Egal, ob für eine berufliche Weiterbildung, einen Fitness- oder Kochkurs – unsere Gutscheine können im gesamten Kursangebot der VHS Bergkamen eingelöst werden.

Sie haben die Möglichkeit, im Büro der Volkshochschule Bergkamen Gutscheine über einen Kurs Ihrer Wahl zu beziehen.

Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter den bekannten Telefonnummern oder per E-Mail unter [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de).

**Ihr VHS-Team**



**Gutschein**

## Grundbildung und Schulabschlüsse

- Nachholen oder Verbessern von Schulabschlüssen
  - Hauptschulabschluss – HSA 9
  - Mittlerer Schulabschluss  
(früher: Fachoberschulreife) - MSA
  - Hauptschulabschlusslehrgang am Vormittag gefördert durch den **Europäischen Sozialfonds (ESF)**
  
- Grundbildung
  - Lesen und Schreiben lernen / Alphabetisierung
  
- Deutsch als Fremdsprache / Zweitsprache
  - Integrationskurse
  - Integrationskurs mit Alphabetisierung
  
- Einbürgerungstest
  
- DTZ (Zertifikat für Zuwanderer)

Sabine Ostrowski      0 23 07 / 28 49 51

Kirsten Jauer         0 23 07 / 28 49 54

## NACHHOLEN ODER VERBESSERN VON SCHULABSCHLÜSSEN

Ohne oder mit einem schlechten Schulabschluss hat man heutzutage kaum eine Chance auf eine qualifizierte Berufsausbildung und ein späteres Beschäftigungsverhältnis. Was hält Sie also davon ab, einen Neuanfang zu wagen und durchzustarten?

Die VHS Bergkamen bietet seit mehr als 20 Jahren staatlich anerkannte Schulabschluss-Lehrgänge an. Informieren Sie sich!

Folgende Schulabschlüsse können bei der VHS Bergkamen erworben werden:

### **I. In Abendform (montags bis freitags von 17:15 Uhr bis 21:15 Uhr)**

- **Hauptschulabschluss nach Klasse 9**
- **Mittlerer Schulabschluss** (früher: Fachoberschulreife)

Die neuen Abendlehrgänge beginnen am 25.08.2014 und enden vor den Sommerferien des Folgejahres mit den entsprechenden Abschlussprüfungen.

Teilnehmen kann an den Lehrgängen, wer die 10-jährige allgemeine Schulpflicht erfüllt hat, die deutsche Sprache beherrscht und Grundkenntnisse in der englischen Sprache nachweisen kann. Es gibt keine Altersbegrenzung nach oben.

Da die Nachfrage nach Schulabschluss-Lehrgängen in jedem Jahr sehr groß ist, sollten Sie sich bereits im Januar des jeweiligen Jahres anmelden. Zur Anmeldung vereinbaren Sie bitte einen persönlichen Gesprächstermin mit der Schulleiterin, Frau Sabine Ostrowski, Tel.-Nr. 02307/284951. Zu diesem Termin sind die letzten Zeugnisse, ein kurzer Lebenslauf und 20,00 Euro Anmeldegebühr mitzubringen. Darüber hinaus entstehen keine weiteren Kosten für die Teilnahme an einem Lehrgang zum Nachholen von Schulabschlüssen.

Einzelfachbelegungen zur Verbesserung eines Schulabschlusses sind möglich. Vereinbaren Sie bei Interesse bitte einen Beratungstermin mit Frau Sabine Ostrowski, Schulleitung VHS, Tel.-Nr. 02307/284951.

### **6101 Hauptschulabschluss 1. Semester**

montags bis freitags, 17.00 - 21.15 Uhr  
Beginn: 25.08.14  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210

montags bis freitags, 17.00 - 21.15 Uhr  
Beginn: 25.08.14  
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201

## II. Vormittagslehrgang (montags bis donnerstags von 08:00 Uhr bis 14:00 Uhr)

### - Hauptschulabschluss nach Klasse 9 gefördert durch den Europäischen Sozialfonds (ESF)

Kooperation mit dem Jobcenter Kreis Unna und dem TÜV Nord Bildung  
Bildungszentrum Bergkamen

Der aktuelle Vormittagslehrgang hat am 05.05.2014 begonnen.  
Anmeldungen für diesen Lehrgang können nicht mehr entgegen genommen  
werden.

Ansprechpersonen für den Vormittagslehrgang sind:



Sabine Ostrowski, Schulleitung VHS  
Tel.-Nr. 02307/284951



Nora Jost, TÜV NORD Bildung GmbH & Co. KG  
Bildungszentrum Bergkamen  
montags bis donnerstags  
Tel.-Nr. 02307/284955



Katja Swoboda, Jobcenter Kreis Unna  
Geschäftsstelle Bergkamen  
Tel.-Nr. 02307/9245227

## GRUNDBILDUNG - LESEN UND SCHREIBEN

Schätzungen gehen davon aus, dass mehr als sieben Millionen Bundesbürgerinnen und Bundesbürger keine oder nur unzureichende Kenntnisse im Lesen und Schreiben haben. Die Probleme, die daraus für den Einzelnen entstehen, sind groß. Den Betroffenen ist meist nicht bewusst, dass sie auch im Erwachsenenalter noch die notwendigen Schreib- und Lesefertigkeiten erwerben können. In unseren Kleingruppen lernen die Teilnehmenden in entspannter Atmosphäre und bestimmen ihr eigenes Lerntempo. Da viele Betroffenen diese Information nicht lesen können, bitten wir Sie: Helfen Sie und machen Sie lese- und schreibunkundige Erwachsene auf unser entgeltfreies Kursangebot aufmerksam. Weitere Informationen erhalten Interessierte im Internet unter [www.alphabetisierung.de](http://www.alphabetisierung.de).

