



Programmheft 1. Halbjahr 2026



**bilden
erfahren
erleben**

Stadt Dorsten



**Volkshochschule.
Das kommunale Weiterbildungszentrum.**

Ansprechpartner_innen

Leiterin des Amtes für Schule und Weiterbildung

Sabine Podlaha

Raum 223

Telefon (0 23 62) 66 41 50
s.podlaha@dorsten.de



Sekretariat

Sandra Lembke

Raum 222

Telefon (0 23 62) 66 41 62



Leiter der VHS

Carsten Feldhoff

Raum 213

Telefon (0 23 62) 66 41 84
c.feldhoff@dorsten.de



Hauptamtlich pädagogische Mitarbeiter_innen

Dr. Sonja Kalinowski

Raum 219

Mo. - Do. 8.00 - 12.00 Uhr
Telefon (0 23 62) 66 41 65
s.kalinowski@dorsten.de



päd. Assistenz Integrationskurse

Anke Klapsing-Reich

Raum 211

Telefon (0 23 62) 66 40 51
a.klapsing-reich@dorsten.de



Dr. Ruzhdi Kicmari

Raum 212

Telefon (0 23 62) 66 41 83
r.kicmari@dorsten.de



Claudia Trachternach

Raum 219

Mo., Di., Do., Fr.
8.30 - 12.30 Uhr
Telefon (0 23 62) 66 41 63
c.trachternach@dorsten.de



Allgemeine Verwaltung

Leiter Abt. allgem. Verwaltung / Qualitätsbeauftragter VHS

Ulrich Wieschen

Raum 214

Mo. - Do. 9.00 - 12.00 Uhr
und 14.00 - 16.00 Uhr
Telefon (0 23 62) 66 40 50
u.wieschen@dorsten.de



Servicebüro VHS

Saskia Mendler

Raum 221

Telefon (0 23 62) 66 41 60
s.mendler@dorsten.de



Melanie Plaschke

Raum 221

Telefon (0 23 62) 66 41 61
m.plaschke@dorsten.de



Verwaltung

Integrationskurse

Annette Huck

Raum 222

Mo., Do. 14.00 - 16.00 Uhr
Di., Mi., Fr. 8.00 - 12.00 Uhr
Telefon (0 23 62) 66 41 66
a.huck@dorsten.de



Verwaltung

Integrationskurse

Svenja Wirtz

Raum 221

Mo., Do. 8.00 - 12.00 Uhr
Telefon (0 23 62) 66 41 64
s.wirtz@dorsten.de



Hausdienst

Hausmeisterteam Verwaltung

Hausmeisterbüro

Raum 123

Telefon (0 23 62) 66 42 00

Allgemeine Öffnungszeiten:

Mo.-Do. 8:00 - 12:00 Uhr
14:00 - 16:00 Uhr
Fr. 8:00 - 13:00 Uhr

Postadresse

VHS Dorsten

Postfach 21 02 65 • 46269 Dorsten

Hausanschrift

VHS Dorsten

Bildungszentrum Maria Lindenhof

Im Werth 6 • 46282 Dorsten

Telefon (0 23 62) 66 41 60 oder 66 41 61

Telefax (0 23 62) 66 57 43

E-Mail:

info@vhs-dorsten.de

Internet:

www.vhs-dorsten.de

facebook:

www.facebook.com/vhsdorsten

instagram:

www.instagram.com/vhs_dorsten/



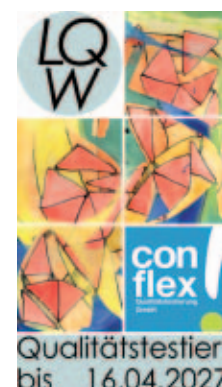
Ansprechpartner_innen	2	Fachbereich 3		Fachbereich 6	
		Deutsch und Fremdsprachen	42	Kulturelle Bildung	62
		Anmeldung und Beratung	44	Literatur und Konzerte	63
Anmeldung	4	Deutsch als Fremdsprache	44	Musizieren und Singen	64
		Englisch	44	Zeichnen und Malen	65
		Französisch	47	Werken	67
Im Blickpunkt	6	Spanisch	48	Textiles Gestalten	69
Aktuelles aus der VHS	6	Italienisch	49	Kulturbus, Studienfahrten und Exkursionen	71
		Niederländisch	50		
		Weitere Sprachen	50		
VHS für Junggebliebene	8			Kindertheater	72
VHS für Kinder und Jugendliche	9				
		Fachbereich 4			
		Schule und Lernen	52		
		Schulische Abschlüsse	52	Musikschule Dorsten	74
Fachbereich 1					
Politik und Gesellschaft	10	Fachbereich 5		Stadtbibliothek Dorsten	76
Geschichte, Zeitgeschehen, Recht	11	Beruf und Wirtschaft	54		
VHS international	14	Kommunikation und Management	55	Anhang	78
Pädagogik und Psychologie	16	Berufliche Weiterbildung	55	Online-Angebote der VHS	78
		Informationstechnologie	58	Einzelveranstaltungen	79
Fachbereich 2		Grundlagen der IT	58	Bildungsurlaub	79
Gesundheit und Umwelt	18	Office-Anwendungen	58	Unterrichtstermine	82
Forum Gesundheitsbildung	19	Internet und Programmierung	59	Impressum	82
Entspannung und Selbsterfahrung	21	Angebote für Kinder und Jugendliche	60		
Bewegung und Körpererfahrung	27	Angebote für Junggebliebene	61		
Einführung in Sportarten	31				
Tanz	33				
Leben mit Behinderungen	33				
Ernährung	34				
Natur und Umwelt	38				

Veranstaltungsorte

Agathaschule	Nonnenkamp 22	46282 Dorsten-Hardt
Albert-Schweitzer Schule	Glück-Auf-Str. 267	46284 Dorsten-Hervest
Atlantis Freizeitbad	Konrad-Adenauer-Platz 1	46282 Dorsten-Altstadt
BiBi am See	Wulfener Markt 4	46286 Dorsten-Wulfen
Bildungszentrum Maria Lindenhof	Im Werth 6	46282 Dorsten-Altstadt
Bürgerbahnhof	Johannes-Rau-Platz 1	46282 Dorsten-Altstadt
Carola-Martius-Haus	Urbanusring 17	46286 Dorsten-Rhade
Elvermann GmbH	Zur Reithalle 72-76	46286 Dorsten-Lembeck
Gemeinschaftshaus Wulfen	Wulfener Markt 13	46286 Dorsten-Wulfen
Gymnasium Petrinum	Im Werth 17	46282 Dorsten-Altstadt
Haldenwangschule	Im Harsewinkel 55	46284 Dorsten-Hervest
Jüdisches Museum	Julius-Ambrunn-Str. 1	46282 Dorsten-Altstadt
Krankenpflegeschule	Hülkampsweg 1-3	46282 Dorsten-Hardt
Paul-Spiegel-Berufskolleg	Haltrner Str. 15	46284 Dorsten-Hervest
Pestalozzischule	Storchsbaumstr. 65	46282 Dorsten-Hardt
St. Ursula Gymnasium, Sporthalle	Brüderstr.	46282 Dorsten-Altstadt
St. Ursula Realschule	Nonnenkamp 14	46282 Dorsten-Hardt



Die VHS Dorsten
ist Mitglied im
Landesverband
der Volkshoch-
schulen
von Nordrhein-
Westfalen.
www.vhs-nrw.de



Anmeldung

Zu den Kursen und Veranstaltungen der VHS können Sie sich ab sofort anmelden.

Persönlich während der Büroöffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag 8.00 - 12.00 Uhr
und 14.00 - 16.00 Uhr
Freitag 8.00 - 13.00 Uhr

Schriftlich

Sie können uns Ihre Anmeldung per Post oder Telefax schicken.

Über das Internet

Anmeldungen sind auch online möglich unter:

www.vhs-dorsten.de

Telefonisch

Anmeldungen werden im Servicebüro unter Telefon (0 23 62) 66 41 60 oder 66 41 61 entgegen genommen.

Widerrufsrecht

Erfolgt die Anmeldung zu einer Veranstaltung per Post, per Fax, über das Internet bzw. per E-Mail oder telefonisch, haben Sie ein Widerrufsrecht:

Widerrufsbelehrung

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gem. Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

Volkshochschule der Stadt Dorsten,
Im Werth 6, 46282 Dorsten,
Telefax: (0 23 62) 66 57 43
E-Mail: vhs-und-kultur@dorsten.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen inner-

halb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Anmeldebestätigung

Anmeldebestätigungen werden bei Anmeldungen per Post, Telefax, E-Mail oder Telefon oder auf ausdrückliche Nachfrage ausgestellt. Bei Veränderungen informieren wir Sie rechtzeitig.

Frühzeitig anmelden

Bitte melden Sie sich frühzeitig an. Sie sichern sich damit Ihren Platz in der gewünschten Veranstaltung bzw. verhindern, dass diese wegen zu geringer Teilnehmerzahl vorzeitig abgesagt wird. Bitte melden Sie sich aus diesem Grund auch für Einzel- und Vortragsveranstaltungen rechtzeitig an.

Beratungen

Jedem Beratungswunsch kommen wir gern nach. In einigen Fachbereichen (z. B. Fremdsprachenkurse und Schulabschlusskurse) sind Anmeldungen nur nach einer persönlichen Beratung möglich. Ansprechpartner_innen und Termine sind dem jeweiligen Fachbereich vorangestellt.

Gebühren

Fälligkeit

Die Teilnahmegebühr wird mit der Anmeldung zu einem Kurs oder einer Veranstaltung fällig.

Zahlungsweise Lastschrift

Bitte erteilen Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat für die Gebühren. Mit dem SEPA-Lastschriftmandat nennen Sie der VHS die IBAN-Nummer (statt der bisherigen Kontonummer und Bankleitzahl), die Sie auf Ihren Kontoauszügen finden. So kann die VHS die Gebühren für VHS-Veranstaltungen von Ihrem Konto einziehen. Die Gebühren werden nach Kursbeginn zum darauffolgenden Monatsersten von Ihrem Konto abgebucht. Ihr Lastschriftmandat gilt bis auf Widerruf für die Abwicklung aller VHS-Angebote.

Eine Ratenzahlung ist auf Anfrage möglich. Bitte wenden Sie sich in diesem Fall an unser Servicebüro.

Quittung

Den Beleg über die Abbuchung können Sie als Quittung verwenden, z. B. gegenüber dem Finanzamt.

Ermäßigung

Eine Ermäßigung der Gebühren um 50 % (Aufrundung des Betrages auf volle €) erhalten Inhaber_innen des Dorsten-Passes bei persönlicher Anmeldung. Bitte bringen Sie den Dorsten-Pass gleich zur Anmeldung mit, da eine Ermäßigung nachträglich nicht möglich ist.

Informationen zum Dorsten-Pass erhalten Sie im Bürgerbüro der Stadt Dorsten, Telefon (0 23 62) 66 38 11. Bei Studienfahrten und Exkursionen können wir leider keine Ermäßigungen gewähren.

Abmeldung und Gebührenerstattung

Ihre Abmeldung von einer Veranstaltung müssen Sie der VHS bis spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn schriftlich mitteilen, bei Bildungsurlaubs-Veranstaltungen 4 Wochen vor Beginn. Eine Abmeldung bei den zuständigen Kursleiter_innen reicht nicht aus. Ebenso wird das Fernbleiben von einem gebuchten Kurs usw. nicht als Abmeldung anerkannt. Dies gilt auch bei Erkrankung und anderen Fällen von persönlich nicht zu vertretender Verhinderung. Achtung: Bei Studienfahrten und Exkursionen gelten besondere Bedingungen. Informationen erhalten Sie im Servicebüro.



Bei rechtzeitiger Abmeldung buchen wir die Teilnahmegebühr nicht ab bzw. erstatten sie Ihnen zurück. Nur die Anmeldepauschale von 5,50 € wird abgebucht bzw. einbehalten. Bei einer Abmeldung bis 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung (Bildungsurlaub: 14 Tage) erheben wir 50 Prozent der Kursgebühr (mindestens 5,50 €). Bei einer späteren Abmeldung erheben wir die volle Kursgebühr. Achtung: Bei Theater- und Konzertfahrten ist eine Gebührenerstattung nicht möglich. Bei Studienfahrten gelten besondere Bedingungen.

Bei sehr kurzfristigen Anmeldungen für einen Kurs (innerhalb von 2 Wochen vor Kursbeginn) verzichten Sie auf die vorgenannte 2-wöchige Abmeldefrist vor Veranstaltungsbeginn. Sie erklären mit Ihrer Anmeldung ihr Einverständnis, dass mit der Veranstaltung zu dem vorgesehenen Termin begonnen wird. Dies gilt unter Umständen auch bei einer fristgerechten Abmeldung (siehe Widerrufsbelehrung). Bitte setzen Sie sich ggf. mit unserem Servicebüro in Verbindung.

Hallennutzungsgebühr

Die anfallenden Gebühren für die Nutzung von Sportstätten sind in den Teilnehmergebühren für VHS-Kurse enthalten.

Gebührenregelungen

Bei den o. g. Angaben handelt es sich lediglich um die wichtigsten Auszüge aus der Gebührensatzung für die VHS. Die vollständige Gebührensatzung können Sie im Internet unter www.vhs-dorsten.de oder in unserem Servicebüro einsehen.

Parkgebühren

Die Stadt Dorsten erhebt Parkgebühren im Parkhaus Maria Lindenhof:

montags bis freitags

8.00 Uhr - 18.00 Uhr

samstags

8.00 Uhr - 13.00 Uhr

Sonn- und Feiertage

gebührenfrei

Das Parkhaus des Atlantis-Freizeitbades steht den Nutzern des Freizeitbades zur Verfügung.

