Erfreuliche Anmeldezahlen: Interesse an Angeboten der VHS ungebrochen

Erst seit Mitte letzter Woche ist das neue Programm der Volkshochschule Bergkamen veröffentlicht und schon sind 480 Anmeldungen zu Kursen des nächsten Semesters zu verzeichnen. „Wir freuen uns, dass unsere Angebote so gut ankommen“, sagt VHS-Leiterin Sabine Ostrowski. „Natürlich sind im Bereich der Fremdsprachen und der Gesundheitskurse auch viele ‚Wiederholungstäter‘ dabei, die sich aus dem laufenden Semester heraus gleich für einen Folgekurs angemeldet haben.“



Ein deutlicher Arbeitsschwerpunkt der VHS Bergkamen liegt seit Jahren im Bereich der Grundbildung, der Schulabschlüsse und in den vom Bundesministerium für Migration und Flüchtlinge geförderten Integrationskursen. Die VHS startet nach den Sommerferien mit zwei neuen Lehrgängen zum nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen in Abendform. Ein Lehrgang schließt mit dem Hauptschulabschluss nach Klasse 9 ab und der andere mit dem mittleren Schulabschluss, der früher als Fachoberschulreife bezeichnet wurde. Wer hier Interesse hat, sollte schnellstens Kontakt mit der VHS-Leiterin aufnehmen.

Sieht man sich die Anmeldezahlen genauer an, dann sind im zweiten Halbjahr spezielle Angebote zur Vorweihnachtszeit wie „Süße Weihnachtsgrüße – Schokolade, Plätzchen und Konfekt“ oder „Aktuelle Backtrends – Weihnachtliche Cupcakes, Cakepops und Fondanttorten“ besonders gefragt. Immer schnell ausgebucht sind auch einige der Gesundheitskurse, beliebte Kochkurse und der Kurs „Cocktails mixen – leicht gemacht“.

Im Bereich der Fremdsprachen startet die VHS nach den

Sommerferien mit vielen neuen Anfängerkursen, die teilweise auch samstags stattfinden. Neu im Angebot ist Chinesisch für Anfänger am Samstag. Das Spektrum im Fachbereich 5 „EDV und berufliche Bildung“ reicht von EDV-Kursen für besondere Zielgruppen über EDV-Kurse speziell für den beruflichen Einsatz von Standardanwendungsprogrammen bis hin zu dem Erwerb von Schlüsselkompetenzen und Methodenkompetenz. Neu sind in diesem Fachbereich beispielsweise ein MS PowerPoint-Kurs, ein Kurs zur Anwendung von „RawTherapee“ und ein eher technisch orientierter Kurs zum Einsatz der „FRITZ!Box“.

„Wer bei der Wahl des richtigen Kurses unsicher ist, kann sich gerne bei uns beraten lassen“, sagt Sabine Ostrowski. „Die telefonische oder persönliche Beratung wird besonders häufig bei der Auswahl eines passenden Sprachkurses und bei EDV-Kursen in Anspruch genommen.“

Informationen erhalten Interessierte während der Öffnungszeiten der VHS-Verwaltung 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, oder unter Telefon 02307/284951. Das vollständige VHS-Programm ist im Internet unter vhs.bergkamen.de abrufbar und liegt in gedruckter Form in den öffentlichen Einrichtungen im Stadtgebiet aus.

Das Programmheft der VHS fürs neue Semester ist da

Ab dem 18. Juni 2014 wird das neue Programmheft der Bergkamener VHS für das 2. Semester 2014 an die Auslagestellen

im Stadtgebiet verteilt und sind die neuen Kurse im Internet unter vhs.bergkamen.de zur Buchung freigegeben. Das vollständige Programmheft als PDF-Datei gibt es hier: VHS-Programm



„Wir freuen uns, wieder ein attraktives und sehr abwechslungsreiches Programm präsentieren zu können“, sagt VHS-Leiterin Sabine Ostrowski. „Semesterbeginn ist bei uns der 1. September 2014. Die Integrationskurse starten aber bereits unmittelbar nach den Sommerferien am 20. August und die neuen Schulabschlüsse-Lehrgänge im Abendbereich starten am 25. August.“ Zur Auswahl stehen im neuen Programm über 150 Kurse, von „A“ wie Astronomie bis „Z“ wie Deutschtests für Zuwanderer.