Beratung und Information: VHS Bergkamen, Sabine Ostrowski  
Tel.: 02307/284951, [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de)

### 6701 **Lesen und Schreiben - mein Schlüssel zur Welt** **Das Alphabetisierungsangebot der VHS Bergkamen** **für deutschsprachige Erwachsene**

Dieser Einsteigerkurs richtet sich an Menschen, die wenig lesen und schreiben können und sich langsam an das Lernen gewöhnen möchten. Sie lernen hier mit 6 - 8 Personen in entspannter und ruhiger Atmosphäre das Lesen und Schreiben. Der Unterricht wird an die Problemlagen und das individuelle Lerntempo der Teilnehmenden angepasst. Sie sollen Freude an Ihren neuen Fertigkeiten gewinnen!

Befreien Sie sich von Ihrer Scham, hören Sie auf, sich zu verstecken und tun Sie etwas für Ihr Selbstbewusstsein und Ihr weiteres Leben.

26 x dienstags und donnerstags,  
18.30 - 21.00 Uhr  
Beginn: 02.09.14  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208  
Celina Bajon, 78 U.-Std, ohne Entgelt

## DEUTSCH ALS ZWEIT- UND FREMDSPRACHE INTEGRATIONSKURSE

### **Lernen Sie Deutsch!**

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel für eine erfolgreiche Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf

und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Lernen Sie Deutsch bei der VHS Bergkamen im Rahmen eines Integrationskurses. Ein Integrationskurs ist ein Angebot für neu Zugewanderte, die auf Dauer in Deutschland leben wollen und nur wenig oder gar kein Deutsch sprechen. Er besteht aus einem Sprachkurs mit 600 Unterrichtsstunden, verteilt auf 6 Module mit jeweils 100 Unterrichtsstunden, und einem Orientierungskurs mit 60 Unterrichtsstunden. Zusätzlich bietet die VHS Bergkamen regelmäßig Integrationskurse mit Alphabetisierung an, in denen Teilnehmende Deutsch Lesen und Schreiben lernen können, wenn sie keine Möglichkeit hatten, in ihrer Muttersprache ausreichende Lese- und Schreibfertigkeiten zu erlernen.

Ihr Sprachstand wird vor Beginn des Kurses mit Hilfe eines Einstufungstests ermittelt. Mit diesem Test wird festgestellt, ob Teilnehmende schon etwas Deutsch sprechen können und mit welchem Kursabschnitt sie beginnen sollten oder ob ein spezieller Integrationskurs sinnvoll wäre, zum Beispiel ein Integrationskurs mit Alphabetisierung. Bitte vereinbaren Sie einen Termin zum Einstufungstest bei der VHS unter Telefon 02307/284954.

In dem Kurs, der von erfahrenen und speziell qualifizierten Lehrkräften durchgeführt wird, lernen Sie den Wortschatz für alle wichtigen Bereiche des täglichen Lebens und der Arbeitswelt kennen. Zum Abschluss wird der Deutsch-Test für Zuwanderer abgelegt (Möglichkeit zum Erwerb des B1-Zertifikats).



**Bundesamt  
für Migration  
und Flüchtlinge**

Integrationskurse werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert. Es muss ein Eigenanteil von 1,20 € pro Unterrichtsstunde für jedes Modul bezahlt werden. Eine Befreiung vom Eigenanteil ist unter bestimmten Voraussetzungen möglich. Die Ermäßigungen gemäß der Entgeltordnung der VHS sind auch hier anwendbar.

Erste Informationen erhalten Sie auf der Internetseite des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) unter [www.integration-in-deutschland.de](http://www.integration-in-deutschland.de).

Die VHS Bergkamen ist anerkannter Träger von Integrationskursen und akkreditiertes Prüfungszentrum für das Zertifikat Deutsch. Zudem führen wir für das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge regelmäßig Einbürgerungstests durch.

Lassen Sie sich beraten! Ansprechperson ist die VHS-Leiterin Frau Sabine Ostrowski, Telefon 02307/284951, E-Mail: [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de).

## ***Deutsch als Fremdsprache – Integrationskurs 4***

### **6864 Deutsch als Fremdsprache – Integrationskurs 4 – Modul „Aufbau 3“**

25 x mittwochs, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 17.09.14

VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201

Anna Wielepp / Wieslawa Mil-Micke, 100 U.-Std, 120,-- EURO

### **6874 Deutsch als Fremdsprache - Integrationskurs 4 - Orientierungskurs**

15 x montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 05.11.14

VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201

Wieslawa Mil-Micke / Anna Wielepp, 60 U.-Std, 72,-- EURO

## ***Deutsch als Fremdsprache - Integrationskurs 5***

### **6815 Deutsch als Fremdsprache - Integrationskurs 5 – Modul „Basis 1“**

25 x montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 01.09.14

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209

N.N., 100 U.-Std, 120,-- EURO

### **6825 Deutsch als Fremdsprache – Integrationskurs 5 – Modul „Basis 2“**

25 x montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 22.10.14

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209

N.N., 100 U.-Std, 120,-- EURO



## **Deutsch als Fremdsprache - Integrationskurs 5 – Modul „Basis 3“**

6835

25 x montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr  
Beginn: 27.11.14  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209  
N.N., 100 U.-Std, 120,-- EURO

## ***Deutsch als Fremdsprache – Integrationskurs 6 mit Alphabetisierung***

Sie können nicht lesen und schreiben? Dies ist ein spezieller Integrationskurs, der mit Migrantinnen und Migranten durchgeführt wird, die keine ausreichenden deutschen Lese- und Schreibkenntnisse haben.

