

# Facebook Praxisworkshop

VHS-Kurs zeigt am kommenden Mittwoch, wie man sich sicher im Sozialen Netzwerk „Facebook“ bewegt

Haben Sie eine eigene Facebook-Seite oder möchten Sie sich eine solche einrichten? In einem sehr praxisorientierten Workshop der Volkshochschule Bergkamen wird am Mittwoch, 17. September, von 18 bis 21:15 Uhr entsprechendes Grundlagenwissen vermittelt und angewendet. „Der Kurs richtet sich an diejenigen, die einen Facebook-Account oder eine Facebook-Seite einrichten möchten und dazu Hilfestellung benötigen“, sagt Dozentin Karen Falkenberg. „Zusätzlich gebe ich den Teilnehmenden viele Tipps und Tricks für den praktischen Alltag. Wir kontrollieren im Kurs auch bestehende Accounts und optimieren diese bei Bedarf. Dabei lenke ich das Augenmerk auf wichtige Einstellungen und auf das Erscheinungsbild.“

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieses Kurses sind sollten im Umgang mit dem PC sicher sein.

Dieser Kurs mit Kursnummer 5115 umfasst 4 Unterrichtsstunden und kostet 9,20 €. Eine vorherige Anmeldung ist 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 [vhs.bergkamen.de](http://vhs.bergkamen.de) oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) anmelden.

---

# Dr. Eugen Drewermann im studio theater: Was besagt das Christentum

Dr. Eugen Drewermann stellt im Rahmen seines diesjährigen Vortrages am kommenden Montag, 8. September, um 19.30 Uhr im „studio theater“ sein neues Buch „Wendepunkte – Was eigentlich besagt das Christentum?“ vor. Das Buch ist im Juli 2014 im Patmos Verlag erschienen.



Wie immer wird Dr. Eugen Drewermann vor seinem Vortrag seine Bücher signieren.

Ab 19.15 Uhr besteht die Möglichkeit, die Veröffentlichungen von Dr. Drewermann signieren zu lassen. Wie in jedem Jahr, verzichtet Dr. Drewermann bei der Auftaktveranstaltung von

„Arbeit und Leben“ auf ein Honorar und ruft statt dessen zu einer Spende auf. In diesem Jahr soll die Spende zu gleichen Teilen an die Bodelschwingh-Schule Bergkamen und das Perthes-Werk Bergkamen gehen.

**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 verschleifen, 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.“

---

# VHS Bergkamen sucht dringend Lehrkräfte für den Zweiten Bildungsweg

Die VHS Bergkamen sucht dringend Lehrkräfte mit der Befähigung für das Lehramt der Sekundarstufe I / II.

Seit 25 Jahren führt die VHS Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen durch. Hier haben Jugendliche, die die 10-jährige Schulpflicht erfüllt haben, ohne einen Schulabschluss erreicht zu haben die Chance einen staatlich anerkannten Schulabschluss nachzuholen. Es besteht aber auch die Möglichkeit einen höheren Schulabschluss zu erwerben, um die Chancen auf eine Berufsausbildung oder Erwerbstätigkeit zu verbessern.

Dieses Angebot richtet sich ebenso an Erwachsene. Die Altersstruktur bewegt sich zur Zeit in einem Spektrum von 17 – 44 Jahren.

**Aktuell wird eine Lehrkraft für das Fach Englisch gesucht.**

Alle Interessierten, die über ein 1. und 2. Staatsexamen verfügen und motiviert sind entweder vormittags oder nachmittags bei der VHS zu unterrichten, sollten sich bitte ganz kurzfristig mit der VHS Leitung, Frau Sabine Ostrowski, Tel.: 02307/284951, E-Mail: vhs@bergkamen.de in Verbindung setzen.

---

# VHS Bergkamen sucht dringend Lehrkräfte für Deutsch als Fremdsprache

Die VHS Bergkamen sucht dringend Lehrkräfte für das Fach „Deutsch als Fremdsprache“.

Die Nachfrage nach Integrationskursen ist erneut gestiegen. Deshalb sucht die VHS Bergkamen nach Lehrkräften mit der Befähigung für das Unterrichten in Integrationskursen und für Integrationskurse mit Alphabetisierung.