Ob man Sprachen lernen, Bildung nachholen, politisch mitmischen, gesundheitlich etwas für sich tun oder beruflich weiterkommen möchte – im neuen Programm findet sich für jeden das passende Angebot. „Mit unserem differenzierten und zielgruppenorientierten Angebot möchten wir Brücken bauen zwischen den Generationen und zwischen unterschiedlichen Kulturen“, sagt Sabine Ostrowski. „Neben bewährten Themen haben wir einige neue Kurse in unser Angebot aufgenommen. Reinschauen in das Programm lohnt sich also in jedem Fall!“

In dem neuen VHS-Programmheft finden sich neben den Kursen und den allgemeinen Hinweisen zur Anmeldung und zu den Geschäftsbedingungen zudem wichtige Informationen zu den Beratungsangeboten der Volkshochschule und zur finanziellen Förderung von Weiterbildung über die Instrumente Bildungsscheck NRW oder Bildungsprämie.

Informationen erhalten Interessierte während der Öffnungszeiten der VHS-Verwaltung 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, oder unter Telefon 02307/284951.

Mit der VHS zubereitet: das sommerliche Partybuffet

Wenn in den nächsten Wochen die Temperaturen steigen und mit der Fußball-Weltmeisterschaft das brasilianische Lebensgefühl zu uns hinüber schwappt, dann beginnt die Zeit der fröhlichen Partys in den heimischen Gärten. Dabei kommt ein vielfältiges und zur Jahreszeit passendes Buffet immer ausgesprochen gut bei Gästen an.

Man freut sich auf einen schönen Abend und unkomplizierten Genuss ganz nach eigenem Geschmack und Appetit. Und auch für die Gastgeber ist ein Buffet eine entspannte Sache, wenn man die Tipps und Kniffe einer durchdachten Planung und guten Vorbereitung beherrscht. Diese kann man bei Dozentin Claudia Lindemann in dem VHS-Kochkurs mit dem Titel „Sommerliches Partybuffet“ am 26. Juni von 18:00 bis 21:45 Uhr in der Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule erlernen.

„An diesem Arbeit stellen wir gemeinsam ein abwechslungsreiches, gut vorzubereitendes Buffet aus köstlichen Hauptgerichten, Salaten, Häppchen, Dips und Desserts her, das die Teilnehmenden zu Hause leicht nachmachen können, damit sie am Partyabend ihre Zeit mit den Gästen verbringen, anstatt stundenlang in der Küche zu stehen“, sagt Dozentin Claudia Lindemann. „Zudem sprechen wir über Vorbereitung, Planung, Präsentation und Mengen, damit die

Bewirtung bei der nächsten Party gelingt.“

„Im Mittelpunkt unserer Kochkurse steht neben dem jeweiligen Kernthema das Wissen um eine ausgewogene und gesundheitsbewusste Ernährung und die angemessene Verarbeitung vorzugsweise regionaler, saisonaler und möglichst naturbelassener Lebensmittel. Dazu macht es einfach Spaß, in der Gruppe gemeinsam zu kochen und das Ergebnis anschließend genussvoll zu verspeisen“, sagt Patricia Höchst, die den Bereich „Ernährung“ bei der VHS Bergkamen verantwortet.

Die Teilnahme an diesem Kurs mit Kursnummer 0717 kostet 15,00 € zuzüglich einer Lebensmittelumlage, die abhängig vom aktuellen Preisniveau für die frischen Zutaten zwischen 8,00 € und 15,00 € betragen wird. 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.

Anregungen für die leichte italienische Sommerküche von der VHS

Zu den beliebtesten kulinarischen Traditionen Italiens gehören zweifelsohne die „Antipasti“ – die Vorspeisen. Ob „Bruschetta“ mit frischen Tomaten oder „verdure grigliate (ein gegrilltes

Gemüse), ob kalt oder warm, Sie werden die Vielfalt der Antipasti an diesem Abend kennenlernen.

Der Kochkurs findet am 4. Juni um 18.00 Uhr in der Küche der Willy-Brandt-Gesamtschule in Bergkamen, statt. Die Kursgebühr beträgt 15,00 Euro plus Lebensmittelumlage.

Dieser Kurs mit Kursnummer 0715 kostet 24,00 € einschließlich Lebensmittelumlage. 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: Wie gehe ich mit meinen Daten richtig um?

Ob Dokumente, Fotos, Videos, E-Mails oder andere Daten – die Datenflut auf dem heimischen PC wird zunehmend größer. PC-Anwender fragen sich, wie sie zukünftig damit umgehen sollen und ob ihre Daten sicher vor Verlust, vor Beschädigung und vor dem Zugriff Dritter sind.