Wichtiges in Kürze

Leitbild

Das Leitbild der VHS Dorsten können Sie im Internet unter www.vhs-dorsten.de oder in unserem Servicebüro einsehen.

Teilnahmeberechtigung

An unseren Veranstaltungen kann jeder teilnehmen, der das 16. Lebensjahr vollendet hat. Ausnahmen sowie besondere Teilnahmevoraussetzungen sind bei den Beschreibungen einzelner Veranstaltungen vermerkt.

Teilnehmerzahl

Die Kurse und Veranstaltungen finden statt, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht wird. Falls zu wenige Anmeldungen vorliegen, kann die Veranstaltung nach Absprache mit der VHS gegen Zahlung einer höheren Gebühr trotzdem stattfinden.

Bescheinigungen

Wenn Sie an einem EDV-Kurs teilnehmen, erhalten Sie am Ende eine Bescheinigung über den Lehrinhalt. Bei anderen Veranstaltungen stellen wir Ihnen gegen Gebühr ebenfalls gern eine Bescheinigung aus.

Kursleiter_innen

Informationen zu den Qualifikationen und Kompetenzen unseres Lehrpersonals finden Sie im Vorspann zum jeweiligen Programmbereich. Nähere Informationen erhalten Sie außerdem bei den zuständigen Fachbereichsleiter_innen.

Arbeitsformen

In unseren Kursen und Veranstaltungen werden moderne erwachsenenpädagogische Lehr- und Lernmethoden eingesetzt. Arbeitsformen wie Vortrag, Impuls-/Referat, Diskussion, Einzel- und Gruppenarbeit, Unterrichts- und Feedbackgespräche gehören entsprechend dem konkreten Veranstaltungsangebot ebenso dazu wie die Möglichkeit, als Teilnehmer_in angemessen Einfluss auf Inhalte, Ziele und Arbeitsformen nehmen zu können.

Lehrbücher und Unterrichtsmaterialien

Für einige Kurse benötigen Sie Lehrbücher oder spezielle Unterrichtsmaterialien. Die Lehrbücher beschaffen Sie sich in der Regel selbst im Buchhandel. Hinweise zu den speziellen Unterrichtsmaterialien finden Sie in den entsprechenden Kursbeschreibungen.

Prüfungsmodalitäten

Nähere Informationen erhalten Sie bei den zuständigen Fachbereichsleiter_innen.

Für Menschen mit Behinderungen

Das Bildungszentrum Maria Lindenhof verfügt über entsprechende Einrichtungen (Behindertentoilette, rollstuhlgerechter Eingang, Aufzug u. a.).

Verbraucher- und Datenschutz

Die Verarbeitung der Teilnehmer_innen- und Dozenten_innendaten erfolgt unter Beachtung der datenschutzrechtlichen Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes. Näheres zum Datenschutz finden Sie unter www.dorsten.de.

Das Rauchen ist im VHS-Gebäude und bei allen Veranstaltungen der VHS untersagt. Das Rauchverbot gilt auch im Bus bei Studienfahrten.

Hinweise zum Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften finden Sie auf Seite 4.

Anregungen, Beschwerden

Ihre Anregungen, Ihre Kritik / Beschwerden und Ihr Lob nehmen wir persönlich, telefonisch oder schriftlich entgegen. Sie haben die Möglichkeit, Ihr Anliegen per E-Mail unter vhs-und-kultur@dorsten.de an uns zu richten.

Erfolgreicher 1. Dorstener Nachhaltigkeitstag



Mit über 50 Ausstellenden und einem neuen Musikvideo haben wir beim ersten Dorstener Nachhaltigkeitstag ein starkes Zeichen gesetzt. In Zusammenarbeit mit der Stabsstelle Umwelt der Stadt Dorsten ist es gelungen, das Thema Nachhaltigkeit informativ und zugleich unterhaltsam für alle Generationen erlebbar zu machen. Das vielseitige Programm, die zahlreichen Aktionen an den Ständen und der lebendige Austausch zeigten: Nachhaltigkeit bewegt Dorsten!

Besondere Höhepunkte waren der Auftritt der Physikanten mit ihrer Show und ihrem Experimentierstand, der große und kleine Besucherinnen und Besucher gleichermaßen zum Staunen und Mitmachen einlud. Ein weiterer Höhepunkt war die Premiere des Musikvideos „Future's in our hands“. Das Video entstand in einem VHS-Workshop während der Herbstferien und wurde von den Hollywood-Produzenten Wayne Graves und Cirsten Piduhn im Auftrag der VHS produziert. Die Begeisterung im Publikum war groß - die Premiere wurde mit lang anhaltendem Applaus gefeiert.

Wer das Musikvideo noch nicht gesehen hat, findet es auf dem neuen YouTube-Kanal der VHS Dorsten. Über unseren neuen WhatsApp-Kanal informieren wir außerdem regelmäßig über weitere Veranstaltungen und Vorhaben. Schon jetzt blicken wir nach vorn: In den Osterferien wird es mit den Dorstener Hollywood-Produzenten ein weiteres Musikvideo-Projekt mit Dorstener Kindern geben.

Bleiben Sie gespannt - wir freuen uns schon jetzt auf ein Wiedersehen bei den nächsten Nachhaltigkeitsveranstaltungen der VHS Dorsten!

Mit herzlichen Grüßen

Ihr Team der VHS Dorsten

Zwei wichtige Ausstellungen

Die beiden neuen Ausstellungen der VHS im Foyer widmen sich überaus aktuellen Themen. Sie beschäftigen sich mit der Vielfalt im Garten als Beitrag zum Klima- und Umweltschutz sowie mit der Gefährdung unserer Demokratie durch Fake News.

Die nachhaltig produzierte Schau der Natur- und Umweltschutzakademie NRW zeigt auf verschiedenen Bannern, welchen Wert die Vielfalt in unseren Gärten haben kann. Die Besucherinnen und Besucher erfahren anhand kurzer, verständlicher Texte, wie einfach sich ein Garten naturnah gestalten lässt, warum Insekten so wichtig und Schottergärten keine gute Idee sind. Auch Balkone bleiben bei diesem Thema nicht außen vor.

Die Wanderausstellung „Fake News: Desinformation erkennen“ will in einer Zeit, in der Informationen schneller verbreitet werden als je zuvor, dabei helfen, zwischen Wahrheit und Lüge zu unterscheiden - auch mit praktischen Tipps. Sie zeigt, wie diese falschen Nachrichten mit-



Foto: Christian Topp

tels moderner Technik entstehen und welche manipulatorischen Auswirkungen sie auf demokratische Prozesse haben können. Dabei beleuchtet sie außerdem die historische Entwicklung der Fake News, die bereits mit der „Zeitungssente“ im 19. Jahrhundert begann.

Die Wanderausstellung wird von der Evangelischen Kirche in Deutschland und dem Digitalinnovationsfonds unterstützt.

Lesung: „Putins Gift“

Sie kennen Russland aus eigener Anschauung, haben dort gelebt, recherchiert und berichtet: Gesine Dornblüth und Thomas Franke waren viele Jahre in Moskau tätig - Dornblüth als Korrespondentin für den Deutschlandfunk, Franke im Einsatz für die ARD. Ihr Bestseller „Putins Gift“ ist von brisanter Aktualität. Denn darin beschreiben sie, wie das Regime in Moskau Angst, Propaganda und Misstrauen als Waffen einsetzt, um gezielt Einfluss zu nehmen - nicht nur in Georgien, der Ukraine und den baltischen Staaten. Auch mitten in der EU sind diese Attacken keine Theorie mehr, sondern längst bittere Realität.

Das Autoren-Duo liest am Donnerstag, 19. März, um 19.30 Uhr in der VHS Dorsten aus seinem Buch und diskutiert mit dem Publikum über die Gefahren für unsere Demokratie - und darüber, wie wir ihr standhalten können.



Dorstener Gesundheitstag

**Dorstener
Gesundheitstag 2026**
Rund ums Gelenk - von der Vorsorge
bis zum Gelenkersatz

Unsere Gelenke sind täglich in Bewegung. Doch die ständige Belastung hinterlässt Spuren: Arthrose und die damit verbundenen Schmerzen schränken viele Menschen im Alltag ein. Da kommt der nächste Gesundheitstag unter dem Motto „Rund ums Gelenk - von der Vorsorge bis zur Endoprothese“ am Samstag, 21. Februar, gerade recht. In spannenden Vorträgen erklären Fachärztinnen und Fachärzte vom Dorstener Krankenhaus, wie man Gelenkbeschwerden vorbeugen kann, welche konservativen Behandlungsmöglichkeiten es gibt und wann eine Operation notwendig wird - etwa nach Sportverletzungen wie Kreuzband- oder Meniskusriss, bei Knorpelschäden oder fortgeschrittener Arthrose.

Ein besonderes Highlight ist die Live-Simulation einer Knie-Operation: Privatdozent Dr. Mike H. Baums, Chefarzt der Unfallchirurgie und Sporttraumatologie am Dorstener Krankenhaus, zeigt auf der Bühne Schritt für Schritt, wie ein künstliches Kniegelenk eingesetzt wird. (Weitere Infos S. 19)

Farbenprächtiges Neuseeland

Acht Monate Neuseeland und Südpazifik: Per Camper, Kajak und zu Fuß wanderte der bekannte 3D-Fotograf und Filmemacher Stephan Schulz durch Regenwälder und verschneite Berge, paddelte an traumhaften Küsten und kroch in mystische Höhlen. Er tauchte im berühmten Milford Sound und sah sich Auge in Auge mit einem riesigen Pottwal. Er traf ehemalige Kannibalen und stand auf einem aktiven Vulkan.

Mit Hubschrauber, Drohne und per Fallschirm fotografierte Schulz Neuseeland sogar aus der Luft. Er dokumentiert jedoch nicht nur die Schönheit der Natur, sondern auch kritische Themen wie das Stranden von Walen oder Umweltschäden durch eingeschleppte Raubtiere.

Nun kommt er mit seinem farbenprächtigen 3D-Vortrag über „das schönste Ende der Welt“ am 25. Februar von 19.30 bis 22.00 Uhr ins Forum der VHS und bietet dem Publikum ein einzigartiges, visuelles Erlebnis.



Entspannt in den Frühling

Der Herbst an der VHS Dorsten steht ganz im Zeichen von Entschleunigung und innerer Balance. Unsere Gesundheitsangebote laden dazu ein, den Alltag gelassener sowie achtsamer anzugehen und neue Kraft zu tanken - für mehr Gelassenheit und Lebensfreude.

Im Bildungsurlaub „Stressbewältigung“ erfahren Teilnehmende zum Beispiel, wie sie dauerhaft leistungsfähig bleiben und zugleich gut für sich selbst sorgen können. Unter dem Motto „So viel Theorie wie nötig, so viel Praxis wie möglich“ werden alltagstaugliche Methoden wie Lachyoga vermittelt - ergänzt durch Impulse zu Resilienz, Zeitmanagement und Selbstfürsorge. (Weitere Infos S. 21)

Mit „Entspannung to go“ werden kleine Routinen, die eine große Wirkung entfalten erlernt. (Weitere Infos S. 21)

Von den Krankenkassen bezuschusste Präventionskurse wie „Autogenes Training“ und „Progressive Muskelentspannung“ runden das Angebot ab. (Weitere Infos S. 26 und 27)

Musik aus der Bretagne

Die Gruppe „AN ERMINIG“ - auch bekannt als die Hermeline - ist 50 geworden. Aus diesem Grund präsentieren die musikalischen Botschafter der Bretagne, die eigentlich von der Saar kommen, am 20. März von 19 bis 21.30 Uhr im VHS-Forum ihr Jubiläumsprogramm. Zu hören sind markante Titel aus einem halben Jahrhundert, aber auch Lieder und Tänze, die ihnen am Herzen liegen.

Das Trio nennt sein Programm: Trug' - aus dem Bretonischen übersetzt heißt das „Danke“. Es ist eine Hommage an all jene, die die Band in den vergangenen Jahrzehnten unterstützt haben. Barbara Gerdes sowie Andreas und Hans Martin Derow ergänzen ihr Konzert mit Anekdoten und Geschichten aus der keltischen Region Frankreichs, die es ihnen so sehr angetan hat.



Foto: Th. Reinhardt

Geschichte, Zeitgeschehen, Recht

Mi., 04.03.

Schenkung und vorweggenommene Erbfolge (261-1170)

Mi., 11.03.

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung (261-1171)

Mi., 25.02.

Erben und Vererben (261-1172)

Di., 10.03.

Angehörigenunterhaltungspflicht (261-1173)

Pädagogik und Psychologie

ab Mo., 02.02.

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Menschen ab 60 (261-1350)

ab Mo., 02.02.

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Menschen ab 60 (261-1360)

ab Di., 03.02.

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Menschen ab 60 (261-1370)

Tanz

ab Mo., 02.02.

ZUMBA® Gold für Junggebliebene (261-2511)

Fremdsprachen

ab Mi., 04.02.

Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 4 (261-3213)

ab Mi., 04.02.

Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 10 (261-3214)

ab Mi., 04.02.

Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 10 (261-3215)

ab Di., 03.02.

Englisch mit Muße Stufe B1 (261-3216)

ab Do., 15.02.

Englisch mit Muße Stufe B1 Aufbaukurs 13 (261-3217)

ab Di., 03.02.

Englisch mit Muße Stufe B1 Aufbaukurs 13 (261-3218)

ab Mi., 04.02.

Englisch mit Muße Stufe B1 Erweiterungskurs 19 (261-3219)

Informationstechnologie

ab Di., 17.03.

PC-Grundlagen für Einsteiger_innen (261-5310)

ab Mo., 23.02.

So funktioniert Ihr Android-Smartphone (261-5410)

Di., 17.03.

Smartphone-Grundlagen: Apps und E-Mails (261-5411)

Do., 19.03.

Mit dem Smartphone unterwegs: Wege finden leicht gemacht (261-5412)

Di., 24.03.

