

VHS Bergkamen hat noch freie Plätze im Gesundheitsbereich und im EDV-Bereich

Die VHS Bergkamen hat im Gesundheitsbereich noch freie Plätze im Kurs J3215 „Rückentraining – Übungen für einen starken Rücken“. Der Kurs startet am Freitag, 11.09.2020. Er beginnt jeweils um 16.30 Uhr und endet 17.15 Uhr. In insgesamt 10 Unterrichtsstunden wird unter Anleitung der erfahrenen Sportdozentin und Fachübungsleiterin für Rehasport Bettina Siemens Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule trainiert. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken und sorgt für eine bessere Haltung. Mit gezielten Übungen wird die Muskulatur aufgebaut. Der Kurs kostet 22,00 €

Des Weiteren bietet die VHS Bergkamen einen interessanten und lehrreichen Vortrag zum Thema „**Hashimoto und Ernährung – Wenn die Schilddrüse erkrankt**“ (Kurs J3301) an. Die Ernährungsberaterin Frau Dagmar Lehmkuhl, die selbst von einer Hashimoto-Thyreoiditis betroffen ist, doziert über dieses wichtige Gesundheitsthema, denn etwa jede 10. Person in Deutschland erkrankt an einer Hashimoto-Thyreoiditis. Von einer höheren Dunkelziffer ist auszugehen, da sie aufgrund ihrer vielfältigen unspezifischen Symptome lange Zeit unentdeckt bleibt. Wird eine Hashimoto-Thyreoiditis diagnostiziert, erfolgt in der Regel die lebenslange Verordnung eines Schilddrüsenhormons.

Viele Betroffene fühlen sich – trotz ihrer normalen Laborwerte – nicht mehr so vital und belastbar wie früher oder leiden unter Stimmungs- und Gewichtsschwankungen, Konzentrationsstörungen, Infektanfälligkeit u. a. Begleiterscheinungen. Hier leisten Änderungen in Ernährung und Lifestyle große Hilfe. An diesem Abend erhalten Sie Informationen, wie Sie mit einer entsprechenden

Ernährungsumstellung die Symptome lindern und Einfluss auf Ihr Wohlbefinden nehmen können. Sie erhalten Tipps, was Sie selbst, schrittweise und individuell, für mehr Lebensqualität, Fitness und Gesundheit tun können. Der Vortrag findet am 24.09.2020 um 17.00 Uhr statt. Er dauert bis 19.00 Uhr und kostet 10,00 €.

Im Programmbereich „EDV und berufliche Bildung“ sind noch Plätze frei im Kurs J5104 „**Excel – Aufbaukurs**“ unter der Leitung von Sascha Gottwald. Der Kurs beginnt am 26.10.2020 um 18.30 Uhr und endet um 21.00 Uhr. In 6 Terminen werden weiterführende Funktionen des Tabellenkalkulationsprogramms MS Excel vorgestellt, wie z. B. spezielle Funktionen einsetzen (verschachtelte WENN-Funktionen), Zeitberechnungen durchführen, Diagramme bearbeiten und Daten analysieren (Pivot-Tabellen). Außerdem verrät der Dozent Ihnen nützliche Tipps und Tricks. Der Kurs kostet 45,00 €.

Für alle, die sich näher mit **Windows 10** beschäftigen möchten, bietet die VHS den Kurs J5101 „Umstieg Windows 10“ unter der Leitung von Sascha Gottwald an. Sie lernen schnell und unkompliziert die wichtigsten Funktionen des Betriebssystems Windows 10 kennen. Sie lernen, wie Sie mit Fenstern arbeiten, den Explorer effektiv nutzen, die Cloud OneDrive einrichten und nutzen, Apps verwenden, mit dem neuen Browser Edge im Internet surfen. Cortana führt Sprachbefehle aus. Die Themen Datenschutz und Sicherheit runden den Kurs ab.

Dieser Kurs beginnt am 17.09.2020 um 18.30 Uhr und endet um 20.00 Uhr. Er umfasst insgesamt 3 Termine und kostet 15,00 €.

Alle Kurse finden im VHS-Gebäude, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen statt.

Sollte Ihr Interesse geweckt worden sein, nimmt das VHS-Team Ihre Anmeldungen gerne persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 Uhr und montags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude

„Treffpunkt“, entgegen. Kursanmeldungen per Telefon sind unter den Rufnummern 02307/284 952 und 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.