

VHS-Kurs „Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR-Tag“

Die Bergkamener Volkshochschule bietet am Samstag, 13. Dezember, einen MBSR-Tag in der Turnhalle an der Lessingstraße an. „Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Loslassen, Ruhe finden, Energie tanken“ lautet das Motto von 9.15 bis 16.30 Uhr mit der zertifizierten MBSR-Lehrerin Karin Biermann. Die Teilnahme kostet 32 Euro pro Person.

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.

Für alle VHS-Kurse ist eine vorherige Anmeldung zwingend erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags 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.bergkamen.de oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

Bergkamener Gymnasium startet Online-Nachhilfebörse

Mitte November hat die Schülerversammlung des Städtischen Gymnasiums Bergkamen in Zusammenarbeit mit dem Soft- und Hardwareunternehmen Oracle eine digitale Nachhilfebörse an den Start gebracht. Ab sofort können Schülerinnen und Schüler des SGB darüber gezielt nach Nachhilfeangeboten gesucht werden.



Für Ihre Teilnahme am Projekt erhielten die fleißigen Schüler ein Zertifikat von Oracle, dass ihre Arbeit entsprechend würdigt. Der ehemalige Schülersprecher Till Weiß (rechts) überreichten im Namen von Oracle dem Entwicklerteam ein Zertifikat (v.l.): Tobias Wunderich, Florian Hageneier, Christopher Daske, Marcel Lehmann.

„Ziel ist es, unseren Mitschülerinnen und Mitschülern eine Möglichkeit zu bieten, bei Bedarf nach schulinterner und später auch schulübergreifender Nachhilfe zu suchen. Besonders wichtig sind uns vor allem die flexiblere Gestaltung von Preis und Zeit im Vergleich zu den bereits lange bekannten Nachhilfeangeboten, zum Beispiel in Instituten“, erklärt Till Weiß, ehemaliger Schülersprecher am Gymnasium, der das Projekt von Anfang an betreut und ins Leben gerufen hat.

Rückblick: Eine Gruppe interessierter Schülerinnen und Schüler mit Begeisterung für Informatik programmierte zwischen Sommer

2013 und Sommer 2014 unter Anleitung von Andreas Zack von der Oracle-Geschäftsstelle in Stuttgart ein Webportal für Nachhilfeschüler mithilfe des Programms APEX.

Dieses Projekt wurde gemeinsam mit Britta Wolf vom Hochschulprogramm Oracle Academy initiiert, dem sich das Städtische Gymnasium Bergkamen bereits 2011 anschloss. „Wir hoffen, dass wir diese Partnerschaft in den kommenden Jahren ausbauen können. Wir sehen darin viel Potenzial“, sagt Till Weiß, der auch als Student immer noch an der Implementierung der Nachhilfebörse beteiligt ist.

Nach einer Umfrage der Bertelsmann Stiftung von Mai 2013 nimmt jeder dritte Schüler während seiner Schulzeit bezahlte Nachhilfe in Anspruch – 2008 war es noch jeder Fünfte. Das Geschäft mit der Nachhilfe boomt: Laut einem Bericht aus dem Jahr 2012 der Süddeutschen Zeitung zahlen Eltern jedes Jahr rund 940 Millionen Euro für Nachhilfe.

Die jetzt gestartete Nachhilfebörse hat entscheidende Vorteile:

Die Nachfrageinteressenten profitieren von günstigen Tarifen, die Schüler, die Nachhilfe anbieten, davon, dass sie ihr Wissen wieder auffrischen und sich so leicht auf anstehende Prüfungen und das Abitur vorbereiten können.

Mithilfe modernster Datenbanktechnik wird von jedem Benutzer ein Profil angelegt, das die Angebote und Gesuche der Schülerinnen und Schüler möglichst genau abdeckt. So können Wohnortnähe, Alter, Schulart und vieles mehr bereits vorsortiert werden. Besonderer Wert wird dabei auf Datenschutz gelegt. Regelmäßige Überprüfungen sollen möglichen Missbrauch verhindern und helfen, das Portal möglichst effizient zu halten. Nach erfolgreicher Testphase, könnte das Webportal dann in Zukunft für alle Bergkamener Schüler zugänglich gemacht werden. Die Nutzung des Portals wird selbstverständlich zu jedem Zeitpunkt kostenfrei sein.

