

# Noch freie Plätze bei der VHS: „Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung“

Am Freitag, 20. Februar, in der Zeit von 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr und Samstag, 21. Februar 2026 in der Zeit von 10.30 Uhr bis 13.00 Uhr findet ein inspirierender Workshop unter dem Titel „Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung“ in der Volkshochschule Bergkamen (Lessingstraße 2) statt.

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die ihre Körperwahrnehmung verbessern, Bewegungsabläufe verfeinern und mehr Leichtigkeit sowie Wohlbefinden in ihren Alltag integrieren möchten. Kurzentschlossene haben noch die Möglichkeit teilzunehmen – es sind aktuell freie Plätze verfügbar.

Die Feldenkrais-Methode ist eine sanfte, zugleich wirkungsvolle Lernmethode über Bewegung. Durch achtsame und bewusst ausgeführte Bewegungsabläufe entdecken die Teilnehmenden neue Möglichkeiten, Verspannungen zu lösen, die eigene Haltung zu verbessern und Bewegungen müheloser zu gestalten. Dabei sehen individuelle Erfahrungen und die Freude am Erkunden im Mittelpunkt – Leistungsdruck oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Teilnahmegebühr beträgt 19,20 Euro.

Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de). Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-285-3001 oder 285-3002, sowie per E-Mail unter [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de) oder persönlich entgegen.

---

# Neuer VHS-Kurs „Erste Schritte in die digitale Welt“

Der Kurs „Erste Schritte in die digitale Welt“ der VHS Bergkamen ist für Personen gedacht, die keinerlei Vorkenntnisse über digitale Technologien haben und die die Bedienung kennenlernen möchten.

Das Angebot umfasst die Bereitstellung der digitalen Geräte (Android-Tablets, iPads, Notebooks) und gibt Einblicke in deren Einsatzmöglichkeiten. Die Teilnehmenden werden mit den Unterschieden der verschiedenen Geräte vertraut gemacht und können das Gerät in Ruhe ausprobieren. Sie erfahren, wie sie eine Internetseite besuchen und Fotos machen können. Was ist eine App und wo ist sie zu finden? Und welche App kann vielleicht helfen? So können erste Erfahrungen im Umgang mit den Geräten in einer kleinen Gruppe gemacht werden. Der Kurs beginnt am 05.02.26 und findet dreimal donnerstags in der Zeit von 09:00 bis 10:30 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ statt. Der Kurs wird vom Land NRW gefördert und kann daher kostenfrei angeboten werden. Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich.

Gerne nimmt das VHS-Team auch persönlich Ihre Anmeldungen während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 Uhr und montags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr oder telefonisch unter den Rufnummern 02307/285-3002 und 285-3001 entgegen.

---

# Neues VHS-Semester startet bald

Lernen, ausprobieren, weiterentwickeln: Die Volkshochschule Bergkamen startet ab 26. Januar ins neue Semester und einige Plätze sind noch buchbar. Das Programm für das erste Semester 2026 – mit rund 250 Veranstaltungen bietet eine Menge interessanter Themen sowohl online als auch vor Ort. Damit zeigt die Volkshochschule einmal mehr, wie vielfältig moderne Erwachsenenbildung heute ist.

Spannende Workshops zu Kommunikation und persönlicher Entwicklung bietet der Fachbereich Gesellschaft. Auch die Stärkung der eigenen Finanzkompetenz -insbesondere für Frauen- wird thematisiert.

Das Thema Gesundheit nimmt im neuen Semester wieder einen breiten Raum ein. Und zwar sowohl in Vorträgen zu Ernährung als auch praktisch, um in Bewegung zu kommen und zu bleiben.

Fremdsprachen gehören schon immer zu den „Klassikern“ bei der VHS. In einigen Kursen können noch Teilnehmer aufgenommen werden. Die Sprachen wie Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch und Niederländisch warten auf interessierte Teilnehmende. Ganz neu in diesem Semester ist ein „English-Business Kurs for Beginners A1/A2“, der zweimal wöchentlich angeboten wird. „Teilnehmer, die ihre Englischkenntnisse für den Beruf gezielt erweitern möchten, sind hier genau richtig,“ so Manuela Sieland, Leiterin der VHS.