Mit dem Smartphone sicher einkaufen (261-5413)

Do., 16.04.

Mein Google-Konto: Datenschutz und Datensicherheit (261-5414)

ab Di., 14.04.

Digitale Fotobücher (261-5415)

Forum Gesundheitsbildung

Sa., 21.02.

Dorstener Gesundheitstag (261-2110)

Einführung in Sportarten

Do., 09.04.

Sicher E-Bike fahren für Menschen Ü60 (261-2420)

Mi., 06.05.

Sicher E-Bike fahren für Menschen Ü60, GHW (261-2421)





Einführung in Sportarten

ab Fr., 06.03.
Chill mal - selbstsicher durch den Alltag
(261-2410)

ab Fr. 12.06.
Chill mal - selbstsicher durch den Alltag
(261-2411)

ab Sa., 09.05.
Rudern - ganzheitlicher Gesundheits-
sport: ein Einblick (261-2422)

Do., 09.07.
Schnupperkurs Stand up Paddling
(261-2423)

Sa., 28.03.
Bienenhotels selbst gebaut (261-2815)

Fr., 17.04.
Auf der Wildpferdebahn im Merfelder
Bruch (261-2816)

Sa., 13.06.
Biber im Auenwald (261-2817)

Fr., 29.05.
Den Wald aktiv erleben (261-2818)

So., 14.06.
Kanutour auf der Lippe (261-2819)

Zeichnen und Malen

ab Mo., 13.04.
Malen und Zeichnen für Kids (261-6332)

ab Mo., 30.03.
Malen und Zeichnen für Kids,
Ferienkurs (261-6333)

ab Di., 07.04.
Malen und Zeichnen für Kids,
Ferienkurs (252-6334)

Fr., 27.02.
Airbrushkunst und -technik für Kids
(261-6340)

Sa., 28.02.
Airbrushkunst und -technik für Kids
Aufbaukurs (261-6341)

Tanz

Di., 03.02.
Tanzspaß pur! - Freestyle für Kinder
6-9 Jahre (261-2530)

Di., 03.02.
Tanzspaß pur! - Freestyle für Kinder
10-14 Jahre (261-2531)

Di., 14.04.
Tanzspaß pur! - Freestyle für Kinder
6-9 Jahre (261-2532)

Di., 14.04.
Tanzspaß pur! - Freestyle für Kinder
10-14 Jahre (261-2533)

Informationstechnologie

ab Sa., 21.03.
Filmprojekt: Mut gegen Mobbing! - Nie
wieder alle gegen einen! (261-5360)

ab Mo., 30.03.
Für Technikfans und junge Tüftler_innen:
Raspberry Pi (261-5361)

ab Di., 07.04.
Ran an die Maus I -
Einsteigerkurs für Kinder (261-5362)

ab Sa., 21.02.
Word und PowerPoint -
Workshop für Schüler_innen (261-5363)

ab Mo., 03.08.
Spielewelten programmieren und
gestalten mit Minecraft (261-5364)

ab Mo., 10.08.
Lego Mindstorms - Wir bauen mobile
Roboter (261-5365)

Werken

Sa., 28.02.
Töpferwerkstatt für junge Künstler_innen
(261-6422)

Sa., 21.03.
Töpferwerkstatt für junge Künstler_innen
(261-6423)

Di., 24.02.
Natürliche Kosmetik selber machen
(261-6430)

ab Mo., 30.03.
Holzwerkstatt für Kids -
mit Werkzeugführerschein (261-6450)

ab Mi., 01.04.
Holzwerken: Wir bauen ein Vogelhaus!
(261-6451)

Ernährung

Di., 03.02.
Fast Food für Teens: gesund und
schmackhaft (261-2730)

Literatur und Konzerte

Sa., 31.01. und So., 01.02.
Cinderella - ein Musical-Komödie für die
ganze Familie (261-6140) (261-6150)

Natur und Umwelt

Sa., 25.04.
Batnight - Den Fledermäusen auf der
Spur (261-2810)

Sa., 30.05.
Abenteuer im Frühlingswald (261-2811)

Sa., 11.04.
Verschollen auf Raeslantis (261-2812)

Fr., 12.06.
Das große Krabbeln - Hirschkäfer
und ihr Lebensraum (261-2813)

So., 26.07.
Das große Krabbeln - Hirschkäfer
und ihr Lebensraum (261-2814)

Musizieren und Singen

Sa., 14.02.
Ukulele für die ganze Familie (261-6240)

Textiles Gestalten

ab Fr., 27.02.
Schnupperkurs Schneidern für
Jedermann (261-6513)

ab Mo., 30.03.
Schneidern für Kinder -
Nähen, was du möchtest! (261-6515)

Sa., 30.05.
Stofftiere selber nähen (261-6516)



Sa., 20.06.
Stofftiere selber nähen (261-6517)

Sa., 21.03.
Ostergeschenke filzen (261-6518)

Sa., 28.03.
Ostergeschenke filzen (261-6519)

Politik und Gesellschaft

VHS: Demokratische Orte des Lernens
Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt, sondern allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. Die Veranstaltungen sind geprägt durch fundierte sachliche Informationen und offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen in sachlichen und kontroversen Diskussionen. Ziel ist die gemeinsame Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, die die Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen der Teilnehmenden entwickeln und erweitern.



Geschichte, Zeitgeschehen, Recht
VHS international
Pädagogik und Psychologie



Sabine Podlaha
Telefon (0 23 62) 66 41 50
s.podlaha@dorsten.de



Claudia Trachternach
Telefon (0 23 62) 66 41 63
c.trachternach@dorsten.de



Dr. Ruzhdi Kicmari
Telefon (0 23 62) 66 41 83
r.kicmari@dorsten.de



Geschichte, Zeitgeschehen, Recht

Putins Gift - Russlands Angriff auf Europas Freiheit

Lesung mit Diskussion

Cyberangriffe, Giftanschläge, gezielte Desinformation: Die Angriffe auf Europas Demokratien sind keine Theorie mehr, sondern Realität. Das autoritäre Russland unter Wladimir Putin führt diesen Kampf mit allen Mitteln - sichtbar und unsichtbar. Die langjährigen Russlandkenner Gesine Dornblüth und Thomas Franke zeigen in ihrer Lesung, wie Moskau versucht, Demokratien zu unterwandern, Gesellschaften zu spalten und Vertrauen in Politik und Medien zu zerstören. Ihre Recherchen führen nach Georgien, Armenien, in die baltischen Staaten, nach Zentralasien und mitten hinein in die EU - und machen deutlich, wie tief Putins Einfluss bereits reicht. Ein Abend über Macht, Manipulation und die Frage, wie wir unsere offene Gesellschaft gegen autoritäre Angriffe schützen können.

Dr. Gesine Dornblüth, Slavistin und Hörfunkjournalistin, war von 2012 bis 2017 Deutschlandfunk-Korrespondentin in Moskau und recherchiert seit den 1990er-Jahren im postsowjetischen Raum.

Thomas Franke, Journalist, Autor und Regisseur, lebte ebenfalls mehrere Jahre in Moskau und berichtet seit über zwei Jahrzehnten über Russland und Osteuropa.

261-1110

Leitung: **Gesine Dornblüth
Thomas Franke**

Termin: Do., 19.03.
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Forum



Wie Einsamkeit unsere Demokratie gefährdet

Vortrag

Was passiert, wenn Menschen sich übersehen, ausgeschlossen oder abgehängt fühlen? Der Soziologe Berthold Vogel zeigt in seinem Vortrag, dass gesellschaftliche Isolation mehr ist als ein individuelles

Problem – sie kann zur Gefahr für die Demokratie werden. Wer einsam ist, verliert leicht das Vertrauen in Politik und Gemeinschaft. Populistische Strömungen nutzen diese Entfremdung gezielt aus. Dr. Vogel geht der Frage nach, wie soziale Kontakte, Teilhabe und öffentliche Räume dazu beitragen können, unsere demokratische Kultur zu stärken - und warum Einsamkeit uns alle betreffen kann, unabhängig von Alter oder sozialem Hintergrund. Ein Abend, der dazu anregt, über Zusammenhalt, Teilhabe und Verantwortung in unserer Gesellschaft neu nachzudenken.

Dr. Berthold Vogel ist Direktor des Soziologischen Forschungsinstituts Göttingen (SOFI) und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Fragen sozialer Ungleichheit, Arbeit und Demokratie.

*Eine Veranstaltung im Rahmen der Dors-
tener Tage des Grundgesetzes.*

261-1120

Leitung: **Dr. Berthold Vogel**
Termin: Do., 07.05.
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Forum



KI-Systeme und Gleichberechtigung - wenn Algorithmen diskriminieren

Vortrag

Individualisierte Preise im Onlinehandel, automatisierte Bewerbungsverfahren oder von ChatGPT erstellte Texte - KI-Systeme sind längst Teil unseres Alltags. Doch wie entstehen sie eigentlich, und warum führen sie manchmal zu Benachteiligungen, etwa für Frauen oder bestimmte Gruppen? Der Vortrag beleuchtet die Grundlagen von Algorithmen und Künstlicher Intelligenz und zeigt, wie Diskriminierung durch technische Systeme entstehen kann. Ebenso werden Ansätze vorgestellt, wie sich solche Auswirkungen vermeiden lassen. Im Anschluss ist Zeit für Ihre Fragen und den gemeinsamen Austausch, ganz ohne technische Vorkenntnisse.

Jessica Wulf ist Psychologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Center for Responsible Research and Innovation des Fraunhofer IAO. Sie forscht zu gesellschaftlichen und ethischen Fragen rund um den Einsatz von KI-Systemen und war zuvor bei der Organisation AlgorithmWatch tätig.

*Eine Veranstaltung in Kooperation mit der
Gleichstellungsstelle der Stadt Dorsten*



261-1130

Leitung: **Jessica Wulf**
Termin: Do., 12.03.
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Raum 106



Foto: Julia Bornkessel, CC BY 4.0

Fake oder Wahrheit? Interaktive Ausstellung zur Medienkompetenz

Eine multimediale Wanderausstellung zu Fake News, digitalen Täuschungen und der Macht von Information

Die zunehmende Verbreitung von Fake News und Verschwörungstheorien stellt eine ernsthafte Bedrohung für die Demokratie dar. Gleichzeitig spielen Künstliche Intelligenz und maschinelles Lernen eine immer größere Rolle bei der Erstellung und Suche von Informationen. Die Ausstellung "Fake News" zielt darauf ab, für die Mechanismen und Auswirkungen von Fake News, Verschwörungstheorien und AI zu sensibilisieren und spielerisch ein Verständnis für die Herausforderungen zu schaffen. Sie erklärt die zentralen Begriffe rund um das Thema Fake News, stellt historische Persönlichkeiten vor und zeigt praktische Beispiele und Use Cases. Anhand einer Vielzahl von Bildmotiven, Elementen und informativen Materialien kann sich das Publikum dem Thema aus verschiedenen Perspektiven annähern. Die Ausstellung ist interaktiv angelegt: Über QR-Codes gelangen die Nutzer in den virtuellen Ausstellungsraum, in dem sie mehr über das Thema Fake News erfahren. Dort finden sich auch Videos, Audios oder Hintergrundinformationen.

Die Ausstellung „Fake News“ ist ein Projekt von ausstellung-leihen.de, unterstützt von der Evangelische Kirche in Deutschland und dem Digitalinnovationsfonds.

261-1140

Termin: Mo., 13.04. - Mo., 01.06.26
Ort: VHS; Foyer

Helgoland - Juwel in der Nordsee. Geschichte und Gegenwart des roten Felsens

Vortrag mit Bildern

Referent Manfred Diekenbrock, Mitautor des Buchs „Helgoland - 30 Meilensteine der Geschichte“, präsentiert prägnante Ereignisse aus der langen und wechselvollen Geschichte Helgolands. Die kleine, nicht einmal zwei Quadratkilometer große Insel in der Nordsee, steht nicht nur für zoll- und steuerfreien Einkauf und einzigartiges Naturerlebnis. Die Insel war wegen ihrer exponierten Lage auch immer Brennpunkt geschichtlicher Ereignisse und Spielball der Mächte. Ob von Piraten und Fischern, Zugehörigkeiten und Sprachen, Besonderheiten des Felswatts oder Tunneln, Bunkern, Zerstörung und Wiederaufbau: Auf Helgoland wird wie durch ein Brennglas europäische Geschichte fokussiert. Ein Muss für alle, die sich für Helgoland und seine bewegte Geschichte begeistern.

261-1150

Leitung: **Manfred Diekenbrock**
Termin: Do., 05.02.
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei
Ort: Bürgerbahnhof Dorsten

Sonnenstrom vom Dach oder Balkon

Vortrag

Eine Photovoltaikanlage auf dem Dach kann eine Möglichkeit sein, um unabhängiger vom Stromversorger zu werden und langfristig Kosten zu sparen. Der Vortrag erläutert, welche Chancen die Technologie für Privathaushalte bereithält. Unabhängigkeit und Klimaschutz spielen dabei ebenso eine Rolle wie finanzielle Erwägungen, ganz praktische Tipps und Hinweise auf Stolperfallen. Im zweiten Teil des Vortrags geht es um die kleineren Steckersolaranlagen, die sich am Balkon oder auf dem Garagendach betreiben lassen. Mit ihnen können auch Mieter_innen selbst Strom produzieren und die eigenen Stromkosten senken.

Kooperationsveranstaltung mit der Verbraucherzentrale NRW

261-1160

Leitung: **Fabian Kahmann**
Termin: Di., 10.03.
Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei
Ort: VHS; Raum 106

Neue Heizung - Wärmepumpen und ihre Alternativen

Vortrag

Ein Heizungstausch gewinnt mit Blick auf den Klimawandel, die neuen Richtlinien des Gebäudeenergiegesetzes und mögliche Förderungen zunehmend an Bedeutung. Der Vortrag erläutert technische Grundlagen von Wärmepumpentypen, aber auch andere Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten.

