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 oder 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 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 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 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 Wohlgefühl 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.

VHS-Kurs rund ums Smartphone

Der sichere Umgang mit dem Android-Smartphone wird Interessierten in dem VHS Kurs “Android, Apps & Co.” beigebracht. Er verschafft einen Einblick in die Handhabung der vielseitigen Geräte.

Sie sind aus unserem Alltag nicht mehr weg zu denken. Smartphones sind überall in Gebrauch und die Smartphones aus der Android-Welt haben die Apple iPhones schon längst von Platz 1 der eingesetzten Systeme verdrängt. Aber der Umgang mit diesen kleinen Alleskönnern will gelernt sein. Aus diesem Grund bietet die Volkshochschule Bergkamen am **Samstag, den 13.09.2014, von 10.00 bis 14.00 Uhr** den Kurs „Android, Apps & Co“ an.

„In dem Kurs erläutere ich, was es mit den Begriffen Apps, Widgets oder Playstore auf sich hat“, sagt Dozent Martin Prybylski. „ Wir beschäftigen uns mit gekauften und mit kostenlosen Apps und der Frage, welche man tatsächlich benötigt.“ In diesem Kurs wird der Umgang mit dem Android-Smartphone allerdings nicht nur erläutert sondern auch praktisch geübt. Wichtige Themen rund um Smartphone, Apps & Co. werden erklärt und die Teilnehmenden erfahren, was wirklich nützlich ist und wie sie sich und ihr Gerät wirksam schützen.

„Wir weisen darauf hin, dass jeder Teilnehmende sein eigenes Smartphone zu diesem Kurs mitbringen muss“, sagt VHS-Leiterin Sabine Ostrowski. „Allerdings muss es sich um ein Smartphone mit Android-System handeln. Andere Systeme werden in diesem Kurs nicht besprochen.“

Dieser Kurs 5112 umfasst 5 Unterrichtsstunden und kostet 11,50 €. 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 oder www.bergkamen.de anmelden.

Bildbearbeitung mit der VHS

Ein Crashkurs „Digitale Bildbearbeitung mit GIMP 2.8 für Einsteiger“ bietet die VHS an.

Hobbyfotografen lernen in diesem Kurs die Funktionen der Freeware GIMP kennen.

Wer nach dem Sommerurlaub seine digitalen Bilder bearbeiten aber nicht unbedingt eine teure Software dafür erwerben möchte, der landet oftmals bei dem frei verfügbaren Bildbearbeitungsprogramm GIMP. Die Volkshochschule Bergkamen bietet einen Crashkurs an, bei dem die Grundlagen für die Handhabung dieses Programms vermittelt werden. Der Kurs „Digitale Bildbearbeitung mit GIMP 2.8 für Einsteiger – Crashkurs“ läuft im EDV-Raum des VHS-Gebäudes „Treffpunkt“ zweimal Dienstagsabends und beginnt am 09.09.2014 um 18:00 Uhr.

„Wir starten mit einer kleinen theoretischen Einführung in die Bildbearbeitung“, sagt Bernd Falkenberg, der diesen Kurs leitet. „Dann gehen wir aber zügig dazu über, dieses Wissen auf konkrete Bildmotive anzuwenden. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden die Bilder unter meiner Anleitung und unter Anwendung der verschiedenen Basisfunktionen der Freeware GIMP 2.8 verändern. Wir üben zum Beispiel die Funktionen Ausrichten, Säubern, Farb- und Tonwertkorrekturen.“

Dieser Kurs mit der Kursnummer 5305 umfasst 10 Unterrichtsstunden und kostet 23,00 €. Die Teilnehmenden sollten sicher im Umgang mit einem PC und dem Windows Dateisystem sein. Ergänzende Schulungsunterlagen können für einen Kostenbeitrag in Höhe von 10,00 € erworben werden oder das Schulungsbuch GIMP 2.8 beim HERDT-Verlag bestellt werden.

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.

Computerkurs MS Office

Ein VHS Kurs, der an zwei Samstagen im September angeboten wird, verschafft einen Einblick in Word, Excel und PowerPoint. MS Office 2010 kommt in zahlreichen Büros Deutschlands zum Einsatz. Wer die Grundlagen des darin enthaltenen Tabellenkalkulationsprogramms MS Excel, des Textverarbeitungsprogramms MS Word und des Präsentationsprogramms MS PowerPoint kennenlernen möchte, der ist in dem Volkshochschulkurs „MS Office 2010 Professional“ (Kursnummer 5201) richtig aufgehoben, der zweimal samstags im EDV-Raum des VHS-Gebäudes „Treffpunkt“ in Bergkamen stattfindet, und zwar am 13.09.2014 und 27.09.2014, jeweils von 09:00-15:45 Uhr.

Dozent Marcus Garand bietet hier in kompakter Form einen Einstieg in die zahlreichen Funktionen dieser drei Anwendungsprogramme, die unter dem Dach „MS Office“ zusammengefasst werden.

„Wir beschäftigen uns mit den grundlegenden Funktionen der drei Programme, so dass die Teilnehmenden diese anschließend für die typischen Büroarbeiten sinnvoll einsetzen können“,

erläutert Marcus Garand die Kursinhalte. Solide PC-Grundlagenkenntnisse müssen die Teilnehmenden bereits mitbringen, um im Kursgeschehen gut mitzukommen. „Für diejenigen, die weiter in die Tiefe gehen möchten, bieten wir in diesem Semester Intensivkurse für MS Excel, MS Word und MS PowerPoint an“, sagt VHS-Leiterin Sabine Ostrowski.