Neben Office-Anwendungen und künstlicher Intelligenz ergänzt der Bereich EDV und Beruf das Programm um neue Angebote wie den „Bewerbungsscheck“ oder auch „Gewaltfreie Kommunikation“. Dies sind nur zwei der Highlights in dieser Sparte.

Auch die Vorträge VHS.Wissen.Live, die in Kooperation mit weiteren Volkshochschule durchgeführt werden, bieten jede

Menge interessanter Themen bis ins Wohnzimmer: „Zwischen Zöllen und Zeitenwende“ und „Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne“ bieten spannende virtuelle Reisen u.a. in die Hamburger Kunsthalle oder in die Pinakothek nach München.

„Mit dieser Vielfalt trägt die Volkshochschule wesentlich dazu bei, Lebensqualität, Teilhabe und Zukunftschancen in Bergkamen zu stärken“, ist sich Manuela Sieland sicher. „So wird lebenslanges Lernen auch im ländlichen Raum wohnortnah möglich.“

Das komplette Programm ist online unter [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de) zu finden oder im Programmheft, das an den bekannten Stellen im Stadtgebiet ausliegt.

Weitere Informationen und Anmeldungen sind jederzeit online möglich. Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-284952 oder 284954, sowie per E-Mail unter [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de) oder persönlich entgegen.

---

## **Noch freie Plätze: Pilates für Männer ab 50 Plus in der VHS Bergkamen**

Die Volkshochschule Bergkamen bietet in ihrem Gesundheitsprogramm an der Lessingstraße 2, ab dem 29. Januar 2026 einen „Pilates-Kurs speziell für Männer ab 50 Jahren“ an. Das Angebot richtet sich an Männer, die ihre Beweglichkeit, Kraft und Körperhaltung verbessern und gleichzeitig etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

Pilates ist ein ganzheitliches Training, das insbesondere die

Tiefenmuskulatur stärkt, die Wirbelsäule stabilisiert und die Körperwahrnehmung fördert. Der Kurs ist auf die Bedürfnisse von Männern in der zweiten Lebenshälfte abgestimmt und eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für Teilnehmende mit ersten Trainingserfahrungen. Die Übungen werden kontrolliert und gelenkschonend ausgeführt.

**Kursnummer: 3204**

Pilates für den Mann 50 Plus

Leitung: Herr Martin Weber

Datum: 29. Januar 2026

Zeit: 11:15 – 12:15 Uhr

Ort: VHS Bergkamen, Lessingstraße 2 in 59192 Bergkamen

Kosten: 81,10 Euro

Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de). Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-2853002 oder 2853001, sowie per E-Mail unter [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de) oder persönlich entgegen.

---

## **Zusätzlicher Line Dance-Kurs an der Volkshochschule Bergkamen aufgrund hoher Nachfrage**

Die Volkshochschule Bergkamen bietet aufgrund der großen Nachfrage nach einem Line-Dance Kurs einen weiteren Kurs in Oberaden an. Der Line-Dance-Kurs startet ab 27.01.2026 von 18.00 – 19.30 Uhr im Fröbelhaus (ehemalige Alber-Schweitzer-

Schule) und lädt alle Tanzbegeisterten und Neugierige zum Mitmachen ein. Line Dance bedeutet Lebensfreude pur: Getanzt wird in Reihen und Formationen zu abwechslungsreicher Musik – von Country über Pop bis hin zu modernen Rhythmen. An 20 Kursabenden lernen Sie Schritt für Schritt einfache Choreografien, die ohne Tanzpartner getanzt werden können. Der Kurs eignet sich für Anfänger\*innen ebenso wie für Wiedereinsteiger\*innen, die Spaß an Bewegung, Musik und Gemeinschaft haben.

Die Kursgebühr beträgt 100,– Euro.

Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de). Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-2853001 oder 2853002, sowie per E-Mail unter [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de) oder persönlich entgegen.

---

## **Neues VHS-Programm für das 1. Halbjahr 2026: „Wo Neugier Wissen wird“**

Ab sofort liegt das neue Programm der Volkshochschule Bergkamen an den bekannten Stellen im Stadtgebiet aus. Wer lieber online in den rund 240 Kursen und Vorträgen stöbern möchte, kann das unter der Internetadresse [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de).

Das erste Halbjahr beginnt am 26.01.2025 mit Ausnahme der Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen und der Integrationskurse, die direkt nach den Weihnachtsferien am 07.01.2026 beginnen.