Kooperationsveranstaltung mit der Verbraucherzentrale NRW

261-1161

Leitung: **Fabian Kahmann**
Termin: Di., 03.02.
Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei
Ort: VHS; Raum 106

Spitze bei Hitze - Das hitzerobuste Haus

Vortrag

Mit der Veränderung des Klimas infolge der Erderwärmung treten immer häufiger extreme Wetterphänomene auf. Temperaturen im Sommer über 35°C führen zu Überhitzung von Innenräumen. Welche Möglichkeiten der Vorsorge Gebäudeeigentümer_innen gegen diese und andere Klimafolgen treffen können, wird im Vortrag erklärt. Aus dem Inhalt: Schutz vor Sonnenwärme, Kühlung durch Schatten und Pflanzen, Sonnenschutz außen und innen, Optimierung der Gebäudehülle, richtig Lüften mit und ohne technische Unterstützung.

Kooperationsveranstaltung mit der Verbraucherzentrale NRW

261-1162

Leitung: **Fabian Kahmann**
Termin: Di., 24.03.
Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei
Ort: VHS; Raum 106

Energetisch sanieren - Vom Keller bis zum Dach

Vortrag

Lässt sich mein Haus energetisch optimieren? Lohnt sich der Umbau insgesamt finanziell? In dem Vortrag informiert der Referent anbieterunabhängig zur energetischen Sanierung, nimmt die Beurteilung



vorhandener Schwachstellen, die Erneuerung unterschiedlicher Bauteile und auch das Thema Fördermittel in den Blick.
Kooperationsveranstaltung mit der Verbraucherzentrale NRW

261-1163

Leitung: **Fabian Kahmann**
Termin: Di., 14.04.
Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei
Ort: VHS; Raum 106

Das GEG, die kommunale Wärmeplanung und Ihre Heizung

Vortrag

Eine zentrale Rolle bei der Umsetzung der Wärmewende spielt die kommunale Wärmeplanung. Sie soll ermitteln, mit welcher Wahrscheinlichkeit wir künftig mit Nah- oder Fernwärme oder auch mit Wasserstoff heizen können. Kommt für mein Haus ein Wärmenetz in Frage? Im zweiten Teil des Vortrags erhalten die Teilnehmenden nähere Informationen zum Gebäudeenergiegesetz. Konkrete Beispiele verschiedener Heiztechniken zeigen auf, wie individuelle Lösungen aussehen können.
Kooperationsveranstaltung mit der Verbraucherzentrale NRW

261-1164

Leitung: **Fabian Kahmann**
Termin: Di., 24.02.
Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei
Ort: VHS; Raum 106

Energetisch sanieren - So sichere ich mir Zuschüsse und günstige Darlehen

Vortrag

In dieser Veranstaltung werden die aktuellen Möglichkeiten der Förderung einer energetischen Sanierung bzw. für den Austausch der Heizungsanlage erläutert und an Beispielen die Wirtschaftlichkeit solcher Maßnahmen dargestellt. Themen sind u.a.: Zuschüsse des BAFA für die energetische Sanierung von Gebäuden, Zuschüsse der KfW für den Austausch der Heizung, Darlehen der KfW - Kreditanstalt für Wiederaufbau -, Erhöhung der Kaltmiete bei Wohnungen und nicht selbst genutzten Gebäuden, Absetzbarkeit von der Einkommensteuer bei selbst genutzten Gebäuden, Zuschüsse vom Land NRW und der Kommune.

261-1165

Leitung: **Hermann Josef Schäfer**
Termin: Mi., 25.03.
Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei
Ort: VHS; Raum 106

Finanzen? Auch Frauensache! Fit für die Börse - ETFs, Aktien & Co

Vortrag

Sie möchten finanziell unabhängig sein und Ihr Geld sinnvoll anlegen? Sie wissen nicht, wo Sie mit Ihrer Finanzplanung beginnen sollen, oder haben sich bisher einfach nicht getraut, neue Wege zu gehen und den Investmentmarkt zu erkunden? Dann sind Sie hier genau richtig! Dana Rittig, Finanzexpertin der Verbraucherzentrale NRW, zeigt Ihnen die Welt der ETFs, Aktien und Co.: Was steckt dahinter? Welche Möglichkeiten bieten sie? Welche Anlageformen passen zu Ihnen, und wo liegt Ihre persönliche Risikobereitschaft? Die Veranstaltung informiert, motiviert und unterstützt Sie dabei, Ihre Finanzfragen selbst in die Hand zu nehmen.
Kfd-Mitglieder zahlen eine ermäßigte Gebühr von 10 €.
In Kooperation mit dem kfd-Diözesanverband Münster e. V.

261-1166

Leitung: **Dana Rittig**
Termin: Mo., 18.05.
Zeit: 19.00 - 21.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./13,00 €
Ort: VHS; Forum

Schenkung und vorweggenommene Erbfolge

Vortrag

Unter Berücksichtigung der aktuellen Rechtslage erhalten Sie Tipps zur vorteilhaften Vertragsgestaltung bei Hausübertragungen. Berücksichtigt werden dabei aktuelle Besteuerungsgrundlagen und Bewertungsrichtlinien für Immobilien.

261-1170

Leitung: **Paul Schajor**
Rechtsanwalt und Notar
Termin: Mi., 04.03.
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Raum 106

PRÜWER § PROFF

Rechtsanwälte • Fachanwälte • Notar

 <p>Stephan Proff</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fachanwalt für Arbeitsrecht • Fachanwalt für Strafrecht • Fachanwalt für Verkehrsrecht • Führerscheinsachen / MPU 	 <p>Paul Schajor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Notar, Amtssitz in Dorsten • Fachanwalt für Verkehrsrecht • Handels- u. Gesellschaftsrecht • Bußgeldsachen
 <p>Frank Manthey</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fachanwalt für Verkehrsrecht • Erbrecht • Mietrecht • Unfallregulierung • Kaufrecht 	 <p>Kathrin Konopka</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fachanwältin für Arbeitsrecht • Scheidung / Unterhalt • Reiserecht • Zivilrecht

Büro Dorsten: Borkener Str. 49, 46284 Dorsten
(alte Polizeiwache) ☎ 02362 / 97700

www.pruewer-proff.de Notruf-Nr.: 0177 - 669 77 00

Vorsorgevollmacht, Betreuungsvollmacht und Patientenverfügung

Vortrag

Krankheit, Unfall oder Alterserscheinungen können dazu führen, dass man nicht mehr für sich selbst handeln kann. Für einen solchen Fall können Sie vorsorglich bestimmen, wer für Sie in welchem Umfang handeln soll. Probate Mittel dazu sind die Vorsorgevollmacht und die Patientenverfügung. Ihre Inhalte werden näher erläutert und an konkreten Beispielen verdeutlicht.

261-1171

Leitung: **Paul Schajor**
Rechtsanwalt und Notar
Termin: Mi., 11.03.
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Erben und Vererben

Vortrag

Was geschieht nach meinem Tod? Wer erbt mein Vermögen? Der Vortrag zeigt die gesetzliche Erbfolge auf und die Möglichkeiten, diese Folgen durch den eigenen letzten Willen zu ändern. Dabei berücksichtigt er das aktuelle Pflichtteils- wie auch das gegenwärtige Erbschaftssteuerrecht.

261-1172

Leitung: **Paul Schajor**
Rechtsanwalt und Notar
Termin: Mi., 25.02.
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Angehörigenunterhaltungspflicht

Vortrag

Durch das Angehörigenentlastungsgesetz vom 01.01.2020 ist die Haftung sowohl für Angehörige, die Ehepartner_innen der Heimbewohner_innen und die Heimbewohner_innen selbst mit ihrem Vermögen nicht beseitigt. Die Kosten von Pflegeleistungen oder Heimunterbringung können oftmals durch die Rente bzw. das eigene Einkommen der Betroffenen nicht erbracht werden. Ab welchem Einkommen sind Kinder ihren Eltern gegenüber noch unterhaltspflichtig? Welches Vermögen müssen die Eltern oder ihre Kinder einsetzen, müssen Schenkungen, insbesondere Übertragungen von Grundbesitz, rückabgewickelt werden? Die Referentin erläutert aus ihrer Praxis als Rechtsanwältin hierzu die Grundsätze und wichtige Detailfragen bei der Gestaltung von Übertragungsverträgen.

261-1173

Leitung: **Kathrin Konopka**
Rechtsanwältin
Termin: Di., 10.03.
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Raum 108

VHS international

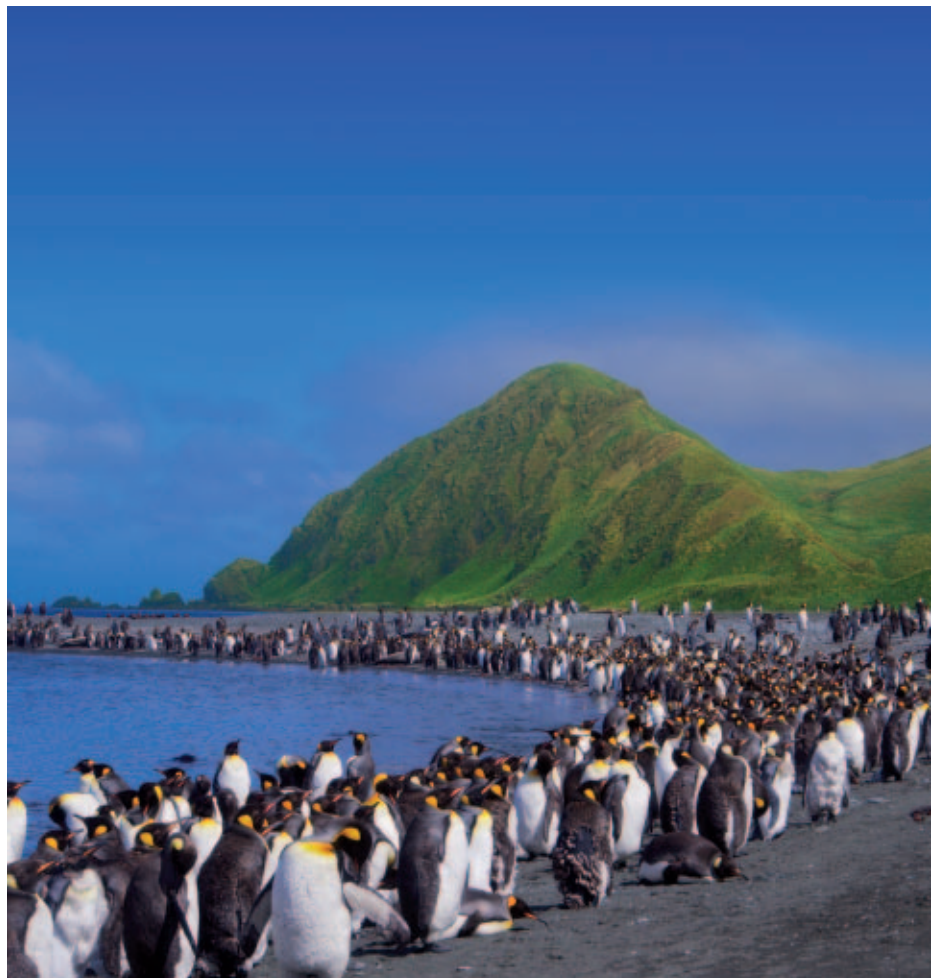
Die Veranstaltungen in der Reihe VHS international zielen darauf, fremde Kulturen und andere Denkweisen kennen zu lernen und sich damit auseinanderzusetzen. Sie sollen landeskundliches Wissen vermitteln, den Erfahrungshorizont der Teilnehmenden erweitern und sie in die Lage versetzen, andere Perspektiven einzunehmen.

Neuseeland und Südpazifik

3D-Multivisionsshow

Acht intensive Monate war der 3D-Fotograf Stephan Schulz per Camper, Kajak und zu Fuß in Neuseeland und im Südpazifik unterwegs.

Er wanderte durch Regenwälder und über verschneite Bergpässe, kraxelte auf Gletschern, paddelte entlang traumhafter Küsten und erkundete Höhlen mit ihren fossilen Schätzen. In sternenklaren Nächten filmte er den Kiwi - Neuseelands scheuen Nationalvogel.





Mit Hubschrauber, Drohne und sogar per Fallschirm fotografierte er Neuseeland auch aus der Luft. Unterwasser erkundete er die mit Korallen bewachsenen Steilwände des berühmten Milford Sound und begab sich in die Vielfalt der Kelpwälder vor den Poor Knight Islands. Außerdem hatte er eine atemberaubende Begegnung mit einem Pottwal - dem größten Raubtier der Welt.

Auch kritische Themen werden beleuchtet wie das Stranden von Walen oder Umweltschäden durch eingeschleppte Raubtiere.

Stephan Schulz begegnete Schafzüchtern, die ihre Hunde zu wahren Meisterhelfern trainieren und begleitete Maori in einen für sie heiligen Fluß auf der Suche nach dem Halbedelstein Jade.

In der südpazifischen „Umgebung“ Neuseelands besuchte er die Tierparadiese der subantarktischen Inseln mit ihren riesigen Pinguin-Kolonien, Seeelefanten und Albatrossen. In Vanuatu traf er auf Nachfahren von Kannibalen und dokumentierte das Naghol-Fest, wo sich in einem halbschalenförmigen Stämmesritual mutige Männer kopfüber von einem hohen Turm stürzen. Und er stand auf einem aktiven Vulkan, aus dessen Krater aller paar Minuten mit einem ohrenbetäubenden Donner Lava herausgeschleudert wird.

Tauchen Sie ein in einen überwältigenden 3D-Bilderrausch - ein plastisches visuelles Erlebnis, welches im Bereich der Live-Reportage einzigartig im deutschsprachigen Raum ist!