## **Integrationskurs 6 mit Alphabetisierung – Modul „Wiederholer 3“**

6836

25 x montags bis mittwochs, 14.00 - 17.15 Uhr  
Beginn: 15.09.14  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204  
Wieslawa Mil-Micke, 100 U.-Std, 120,-- EURO

## ***Deutsch als Fremdsprache – Integrationskurs 7 mit Alphabetisierung***

Sie können nicht lesen und schreiben? Dies ist ein spezieller Integrationskurs, der mit Migrantinnen und Migranten durchgeführt wird, die keine ausreichenden deutschen Lese- und Schreibkenntnisse haben.

## **Integrationskurs 7 mit Alphabetisierung – Modul „Basis 1“**

6817

25 x montags bis mittwochs, 14.00 - 17.15 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207  
N.N., 100 U.-Std, 120,-- EURO

## EINBÜRGERUNGSTESTS

Es findet ein einstündiger Einbürgerungstest mit 33 Fragen nach den Vorgaben des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge statt. Für die Teilnahme am Test müssen Sie sich bis zum jeweiligen Anmeldeschluss angemeldet und 25,-- EURO entrichtet haben. Bitte bringen Sie für die Anmeldung Ihren Pass mit.

Anmeldung nach telefonischer Absprache unter 02307/284951.

### 6901 Einbürgerungstest

**WE** Samstag, 27.09.14, 9.00 - 10.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210  
Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

Anmeldeschluss ist der 29.08.2014.

### 6902 Einbürgerungstest

**WE** Samstag, 29.11.14, 9.00 - 10.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210  
Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

Anmeldeschluss ist der 31.10.2014.

## DEUTSCHTEST FÜR ZUWANDERER

### 6903 Zertifikat Deutsch - Deutschtest für Zuwanderer

**WE** Samstag, 06.12.14, 8.30 - 17.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
N.N., 11 U.-Std, 100,-- EURO

Anmeldeschluss ist der 05.11.2014



#### **Achtung!!!**

Alle Anmeldungen sind verbindlich (AGB).

# Beratung

- Sprachberatung für den Bereich „Fremdsprachen“
- Sprachberatung für die Teilnahme an Integrationskursen („Deutsch als Zweitsprache/Deutsch als Fremdsprache) und das Ablegen der Zertifikatsprüfung „Deutschtest für Zuwanderer“
- Beratung in Bezug auf die Anmeldung zu einem Einbürgerungstest
- Beratung für die Teilnahme an einem Schulabschlusslehrgang
- Bildungsscheck- und Bildungsprämienberatung

Sabine Ostrowski 0 23 07 / 28 49 51

Patricia Höchst 0 23 07 / 28 49 53

## BERATUNG

Sprechen Sie mit uns, wenn Sie an Weiterbildung interessiert sind und vereinbaren Sie vorab einen Termin, damit sich die Beraterin der VHS Bergkamen ausreichend Zeit für Ihr individuelles Anliegen nehmen kann. Spezielle Beratungsangebote hält die VHS Bergkamen für folgende Bereiche vor:

1. Sprachberatung für den Bereich „Fremdsprachen lernen“  
Ansprechperson: Patricia Höchst, Telefon 02307/284953 (→ Seite 51)
2. Sprachberatung für die Teilnahme an Integrationskursen („Deutsch als Zweitsprache/Deutsch als Fremdsprache“) und das Ablegen der Zertifikatsprüfung „Deutschtest für Zuwanderer“  
Ansprechperson: Sabine Ostrowski, Telefon: 02307/284951 (→ Seite 93)
3. Beratung in Bezug auf die Anmeldung zu einem Einbürgerungstest  
Ansprechperson: Sabine Ostrowski, Telefon: 02307/284951 (→ Seite 96)
4. Beratung für die Teilnahme an einem Schulabschlusslehrgang  
Ansprechperson: Sabine Ostrowski, Telefon: 02307/284951 (→ Seite 90)
5. Bildungsscheck- und Bildungsprämienberatung  
Ansprechperson: Patricia Höchst, Telefon 02307/284953

Zukunft braucht Bildung – das gilt auch für die Arbeitswelt. Mit Blick auf den Fachkräftebedarf wollen sowohl Bundes- als auch Landesregierung zum lebenslangen Lernen motivieren und unterstützen die Anstrengungen zur beruflichen Weiterbildung. Der Bildungsscheck und die Bildungsprämie, beide gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds, sind dafür bedeutsame Angebote und setzen wichtige Impulse für Innovation, Wachstum und sichere Beschäftigung.

## BILDUNGSSCHECK

Ministerium für Arbeit,  
Integration und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



**ESF**  
Europäischer Sozialfonds  
für Deutschland



EUROPÄISCHE UNION

Mit dem Sonderprogramm „**Bildungsscheck NRW Fachkräfte (2013 bis 2015)**“ wird die Teilnahme an beruflicher Weiterbildung durch das Land Nordrhein-Westfalen aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds mit bis zu 2.000,00 € (maximal 50 % der Weiterbildungskosten) gefördert.

Die Restfinanzierung kann durch die Geförderte / den Geförderten oder durch den Arbeitgeber erfolgen. Anspruchsberechtigt sind neben sozialversicherungspflichtig Beschäftigten auch geringfügig Beschäftigte, Beschäftigte in Elternzeit, Existenzgründerinnen und -gründer sowie Berufsrückkehrende.

Die Förderkriterien und weitere Informationen zu diesem Förderinstrument sind im Internet unter [www.bildungsscheck.nrw.de](http://www.bildungsscheck.nrw.de) zu finden. Die Volkshochschule Bergkamen ist anerkannte Beratungsstelle für den Bildungsscheck. Vereinbaren Sie einen Beratungstermin bei Frau Patricia Höchst, Telefon: 02307/284953.