Antworten auf diese Fragen bietet der VHS-Kurs „Wie gehe ich mit meinen Daten richtig um?“, der am Montag, den 23. Juni, um 18:30 Uhr startet und insgesamt 6 Unterrichtsstunden umfasst. „Cloud-Dienste sind derzeit ein großes Thema“, sagt Dozent Dennis Deutschmann, der den Kurs leitet. „Aber nicht für jede

Art von Daten ist diese Form der Datensicherung die sinnvollste Lösung.“ Für die Teilnahme an diesem Kurs sind Grundkenntnisse in der PC-Anwendung erforderlich.

Dieser Kurs mit Kursnummer 5105 kostet 13,80 €. 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-Kurs: Kreative Fotografie – Die Welt mit anderen Augen sehen

Wer gerne fotografiert, egal ob mit einer digitalen Spiegelreflexkamera, einer Kompaktkamera oder einem Smartphone, interessiert sich in der Regel sehr für einen gelungenen Bildaufbau. Der erfahrene Grafik-Designer Helmut Berndt lässt sich zu diesem Thema gerne in die Karten gucken und gibt im Rahmen des VHS-Kurses „Kreative Fotografie – Die Welt mit anderen Augen sehen“ sein Wissen an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer weiter.

Dreimal Mittwochsabends, am 18.06., 25.06. und 02.07., jeweils von 18:30-21:00 Uhr, trifft sich die Gruppe im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ und bespricht mitgebrachte Fotos der Teilnehmenden und des Dozenten. Dabei werden die Strukturen

guter Fotos erarbeitet. Neben Blickwinkel und Bildaufbau vermittelt der Dozent mit Hilfe kleiner Tricks eine Wahrnehmung, mit der die Teilnehmenden in Zukunft schönere und spannendere Fotografien erstellen können.

„Es wäre schön, wenn die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zum ersten Kurstermin ihre drei besten eigenen Bildabzüge oder auf ihrem Smartphone gespeicherten Bilddateien mitbringen würden“, sagt Dozent Helmut Berndt. „Diese nehmen wir dann unter die Lupe und erarbeiten gemeinsam Optimierungspotenziale.“

Dieser Kurs mit der Kursnummer 2112 umfasst 9 Unterrichtsstunden und kostet 27,00 €. 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.

Let’s play! Spielenachmittag der VHS mit leichter englischer Konversation

„Let’s play!“ heißt die Aufforderung für ein neues Angebot der VHS, ein Spielenachmittag mit leichter englischer Konversation am Samstagnachmittag.

Wer nicht oft Gelegenheit zum freien Sprechen in der

englischen Sprache hat und dieses in ungezwungener Atmosphäre einmal an einem Samstagnachmittag tun möchte, der ist richtig im VHS-Kurs „Let’s play! Spielenachmittag in englischer Sprache“ mit Dozentin Gaby Tyschak, der am 14. Juni von 14.30 – 16.4 5 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ stattfindet. In diesem Kurs können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer spielerisch ihre Englisch-Kenntnisse wiederholen und vertiefen. Inhalte des Kurses sind Lernspiele wie zum Beispiel Memory, Quartett, Grammatikspiele und Sprachspiele.

„Das Sprachen lernen in einer entspannten Atmosphäre soll Personen ansprechen, die bisher nicht Teilnehmende an Volkshochschulkursen sind“, erläutert Patricia Höchst, die bei der VHS Bergkamen unter anderem für den Fachbereich Fremdsprachen zuständig ist. „Durch das kompakte Kursangebot an einem Samstagnachmittag können hier auch diejenigen ihre Englischkenntnisse beleben, die auf Grund beruflicher oder familiärer Belastungen wenig Zeit für Sprachunterricht erübrigen können.“ Auch für Schülerinnen und Schüler ab Jahrgangsstufe 8, die zusätzlich zu dem Englischunterricht in der Schule das freie Sprechen üben möchten, ist der Kurs geeignet.

Der Kurs mit Kursnummer 4618 umfasst 3 Unterrichtsstunden und kostet 5,40 €. 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-Vortrag: Arthrose – Was tun gegen den Gelenkverschleiß?

„Arthrose – Was tun gegen den Gelenkverschleiß?“ lautet der Titel eines aktuellen Angebot im Rahmen der naturheilkundlichen Vortragsreihe der VHS Bergkamen am 5. Juni.

Arthrose ist die häufigste Form aller Gelenkerkrankungen. Allein in Deutschland sind 5 bis 10 Millionen Menschen betroffen. Kennzeichen der Arthrose ist die immer dünner werdende und sich verändernde Knorpelschicht des betroffenen Gelenkes. Ist ein Umbau des Gelenkknorpels erst einmal vorhanden, so hilft vielfach nur noch die Einnahme von Schmerzmitteln oder eine Operation.