Dieser Kurs 5201 umfasst 16 Unterrichtsstunden und kostet 36,80 €. 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 oder www.bergkamen.de anmelden.

„Türkisch für Anfänger“ und weitere Sprachkurse

Nach den Sommerferien gibt es bei der VHS die Gelegenheit**, in eine neue Sprache einzutauchen. Wie wäre es mit** Türkisch, Chinesisch, Russisch – oder doch lieber Französisch, Spanisch, Italienisch?

Mit Semesterbeginn der Volkshochschule Bergkamen starten im September in vielen Fremdsprachen neue Anfängerkurse für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Spannend wird es zum Beispiel im **Chinesisch-Kurs** mit Muttersprachler Johannes Ruiming Pan (Kursnummer 4021), der ab dem 13.09.2014 insgesamt 7 Mal

samstags von 14:00-16:30 Uhr stattfindet und zusätzlich zu der reinen Sprache auch Grundlagen der chinesischen Philosophie vermittelt. Neben Chinesisch kann man bei der VHS samstags auch **Niederländisch** (Kursnummer 4161) oder Englisch (Kursnummer 4601) lernen. Diese beiden Kurse finden an ausgewählten Samstagen vormittags statt.

Wer sich für osteuropäische Kultur und Sprachen interessiert, der kann wählen zwischen **Russisch** (Kursnummer 4191) regelmäßig am Dienstagabend ab dem 09.09.2014, 19:00 Uhr, oder **Polnisch** (Kursnummer 4171) am Mittwoch, 18:00 Uhr, beginnend am 10.09.2014.

Auch ein neuer **Türkischkurs** für Anfänger startet, und zwar am Montag, den 08.09.2014, um 18:00 Uhr (Kursnummer 4240). „Im letzten Jahr konnten wir gar nicht alle Interessierten in diesem Kurs unterbringen und mussten eine Warteliste führen. Daher gehen wir davon aus, dass der neue Türkischkurs im kommenden Semester gut laufen wird“, sagt VHS-Leiterin Sabine Ostrowski.

Schon gut gefüllt ist der Kurs „Spanisch A 1 für Anfänger“ (Kursnummer 4220), der am 10.09.2014 um 20:00 Uhr startet. „Aber auch hier sind noch einige Plätze frei“, berichtet Sabine Ostrowski. „Mit **Italienisch** kann man bei uns im nächsten Semester sowohl vormittags als auch nachmittags starten“, sagt Sabine Ostrowski. Der Vormittagskurs mit Kursnummer 4901 beginnt am 09.09.2014 um 09:15 Uhr, der Nachmittagskurs mit Kursnummer 4900 am 10.09.2014 um 17:15 Uhr.

Selbstverständlich gibt es auch regelmäßige Angebote für Anfängerinnen und Anfänger für **Englisch** und **Französisch**. Englischunterricht findet im Abendbereich unter Kursnummer 4600 mit Beginn am 05.09.2014 um 18:00 Uhr statt. Französisch für Anfänger (Kursnummer 4801) ist ein Vormittagsangebot ab dem 11.09.2014, 09:15 Uhr.

„Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass die in den Kursbeschreibungen angegebenen Lehrwerke erst nach dem ersten Kurstermin bestellt werden sollen“, sagt Sabine Ostrowski. „Es kann da nämlich durchaus noch zu Veränderungen kommen.“

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 oder 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 oder www.bergkamen.de anmelden.

VHS zeigt’s: Facebook, Twitter und Co.

„Soziale Netzwerke – Was sind google+, Twitter, Xing und Facebook und was bringt es mir, mich dort anzumelden?“ Die Bergkamener Expertin Karen Falkenberg klärt in VHS-Kurs auf.

Das Internet ist weltweit verfügbar und damit ein ideales Mittel, um mit Freunden, Verwandten, Bekannten oder auch

Kunden in Kontakt zu bleiben und zu kommunizieren. Viele sprechen über Facebook, google+, Twitter und Xing. Aber was versteht man eigentlich genau darunter und auch unter dem Sammelbetriff „Social Media“? Welche Plattformen stehen zur Verfügung und was können sie im Einzelnen leisten? Was wird eher im privaten Bereich genutzt und was ist auch beruflich sinnvoll? Antworten auf diese Fragen liefert Dozentin Karen Falkenberg im Rahmen eines VHS-Kurses ab dem 3. September zweimal mittwochsabends im VHS-Gebäude „Treffpunkt“.

„In diesem Einführungskurs in das Thema Social Media erläutere ich, für wen welche Plattform interessant und nützlich sein kann“, sagt Karen Falkenberg. „Es geht darum, wie man wo am besten Freunde finden, Nachrichten senden und empfangen, Informationen und Fotos verteilen oder in Echtzeit kommunizieren kann. Neben dem Nutzen zeige ich aber auch mögliche Gefahren und Stolpersteine dieser Plattformen auf. Wichtig sind in diesem Zusammenhang unter anderem die Regelungen zur Verwendung von Bildern und Urheberrechte. Auch darauf gehe ich in dem Kurs ein.“

Dieser Kurs mit Kursnummer 5114 umfasst 8 Unterrichtsstunden und kostet 18,40 €. 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 oder www.bergkamen.de anmelden.