---

## » Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie

---

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



Europäischer Sozialfonds  
für Deutschland



EUROPÄISCHE UNION

Einen Prämiegutschein aus dem Programm „**Bildungsprämie – Zweite Förderphase**“ des Bundes - gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds - können Erwerbstätige erhalten, wenn das zu versteuernde Jahreseinkommen 20.000 € (oder 40.000 € bei Zusammenveranlagung) nicht übersteigt. Mit dem Prämiegutschein werden 50 % der Weiterbildungskosten übernommen, maximal jedoch 500,00 €.

Mit dem Weiterbildungssparen wird im Vermögensbildungsgesetz (VermBG) eine Entnahme aus dem angesparten Guthaben erlaubt, um Weiterbildung auch dann zu finanzieren, wenn die Sperrfrist noch nicht abgelaufen ist. Dieser „Spargutschein“ kann mit dem Prämiegutschein kombiniert werden.

Die Förderkriterien und weitere Informationen sind im Internet unter [www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info) zu finden. Die Volkshochschule Bergkamen ist anerkannte Beratungsstelle für die Bildungsprämie. Vereinbaren Sie einen Beratungstermin bei Frau Patricia Höchst, Telefon: 02307/284953.

## Mit einem Gutschein der VHS Bergkamen "Wissen und mehr" verschenken.

Sie sind noch auf der Suche nach einem Geschenk für die Partnerin bzw. für den Partner, die Eltern, Ihr Kind oder die beste Freundin bzw. den besten Freund?

Individuell soll das Geschenk sein? Den Geschmack des zu Beschenkenden soll es treffen?

Preislich flexibel und trotzdem von bester Qualität soll es sein? Spaß soll es machen und nicht in einem Regal verstauben?

### Wir haben das ideale Geschenk für Sie!

Mit einem Gutschein von Ihrer VHS Bergkamen haben Ihre Lieben die Möglichkeit, sich ihr Lieblingsgeschenk selbst zusammenzustellen. Egal, ob für eine berufliche Weiterbildung, einen Fitness- oder Kochkurs – unsere Gutscheine können im gesamten Kursangebot der VHS Bergkamen eingelöst werden.

Sie haben die Möglichkeit, im Büro der Volkshochschule Bergkamen Gutscheine über einen Kurs Ihrer Wahl zu beziehen.

Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter den bekannten Telefonnummern oder per E-Mail unter [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de).

### Ihr VHS-Team



# Allgemeine Informationen

- Anmelde- und Teilnahmehinweise
- Wegbeschreibungen
- Anmeldeformular

Mechthild Turk

0 23 07 / 28 49 52

Kirsten Jauer

0 23 07 / 28 49 54

## Anmelde- und Teilnahmehinweise

Bitte beachten Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der VHS Bergkamen, die im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ aushängen oder über die Internetseite <http://vhs.bergkamen.de> abrufbar sind. Einige der nachfolgenden Informationen sind Auszüge dieser AGB.

### Wer kann teilnehmen?

Die VHS als öffentliche Einrichtung der Stadt Bergkamen dient der Weiterbildung Erwachsener. Teilnehmen kann, wer mindestens 16 Jahre alt ist. Ausnahmen gelten für besonders gekennzeichnete Kurse für jüngere Teilnehmende. Im Einzelfall entscheidet die VHS Leitung. Bei einzelnen Kursangeboten gibt es darüber hinaus spezielle Zugangsvoraussetzungen (z. B. erforderliche Vorkenntnisse) oder sie richten sich an besondere Zielgruppen (z. B. Kurse speziell für Frauen).

### Wer berät mich?

Falls Sie eine Beratung wünschen, vereinbaren Sie bitte vorab unter 02307/284951 einen Termin. Bitte beachten Sie unsere Hinweise in Bezug auf unser Beratungsangebot auf Seite 98.

### Wie melde ich mich an?

Sie können sich (1) persönlich, (2) per Telefon, (3) online oder (4) per Post/per Fax/per E-Mail zu Kursen anmelden.

(1) Persönlich können Sie sich bei der VHS Verwaltung im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“ während folgender Bürozeiten anmelden: montags bis freitags zwischen 08:30 und 12:00 Uhr sowie montags, dienstags und donnerstags zwischen 14:00 und 16:00 Uhr.

Ein ausgefülltes Anmeldeformular können Sie selbstverständlich zudem auch während der allgemeinen Öffnungszeiten des VHS-Gebäudes „Treffpunkt“ (montags bis freitags zwischen 15:00 und 21:30 Uhr – nur außerhalb der Ferien) abgeben.

(2) Sie können sich per Telefon bei Frau Mechthild Turk, 02307/284952, und Frau Kirsten Jauer, 02307/284954, zu den oben genannten Bürozeiten anmelden.

(3) Online können Sie sich jederzeit direkt hier unter [vhs.bergkamen.de](http://vhs.bergkamen.de) anmelden.

(4) Sie können ein ausgefülltes Anmeldeformular an die VHS schicken, faxen oder als Dateianhang mailen ([vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de)).

### Achtung!!!

Alle Anmeldungen sind verbindlich.

Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung. Sie können den gebuchten Kurs besuchen, wenn Sie nach der Anmeldung keine Absage erhalten.



### **Wie melde ich mich ab?**

Sie können von einem Kurs oder einer Veranstaltung zurücktreten, wenn Ihre Abmeldung rechtzeitig in schriftlicher Form der VHS-Leitung vorliegt. Angemeldete Teilnehmende, die sich nicht rechtzeitig abgemeldet haben, bleiben in Höhe der gesamten Kurskosten zahlungspflichtig.