261-1210

Leitung: **Stephan Schulz**
Termin: Mi., 25.02.
Zeit: 19.30 - 22.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./ 12,00 €
Ort: VHS; Forum



Auf der Suche nach Italien

Multivisionsvortrag

2010 erhält Martin Engelmann vom Wochenmagazin „DIE ZEIT“ den Auftrag, eine Reportage über Südtirol zu fotografieren. Die Reise durch die Dolomiten weckt Erinnerungen an seine Kindheit und Familienurlaube an der italienischen Adria. Dies markiert den Beginn eines jahrelangen Projekts, das ihn immer wieder nach Italien führt, um die Sehnsuchtsorte seiner Kindheit zu suchen und neue Regionen zu entdecken.

In Venedig erlebt er den farbenfrohen Karneval, auf dem Franziskusweg wandert er durch die sanften Hügel von Toscana, Umbrien und Latium bis nach Rom. Jahr für Jahr kehrt er nach Italien zurück, tief bewegt von den Begegnungen mit den Menschen, die ihre Geschichten von Sehnsucht, Glück und Hoffnung teilen.

Seine Reise führt ihn auch nach Neapel und Pompeji, wo Geschichte lebendig wird. Die Amalfiküste und Capri, der Inbegriff des Dolce Vita, bilden den Höhepunkt seiner Entdeckungsreise. In Süditalien, in Kalabrien, Apulien, Sizilien und Sardinien, erfährt er die harmonische Verbindung von Mensch und Natur, die die Regionen prägt.

„Auf der Suche nach Italien“ ist eine eindrucksvolle visuelle Hommage an die Schönheit und Sehnsucht dieses Landes - und an die Frage, was es bedeutet, Italien zu suchen und zu finden.

261-1220

Leitung: **Martin Engelmann**
Termin: Mi., 15.04.
Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./12,00 €
Ort: VHS; Forum



Pädagogik und Psychologie

Medienkompetenz - wie schütze ich mein Kind vor Fake News?

Vortrag

Dieser Vortrag richtet sich an Eltern von Kindern und Jugendlichen im Medienkonsumalter. Scams, bewusste Fehlinformationen oder sogenannte Deepfakes – also manipulierte Bilder und Videos – nehmen im Internet und auf verschiedenen Handy- und Medienplattformen immer weiter zu. Besonders Kinder und Jugendliche begegnen solchen Formen gezielter Desinformation tagtäglich in den sozialen Medien. Sie haben es oft schwer, zwischen Realität und Fälschung zu unterscheiden. Wie können Eltern ihre Kinder davor schützen? Der Vortrag vermittelt grundlegende Techniken zur Überprüfung von Informationen auf Wahrheit und Authentizität. Anhand konkreter Beispiele werden diese Methoden gemeinsam praktisch erprobt – für mehr Sicherheit und mediale Souveränität im Familienalltag.

261-1310

Leitung: **Cassandra Speer**
Termin: Di., 19.05.
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €
Ort: Carola-Martius-Haus, Rhade

Ach du Schreck! Es gibt sie wirklich! Die Vorschulpubertät

Endlich groß und doch noch klein! Vor der Einschulung kommt es bei vielen Kindern zu einem ordentlichen Entwicklungsschub. Der Drang nach Selbstständigkeit und Selbstbehauptung scheint enorm und gleichzeitig nehmen Verhaltensweisen wie Widerständigkeit zu. In diesem Seminar nehmen wir dieses besondere Entwicklungsalter in den Blick. Welche Bedürfnisse haben die kleinen Großen? Und wie kann ich diesen Bedürfnissen gerecht werden? Wir beantworten die Frage, was wir tun können, um den Kindern in dieser Phase des Umbruchs ausreichend Halt, Orientierung und Zutrauen zu geben und dabei selbst bei ausreichend Atem und Zuversicht zu bleiben.

261-1320

Leitung: **Lea Schreiber-Lauf**
Termin: Mi., 11.03.
Zeit: 19.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./10,00 €
Ort: Gemeinschaftshaus Wulfen

Abenteuer Pubertät

Vortrag

Die Pubertät stellt Eltern wie Jugendliche vor neue Herausforderungen. Diese Phase im Leben ist ein Aufbruch in Unbekanntes, oftmals risikoreich und anstrengend. Alte Verbindlichkeiten zwischen Eltern und Kind passen plötzlich nicht mehr und müssen neu justiert werden. Der Vortrag möchte vermitteln, wie es Eltern gelingen kann, zuversichtlich und mit klarer Haltung dieser neuen Phase zu begegnen und gemeinsam mit ihren Kindern diese zu bewältigen.

261-1340

Leitung: **Lea Schreiber-Lauf**
Termin: Di., 17.03.
Zeit: 19.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Menschen ab 60

Vormittagskurs zum Kennenlernen

Wer rastet, der rostet – das gilt auch für unser Gedächtnis. Möchten Sie geistig aktiv bleiben? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Das Ganzheitliche Gedächtnistraining hat den gesamten Menschen im Blick: Geist, Körper und Seele. In jeder Kursstunde machen wir viele praktische Einzel- und Gruppenübungen, die Ihre Merkfähigkeit, Konzentration und Kreativität trainieren, kombiniert mit Bewegungs-, Koordinations- und Entspannungselementen. In ruhiger Atmosphäre lernen Sie zudem Techniken kennen, mit denen Sie sich z. B. Namen und Zahlen besser merken können. Alles ohne Stress und Leistungsdruck – die Freude am Lernen steht im Mittelpunkt.

Für Menschen mit Demenz nicht geeignet.

261-1350

Leitung: **Sonja Apel**
Termin: ab Mo., 02.02. (3x)
Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr
Gebühr: 6 Ustd./20,00 €
Ort: VHS; Raum 101

Drucksachen : Digitaldruck

Gestaltung : Web-Design



verlag
druck & graphik
achim schrecklein

postallee 41
45964 gladbeck

tel. 0 20 43 : 48 39-0
info@druck-graphik.de

produktion. publikation. kommunikation.



Ganzheitliches Gedächtnis- training für Menschen ab 60

Vormittagskurs

Wer rastet, der rostet - das gilt auch für unser Gedächtnis. Möchten Sie geistig aktiv bleiben? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Das Ganzheitliche Gedächtnistraining hat den gesamten Menschen im Blick: Geist, Körper und Seele. In jeder Kursstunde machen wir viele praktische Einzel- und Gruppenübungen, die Ihre Merkfähigkeit, Konzentration und Kreativität trainieren, kombiniert mit Bewegungs-, Koordinations- und Entspannungselementen. In ruhiger Atmosphäre lernen Sie zudem Techniken kennen, mit denen Sie sich z. B. Namen und Zahlen besser merken können. Alles ohne Stress und Leistungsdruck - die Freude am Lernen steht im Mittelpunkt.

Für Menschen mit Demenz nicht geeignet.

261-1360

Leitung: **Sonja Apel**
Termin: ab Mo., 02.03. (7x)
Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr
Gebühr: 14 Ustd./43,00 €
Ort: VHS; Raum 101

Ganzheitliches Gedächtnis- training für Menschen ab 60

Vormittagskurs

Inhalt siehe Kurs-Nr. 1360

Für Menschen mit Demenz nicht geeignet.

261-1370

Leitung: **Sonja Apel**
Termin: ab Di., 03.02. (10x)
Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./61,00 €
Ort: VHS; Raum 101

Abenteuer Lesen - Vorlese-Workshop

Workshop

Vorlesen ist eine echte Kunst. Texte und Gedichte sprechen oder Nachrichten seriös vermitteln ebenfalls. In diesem Kurs sollen die Grundkenntnisse des interpretierenden Textsprechens vermittelt und spielerisch erprobt werden. Wie betone ich richtig, wie kann ich meine Stimme modulieren und variieren und wie schaffe ich es, einen Text nicht einfach nur „abzulesen“, sondern lebendig zu gestalten? Wie kann ich verschiedenen Figuren unterschiedliche Stimmen geben, die zu ihnen passen und nicht albern wirken?

Durch Stimmübungen und viele Textbeispiele und Spielszenen soll herausgefunden werden, wie man es schaffen kann, immer den richtigen Ton zu treffen.

Die Dozentin arbeitet als Sprecherzieherin (DGSS) und Stückeschreiberin beim mehrfach preisgekrönten Jugendtheater „Cactus - Junges Theater“. Neben der Tätigkeit als Schauspielerin, Sprech- und Stimmtrainerin ist sie außerdem als Sprecherin regelmäßig bei der ARD, dem ZDF oder dem WDR zu hören und leiht ihre Stimme Märchenhörspielen des RBB oder Hörbuchproduktionen. Seit 2023 ist sie außerdem Dozentin für Sprechkunst an der Hochschule Osnabrück.

261-1380

Leitung: **Sarah Giese**
Termin: Di., 03.03.
Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: 7 Ustd./49,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Seit 1992
unterstützen
& fördern wir

Kinder und Jugendliche
mit pädagogischen Förderangeboten

Pädagogische Arbeit in Kitas und Schulen

Forschungsprojekte an der Westfälischen
Wilhelms-Universität Münster

Foto: © S.Kobold | stock.adobe.com



**Richard Pelz und
Helga Pelz-Anfelder
Stiftung**

Stiftung für pädagogische
Forschung und Hilfe

Durch gezielte Fortbildungen für Lehrer_innen, Elternseminare und Kursangebote werden insbesondere Kinder mit Lernproblemen, Verhaltensauffälligkeiten und Entwicklungsrückständen sowie auch besonders Begabte gefördert, um ihnen bessere Chancen in ihrer persönlichen Entwicklung zu bieten.

Bildungszentrum Maria Lindenhof
Im Werth 6 | 46282 Dorsten

Ulrich Wiesen

FON 02362 66-4050

MAIL paed.stiftung@dorsten.de

Aktuelles Programm

www.vhsundkultur-dorsten.de/stiftungen

Gesundheit und Umwelt



Forum Gesundheitsbildung
Entspannung und Selbsterfahrung
Bewegung und Körpererfahrung
Einführung in Sportarten
Tanz
Leben mit Behinderungen
Ernährung
Natur und Umwelt

„VHS macht gesünder!“ Dies belegt die bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.

In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, welche Bedeutung körperlicher Bewegung zukommt, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen. In unseren Veranstaltungen werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte.

Kursleitende

Die Kursleitenden im Fachbereich Gesundheit und Umwelt verfügen je nach Themenstellung über eine fachlich fundierte Ausbildung bzw. Erfahrungen in medizinischen, psychologischen, psychosozialen, bewegungs- und tanzpädagogischen, ernährungs- oder umweltbezogenen Arbeits- und Berufsfeldern. Nachfragen zu Qualifikation und Kompetenz einzelner Kursleiter_innen beantworten wir Ihnen gern.



Sabine Podlaha

Telefon (0 23 62) 66 41 50
s.podlaha@dorsten.de



Dr. Sonja Kalinowski

Telefon (0 23 62) 66 41 65
s.kalinowski@dorsten.de



Forum Gesundheitsbildung



16. Dorstener Gesundheitstag „Rund ums Gelenk - von der Vorsorge bis zum Gelenkersatz“

Erfahren Sie beim diesjährigen Gesundheitstag aus erster Hand, wie Sie Ihre Gelenke gesund erhalten können. Fachärzt_innen erklären, wie man Gelenkbeschwerden vorbeugen kann, welche konservativen Behandlungsmöglichkeiten es gibt und wann eine Operation notwendig wird, etwa nach Sportverletzungen wie Kreuzband- oder Meniskusriss, bei Knorpelschäden oder fortgeschrittener Arthrose.

Ein besonderes Highlight ist die Live-Simulation einer Knie-Operation: Privatdozent Dr. Mike H. Baums, Chefarzt der Unfallchirurgie und Sporttraumatologie am Dorstener Krankenhaus, zeigt auf der Bühne Schritt für Schritt, wie ein künstliches Kniegelenk eingesetzt wird. Wie bei einer echten OP wird dabei auch mal gehämmert und gesagt.

Doch es geht nicht nur ums Knie. Auch Hüft- und Schulterprobleme sind Thema und Sie erhalten Tipps, was Sie selbst tun können, um die Gelenke gesund und beweglich zu halten.

Dazu gibt es ein interessantes Rahmenprogramm mit vielen Infoständen. Hier können sich Besucher_innen z.B. von den Therapeut_innen der Physiotherapie des Dorstener Krankenhauses zur Mobilisierung nach einer Operation beraten lassen. Die gemeinsame Veranstaltung von St. Elisabeth Krankenhaus und VHS findet unter der Schirmherrschaft von Bürgermeister Tobias Stockhoff im Bildungszentrum Maria Lindenhof statt. Nähere Einzelheiten zum Gesundheitstag entnehmen Sie bitte zeitnah den ausliegenden Programmen, Plakaten und den Veröffentlichungen in der örtlichen Tagespresse.

Mt freundlicher Unterstützung der Windor GmbH



261-2110

Leitung: **Priv.-Doz.**

Dr. med. Mike H. Baums

Dr. med. Katharina Baums

Dr. Dr. Jutta Marker

Robert Esser

Termin: Sa., 21.02.

Zeit: 13.00 - 17.00 Uhr

Gebühr: 5 Ustd./gebührenfrei

Ort: VHS; Forum

„Positive Psychologie: Wissen schafft Glück“

Bildungsurlaub

Die „Positive Psychologie“ zielt darauf ab, die Stärken und positiven Eigenschaften von Individuen zu stärken und die Fähigkeit der Resilienz zu steigern. Anhand von wissenschaftlich validierten Tests können Sie Ihren Ist-Zustand überprüfen. Wir starten mit kurzen Theorieeinheiten zum jeweiligen Thema und gehen dann in Einzel- und Gruppenarbeiten tiefer ins Thema. Konkrete, wissenschaftlich fundierte Übungen runden das jeweilige Themengebiet ab. So merken Sie schnell, welche Übungen zu Ihnen passen und leicht umsetzbar für Sie sind. Am Ende des Kurses haben Sie einen konkreten Einblick in die Prinzipien der Positiven Psychologie und können beruflich erfolgreicher und gleichzeitig auch erfüllter sein.