Bayer ist in die Pädagogische Landkarte Westfalen-Lippe aufgenommen worden

Bayer HealthCare in Bergkamen ist jetzt in die Pädagogische Landkarte Westfalen-Lippe aufgenommen. Das in dem Unternehmen Schülerinnen und Schüler stets willkommen sind, wissen natürlich die Schulen in Kamen und Bergkamen seit langem.



Unterricht der besonderen Art: Bayer-Auszubildende helfen Schülerinnen und Schülern beim Anfertigen einfacher Werkstücke aus Metall.

Unterricht findet in der Schule statt. Für junge Menschen gilt dieser Grundsatz nach wie vor. Dabei es geht auch anders:

Biologie im Kompostwerk, Latein in der Klosterbibliothek oder Chemie im Industriebetrieb. Innovative Lernbeispiele wie diese fördert der Kreis Unna indem er sie in ein speziell dafür eingerichtetes Internetportal, die Pädagogische Landkarte Westfalen-Lippe, aufnimmt. Seit Kurzem ist dort auch der Bayer-Standort Bergkamen vertreten.

Grund dafür sind die vielfältigen Möglichkeiten praktischer Wissensvermittlung, die das Unternehmen anbietet – unabhängig von Schulform und Jahrgangsstufe. Selbst Kinder im Vorschulalter können bei Bayer unter fachkundiger Anleitung im Labor experimentieren. Auch andere Bereiche der Ausbildung stehen interessierten Schülerinnen und Schülern offen. Feilen, bohren und sägen in der Metallwerkstatt, filtern, trennen und trocknen im Technikum, Schaltkreise in der Elektrowerkstatt anfertigen – die Palette an Experimenten und handwerklichen Tätigkeiten ist breit gefächert.

Viele Schulen im Umfeld des Bayer-Standorts Bergkamen nutzen dieses Angebot bereits. „Es vergeht kaum eine Woche, in der uns nicht mindestens eine Klasse besucht. Manche nutzen unsere Räumlichkeiten sogar mehrere Tage hintereinander“, beschreibt Ausbildungsleiter Karl Heinz Grafenschäfer die große Resonanz. Insgesamt betreut die Bayer-Ausbildung durchschnittlich mehr als 600 Schülerinnen und Schüler pro Jahr – die meisten von ihnen aus Bergkamen und Umgebung.

Mit der Aufnahme in die Pädagogische Landkarte Westfalen-Lippe hofft Grafenschäfer jetzt auch Schulen zu erreichen, denen diese besondere Form des Unterrichts bislang nicht bekannt war: „Für uns ergibt sich dadurch die Chance, noch mehr Jugendliche für Naturwissenschaften zu interessieren und ihnen eine realistische Vorstellung von Berufen, Abläufen und Tätigkeiten in einem modernen Unternehmen zu vermitteln.“

Neben Bayer sind vier weitere Institutionen in dieser Pädagogischen Landkarte Westfalen-Lippe aufgenommen worden: die Ökologiestation in Heil, die Stadtbibliothek, das

Stadtmuseum und der GWA-Wertstoffhof. Wer sich diese Landkarte genau ansehen möchte, finden den Link hier.

Eltern informieren sich in Moschee über aktuelle Berufe

Hilfe beim Start ins Berufsleben für Eltern und Schüler. Im Rahmen des Landesprojektes „Digitale Qualifizierung von Jugendlichen mit Migrationshintergrund, unter Einbezug der Eltern“ können sich Eltern und auch Schüler in der Moschee am Wiehagen über aktuelle Berufe informieren. Die Veranstaltung beginnt am **Freitag, 21. November, um 17 Uhr in der Moschee am Wiehagen**

Meryem Efe, Ausbildungsstellenvermittlerin bei der Handwerkskammer Dortmund, wurde von der Stadtbibliothek Bergkamen und der Kulturvermittlerin Kevser Akyildiz eingeladen, über aktuelle Berufe für Jugendliche zu referieren. Meryem Efe hat für Mädchen und Jungen 260 verschiedene Berufe im Gepäck, über die sich auch die Eltern informieren können.