Folgende Fristen sind für eine rechtzeitige Abmeldung einzuhalten:

1. Eine Abmeldung für eine Veranstaltung der VHS, deren Laufzeit über einen Zeitraum von zwei Wochen hinaus geht, muss innerhalb von drei Werktagen nach Veranstaltungsbeginn schriftlich bei der VHS vorliegen.
2. Eine Abmeldung für eine Veranstaltung der VHS, deren Laufzeit nicht über einen Zeitraum von zwei Wochen hinaus geht, muss spätestens 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung schriftlich bei der VHS eingehen.
3. Gelten im Einzelfall andere Widerrufsfristen, werden sie gesondert bekanntgegeben.

### **Kann ich einen Platz in einem Kurs reservieren?**

Sie können sich - je nach Kapazität - für einige Tage unverbindlich einen Platz in einem Kurs reservieren lassen.

### **Kann ich einen Kurs probeweise besuchen?**

„Schnuppern“ ist in der Regel nur in Sprachkursen und bei einigen Gesundheitskursen möglich, um die Kenntnisse zu überprüfen und eine passende Kurszuordnung zu finden. Nutzen Sie daher „bei Unsicherheit“ vor einer Anmeldung die Beratungsangebote.

### **Einzelveranstaltungen**

Eine vorherige Anmeldung ist, soweit nicht anders angekündigt, auch für Einzelveranstaltungen erforderlich.

### **Teilnehmerzahl / -begrenzung**

Die Kurse, Seminare und Lehrgänge der VHS können gefördert nur durchgeführt werden, wenn sich mindestens 10 Personen verbindlich angemeldet haben. Bei einer Teilnehmerzahl unter 10 gilt der erhöhte Kleingruppentarif. Bei einer vorgegebenen Höchstteilnehmerzahl erfolgt die Zulassung **in der Reihenfolge der verbindlichen Anmeldungen.**

Im Interesse Ihres Lernerfolges ist es notwendig, die Personenzahlen bei bestimmten Kursen zu begrenzen. Wir empfehlen ihnen daher, sich so früh wie möglich anzumelden. Über die maximale Teilnehmerzahl entscheidet die VHS.

### **Kurs belegt**

Falls der von Ihnen ausgewählte Kurs belegt sein sollte, setzen wir uns mit Ihnen in Verbindung. Nach Möglichkeit bieten wir Ihnen einen Parallelkurs oder eine vergleichbare Veranstaltung an.

## **Kursausfall / Kursabsage**

Ein Kurs findet in der Regel statt, wenn sich 10 Personen dafür angemeldet haben. Ab 6 Anmeldungen kann ein Kurs stattfinden, wenn alle angemeldeten Personen dem erhöhten Kleingruppentarif zustimmen. Wird die Mindestteilnehmerzahl in einem Kurs nicht erreicht, sagt VHS diesen vor/mit Kursbeginn ab. In einem solchen Fall werden Sie informiert. Nur bei ausreichenden und rechtzeitigen Anmeldungen können geplante Kurse stattfinden. Bei überraschendem Unterrichtsausfall werden Sie von der VHS-Verwaltung - soweit möglich - telefonisch, per SMS oder per E-Mail verständigt. Ausgefallene Unterrichtseinheiten werden in der Regel nachgeholt. Ein Anspruch darauf besteht jedoch nicht.

## **Was und wie bezahle ich?**

### *Kurskosten*

Die Kurskosten sind entsprechend der Entgeltordnung der VHS Bergkamen in der jeweils gültigen Fassung festgeschrieben und werden mit Kursbeginn fällig. Ab 10 Teilnehmenden gelten die angegebenen Kurskosten, bei weniger als 10 Teilnehmenden erhöhen sich die Kurskosten entsprechend der Teilnehmerzahl (Kleingruppentarif). Eine Kleingruppe mit dem erhöhten Kleingruppentarif wird nur nach Zustimmung der Teilnehmenden eingerichtet.

### *Zusatzkosten*

In einigen unserer Kurse entstehen Zusatzkosten für Unterrichtsmaterialien, Kopien, Lebensmittel und anderes. Zusatzkosten werden beim jeweiligen Angebot ausgewiesen. Sie können nicht ermäßigt werden und werden gemeinsam mit den Kurskosten erhoben.

### *Ermäßigung*

Gegen Vorlage einer entsprechenden **Bescheinigung** direkt bei der der Anmeldung haben gemäß Entgeltordnung folgende Personengruppen einen Anspruch auf 50 % Ermäßigung der reinen Kurskosten: Auszubildende bis zum 25. Lebensjahr, Empfänger/-innen von SGB II oder SGB XII, Schüler/-innen, Studenten/-innen bis zum 25. Lebensjahr, Praktikanten/-innen, Bundesfreiwillige, Wehrdienstleistende oder Freiwillige im Sozialen Jahr (FSJ), Inhaber/-innen der Jugendleiterkarte oder der Ehrenamtskarte NRW.

### *Bezahlung, Bankeinzug*

Die Kurskosten nebst Zusatzkosten werden von Ihnen gegen Rechnung entrichtet oder von uns per SEPA-Lastschrift von Ihrem Konto eingezogen. Die Gläubiger-Referenz der Stadt Bergkamen, Rathausplatz 1, 59192 Bergkamen, lautet DE30ZZZ00000282378. Die Mandatsreferenz wird Ihnen separat von der Stadtkasse mitgeteilt. **Die Kurskosten werden jeweils am 15. des auf den Kursbeginn folgenden Kalendermonats abgebucht.** Kosten, die durch fehlerhafte Kontoangaben des Teilnehmenden, ungerechtfertigten Widerruf oder nicht ausreichende Kontodeckung entstehen, gehen zu Lasten des Kontoinhabers/der Kontoinhaberin.