Allgemeine Hinweise und Informationen zum Thema Bildungsurlaub finden Sie auf S. 79.

261-2113

Leitung: **Kathryn Ohm**

Termin: Mo., 04.05. bis Do., 07.05.

Zeit: 09.30 - 16.00 Uhr

Termin: Fr., 08.05.

Zeit: 09.30 - 14.30 Uhr

Gebühr: 43 Ustd./170,00 €

Ort: VHS; Raum 106

Frau sein im Wandel - Selbstbestimmt durch die Menopause

Online-Seminar

Die Wechseljahre sind mehr als Hitzewallungen und Hormonschwankungen, sie markieren eine Zeit des Umbruchs, der Neuausrichtung und der Selbstfürsorge. In diesem interaktiven Workshop geht es nicht um das Sammeln von Symptomen, sondern um Möglichkeiten: Wie kann ich in dieser Lebensphase gut für mich sorgen? Welche Ressourcen trage ich bereits in mir? Und wie gelingt ein selbstbestimmter Umgang mit körperlichen und emotionalen Veränderungen?

Zum Auftakt erhalten die Teilnehmerinnen fundierte Impulse von Birgit Bertram, Frauenärztin und Präventologin, in einem 90-minütigen Online-Vortrag. 45 Minuten werden dabei Wissensvermittlung sein und 45 Minuten stehen für Fragen zur Verfügung. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie per E-Mail alle notwendigen Informationen zum Ablauf und den Zugangsdaten des Online-Kurses. Anmeldung bis zum 18. März.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der VHS Recklinghausen statt.



Der sich anschließende interaktive Workshop „Neue Perspektiven in der Lebensmitte“ (Kurs Nr. 2131) wird empfohlen.

261-2130

Leitung: **Birgit Bertram**

Termin: Mi., 25.03.

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Gebühr: 2 Ustd./7,00 €

Ort: Online-Kurs

Neue Perspektiven in der Lebensmitte

Interaktiver Workshop

Die Wechseljahre sind mehr als Hitzewallungen und Hormonschwankungen – sie markieren eine Zeit des Umbruchs, der Neuausrichtung und der Selbstfürsorge. In diesem interaktiven Workshop geht es nicht um das Sammeln von Symptomen, sondern um Möglichkeiten: Wie kann ich in dieser Lebensphase gut für mich sorgen? Welche Ressourcen trage ich bereits in mir? Und wie gelingt ein selbstbestimmter Umgang mit körperlichen und emotionalen Veränderungen?

In diesem interaktiven Workshop erhalten die Teilnehmenden praktische Anregungen, achtsame Körperimpulse und erleben einen lebendigen Austausch. Ziel ist es, mit Freude, Selbstvertrauen und neuen Impulsen in diesen Lebensabschnitt zu gehen.

Als Auftakt für diesen Workshop wird der interaktive Online-Vortrag von Birgit Bertram, Frauenärztin und Präventologin, empfohlen (Kurs-Nr. 261-2130).

261-2131

Leitung: **Denise Iwanek**

Termin: Mi., 29.04.

Zeit: 19.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: 3 Ustd./12,50 €

Ort: VHS; Raum 106

Taktvoll entspannen - Stressbalance & die Kraft der inneren Uhr

In diesem Workshop beschäftigen Sie sich mit der spannenden Verbindung von innerer Uhr und Stressbalance. Sie erfahren, was den Biorhythmus beeinflusst und wie er den Alltag mitprägt. Sie erhalten Impulse, wie sich eigene Rhythmen besser wahrnehmen und berücksichtigen lassen - für mehr Leichtigkeit im Umgang mit Stress. Praktische Übungen und Anregungen helfen dabei, individuelle Ideen für den Alltag zu entwickeln.

261-2132

Leitung: **Denise Iwanek**
Termin: Do., 12.03.
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./12,50 €
Ort: VHS; Raum 106

Energie statt Müdigkeit: Gesunde Ernährung trotz stressigem Alltag

Sie sind ständig müde, schlapp und ohne Antrieb, obwohl Sie genug essen? Oft liegt es nicht an zu wenig Nahrung, sondern an den falschen Lebensmitteln und Gewohnheiten. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie sich auch im hektischen Alltag so ernähren können, dass Ihr Körper wieder mehr Energie bekommt. Mit einfachen Tipps, die sofort umsetzbar sind, lernen Sie, welche Mahlzeiten und Snacks wirklich Power geben und wie Sie Müdigkeit nach dem Essen vermeiden. Perfekt für alle, die endlich wieder fitter, wacher und leistungsfähiger durchs Leben gehen möchten.

261-2140

Leitung: **Robert Esser**
Termin: Mi., 25.02.
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./12,50 €
Ort: VHS; Raum 218

Abnehmen ab 40: Warum es plötzlich schwerer wird und was wirklich hilft

Sie essen nicht anders als früher und trotzdem nehmen Sie zu? Ab 40 verändert sich unser Körper: Hormone, Muskelabbau und ein träger Stoffwechsel machen es schwerer, Gewicht zu verlieren. Doch es gibt Lösungen! In diesem Seminar erfahren Sie, was genau hinter diesen Ver-

änderungen steckt und welche Strategien wirklich funktionieren; speziell für Frauen und Männer ab 40. So verstehen Sie Ihren Körper besser und können gezielt abnehmen.

261-2141

Leitung: **Robert Esser**
Termin: Mi., 11.02.
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./12,50 €
Ort: VHS; Raum 218

Bauch weg statt Diätfrust: Die 5 größten Abnehm-Fehler und wie sie diese vermeiden

Ständiges Kalorienzählen, strenge Diäten und trotzdem bleibt der Erfolg aus? Viele Menschen machen unbewusst immer wieder die gleichen Fehler und genau das verhindert dauerhaftes Abnehmen. In diesem Seminar erfahren Sie, welche 5 Abnehm-Fehler fast alle begehen und wie Sie diese endlich vermeiden können. Sie bekommen klare, leicht umsetzbare Strategien, die sofort wirken und Ihr Abnehm-Ziel realistisch machen. Schluss mit Frust, starten Sie Ihren Weg zu einem schlanken Bauch und mehr Leichtigkeit!

261-2142

Leitung: **Robert Esser**
Termin: Mi., 11.03.
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./12,50 €
Ort: VHS; Raum 218

In fünf Schritten zu deinem Wohlfühlgewicht

siehe Kurse Nr. 261-2710 und 261-2711

Ganzheitliches Gedächtnis-training für Menschen ab 60

siehe Kurse Nr. 261-1350 bis 261-1370

Letzte-Hilfe-Kurs

Nachmittagskurs

Das Lebensende und Sterben von Angehörigen, Freunden und Nachbarn macht oft hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbegeleit ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. Um dieses Wissen zurückzugewinnen, bietet dieser Kurs Interessierten ein Basiswissen, Orientierungen und das Erlernen von einfachen Handgriffen. Der Kurs möchte ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen. Erste und Letzte Hilfe gemeinsam sind eine humane Haltung und die Bereitschaft, anderen Menschen in Not beizustehen.

Erfahrene Mitarbeiterinnen vom Ambulanten Hospizdienst Dorsten unterrichten in vier Stunden vier Module: 1. Sterben ist ein Teil des Lebens, 2. Vorsorgen und Entscheiden, 3. Leiden lindern, 4. Abschied nehmen.

261-2143

Leitung: **Barbara Jenau**
Elke Horstkamp
Termin: Mi., 15.04.
Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./gebührenfrei
Ort: VHS; Raum 218





Entspannung und Selbsterfahrung

Entspannung lernen

Stress ade - Stressbewältigung

Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung lernen Sie, was Sie für sich selbst tun können, um dauerhaft leistungsfähig zu bleiben. „So viel Theorie wie nötig, so viel Praxis wie möglich“, unter diesem Motto lernen Sie in drei Tagen alltagstaugliche, aber nicht ganz alltägliche Techniken und Methoden (u. a. Lachyoga, Integrative Music-Relaxation) kennen, um dem Alltag mit mehr Gelassenheit und emotionaler Stabilität entgegenzublicken. Sie erlernen Wissen über Resilienz, Zeitmanagement sowie Stressbewältigung und aktivieren Ihre eigenen Ressourcen. Der Umgang mit Ihren individuellen Gefühlen, Befindlichkeiten, Möglichkeiten und Grenzen wird gefördert. Durch ausführliche Teilnehmerunterlagen gelingt Ihnen der einfache Transfer in den (beruflichen) Alltag. Vorwissen ist in keinem der Entspannungsverfahren vonnöten. Wünschenswert sind Interesse und Offenheit (auch am Schweigeprozess).

Bitte bringen Sie mit: ggf. eigene Gymnastikmatte (Matten sind vorhanden), Decke, Kissen, gemütliche Kleidung, dicke Socken, ausreichend Getränke, ggf. Imbiss für das Mittagessen.

Allgemeine Hinweise und Informationen zum Thema Bildungsurlaub finden Sie auf S. 79.

261-2210

Leitung: **Christina Zunke**
Termin: Mi., 17.06. bis 19.06.
Zeit: 08.30 - 16.00 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./112,50 €
Ort: VHS; Raum 001

Entspannung to go - kleine Routinen für große Wirkung

Stress im Alltag? Keine Zeit für Wellness oder lange Auszeiten? In diesem Workshop erlernen Sie einfache, wirksame Entspannungstechniken, die sich direkt in Ihren Alltag integrieren lassen – im Büro, im Auto, zu Hause oder vor dem Einschlafen. Mit gezielten Mini-Übungen wie dem 2-Minuten-Atemfokus, Schultern lösen oder kurzen Achtsamkeitspausen erfahren Sie, wie Sie Ihren Körper und Geist in kürzester Zeit spürbar regenerieren können. Atemtechniken, wie der 4-7-8-Atem

oder der befreiende Seufzer-Atem, helfen Stress abzubauen und wieder in die Balance zu kommen – ganz ohne Vorkenntnisse oder Meditationserfahrung. Der Workshop verbindet bewusste Atmung, sanfte Körperwahrnehmung und mentale Entspannung zu einem alltagstauglichen Reset für mehr Ruhe und Energie. Zum Abschluss erwartet Sie eine geführte Tiefenentspannung.

261-2211

Leitung: **Sanela Duliman**
Termin: Sa., 21.02.
Zeit: 10.00 - 12.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €
Ort: Yoga + Me Studio Alt-Wulfen, Am Brauturm 29, 46286 Dorsten

Alexander-Technik: fröhlicher, leichter und effizienter durch den Tag!

Unbewusst bewegen wir uns im Alltag in Mustern, manche sind wohltuend, andere belastend. Letztere können Stress, Blockaden, Ängste oder Schmerzen verursachen. Aufgrund unserer „Betriebsblindheit“ erkennen wir die Ursachen oft nicht. Die Alexander-Technik eröffnet neue Erfahrungen jenseits gewohnter Strategien. Durch behutsame verbale und „berührende“ Anleitung wird der Zugang zur Anatomie und einer tiefen körperlich-geistigen Vernetzung ermöglicht. So entstehen natürliche Abläufe, Leichtigkeit und Freiheit. Schnell verändern sich innere wie äußere Haltungen. Wohlfühl, Beweglichkeit und Stärke wachsen. Welche Ressourcen verbergen sich dort, wo Gewohnheiten enden? Lassen Sie sich überraschen!

Bitte bringen Sie mit: bequeme Alltagskleidung und dicke Socken.

261-2212

Leitung: **Margarete Tüshaus**
Termin: ab Do., 05.02. (6x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 12 Ustd./42,50 €
Ort: Hof Tüshaus Mühle
Weseler Str. 433
46286 Dorsten-Deuten

Meditationstechniken: „Meditation ist wie ein Kurzurlaub“

In diesem Kurs üben wir das Meditieren auf verschiedene Weise, um erst einmal zu erfahren, was für uns die passende Methode ist. Wir lernen unsere Gedanken zu lenken, ruhiger und konzentrierter zu werden. Wenn regelmäßig geübt wird,

kann sich das Meditieren positiv auf Körper und Geist auswirken. Meditation kann uns dabei helfen, ein besseres Selbstbewusstsein zu entwickeln und auch depressive Gefühle zu mildern, auch in stressigen Zeiten.

Bitte bringen Sie mit: eine Decke. Wir üben im Sitzen auf vorhandenen Hockern oder Meditationsbänkchen.

261-2213

Leitung: **Scarlett Giesen-Bendel**
Termin: ab Fr., 12.06. (3x)
Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./16,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Nacken-Schulter-Kiefer-Entspannung

Wochenendseminar

Beißen Sie sich durch oder haben Sie zu viel am Hals? Dieser Workshop bietet Ihnen in vielerlei Hinsicht Anregungen, welche Sie im Alltag ausprobieren können. Nacken-, Schulter- und Kiefermuskeln sind die typischen „Stressmuskeln“. Viele Menschen verbringen einen Großteil ihres Alltags im Sitzen. Durch Stress, Fehlhaltungen, einseitige Belastungen und falsche Gewohnheiten reagieren gerade diese Muskelgruppen äußerst empfindlich. Schmerzhaft Beschwerden im Nacken- und Schulterbereich sowie Kiefergelenkprobleme, Schwindel und Kopfschmerzen sind die Folge. In diesem Seminar erfahren Sie alles Wichtige über diese Muskeln, Nerven und Gelenke und die Entstehung von Beschwerden. Dabei sind Wahrnehmung und Entspannung genauso Bestandteile wie Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung mit dem Ziel, entspannter durch den Alltag zu gehen.