Die Berufsbilder in vielen Bereichen haben sich geändert, es ergeben sich daraus neue Perspektiven für Berufsanfänger, hier soll vermittelt werden, welcher Beruf der „Richtige“ ist. Die Informationsveranstaltung soll ein erster Schritt sein, um dann in der Stadtbibliothek Bergkamen gezielt Bewerbungen und Lebensläufe zu verfassen und eine gute Einstiegsmöglichkeit auf dem Ausbildungsmarkt zu haben.

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP 2.8 für Fortgeschrittene

Die VHS bietet ab 2. Dezember einen Kurs „Digitale Bildbearbeitung mit GIMP 2.8 für Fortgeschrittene“ an. Die Teilnehmer treffen sich drei Mal dienstags von 18 bis 22 Uhr mit Dozent Bernd Falkenberg im Treffpunkt an der Lessingstraße. Diese 15 Unterrichtsstunden kosten 34,50 Euro.

Die Teilnehmer, die 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.

Für alle VHS-Kurse ist eine vorherige Anmeldung zwingend erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags 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.bergkamen.de oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

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.

Jule gewann den Vorlesewettbewerb an der Freiherr-vom-Stein-Realschule

Im Rahmen unserer Woche des Buches der Freiherr-vom Stein-Realschule fand am Donnerstag der traditionelle Lesewettbewerb der 6. Klassen statt. Ihn hat Jule Ueding aus der 6 b gewonnen.



Die besten Vorleser der 6. Klassen der Freiherr-vom-Stein-Realschule.

Es haben wieder sehr engagierte Schüler/innen teilgenommen. Sie alle haben es der Jury nicht leicht gemacht.

Zusammengesetzt hat sich die Jury aus: Frau Dögge (Sparkasse), Herrn Feiler (Bayer Pharma AG), Herrn Kray (Stadt Bergkamen), Frau Middelman (Schulleitung) und Svenja Malkowski (Büchereiteam).

Gewonnen hat den Lesewettbewerb Jule Ueding aus der 6 b. Sie hat aus dem Buch „Elena – Ein Leben für Pferde“ von Nele Neuhaus gelesen. Platz 2 belegt Lea Koopmans aus der 6 a und Platz 3 Luca Veenstra aus der 6 c. Und gemeinsam den 4. Platz haben erreicht (und deshalb hier in alphabetischer Reihenfolge): Umut Cetin (6a), Angelika Futschudski (6 b) und Mia Kitzig (6 c).

Jule und Lea werden die Freiherr-vom-Stein-Realschule auf Stadtebene vertreten.

Einen Tag später startete zum dritten Mal ein Poetry Slam. Es haben sich acht Schüler/innen aus verschiedenen Jahrgangsstufen getraut, sich bei Kerzenschein, Tee und Gebäck gegenseitig und die teilnehmenden Lehrerinnen bei angenehmer Atmosphäre in der Bücherei mit selbstgeschriebenen Gedichten, Geschichten,.. zu verzaubern.



Die Teilnehmer am Poetry Slam.

Teilgenommen haben von links nach rechts: Lea Koopmans, Stefanie Schmidt, Vanessa Heß, Lara Kunkel, Robin Nolting, Cathe Lynn Mürmann, Hanna Dunker und im Hintergrund: Tom Koopmans.

Gedenkfeiern in Bergkamen zum Volkstrauertag

Am Volkstrauertag, Sonntag, 16. November, finden in Bergkamen folgende Gedenkfeiern statt:

- Bergkamen-Mitte: 15.30 Uhr Kranzniederlegung am Kriegerdenkmal auf dem Friedhof Bergkamen-Mitte 16.00 Uhr Gedenkfeier Friedenskirche

- Oberaden: 11.00 Uhr Abmarsch vom Feuerwehrgerätehaus zum Friedhof
 - Heil: 13.30 Uhr in der ev. Kapelle Heil
 - Overberge: 15.00 Uhr Denkmal an der Hansastraße
 - Rünthe: 14.30 Uhr in der Herz-Jesu-Kirche, anschließend Schweigemarsch zum Ehrenmal
 - Weddinghofen: 10.30 Uhr Treffen an der Barbara-Apotheke, Schulstraße 38, anschließend Trauermarsch zum Martin-Luther-Haus, 11.00 Uhr Feierstunde im Martin-Luther-Haus.
-

Elterntraining zur Förderung der kindlichen Sprachentwicklung

Das Familienzentrum „Tausendfüßler“, Im Sundern 7, in Oberaden bietet ein Elterntraining zur kindlichen Sprachförderung an. Nächster Termin ist der 17.11.2014, 19:00 Uhr. Hier sind noch einige Restplätze frei, ein Einstieg ist noch möglich.