Umfangreiche Informationen zur SEPA-Lastschrift finden Sie auf den Internetseiten der Stadt Bergkamen unter [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) oder erhalten Sie bei Ihrer Hausbank.

### **Teilnahmebestätigung**

Eine Teilnahmebestätigung stellen wir Ihnen bei regelmäßiger Teilnahme (mind. 80 %) nach Kursende nur auf Wunsch aus.

### **Verhinderung**

Verhindert kann jeder einmal sein. Ihr Kursleiter freut sich in diesem Fall über eine Nachricht und weiß damit gleichzeitig, dass Sie wiederkommen werden.

### **Änderungen**

Änderungen des Programms, der Veranstaltungsorte und der Kurskosten können vorkommen und bleiben vorbehalten. Bitte beachten Sie die Ankündigungen im Internet und in der Tagespresse.

### **Hausordnung**

Bitte beachten Sie in allen von der VHS Bergkamen genutzten Räumlichkeiten und Gebäuden die jeweils im Eingangsbereich ausgehängte Hausordnung. In allen von der VHS Bergkamen genutzten Schul- und öffentlichen Gebäuden gilt das gesetzlich beschlossene absolute Rauchverbot. Mit Inlineskates und Rollerblades, Fahrrädern und Rollern ist das Betreten dieser Gebäude nicht erlaubt. Das Mitbringen von Tieren ist nicht gestattet.

### **Datenschutz**

Die VHS führt ihren gesetzlichen Weiterbildungsauftrag nach den Vorschriften des Weiterbildungsgesetzes NRW und der Satzung für die Volkshochschule Bergkamen durch. Der hierzu notwendige administrative Teil, wie z.B. Kursverwaltung, Teilnehmerverwaltung usw. wird mittels elektronischer Datenverarbeitung bearbeitet. Die Erhebung und Speicherung personenbezogener Daten benötigt die VHS zur regelmäßigen Erfüllung ihrer Aufgaben. Die Zulässigkeit sowie die Rechtsgrundlagen zur Datenverarbeitung ergeben sich aus dem Datenschutzgesetz NRW. Ein Abgleich mit anderen Daten findet nicht statt. Bitte beachten Sie die ausführlichen Erläuterungen zum Datenschutz auf der Rückseite unseres Anmeldeformulars.

## **Widerrufsbelehrung**

### **Widerrufsrecht**

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angaben von Gründen in Textform (zum Beispiel Brief, Fax oder E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

Stadt Bergkamen  
Der Bürgermeister  
Volkshochschule  
Rathausplatz 1  
59192 Bergkamen

Telefax: (02307) 87588  
E-Mail: [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de)

### **Widerrufsfolgen**

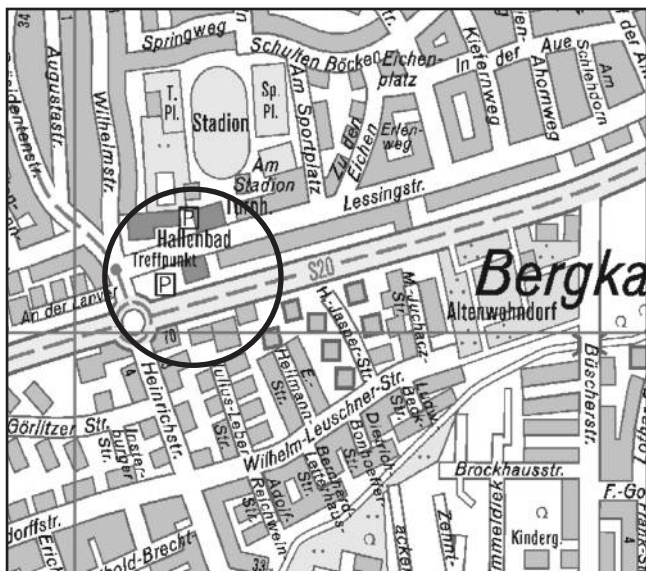
Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (zum Beispiel Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. 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**

