

# **Noch Plätze frei in VHS-Kursen: Werbsite mit Jimdo, Tablet und „Singen ist gesund“**

In mehreren Kursen der VHS Bergkamen gibt es noch freie Plätze

## **Eigene Website: Ganz einfach mit Jimdo!**

Mit dem kostenlosen Baukastensystem von Jimdo können komplette Internetauftritte schnell und professionell erstellt werden. Sie benötigen keine Programmierkenntnisse. In diesem Workshop wird Ihnen die grundlegende Nutzung des Programms erklärt. Schritt für Schritt lernen die Teilnehmenden mit Jimdo inhaltlich ansprechende Webseiten zu gestalten. Dabei lernen sie die unterschiedlichen Gestaltungswerkzeuge des Programms kennen, um u.a. das Design der Seite schnell mit wenigen Klicks an neue Gestaltungsideen anzupassen. Sie erhalten auch Einblicke in der Nutzung von Blogs, Gästebüchern, Bildergalerien oder E-Shops, die in die eigene Internetseite einfach eingebunden werden können.

Die Teilnehmenden sollten über Computer-Grundkenntnisse verfügen und eine eigene E-Mailadresse mit Passwort (zur Bestätigung der Anmeldung bei Jimdo) zum Kurs mitbringen. Der Workshop findet am Dienstag, 28.02. von 18.00 bis 21.15 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ statt und kostet 9,20 EURO.

## **Android-Tablet (Office)**

In diesem Kurs der VHS Bergkamen erfahren Sie, wie mit dem Tablet-PC die Büroarbeiten erledigt werden können. Mit den richtigen Apps ist dies auch am Tablet möglich. Kursinhalte sind u.a., wie eine Tastatur angeschlossen werden kann, welches die passenden Apps sind und wie sie installiert

werden. Anschließend erlernen die Teilnehmer den Umgang mit kostenlosen Office-Programmen. Es wird erklärt, wie Texte schnell geschrieben, gespeichert und ausgedruckt werden können. Der Kurs ist nur für Teilnehmer mit eigenen Android-Tablet, das auch zum Kurs mitgebracht werden muss. Der Kurs mit der Nummer 5115 findet am Freitag, 3. März von 9.30 bis 11.45 Uhr im VHS Gebäude „Treffpunkt“ statt. Die Teilnahmegebühr beträgt 6,90 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 Wohlfühl bemerkbar macht.

Dieses VHS-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. In diesem Semester gibt es zwei Termine im „Treffpunkt“. An den Samstagen 4.März und 20.Mai, jeweils von 10.00 bis 12.15 Uhr werden die Kurse für eine Teilnahmegebühr von 6 EURO angeboten.

Für alle Kurse ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192

Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284952 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de) anmelden.