Auch im Semester 2026 präsentiert sich die Volkshochschule Bergkamen als vielseitiger Lern- und Begegnungsort für alle Generationen. Das neue Programmheft umfasst bewährte Klassiker ebenso wie neue Schwerpunkte an Kursen, Vorträgen und Veranstaltungen – engagiert, aktuell und inspirierend.

Im Kreativbereich sind die beliebten Tanzkurse wieder im Programm sowie eine Vielzahl von kunsthistorischen Vorträgen, die online angeboten werden. Exkursionen und Kurse zur Fotopraxis runden das Angebot in diesem Programmbereich ab.

Im Fachbereich „Gesundheit“ mit dem Motto „VHS macht gesünder“ lädt die Volkshochschule Bergkamen dazu ein, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Ob Yoga, Rückenschule, Ernährung, Achtsamkeit oder Bewegungskurse – der Fachbereich Gesundheit bietet viele Möglichkeiten, aktiv etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun. Ziel ist es, gesundheitsbewusstes Verhalten zu fördern und Angebote für Menschen jeden Alters und Fitnessgrades zugänglich zu machen. Hierfür werden viele unterschiedliche Entspannungs-, Fitness- und Bewegungskurse angeboten.

Interessante Vorträge u.a. zum Thema „Essen für die Gesundheit – Nahrung als Medizin“, „Autoimmunkrankheiten“, „Chronische Atemwegserkrankungen“, Depressionen und viele mehr vervollständigen hier den Fachbereich Gesundheit.

Des Weiteren wird auch wieder in der Lehrküche der VHS Bergkamen gekocht. Gestartet wird gleich Ende Januar mit einem „Neujahrsmenü aus Österreich“, welches Glück und Genuss bringen kann, so der Dozent Raphael Platzer, weitere Kochthemen sind im Programm zu finden.

Die verschiedenen Getränke-Seminare wie z.B. „Whiskey – Schottisches Einsteiger Tasting“ oder das Weinseminar „Weine zum Frühling und Sommer“ und unterschiedliche „Gin-Tastings“ runden das kulinarische Angebot ab. In diesen Seminaren steht nicht nur die geschmackliche Reise, sondern auch die Einblicke

in die verschiedenen Regionen, Länder, Kulturen und Herstellungsverfahren im Fokus. Wichtig für „Wiederholungstaster\*innen“: Es gibt keine Dopplung zu vorherigen Tastings.

Bei den Fremdsprachenkursen können die beliebten Klassiker wie Spanisch für Anfänger und Fortgeschrittene belegt werden, Englisch auf unterschiedlichen Niveaustufen vertieft werden und wenn Vorkenntnisse in Französisch vorhanden sind, kann man bei der VHS Bergkamen weiterlernen.

Ganz neu sind im kommenden Semester der Kurs „Niederländisch für Anfänger“ und ein Kurs „Business Englisch“, denen jeweils ein Schnupperworkshop vorausgeht. Die Teilnehmer erfahren dort, was sie in den Kursen erwartet. Der Kurs Business Englisch wird 2-mal pro Woche durchgeführt, und richtet sich an Lernende, die rasch in die Lage versetzt werden möchten, sich selbstständig auf Englisch zu verständigen, sich zu unterhalten und mitzuteilen.

Der Bereich „EDV und Beruf“ ist breit aufgestellt. Angefangen bei Grundlagen- und Aufbaukursen zu Windows 11, Word, Excel sowie Datenschutz, Internetsicherheit und „Online-Banking“.

Internetsicherheit und -kommunikation wird gleich in mehreren Kursen thematisiert. Die Nachrichten zeigen täglich, dass dies eines der wichtigen Themen ist, die uns alle betreffen. Ungeschützt im Internet zu agieren ist in etwas so, als würde man seine Haustür offenstehen lassen. Für die eigene Website ist dies nicht von geringerer Bedeutung. Das Thema findet auch in den Kursen zur eigenen Webseitengestaltung Berücksichtigung.