## So finden Sie unsere Veranstaltungsorte Wegbeschreibungen

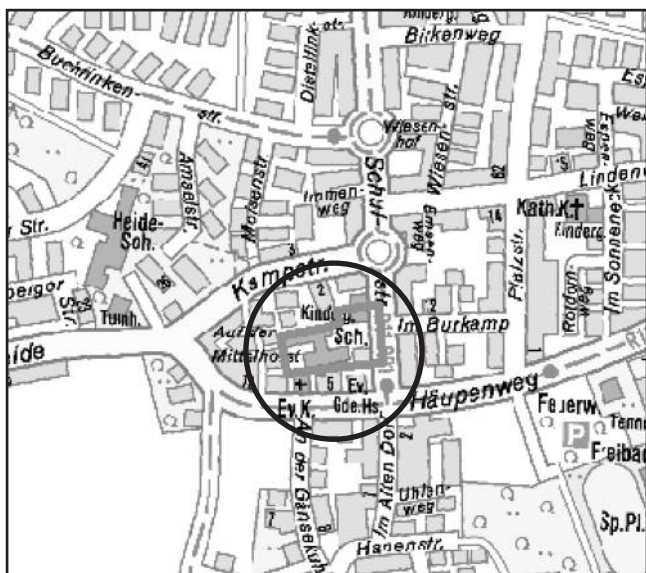


**Volkshochschul-  
gebäude  
Treffpunkt**

**Lessingstr. 2**

**Bergkamen-  
Mitte**

**0 23 07 / 8 72 82**



**Albert-Schweitzer-  
Haus**

**Schulstr. 8**

**Bergkamen-  
Weddinghofen**



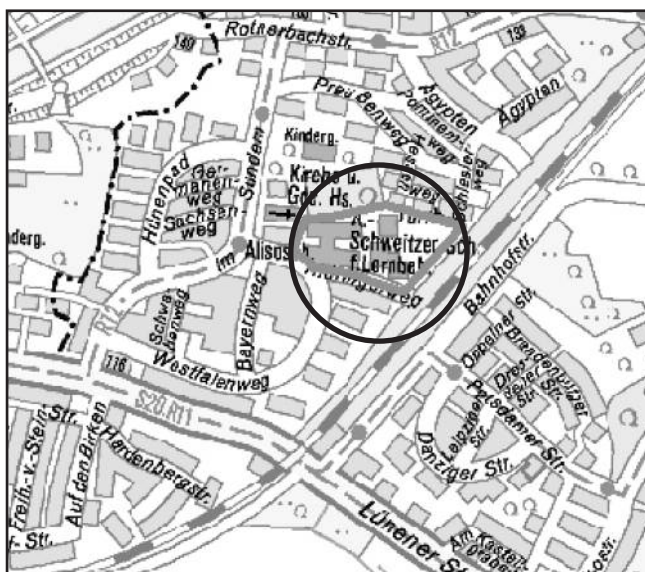
## Willy-Brandt-Gesamtschule (Lehrküche Gebäude A)

Am Friedrichs-  
berg 30

Bergkamen-  
Mitte

### Zufahrt über "Albert-Schweitzer-Straße"

Zu unserer Lehrküche an der Willy-Brandt-Gesamtschule gelangen Sie, wenn Sie von der Fritz-Husemann-Straße aus in die Albert-Schweitzer-Straße abbiegen und diese bis zu ihrem Ende hoch fahren. Dann folgen Sie dem Straßenverlauf an dem „Durchfahrt verboten“-Schild vorbei nach links. Auf der linken Seite sehen Sie mehrere Wohnhäuser und rechts einige Parkplätze. Dort stellen Sie bitte Ihr Fahrzeug ab. Ein kleiner Fußweg führt von den Parkplätzen zu dem Eingang der Lehrküche.



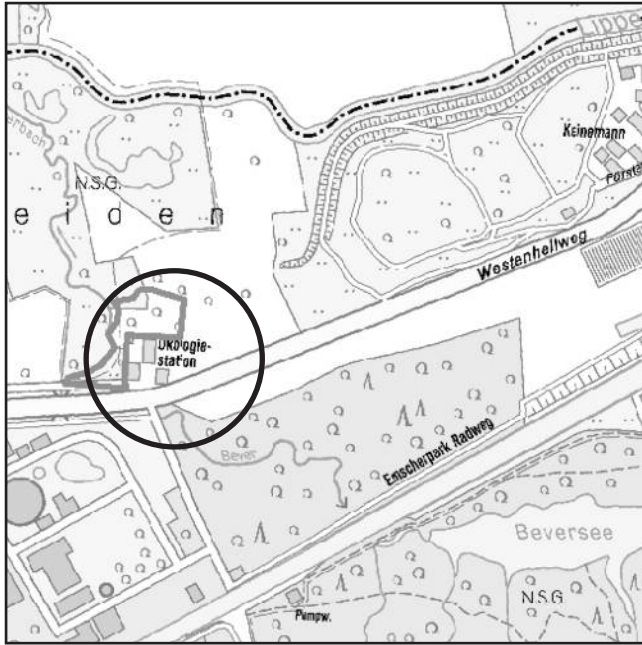
## Albert-Schweitzer- Schule

Westfalenweg 9

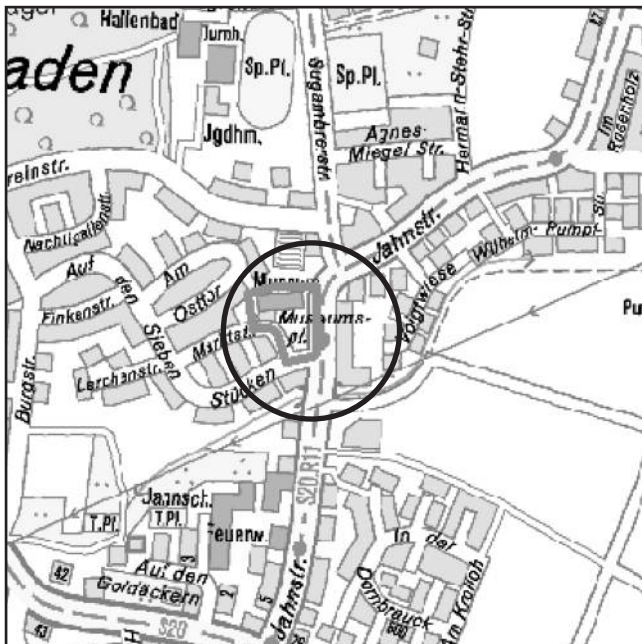
Bergkamen-  
Oberaden

Zufahrt über  
Thüringer Weg





**Ökologiestation  
des Kreises Unna**  
**Westenhellweg 110**  
**Bergkamen-Heil**



**Stadtmuseum**  
**Jahnstr. 31**  
**Bergkamen-  
Oberaden**







Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung an:

**Kurs-Nr.:**

X				
---	--	--	--	--

**Kurskosten:**

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ €

Stadt Bergkamen, Rathausplatz 1,  
59192 Bergkamen

Ich möchte in 2 Raten zahlen (ab 40,00 €).