Das oberste Ziel einer Arthrose-Behandlung ist demnach, den Fortschritt des Knorpelabbaus zu stoppen. Welche Maßnahmen dazu geeignet sind, erfahren Interessierte in dem VHS-Vortrag „Arthrose – Was tun gegen den Gelenkverschleiß?“ der Heilpraktikerin Claudia Lindemann am Donnerstag, 5. Juni, von 19 bis 20:30 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer umfassende Einblicke in die Rolle der Ernährung bei Arthrose. Tipps aus der Naturheilkunde ergänzen das Thema.

Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung Kurs mit Kursnummer 3426 ist ein Kursentgelt in Höhe von 9,00 € 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: Schöne Gesichtshaut – Ein ganzheitliches Kosmetikprogramm

Die Haut ist ein wichtiges Organ und stellt den sichtbaren Teil des menschlichen Körpers dar. „, damit sie gesund und vital strahlend aussieht“, sagt Dozentin Petra Lantin, die am Samstag, 14. Juni, von 10 bis 13:15 Uhr den Workshop „Schöne Haut“ bei der Volkshochschule Bergkamen im „Treffpunkt“ anbietet.

Sie vermittelt den Teilnehmenden in vier Unterrichtsstunden ein ganzheitliches Kosmetikprogramm, das diese nach Beendigung des Kurses ganz leicht im Alltag anwenden können. Der Einstieg in den Kurs erfolgt über Entspannungsübungen, mit deren Hilfe die Teilnehmenden lernen, den Alltag loszulassen. Anschließend geht es um die äußere Pflege der Haut. Themenschwerpunkte sind hier die Hautdiagnose, Gesichtsreinigung, Gesichtspeeling, Maske und Tagespflege. Zur Anwendung kommen ausschließlich Naturprodukte, die individuell abgestimmt eingesetzt werden. Einen weiteren Schwerpunkt bildet das „Facelifting“, das sich sowohl positiv nach innen und außen auswirkt. Dabei werden verschiedene Akupunkturpunkte des Gesichts aktiviert, um eine Tiefenentspannung im ganzen Körper herzustellen. „Der Workshop

endet mit einer Fantasiereise, so dass die Teilnehmenden mit einem entspannten Wohlgefühl den Heimweg antreten“, sagt Petra Lantin.

Anmeldungen für den Kurs Nr. 3502, für den eine Teilnahmegebühr in Höhe von 12,00 € 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 / 284 952 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden.

Ayurvedische Gesichtsmassage – der Schlüssel zur Schönheit

Am Samstag, 24. Mai können sich Interessierte bei der Volkshochschule Bergkamen von 10:00 bis 12:15 Uhr in die etwa 5000 Jahre alte und doch heute so modern anmutende Welt der ayurvedischen Schönheits- und Gesundheitspflege entführen lassen.

Ayurveda ist das Wissen vom Leben und bezieht die Einheit von Körper, Seele, Geist, Sinnen und Umwelt für die Gesunderhaltung aber auch für eine grundlegende Heilung mit ein. Es ist die Wissenschaft der universellen Gesetzmäßigkeiten des Lebens. Ein wesentlicher Bestandteil des Ayurveda ist die beliebte Ganzkörperölmassage. Sie gilt als die stärkste entgiftende, regenerierende und verjüngende Therapieform.

Die ayurvedische Gesichtsmassage ist die „kleine Schwester“ der Ganzkörperölmassage. Sie eignet sich wegen des geringen Aufwandes hervorragend für die tägliche Selbstbehandlung. Im Gesicht und in den Ohren befinden sich die Reflexzonen sämtlicher Organe. Deshalb kann bei sachgemäßer Anwendung der ayurvedischen Gesichtsmassage und der Ohrakupressur sehr viel für die Schönheit, Ausstrahlung und vor allem für die Gesundheit erreicht werden. Letzten Endes ist es nicht nur wichtig, was, sondern auch, wie, mit welcher Technik Pflegeprodukte aufgetragen werden.

„Mit der ayurvedischen Gesichtsmassage schaffen wir uns in der Hektik des Alltags jeden Abend eine Insel der Ruhe, Besinnung, Selbstzuwendung, Erholung und liebevollen Pflege“, sagt Heilpraktikerin Helga Rietig, die den Kurs leitet. „Damit fördern wir Wohlbefinden, vitale Ausstrahlung und glatte Haut.“ Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten sich Hausschuhe und Schreibunterlagen für Notizen mitbringen.

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung mit Kursnummer 3504 kostet 18,50 €. Darin ist ein Materialaufwand in Höhe von 5,– EURO enthalten. Für diesen Kurs ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS 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 online über http://vhs.bergkamen.de anmelden.

VHS-Kurs: Singen ist gesund

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, 14. Juni, 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 3111 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.