Die Integrationskursverordnung definiert die Zulassungsvoraussetzungen wie folgt:

- entweder ein abgeschlossenes Studium Deutsch als Fremdsprache/Deutsch als Zweitsprache oder Teilnahme an einer Zusatzqualifizierung gemäß Vorgabe des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge.
- Lehrkräfte, die in einem Alphabetisierungskurs unterrichten wollen müssen seit Januar 2014 eine entsprechende Qualifikation nachweisen. Dasselbe gilt für das Unterrichten im Orientierungskurs.

Es handelt sich um Vormittagskurse, die jeweils in der Zeit von montags bis freitags in der Zeit von 8.30 Uhr bis 11.45 Uhr durchgeführt werden.

Interessierte melden sich bitte bei der VHS Bergkamen, Frau Sabine Ostrowski, VHS Leitung, Tel.: 02307/284951, E-Mail: vhs@bergkamen.de oder persönlich Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, Montags bis Freitags 8.30 Uhr bis 12.00 Uhr, Montag, Dienstag und Donnerstag 14.00 bis 16.00 Uhr

---

# Fernöstliche Entspannung- und Bewegungsmethoden mit der VHS

Nach der Erholung im Sommerurlaub kommt die Zeit der guten Vorsätze. Mehr Bewegung, ein bewussteres Leben und mehr Entspannung stehen bei vielen ganz oben auf der Liste. Wer gleichzeitig eher unbekannte fernöstliche Entspannung- und Bewegungsmethoden kennenlernen möchte, erhält bei der Volkshochschule Bergkamen ab September die Gelegenheit dazu.

Am 3. September startet morgens um 09:15 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ der Kurs 3117 **„Qi Gong“** und. Beim Qi Gong wird es durch fließende, konzentrierte Bewegungen und Achtsamkeitsübungen mehr Körperbewusstsein und ein inneres und äußeres Gleichgewicht entwickelt. Es basiert auf der chinesischen Kampfkunst „Kung Fu“ und wird mit Elementen aus dem Boxen, Taekwondo und einigen Griffen aus Judo kombiniert. Das Training dient nicht nur der Verteidigung sondern auch der seelischen Stärkung. Es basiert auf körperlicher und geistiger Fitness, Verbesserung der Konzentration und der Reflexe, Steigerung des Selbstvertrauens und Entdeckung der inneren Ruhe. Es handelt sich um ein Koordinationstraining, durch das das Verhältnis zwischen Muskeln und Gehirn strukturiert wird. Die Bewegungsform ist für Menschen jeden Alters geeignet.

Diejenigen, die das Wochenende nutzen möchten, um etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tun, können ab dem 5. September freitagsabends um 19:00 Uhr den Kurs 3115 **„Wu-Wei Tai-Chi“** besuchen. Hierbei werden in vorgegebenen Bewegungsabfolgen alle Körperteile zu einer Einheit verbunden, unnötige Kraft wird vermieden und der Körper wird zentriert

und aufgerichtet. Diese Bewegungslehre kann der Gesundheit, der Entspannung, der Persönlichkeitsentwicklung und der Meditation dienen.

Samstags kann ab dem 13. September regelmäßig um 14:00 Uhr im Kurs 3116 die neue Entspannungstechnik „**Medijara**“ ausprobiert werden. Medijara ist eine Kombination aus: Dehnübungen, Meditation, Yoga, Qi Gong, Atemschule und Rückenübungen. Mit nur wenigen Übungen gelangen die Teilnehmenden zur inneren Ruhe.

Nur für Frauen sind die Kurse 3113 und 3114 „**Hatha Yoga**“, die am 4. September bzw. am 9. September um 09:45 Uhr in der VHS starten. Die Teilnehmerinnen werden behutsam an einfache Körperhaltungen und Übungsreihen herangeführt mit dem Ziel, den eigenen Körper und Atem bewusst zu erleben, Spannung und Kraft wohlwollend zu fördern und auch wieder zu lösen. Über die Wahrnehmung des Atems entwickeln sich innere Stille und Gelassenheit, die dann die meditative Ruhe einleiten. So können Selbstheilungskräfte aktiv werden und Körper und Geist können Kraft schöpfen.