Ich beantrage Ermäßigung und  
füge den Nachweis in Kopie bei:

- Auszubildende/r bis zum 25. Lebensjahr
- Empfänger/-in von SGB II oder SGB XII
- Schüler/-in, Student/-in bis zum 25. Lebensjahr, Praktikant/-in
- Bundesfreiwillige/r, Wehrdienstleistende/r oder Freiwillige/r im Sozialen Jahr (FSJ)
- Inhaber/-in Jugendleiterkarte
- Inhaber/-in Ehrenamtskarte NRW

Gläubiger-Identifikationsnummer:  
DE30ZZZ00000282378

Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

**SEPA-Lastschriftmandat**

Ich ermächtige die Stadt Bergkamen, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Bergkamen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.  
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Vorname

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum

\_\_\_\_\_  
Straße und Hausnummer

\_\_\_\_\_  
Postleitzahl und Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon (tagsüber)

\_\_\_\_\_  
Mobiltelefon (für kurzfristige Kursabsagen)

\_\_\_\_\_  
E-Mail-Adresse

Staatsangehörigkeit:  deutsch

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
**Datum und Unterschrift**

\_\_\_\_\_  
Vorname und Name (Kontoinhaber)

\_\_\_\_\_  
Straße und Hausnummer

\_\_\_\_\_  
Postleitzahl und Ort

\_\_\_\_\_  
Kreditinstitut (Name)

BIC \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_

IBAN D E \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ |

\_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_

\_\_\_\_\_  
Datum, Ort und Unterschrift

**Bitte beachten Sie die Hinweise auf der Rückseite!**

## ***Hinweise zur Kursanmeldung – Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)***

Es gilt die Entgeltordnung der VHS Bergkamen in der zuletzt gültigen Fassung sowie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der VHS Bergkamen. Diese finden Sie als Aushang im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen sowie auf unseren Internetseiten unter <http://vhs.bergkamen.de>, Auswahl AGB/Datenschutz.

Beachten Sie bitte insbesondere die geltenden Regelungen für eine fristgemäße und damit kostenfreie Abmeldung von Kursen.

## ***Hinweise zum Datenschutz***

Der Schutz personenbezogener Daten hat für die VHS Bergkamen einen hohen Stellenwert. Daher werden die Daten in der EDV-Anlage unter Beachtung der gesetzlichen Bestimmungen zum Datenschutz gespeichert. Die Datenverarbeitung erfolgt an der VHS Bergkamen unter nachfolgend aufgeführten Grundsätzen:

### Datenerfassung

Die im Rahmen der Kontaktaufnahme oder der Teilnahme an einer Schulung/Veranstaltung anfallenden personenbezogenen Daten werden von der VHS Bergkamen nur zum Zwecke der Veranstaltungsdurchführung erfasst und genutzt.

Name und Adresse der potenziellen Teilnehmenden sind dabei zur Bearbeitung der Anmeldung dringend erforderlich. Weitere Angaben wie Telefonnummern oder E-Mail-Adresse sind zu organisatorischen Zwecken hilfreich.

Wenn Interessierte eine Anfrage stellen oder sich für eine Schulung/Veranstaltung registrieren lassen und dabei Angaben zu ihrer Person machen, verwendet die VHS Bergkamen diese Daten nur, soweit es zur Durchführung der Geschäftsbeziehung zwischen Teilnehmenden und der VHS erforderlich ist.

### Bestandsdaten

Die VHS verarbeitet und nutzt die bereits erfassten Daten und freiwilligen Angaben in ihrem Bestand (= Bestandsdaten) für die Durchführung und Abwicklung erneuter Kursanmeldung und um über aktuelle Angebote und Dienstleistungen der VHS zu informieren. Bestandsdaten werden zu internen statistischen Zwecken ausgewertet. Auswertungen werden grundsätzlich anonymisiert, so dass keine Rückschlüsse auf Personen gezogen werden können.

Es findet keine Weitergabe der Daten an Dritte statt.

### Rechte als Teilnehmende/r

Teilnehmende haben das Recht, jederzeit Auskunft darüber zu verlangen, welche Daten über sie bei der VHS gespeichert sind und zu welchem Zweck diese Speicherung erfolgt. Darüber hinaus können sie nicht korrekt erfasste Daten berichtigen lassen.

Wenn Sie von der VHS zukünftig keine Informationen über Angebote und Dienstleistungen wünschen, können Sie gegen diese Nutzung Ihrer Daten jederzeit formlos widersprechen, z.B. per E-Mail an die Adresse [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de) oder schriftlich an die VHS Bergkamen, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen.

Verantwortlich für die Einhaltung und Kontrolle der Datenschutzpflichten ist die

VHS-Leiterin Sabine Ostrowski  
Tel.-Nr. 02307/284951, E-Mail: [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de)

ZIRKUS / KINDERKUNSTORT  
ZEICHNEN / THEATER  
MALEN / KUNST FÜR KIDS  
ERFINDER-WERKSTATT  
AKROBATIK / TRAMPOLIN  
JUMP STYLE / JONGLAGE  
HOME RECORDING / PARKOUR  
BREAKDANCE / KOLBASTI  
FREIE MALEREI / ARBEITEN  
MIT TON / SKULPTUREN  
EXPERIMENTELLE KUNST  
ACRYLMALEREI / ZEICHNEN  
RADIERUNG UVM.



Infos zu den Kursangeboten  
unter Telefon 02307.9 83 50 27  
und 02307.96 53 81

Jugendkunstschule  
Bergkamen

Kreative  
Erwachsenenbildung  
Bergkamen

Olympia Partner Deutschland



Sparkassen-Finanzgruppe

## Sparkassen-Finanzkonzept



Jetzt Finanz-Check machen!

## Das Sparkassen-Finanzkonzept: Beratung auf Augenhöhe statt 08/15.

Menschlich. Persönlich. Verlässlich.  
Sie erreichen uns unter 02307/821-0.

 Sparkasse  
Bergkamen-Bönen

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.spk-bergkamen-boenen.de](http://www.spk-bergkamen-boenen.de). **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**