Eine ganze Reihe von EDV-Seminaren geben einen Überblick, wie KI (künstliche Intelligenz) z. B. im Alltag und im Beruf genutzt werden kann. Es gibt Einführungskurse sowohl in der VHS als auch online. In den Fortgeschrittenen-Kurse geht es um den Einsatz von KI als Assistenz im Büromanagement, als



Fotograf oder für Designs, Videos und Social Media oder KI als Unterstützung zur erfolgreichen Kampagne mit Instagram.

Aber es wird nicht nur Online gelernt. Das neue Semester bringt neue Workshops in die VHS. Angebote zum konstruktiven Miteinander und Konfliktmanagement im Berufsleben oder die Kooperationen mit der Agentur für Arbeit wie z.B. der „Bewerbungsmappencheck“ runden das Angebot ab.

Und für diejenigen, die einen Schulabschluss nachholen oder verbessern wollen, gibt es Lehrgänge für den Ersten Schulabschluss (vormals HSA 9) und den Mittleren Schulabschluss (vormals Fachoberschulreife). Um daran teilnehmen zu können, müssen Sie das 17. Lebensjahr vollendet und die 10-jährige Schulpflicht erfüllt haben. Des Weiteren sollten die Teilnehmenden über gute Deutschkenntnisse verfügen und Grundkenntnisse in Englisch mitbringen. Interessenten können den Lehrgangsleiter Thomas Lackmann, Tel.: 02307/285-3012, kontaktieren.

Nicht unerwähnt bleiben sollte vhs.wissen.live, das digitale Programm, welches einen Zugang zu spannenden und aktuellen wissenschaftlichen Vorträgen bietet und online zu Hause verfolgt werden kann.

Die Volkshochschule Bergkamen freut sich auf ein lebendiges und erkenntnisreiches Semester mit vielen neuen und bekannten Gesichtern.

Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de). Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307/285-3002 oder 285-3001, sowie per E-Mail unter [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de) oder persönlich entgegen.

---

# Volkshochschule übergibt Spende an das Netzwerk „Runder Tisch für Kinder“



Spendenübergabe: VHS-Leiterin Manuela Sieland und Petra Buschmann-Simons.

Der Vortrag von Dr. Eugen Drewermann brachte eine Spende von 950 Euro ein. Diese übergab die VHS-Leiterin Manuela Sieland an das Netzwerk „Runder Tisch für Kinder“ an Petra Buschmann-Simons. „Wir freuen uns über diese Spende. Damit kann die Hilfe und Unterstützung der Kinder in Bergkamen fortgeführt werden“, so Buschmann-Simons. Das Netzwerk organisiert Familien- und Lesepatentprojekte, unterstützt Schwimmkurse für Kinder, zuletzt eine Spielaktion für Eltern und Kinder an einer Bergkamener Grundschule.

---

# Neue Telefonnummern bei der Volkshochschule Bergkamen

Die Volkshochschule informiert über neue Telefonnummern ihrer Mitarbeitenden. Die bisherigen Rufnummern werden, bis zum Jahresende, automatisch auf die neuen Anschlüsse weitergeleitet.

## Neue Durchwahlen:

- Manuela Sieland: 285-3011
- Thomas Lackmann: 285-3012
- Marget Spiekermann: 285-3001
- Claudia Heidelberg: 285-3002
- Emrullah Kaya: 285-3003
- Sascha Mohr-Ploeg: 285-3021

Für allgemeine Anfragen steht die zentrale Nummer **285-3021** zur Verfügung.

---

## Freie Plätze im Kurs der VHS Bergkamen: Köstliche Vielfalt auf vegetarische indische Art erleben

Die Volkshochschule Bergkamen lädt alle Feinschmecker und Kochbegeisterten zu einem einzigartigen Kochkurs Anfang Dezember ein. Erleben Sie eine kulinarische Reise nach Indien und entdecken Sie die Geheimnisse dieser vielfältigen Küche. Der Kurs ist ideal für alle, die ihre Kochkünste erweitern und

etwas über das Land erfahren möchten.

### Eine kulinarische Reise nach Indien

Lernen Sie die Vielfalt und den Geschmack der indischen Küche auf vegetarische Art kennen. Dieses Seminar bietet vier inspirierende Stunden mit nützlichen Kochtipps und spannenden Gerichten, bestehend aus der Linsensoße (Dal), Reis, Fladenbrot, Gemüse und Joghurtsoße.

Am Ende des Kurses genießen die Teilnehmenden gemeinsam die zubereiteten Köstlichkeiten.