Die weiteren Kursabende finden anschließend im 14-tägigen Rhythmus statt. Ziel des Trainings ist es, die Sprachentwicklung der Kinder im Alter von 2 – 4 Jahren kompetent zu fördern. Die ausgebildete Trainerin Nicole Kürpick wird den Kurs über 7 Abende leiten. Neben einem umfassenden Überblick über kindliche Entwicklungsprozesse, mit dem Fokus auf sensible Sprachentwicklungsperioden, werden Förderstrategien zur Verbesserung der sprachlichen Fähigkeiten des Kindes vermittelt und trainiert. Zu dem fachlichen Wissen und der Weitergabe von Begleitmaterialien sollen die neu gewonnenen Erkenntnisse in alltagsnahen Übungen und

Rollenspielen erprobt werden. Um telefonische Anmeldung bis zum 14.11.2014 wird unter der Rufnummer 02306 – 80141 gebeten.

„Woche des Buches“ an der Freiherr-vom-Stein Realschule

Die Freiherr-vom-Stein-Realschule startet am kommenden Monat ihre traditionelle „Woche des Buches“ mit Autorenlesungen, Lesewettbewerb, Poetry Slam und ein zeitlich ausgelagerten Klassenzimmer-Theaterstück.

An der Freiherr-vom-Stein-Realschule ist der November nicht nur die Zeit zwischen Halloween und Adventszeit, sondern der Monat, in dem die „Woche des Buches“ einen verlässlichen Höhepunkt des Schuljahres bildet. Folgendes Programm ist vorgesehen:

Montag, 10.11.14 (10.35 – 13.10 Uhr) Alle Kinder der Jahrgangsstufe 5 erleben Märchen einmal anders: die hauptberufliche Märchenerzählerin Diana Drechsler wird dieses Jahr Märchen aus fremden Ländern vorstellen und dieses durch den Einsatz verschiedener ausgefallener Musikinstrumente bereichern.

Dienstag, 11.11.14 (10.35 – 13.10 Uhr) Die SchülerInnen der Jahrgangsstufe 7 haben die Gelegenheit, den Kultautor Oliver Uschmann zu erleben, der aus seinem Roman „finn released“ vorlesen wird.

Donnerstag, 13.11.14 (11.35 – ca. 13.10 Uhr) Es findet vor umfangreicher Jury der alljährliche Lesewettbewerb der 6. Klassen statt, die diesem Ereignis bei emsigem Vorleseüben schon seit Wochen entgegenfiebern.

Freitag, 14.11.14 (8.00 – 9.25 Uhr) Nachdem in den letzten beiden Jahren erfolgreich ein Poetry Slam stattgefunden hat, schließt er auch dieses Jahr die Woche wieder ab. SchülerInnen aus verschiedenen Jahrgangsstufen tragen eigene Geschichten, Gedichte,... in der Bücherei vor.

Freitag, 21.11.14 (11.35 – 13.10 Uhr) Ausnahmsweise ausgelagert, weil kein anderer Termin mehr frei war, für die 9er und 10er das Wolfgang Borchert Theater mit „TITUS“, einem Klassenzimmerstück. Eine mitreißende und einfühlsame Geschichte über die Innenwelt eines Jungen, der darum kämpft, dem grauen Alltag einen Sinn zu geben. Sie erzählt von Einsamkeit, Scheitern und Aufgeben, aber auch von Mut und der Hoffnung, nicht allein zu bleiben.

Bei allen Begegnungen mit den Literaten besteht für die SchülerInnen der besondere Reiz nicht nur in den lebhaften Vorträgen, sondern auch in der Gelegenheit zu individuellen Fragen und Anregungen.

Wie in jedem Jahr wird die „Woche des Buches“ von der Firma Bayer Pharma AG und der Sparkasse Bergkamen-Bönen gesponsert. „Nur dank der Sponsoren kann die Veranstaltung in dieser Qualität und dem Umfang durchgeführt werden“, betont die Freiherr-vom-Stein-Realschule.