Bitte bringen Sie mit: Kissen, kleines Handtuch, Sportkleidung.

261-2214

Leitung: **Heike Marzinek**
Termin: Sa., 14.03.
Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./30,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Harmonie im Wald: Ein Workshop zu Achtsamkeit und Naturverbundenheit

Tauchen Sie in die natürliche Umgebung des Waldes ein und lassen Sie das Tempo und die Hektik des Alltags hinter sich. Kurze achtsame Spaziergänge im Schweigen (insgesamt höchstens 2,3 km) wechseln



sich mit verschiedenen Naturritualen und Achtsamkeitsübungen ab. Diese unterstützen eine tiefe geistige Erholung und regen zur Selbstreflexion an. Gönnen Sie sich diese Auszeit und genießen Sie die Schönheit und Vielfalt der Natur auf ganz neue Weise.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Bitte bringen Sie mit: wetterfeste Kleidung, ausreichend Getränke und auf Wunsch eine Sitzunterlage für die Pausen zwischendurch (z. B. Alu- oder Thermositzkissen).

261-2215

Leitung: **Christina Zunke**
Termin: Sa., 25.04.
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./16,50 €
Ort: Barloer Busch,
Zugang über Marler Str.

Integrative Music-Relaxation

Wochenendseminar

Aufgrund der effektiven, schnellen und einfach zu erlernenden Technik ist die Integrative Music-Relaxation (IMR) nach Dr. Buntrock® geeignet für alle, die sich vom Alltagsstress entspannen möchten. Eine Kombination aus der Progressiven Muskelentspannung (PMR) und einer speziellen Entspannungsmusik, welche von einem Komponisten und Pädagogen unter Berücksichtigung wissenschaftlicher Ergebnisse komponiert wurde, ist die Grundlage der IMR. Sie lernen zu Beginn die Durchführung der PMR kennen und erfahren anschließend die unterstützen-

den Einflüsse der Komposition, welche unter Berücksichtigung der Wirkung einzelner Parameter wie Tempo, Dynamik, Frequenzumfang der Instrumente, Rhythmen und Melodien entstanden ist.

Bitte bringen Sie mit: ausreichend Getränke, bequeme Kleidung, evtl. Kissen und Decke.

261-2216

Leitung: **Christina Zunke**
Termin: Sa., 14.03.
Zeit: 13.30 - 16.30 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./16,50 €
Ort: VHS; Raum 001

Schlaf als Basis für ein gesundes und glückliches Leben

In diesem Workshop erfahren Sie, warum Schlaf so wichtig ist, was im Schlaf passiert, welche Möglichkeiten Sie bei Schlafproblemen haben und weshalb eine davon „Innerdance“ ist.

Innerdance ist eine Soundmeditation, die es Ihnen ermöglicht, in Ihren natürlichen Schlafrhythmus zurückzufinden.

Bitte bringen Sie mit: ggf. eigene Matte, Decke, Kissen, gemütliche Kleidung, dicke Socken, Getränk.

261-2217

Leitung: **Eva Dejon**
Termin: Mi., 25.03.
Zeit: 17.00 - 19.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./16,00 €
Ort: Gemeinschaftshaus Wulfen,
Raum 2

Schlaf als Basis für ein gesundes und glückliches Leben

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-2217

Bitte bringen Sie mit: ggf. eigene Matte, Decke, Kissen, gemütliche Kleidung, dicke Socken, Getränk.

261-2218

Leitung: **Eva Dejon**
Termin: Do., 26.02.
Zeit: 17.00 - 19.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./16,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Klangentspannung

Klangentspannung - erlerne und erlebe eine achtsame Verbindung zu dir selbst

Unser Körper sendet uns stetig Signale: Leise Hinweise, feine Impulse, stille Warnungen. Doch nehmen wir sie wahr? In diesem besonderen Erfahrungskurs laden wir Sie ein, Ihre eigene Körperwahrnehmung auf eine neue, tiefere Weise zu entdecken. Lernen Sie die Sprache Ihres Körpers bewusst wahrzunehmen, ihn mit den Klängen der Klangschalen zu spüren und dadurch zu entspannen.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, eine Yogamatte, evtl. Kissen und Decke.

261-2220

Leitung: **Saskia Wagner**
Termin: Do., 26.02.
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./15,00 €
Ort: Gemeinschaftshaus Wulfen

Klangentspannung - erlerne und erlebe eine achtsame Verbindung zu dir selbst

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-2220

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, eine Yogamatte, evtl. Kissen und Decke.

261-2221

Leitung: **Saskia Wagner**
Termin: Mo., 23.03.
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./15,00 €
Ort: Carola-Martius-Haus, Rhade



Klangentspannung - erlerne und erlebe eine achtsame Verbindung zu dir selbst

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-2220
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, eine Yogamatte, evtl. Kissen und Decke.

261-2222

Leitung: **Saskia Wagner**
Termin: Mo., 20.04.
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./15,00 €
Ort: VHS; Raum 001

Klangentspannung - erlerne und erlebe eine achtsame Verbindung zu dir selbst

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-2220
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, eine Yogamatte, evtl. Kissen und Decke.

261-2223

Leitung: **Saskia Wagner**
Termin: Di., 12.05.
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./15,00 €
Ort: VHS; Raum 001

Meditative Klangentspannung

Seit Langem ist dem Menschen die wohl-tuende Kraft des Klanges bekannt. In der modernen Wissenschaft ist die gesundheitsfördernde Wirkung von Musik, Klang und Rhythmus vielfach belegt. Die Klangschale ist ein Instrument, das seit Jahrhunderten in Fernost mit der meditativen Praxis verbunden ist. Gerade wenn es Personen noch schwerfällt, die Gedanken des Alltags loszulassen, zur Ruhe zu kommen und mit meditativen Übungen zu beginnen, können Klangschalen dabei sehr unterstützend wirken. Geführte Klangreisen ermöglichen eine tiefe Entspannung und erleichtern das bewusste Loslassen des Alltags. Genießen Sie die Klänge als Weg zu innerer Harmonie für Körper, Geist und Seele.

Bitte bringen Sie mit: bequeme und warme Kleidung, Matte, Decke, eine Flasche Wasser und ein kleines Kissen.

261-2224

Leitung: **Sabine Schaar-Sökefeld**
Termin: Mi., 11.02.
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./15,00 €
Ort: Praxis für Schmerz- & Stressbewältigung, Idastr. 69

Meditative Klangentspannung

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-2224
Bitte bringen Sie mit: bequeme und warme Kleidung, Matte, Decke, eine Flasche Wasser und ein kleines Kissen.

261-2225

Leitung: **Sabine Schaar-Sökefeld**
Termin: Fr., 17.04.
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./15,00 €
Ort: Praxis für Schmerz- & Stressbewältigung, Idastr. 69

Yoga

Hatha-Yoga am Morgen - mit Klarheit und Kraft in den Tag (Fortgeschrittene)

Hatha-Yoga ist ein klassischer Weg, Körper, Atem und Geist in Einklang zu bringen. Eine feste Übungsabfolge aus Körperhaltungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) sowie meditativen Ruhephasen und sanfter Entspannung aktiviert den Kreislauf, löst Verspannungen und fördert die Beweglichkeit. Die Verbindung von Atmung und Bewegung stärkt den Körper, beruhigt das Nervensystem und bringt den Geist zur Ruhe. Die morgendliche Praxis unterstützt dabei, sich zu zentrieren, neue Kraft zu schöpfen und ausgeglichener in den Tag zu starten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und wenn vorhanden, ein (Meditations-) Kissen.

261-2230

Leitung: **Sanela Duliman**
Termin: ab Do., 05.02. (8x)
Zeit: 08.30 - 09.45 Uhr
Gebühr: 13 Ustd./60,00 €
Ort: Gemeinschaftshaus Wulfen, Raum 2

Hatha-Yoga am Morgen - mit Klarheit und Kraft in den Tag (Fortgeschrittene)

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-2230
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und wenn vorhanden, ein (Meditations-) Kissen.

261-2231

Leitung: **Sanela Duliman**
Termin: ab Do., 16.04. (9x)
Zeit: 08.30 - 09.45 Uhr
Gebühr: 15 Ustd./65,50 €
Ort: Gemeinschaftshaus Wulfen, Raum 2

Hatha-Yoga am Morgen - mit Klarheit und Kraft in den Tag (Anfänger)

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-2230
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und wenn vorhanden, ein (Meditations-) Kissen.

261-2232

Leitung: **Sanela Duliman**
Termin: ab Do., 05.02. (8x)
Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr
Gebühr: 16 Ustd./60,00 €
Ort: Gemeinschaftshaus Wulfen, Raum 2

Hatha-Yoga am Morgen - mit Klarheit und Kraft in den Tag (Anfänger)

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-2230
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und wenn vorhanden, ein (Meditations-) Kissen.

261-2233

Leitung: **Sanela Duliman**
Termin: ab Do., 16.04. (9x)
Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr
Gebühr: 18 Ustd./65,50 €
Ort: Gemeinschaftshaus Wulfen, Raum 2

Mit Yoga das Frühjahr genießen

Hatha-Yoga ist ein System von Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditations-techniken, das bei regelmäßigem Üben dazu führt, die Beweglichkeit des Körpers zu erhöhen, das Nervensystem positiv zu beeinflussen und den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern. Die entspannungsbetonte, meditative Yoga-Arbeit steht im Vordergrund und ermöglicht eine langfristige körperlich-seelische Harmonisierung. Den Rahmen des Kurses bildet ein Thema aus der Yoga-Philosophie, die auch im Alltag umgesetzt werden kann und die positiven Veränderungen unterstützt. Wesentliche Themen und Elemente sind neben der Wirbelsäule besonders die Atmung und das Sitzen in der Stille zur Selbstreflexion.

Einsteigende sind herzlich willkommen!

Bitte bringen Sie mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.

261-2234

Leitung: **Sabine Schaar-Sökefeld**
Termin: ab Mo., 02.02. (4x)
Zeit: 20.00 - 21.30 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./27,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Abhyasa & vairagya: Dranbleiben und Gleichmut entwickeln

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-2234

Bitte bringen Sie mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.

261-2235

Leitung: **Sabine Schaar-Sökefeld**
Termin: ab Mo., 13.04. (12x)
Zeit: 20.00 - 21.30 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./69,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Hatha-Yoga: Grundstufe I/II

Hatha-Yoga ist ein System von Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditations-techniken, das bei regelmäßigem Üben dazu führt, die Beweglichkeit des Körpers zu erhöhen, den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern, das Nervensystem zu beruhigen und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Die entspannungsbetonte, meditative Yoga-Arbeit ermöglicht eine langfristige körperlich-seelische Umstimmung. Einsteigende sind herzlich willkommen!

Bitte bringen Sie mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.

261-2236

Leitung: **Birgit Schneidinger**
Termin: ab Mo., 02.02. (17x)
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 34 Ustd./96,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Wellness-Yoga

Wellness-Yoga beinhaltet zahlreiche Körperübungen von sanft bis aktivierend sowie Atem- und Entspannungstechniken für jedermann: Wellness für Körper, Geist und Seele. Sanftes Yoga und kurze Übungsabläufe, kombiniert auch mal mit einfachen Pilates-Übungen, entspannen und kräftigen den Körper gleichermaßen. Die Übungen entspannen den Rücken, kräftigen die Muskulatur, beleben die Wirbelsäule und wirken sich auf den Hormonhaushalt aus. Atem- und Entspannungs-

übungen, die zum Anfang und zum Ende einer Stunde durchgeführt werden, beruhigen zudem das Nervensystem, sodass Erholung garantiert ist.

261-2237

Leitung: **Scarlett Giesen-Bendel**
Termin: ab Fr., 13.02. (14x)
Zeit: 16.00 - 17.30 Uhr
Gebühr: 28 Ustd./80,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Yin-Yoga

Yin-Yoga ist ein ruhiger Yoga-Stil, beim dem die Positionen länger gehalten werden. Diese erholsamen Dehnübungen wirken auf die tieferen Körperschichten ein, auf die Faszien, aber auch auf Gelenke, Bänder und Sehnen. Yin-Yoga wird fast ohne Muskelanspannung praktiziert, dies meist im Sitzen oder Liegen. Durch das sanfte Dehnen werden nicht nur die Muskeln, sondern auch das Nervensystem entspannt. Yin-Yoga eignet sich besonders gut als Einstieg in die Welt des Yoga. Dies gilt auch für ältere Menschen. Leiden Sie unter Rückenschmerzen, ist dieser Yoga-Stil ideal, um dagegen anzugehen. *Bitte bringen Sie mit: sehr bequeme Kleidung, Bewegungen können barfuß oder auf Socken erfolgen, eine eigene Matte oder ein Handtuch.*

261-2238

Leitung: **Scarlett Giesen-Bendel**
Termin: ab Fr., 13.02. (14x)
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr: 28 Ustd./80,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Entspannung mit Yogaübungen

Wochenendworkshop

Erholung für Körper und Geist erwartet die Teilnehmenden in diesen zweieinhalb Stunden: Sanftes Yoga nach therapeutischer Methode, das den Körper gleichermaßen entspannt und kräftigt. Die Übungen, die ohne Vorkenntnisse und ohne ein besonderes Maß an körperlicher Beweglichkeit praktiziert werden können, entspannen den Rücken, kräftigen die Muskulatur, beleben die Wirbelsäule und wirken sich positiv auf Hormone und Organe aus. Die Konzentrationsübungen steigern die geistige Fitness, die Atem- und Entspannungsübungen beruhigen zudem das Nervensystem, sodass Erholung garantiert ist.

Bitte bringen Sie mit: eine Decke, ein kleines Kopfkissen, Wollsocken und etwas zu trinken.