**Kursnummer: 3503**

Vegetarische, indische Küche: Dal – Rezeptvariante H

Leitung: Frau Regina Gurram

Datum: 01. Dezember 2025

Zeit: 18:00 – 21:45 Uhr

Ort: Fröbelhaus, Lehrküche

Kosten: 15 Euro, zzgl. 10,- EURO Lebensmittelumlage. Diese ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.

Hinweis: Bitte bringen Sie zwei Trockentücher, Spültuch, Schürze, Vorratsdosen, ein scharfes Messer und etwas zu trinken mit.

Weitere Informationen und Kursinhalte können Sie aus der Homepage der VHS Bergkamen unter <https://vhs.bergkamen.de> entnehmen. Dort können Sie sich auch bequem online anmelden. Gerne berät Sie das VHS-Team auch persönlich und nimmt Ihre Anmeldungen während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 Uhr und montags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr oder telefonisch unter den Rufnummern 02307/284 953 und 284 955 entgegen.

---

# **Neu im Programm bei der VHS Bergkamen – freie Plätze im Kurs „Professionelles Arbeiten mit Outlook“**

Das Programm Outlook bietet neben der E-Mail-Funktionalität eine Vielzahl von Anwendungsmöglichkeiten, die im Büroalltag nicht immer zum Einsatz kommen.

Als Groupware wird Outlook besonders häufig in Unternehmen eingesetzt.

In diesem Kurs werden den Teilnehmenden die umfangreichen Funktionsweisen des Programms erklärt, unter anderem geht der Dozent auf die Bereiche Adressdatenbank, Kalender und Aufgabenmanagement sowie auf organisatorische Aspekte von Outlook ein. Insbesondere das Zusammenspiel mit weiteren Office-Anwendungen, wie z. B. Excel wird in diesen Kurs berücksichtigt.

Der Kurs findet am Samstag, 22.11.25, in der Zeit von 10:00 bis 17:00 Uhr im VHS-Gebäude, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen statt. Die Kurskosten betragen 45,00 Euro.

Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de). Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-285-3002 oder 285-3001, sowie per E-Mail unter [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de) oder persönlich entgegen.

---

# **Plätze frei im VHS-Kurs: Effizient arbeiten – neue Strategien für den beruflichen Alltag**

Informationsflut, ständiger Zeitdruck und wachsende Anforderungen prägen den modernen Arbeitsalltag. Wer hier erfolgreich bestehen will, braucht nicht nur Fachwissen, sondern auch eine klare Struktur und effektive Arbeitstechniken. Das neue Seminar „Effiziente Arbeitstechniken“ zeigt praxisnah, wie man durch systematische Methoden Stress reduziert, Prioritäten richtig setzt und Arbeitsabläufe optimiert.

In einer Arbeitswelt, die sich durch rasche Veränderungen, steigende Aufgabenvielfalt und knappe Ressourcen auszeichnet, gewinnen persönliche Organisation und Selbstmanagement immer mehr an Bedeutung. Das Seminar unterstützt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dabei, ihren individuellen Arbeitsstil zu reflektieren und gezielt zu verbessern. Durch Übungen und praxisorientierte Methoden werden Strategien vermittelt, um Informationsüberflutung einzudämmen, Zeitfresser zu erkennen und die eigene Produktivität spürbar zu steigern.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt im bewussteren Umgang mit Zeit und Belastung. Die Teilnehmenden lernen, mit Stresssituationen konstruktiv umzugehen, Entscheidungen schneller zu treffen und Konflikte im Arbeitsumfeld professionell zu bewältigen. Zudem werden Techniken zur Selbstmotivation und zur effizienten Teamarbeit vorgestellt. Das Ziel des Seminars ist es, Arbeitsprozesse zu vereinfachen, die persönliche Effizienz zu erhöhen und dadurch neue Motivation für die täglichen Aufgaben zu schaffen.

Weitere Informationen und Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter [www.vhs.bergkamen.de/kurssuche/kurs/Arbeitstechnik-und-Zeitmanagement/252-5926](http://www.vhs.bergkamen.de/kurssuche/kurs/Arbeitstechnik-und-Zeitmanagement/252-5926) . Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-284952 oder 284954, sowie per E-Mail unter [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de) oder persönlich entgegen.