Das gesamte Kursangebot und die jeweiligen Kurskosten finden Interessierte im Programmheft der VHS, das in den öffentlichen Einrichtungen ausliegt, und im Internet unter [vhs.bergkamen.de](http://vhs.bergkamen.de) oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de). Um an einem VHS-Kurs teilnehmen zu können, 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 [vhs.bergkamen.de](http://vhs.bergkamen.de) oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) anmelden.

---

# VHS-Kurs für einen gesunden und starken Rücken

Viele Menschen leiden unter orthopädischen Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule. Oft gesellt sich noch ein unangenehmes Ziehen im Schulter-, Brust- oder Lendenbereich dazu, das manchmal sogar in Beine und Arme ausstrahlt. Viele Wirbelsäulenbeschwerden haben ihre Ursache in einer zu schwachen Rückenmuskulatur.

In dem Kurs „Wirbelsäulengymnastik“, den die Volkshochschule Bergkamen ab dem 13.09.2014 an insgesamt sieben Samstagen von 09:15-10:00 Uhr anbietet, lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Übungen für diesen wichtigen Teil unseres Bewegungsapparates kennen, die diese Muskelgruppen kräftigen und dehnen. „Besonders für Berufstätige, die viel sitzen müssen, empfiehlt sich dieser Kurs“, sagt VHS-Leiterin Sabine Ostrowski. „Wir führen ihn bewusst samstags durch, damit diese Zielgruppe teilnehmen kann. Werden die Übungen später regelmäßig zu Hause fortgeführt, wirkt sich das sehr positiv auf den Rücken und damit auf das persönliche Wohlbefinden aus.“ Der Kurs umfasst insgesamt 7 Unterrichtsstunden verteilt auf die folgenden Samstage: 13.09.14, 27.09.14, 25.10.14, 08.11.14, 15.11.14, 29.11.14 und 13.12.14.

Zur Teilnahme an diesem Kurs mit Kursnummer 3217 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen für diesen Kurs, für den ein Kursentgelt in Höhe von 14,00 € zu entrichten ist, 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 [vhs.bergkamen.de](http://vhs.bergkamen.de) oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) anmelden.

---

# PC-Grundlagenkurs bei der VHS Bergkamen

Für alle, die sich mit dem Computer vertraut machen möchten, bietet die Volkshochschule Bergkamen ab dem 8. September einen Abendkurs an. Der Kurs „PC Grundlagen“ mit Kursnummer 5100 läuft insgesamt acht Mal montags von 18:30-21:00 Uhr. Interessierte ohne Vorkenntnisse können hier bei Dozent Bernd Falkenberg die Welt der PCs entdecken.

„Wir beschäftigen uns in dem Kurs mit der Hardware, also mit dem Arbeitsspeicher, der Festplatte und den anderen Komponenten eines PC, und mit dem Betriebssystem Windows 7. Zudem machen wir erste Schritte in einer Textverarbeitung, legen eine E-Mail-Adresse an und schreiben eine E-Mail“, erläutert Bernd Falkenberg die Kursinhalte.

Der Kurs „PC-Grundlagen“ umfasst 24 Unterrichtsstunden und kostet 55,20 €. Er findet im EDV-Raum im VHS-Gebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, Bergkamen statt.

Für alle 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 / 284 952 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über

www.bergkamen.de oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

---

# VHS-Sprachkurse starten nach den Sommerferien – auch Chinesisch

Mit Semesterbeginn der Volkshochschule Bergkamen am 1. September starten viele neue Fremdsprachenkurse. „Wir bieten in Chinesisch, Niederländisch und Englisch sogar Samstagskurse an. Hier können Berufstätige, die unter der Woche wenig Zeit haben, in eine neue Sprache hinein schnuppern und Grundlagen erwerben“, so die VHS. „Darüber hinaus haben wir auch immer einen besonderen Sprachkurs im Programm. Im kommenden Semester handelt es sich um einen Konversationskurs Englisch bei Kaffee und Kuchen rund um das Thema Weihnachten in Großbritannien. So macht Sprachen lernen Spaß.“

Nicht nur für Anfänger sondern auch für Interessierte, die bereits Vorkenntnisse in einer Fremdsprache haben und diese Kenntnisse gerne einmal auffrischen und erweitern möchten, bietet die VHS Bergkamen unterschiedlichste Kurse an. Das Spektrum der Fortgeschrittenenkurse reicht von den „Klassikern“ Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch bis hin zu etwas ungewöhnlicheren Sprachen wie Schwedisch, Türkisch oder Polnisch. „Wir empfehlen die Kontaktaufnahme vor der Anmeldung, um die persönlichen Voraussetzungen zu klären und sich bei der Auswahl des richtigen Kurses beraten zu lassen“, betont.