Bergkamener Hauptschüler gehen im Sommer 2015 nach Kamen

Sicherheit über ihre weitere Beschulung haben jetzt die 35 Schülerinnen und Schüler des 9. Jahrganges der Hellweg-

Hauptschule in Bergkamen-Rünthe. Mit der Städt. Hauptschule Kamen ist eine Schule gefunden, an der alle Schülerinnen und Schüler einen Platz angeboten bekommen und so die Möglichkeit haben, an der von Ihnen gewählten Schulform einen entsprechenden Schulabschluss zu erwerben.



Im Sommer 2015 werden die Schüler der heutigen 9. Klassen der Hellweg-Hauptschule ihre Laufbahn an der Hauptschule Kamen fortsetzen. Das Gebäude in Rünthe soll laut Gutachten des Kreises Unna ab 2016 eine Förderschule mit den Schwerpunkten Sprache und Emotionale und Soziale Förderung aufnehmen. Foto: Dietmar Wäsche

„Von der Oberen Schulaufsichtsbehörde ist zudem zugesagt worden, dass die Klassenlehrerinnen und Klassenlehrer zumindest für das Schuljahr 2015/16 zu unserer Hauptschule versetzt bzw. abgeordnet werden“, so der Schulleiter der Städt. Hauptschule Kamen, Herr Frank Stewen. Die Schülerinnen und Schüler müssen sich so zwar an ein neues Gebäude gewöhnen, können aber in ihrer Klasse mit vorwiegend bekannten Lehrerinnen und Lehrern zusammenbleiben.

Notwendig geworden ist die Suche nach einer neuen Schule, weil die Obere Schulaufsicht bereits zum Schuljahr 2011/12 verfügt hat, dass aufgrund zu geringer Anmeldezahlen keine Eingangsklasse an der Hellwegschule mehr eingerichtet werden durfte. Weiterhin ist es nicht möglich, nur einen 10. Jahrgang mit 35 Schülerinnen und Schülern an einer Schule zu beschulen. Bei so wenigen Schülern können nicht Lehrkräfte in ausreichender Anzahl zur Verfügung gestellt werden, die zudem noch in allen Fächern unterrichten.

„Ob es wirklich 35 Schülerinnen und Schüler werden, die den Weg zu uns finden, ist nicht sicher. Sicherlich wird es auch den einen oder anderen Wechsel an ein Berufskolleg geben“, erklärt Frank Stewen weiter.

Formal ist es erforderlich, dass der Rat der Stadt Bergkamen über die Auflösung der letzten Bergkamener Schule einen Beschluss fasst. Die Schulkonferenz der Hellwegschule hatte bereits in der letzten Woche der Auflösung einstimmig zugestimmt. Alle bisherigen Gespräche, auch mit den betroffenen Eltern, sind in enger Abstimmung zwischen den beteiligten Schulen und der Schulaufsicht geführt worden.

„Mit dem Schulträger der Hauptschule Kamen wird zurzeit über eine finanzielle Beteiligung verhandelt. So sollen die schülerspezifischen Kosten für die Schülerbeförderung und die Lehrmittel genauso übernommen werden wie ein Teil der Kosten für das nicht lehrende Personal“, so Andreas Kray vom Amt für Schulverwaltung, Weiterbildung und Sport der Stadt Bergkamen.

VHS - Wochenendkurs PowerPoint 2010

MS

Die Bergkamener Volkshochschule bietet einen Wochenendkurs „MS PowerPoint 2010 – Professionell Präsentieren“ am Freitag, 14. November, von 18 bis 21.15 Uhr, und am Samstag, 15. November, von 9 bis 14 Uhr, im VHS Gebäude „Treffpunkt“ an. Diese 10 Unterrichtsstunden kosten 23 Euro pro Teilnehmer.

Die Teilnehmer lernen 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 der Präsentation. Zudem werden Grundlagen der Visualisierung und Aspekte für eine gelungene Präsentation

angesprochen.

Um die Inhalte der Präsentation zukünftig wirkungsvoller darstellen zu können, lernen die unterschiedliche Layout-Möglichkeiten, Foliendesigns sowie Folienübergänge und Animationen kennen.

Eine vorherige Anmeldung bei der VHS ist erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags 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 online über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.