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 Kursanmeldung per Telefon ist unter den Rufnummern 02307 / 284 952 und 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

---

# **Russischkurs** **für** **Interessierte** **ohne** **Grundkenntnisse**

Noch einige freie Plätze im Russischkurs für Anfängerinnen und Anfänger sind bei der VHS Bergkamen vorhanden.

„Russisch ist eine Fremdsprache, die für uns im Zuge der EU-Osterweiterung immer wichtiger wird“, sagt VHS-Leiterin Sabine Ostrowski. Interessierte, die diese Sprache von Grund auf erlernen möchten, können mit Dozent Richard Schulte ab Dienstag, den 09.09.2014, 19:00 Uhr, im Kurs „Russisch A 1 für Anfänger“ auf Entdeckungsreise gehen und gemeinsam diese besondere Sprache und die russische Kultur und Lebensart kennen lernen.

„Zu Beginn beschäftigen wir uns natürlich intensiv mit dem kyrillischen Alphabet“, sagt Dozent Richard Schulte. „Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen in diesem Kurs die wichtigsten Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situationen kennen 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.“

Der Kurs mit Kursnummer 4191 umfasst 24 Unterrichtsstunden und kostet 43,20 €. 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](http://www.bergkamen.de) oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

---

## **Türkischkurs für Anfängerinnen und Anfänger bei der VHS**

Noch einige freie Plätze im Türkischkurs für Interessierte ohne Vorkenntnisse bei der VHS Bergkamen vorhanden.

„Im letzten Jahr war der Türkisch-Anfängerkurs ruck zuck ausgebucht“, erinnert sich VHS-Leiterin Sabine Ostrowski. „Für den neuen Kurs, der am im September startet, gibt es jetzt auch schon 8 Anmeldungen.“ Interessierte, die diese besondere Sprache von Grund auf erlernen möchten, sollten sich demnach schnell einen Platz sichern.

Der Kurs mit Kursnummer 4240 findet ab dem 08.09.2014 insgesamt 12 Mal montagsabends von 18:00 bis 19:30 Uhr im VHS-

Gebäude „Treffpunkt“ statt und kostet 43,20 €. „Es handelt sich um ein Kursangebot für echte Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse“, sagt Dozent Günther Fehling. „Ich führe die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in einem angemessenen Lerntempo an die türkische Sprache heran. Beginnen werden wir mit der Aussprache und grammatischen Grundstrukturen. Dann lernen die Teilnehmenden die wichtigsten Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situationen kennen wie zum Beispiel Einkaufen, nach dem Weg fragen, etwas bestellen im Restaurant und so weiter. Natürlich fließen auch landeskundliche Informationen mit ein.“

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](http://www.bergkamen.de) oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

---

## VHS-Kurs „Singen ist gesund“

**Singen ist gesund! So lautet ein** VHS-Kursangebot aus dem Fachbereich „Gesundheit“ am Samstag, den 13.09.2014.

Die Menschen singen seit jeher einfach aus Freude und erleben dabei ein schönes Gemeinschaftsgefühl. Mittlerweile ist es 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.

Wie man diese positive Wirkung auf den eigenen Körper erzielt, kann man in dem Volkshochschulkurs „Singen ist gesund!“ am **Samstag, den 13.09.2014, von 10.00 bis 12.15 Uhr** im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ erlernen. Die Dozentin Gabriele Meinke ist ausgebildete Atem- und Entspannungslehrerin und rundet dieses Angebot mit einfachen Atem- und Körperübungen ab. „Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die Freude am Singen haben und einfach mitmachen möchten“, sagt Gabriele Meinke. „Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten bequeme Kleidung tragen, die bei den Körperübungen nicht hinderlich ist.“

Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung mit Kursnummer 3110 ist ein Kursentgelt in Höhe von 6,00 € zu entrichten. 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.