261-2239

Leitung: **Scarlett Giesen-Bendel**
Termin: Sa., 21.03.
Zeit: 10.00 - 12.30 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./14,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Entspannung mit Yogaübungen

Wochenendworkshop

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-2239

Bitte bringen Sie mit: eine Decke, ein kleines Kopfkissen, Wollsocken und etwas zu trinken.

261-2240

Leitung: **Scarlett Giesen-Bendel**
Termin: Sa., 18.04.
Zeit: 10.00 - 12.30 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./14,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Lebenslust erleben mit Lach-Yoga

Wochenendworkshop

Lachyoga ist eine Kombination aus Lachübungen (Atem-, Klatsch- und Dehnübungen) mit aktiven Yogatechniken, welche Menschen zum Lachen bringen soll. Im besten Fall wird aus dem anfangs gestellten Lachen („fake it, until you make it“) ein echtes, stressabbauendes, denn Lachen ist gesund. In diesem Workshop lernen Sie Hintergrundwissen und Übungen kennen und auch, wie gut Lachen ohne Grund tun kann.

Bitte bringen Sie mit: ausreichend Getränke, bequeme Kleidung, evtl. Kissen und Decke.

261-2241

Leitung: **Christina Zunke**
Termin: Sa., 14.03.
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./16,50 €
Ort: VHS; Raum 001

Beckenbodengymnastik und sanftes Yoga

Der Beckenboden ist ein Netzwerk aus Muskeln und Bindegewebe, der die inneren Organe im Unterleib stützt. Mit zunehmendem Alter kann die Beckenbodenmuskulatur an Spannkraft verlieren,



was zu Problemen wie Organsenkung und Inkontinenz führen kann. Daher ist es wichtig, gezielt und regelmäßig die Beckenbodenmuskulatur zu trainieren. Wir erlernen einfache Übungen, die man später dann auch in den Alltag integrieren kann. Ein gut trainierter Beckenboden sorgt dazu für eine starke Körpermitte, einen aufrechten Gang und trägt dazu bei, Rückenschmerzen zu vermeiden. Ein angenehmer Nebeneffekt: Der Bauch wird flacher. Nach den Kräftigungsübungen für den Beckenboden, entspannen wir diesen und den ganzen Körper mit sanften Yoga-Dehnübungen und runden die Stunde mit einer Abschlussentspannung ab.
Bitte bringen Sie mit: ein kleines Kopfkissen und eine Decke

261-2242

Leitung: **Scarlett Giesen-Bendel**
Termin: Fr., 08.05, 22.05., 29.05.
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Gebühr: 6 Ustd./21,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Tai Chi Chuan und Qigong

Tai Chi Chuan (lange Form): Grundstufe I/II

Tai Chi ist ursprünglich eine chinesische Kampfsportart, die sich heute zu einer Bewegungsmethode entwickelt hat, welche die Übenenden harmonisch zur inneren Ruhe führt. Durch die Art und Weise der Bewegungen, die in der Regel langsam, gleichmäßig und fließend ausgeführt werden, werden sich die Übenenden nach und nach entspannen. Die Atmung wird langsamer, ruhiger und tiefer. Nach längerem Üben werden Körper und Geist beweglicher. Die Gelenkstellungen werden optimiert und die Körperhaltung verbessert sich zunehmend. Tai Chi stärkt Knochen, Muskeln, Sehnen und Bänder. Die hier unterrichtete „Lange Form“ ist in 3 Teile untergliedert. Teil 1 und 2 werden hier in der Grundstufe I/II unterrichtet, der 3. Teil ausschließlich in der anschließenden Aufbaustufe. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken oder Hallenschuhe.

261-2250

Leitung: **Stefan Langweg**
Termin: ab Di., 03.02. (18x)
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
Gebühr: 36 Ustd./112,50 €
Ort: Pestalozzischule; Sporthalle

Tai Chi Chuan: Yang Stil (Aufbaustufe III)

In diesem Kurs wird der letzte Teil der langen Form gelehrt; hinzu kommen das Innere des Tai Chi Chuans, wie z.B. die Yin-Yang Form, Zentrum-Bewegung und Spiralbewegungen in der Form, die auch mit Hilfe eines Partners geübt werden. Qi Gong-Übungen begleiten diesen Kurs. Sie sollten möglichst zweimal den Grundstufen-Kurs Tai Chi Chuan (siehe Kurs Nr. 2250) in den zurückliegenden Semestern besucht haben bzw. über vergleichbare Vorkenntnisse verfügen.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

261-2251

Leitung: **Edith de Vries**
Termin: ab Di., 03.02. (18x)
Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr
Gebühr: 36 Ustd./112,50 €
Ort: Pestalozzischule; Sporthalle

Aktiv entspannen mit Qigong am Morgen

Vormittagskurs

Die Übungen des Qigong stärken die eigene Vitalkraft. Die bisher erlernten Bewegungsfolgen werden wiederholt, gefestigt und durch neue Bewegungsangebote erweitert. Durch die vielfältigen Figuren können alle Körperbereiche, Gelenke und Meridiane aktiviert werden. Das Wahrnehmen des Körpers in Verbindung mit dem Atem und der Harmonisierung des Geistes fördert die Ruhe, Geschmeidigkeit und die innere sowie äußere Balance der Übenenden. Die Übungen sind in jedem Alter und Bewegungsgrad erlernbar, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken und evtl. eine Erfrischung.

261-2252

Leitung: **Gisela Brand-Hesse**
Termin: ab Fr., 06.02. (18x)
Zeit: 09.30 – 10.30 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./63,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Aktiv entspannen mit Qigong am Morgen

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-2252
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken und evtl. eine Erfrischung.

261-2253

Leitung: **Gisela Brand-Hesse**
Termin: ab Fr., 06.02. (18x)
Zeit: 10.45 – 11.45 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./63,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Qigong im Sitzen

Wochenendkurs

Die sanft ausgeführten Bewegungen und Körperhaltungen des Qigong wurzeln in der traditionellen chinesischen Medizin. Sie machen den Körper geschmeidig, vertiefen den Atem und schulen die Vorstellungskraft. Durch regelmäßiges Üben regen sie die Selbstheilungskräfte des Körpers an. Dies führt zu innerer Gelassenheit. Sie können mit Qigong-Übungen nahezu unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung beginnen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs ist auch geeignet für Personen im Rollstuhl. Die Kursleiterin Edith de Vries ist selbst Rollstuhlfahrerin.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

261-2254

Leitung: **Edith de Vries**
Termin: Sa., 14.02.
Zeit: 10.30 – 12.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Qigong im Sitzen

Wochenendkurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-2254
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

261-2255

Leitung: **Edith de Vries**
Termin: Sa., 28.02.
Zeit: 10.30 – 12.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Qigong im Sitzen

Wochenendkurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-2254

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

261-2256

Leitung: **Edith de Vries**
Termin: Sa., 14.03.
Zeit: 10.30 - 12.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Qigong im Sitzen

Wochenendkurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-2254

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

261-2257

Leitung: **Edith de Vries**
Termin: Sa., 21.03.
Zeit: 10.30 - 12.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Qigong im Sitzen

Wochenendkurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-2254

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

261-2258

Leitung: **Edith de Vries**
Termin: Sa., 18.04.
Zeit: 10.30 - 12.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Präventionskurse

Die folgenden Kurse (Nr. 2260 bis 2265) haben von der „Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V“ das Gütesiegel im Handlungsfeld „Stress- und Ressourcenmanagement/Förderung von Entspannung und Erholung“ erhalten. Viele gesetzliche und auch private Krankenkassen bezuschussen den Besuch dieser Präventionskurse, z. T. mit bis zu 100 %. Bitte informieren Sie sich im Vorfeld bei Ihrer Krankenkasse. Über eine Gebührenerstattung und die Höhe dieser entscheidet individuell Ihre Krankenkasse.

Eine Voraussetzung für die Rückerstattung der Kosten ist zudem, dass mindestens 80 % der Kurstermine wahrgenommen werden. Nach Kursende stellen wir Ihnen gerne eine Bescheinigung aus.



Aktiv entspannen mit Qigong für Erwachsene

Präventionskurs

Qigong ist ein wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Gesundheit ist nach Auffassung der TCM nur möglich, wenn Körper, Seele und Geist eine harmonische Einheit bilden. Ist das Qi - die Vitalkraft - gestört, gerät der Mensch und seine Gesundheit aus der Balance. Qigong stellt einen Weg dar, eine vitale Balance herzustellen und zu erhalten. Es besteht aus sanften und zugleich sehr wirksamen körperlichen und geistigen Übungen. In diesem Kurs geht es darum, die vielfältigen Ausdrucksformen von Qigong, wie stilles meditatives Qigong, Schütteln, Schwingen und Dehnen sowie Atemübungen einzuüben. Durch unterschiedliche energetisierende Bewegungsfolgen können die Teilnehmenden zu Musik in einen harmonischen Fluss kommen und auch neue Bewegungsangebote kennenlernen. Der Kurs richtet sich vorwiegend an Teilnehmende, die den Kurs weiterführen. Neu Beginnende können jedoch einsteigen.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken und evtl. eine Erfrischung.

261-2260

Leitung: **Gisela Brand-Hesse**
Termin: ab Mo., 02.02. (10x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./95,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Aktiv entspannen mit Qigong für Erwachsene

Präventionskurs

Qigong ist ein wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Gesundheit ist nach Auffassung der TCM nur möglich, wenn Körper, Seele und Geist eine harmonische Einheit bil-

den. Ist das Qi - die Vitalkraft - gestört, gerät der Mensch und seine Gesundheit aus der Balance. Qigong stellt einen Weg dar, eine vitale Balance herzustellen und zu erhalten. Es besteht aus sanften und zugleich sehr wirksamen körperlichen und geistigen Übungen. In diesem Kurs werden alle bekannten Übungsfolgen aus den vorherigen Kursen wiederholt, vertieft und durch neue Bewegungsangebote erweitert.

So können die Teilnehmenden in einen harmonischen körperlichen Bewegungs- und Atemfluss kommen und durch die häufig spiraldynamischen Übungen den Körper intensiv stimulieren. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorerfahrungen.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken und evtl. eine Erfrischung.

261-2261

Leitung: **Gisela Brand-Hesse**
Termin: ab Di., 03.02. (10x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./95,00 €
Ort: VHS; Raum 001

Aktiv entspannen mit Qigong für Erwachsene - Anfängerkurs

Präventionskurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-2260

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken und evtl. eine Erfrischung.

261-2262

Leitung: **Gisela Brand-Hesse**
Termin: ab Mi., 04.02. (10x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./95,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Autogenes Training (Vormittagskurs)

Präventionskurs

Das Autogene Training ist eine Form von Selbsthypnose, bei der Sie lernen, mit Hilfe Ihrer eigenen Vorstellungskraft, einen Zustand der Entspannung und Versenkung selbstständig (autogen) herbeizuführen. Diese gedankliche Selbstbeeinflussung wird ausschließlich durch die Üben selbst gesteuert. Langfristig entwickeln Sie ein besseres Körperverständnis und sind in der Lage, bewusst einen Zustand der Entspannung und damit eine Umschaltung von Anspannung auf Ruhe und Erholung hervorzurufen. Sämtliche Körperfunktionen können sich



stabilisieren und Stressfolgeerkrankungen können reduziert werden.

Bitte bringen Sie mit: Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Decke.

261-2263

Leitung: **Carolyn Bozdech**
Termin: ab Mi., 15.04. (8x)
Zeit: 12.30 - 13.45 Uhr
Gebühr: 13 Ustd./95,00 €
Ort: VHS; Raum 001

Progressive Muskelrelaxation (Abendkurs)

Präventionskurs

Körper, Geist und Seele sind untrennbar miteinander verbunden. Das bedeutet, dass nachweislich innere Unruhe, Stress und Ängste zu einer erhöhten Muskelanspannung im Körper führen. Das Resultat können Verspannungen und Spannungskopfschmerz sein. Bei der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) werden systematisch verschiedene Muskelgruppen nacheinander angespannt und entspannt. Entscheidend ist es, den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung zu spüren und die daraus resultierenden Gefühle wahrzunehmen und zu unterscheiden. Entspannt der Körper, entspannt auch der Geist: Durch das Herabsetzen der Muskelspannung durch die PMR werden ein körperliches Ruhegefühl und eine seelische Entspannung erreicht.

Bitte bringen Sie mit: Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Decke.

261-2264

Leitung: **Carolyn Bozdech**
Termin: ab Do., 16.04. (8x)
Zeit: 17.30 - 18.45 Uhr
Gebühr: 13 Ustd./95,00 €
Ort: VHS; Raum 001

Autogenes Training (Abendkurs)

Präventionskurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-2263

Bitte bringen Sie mit: Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Decke.

261-2265

Leitung: **Carolyn Bozdech**
Termin: ab Do., 16.04. (8x)
Zeit: 19.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 13 Ustd./95,00 €
Ort: VHS; Raum 001

Bewegung und Körpererfahrung

Kräftigung der Körpermitte

RückenFitness

Geben Sie Ihrem Rücken Halt und Stärke durch ausgewogenes Training! Durch gezielte Übungen werden vernachlässigte Muskelgruppen gestärkt, überbeanspruchte, verkrampte Muskeln dagegen entspannt und ein rückenschonendes Verhalten in Beruf und Alltag aufgezeigt. Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Der Kurs ist nicht für Personen mit massiven Wirbelsäulenerkrankungen geeignet. Bitte befragen Sie ggf. ärztliches Fachpersonal.

Körperliches Belastungsniveau: mäßig

261-2310

Leitung: **Angelika Rieth**
Termin: ab Di., 03.02. (18x)
Zeit: 17.45 - 18.45 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./69,50 €
Ort: VHS; Raum 008

RückenFitness

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-2310

Körperliches Belastungsniveau: mäßig

261-2311

Leitung: **Reinhard Fuss**
Termin: ab Di., 03.02. (18x)
Zeit: 18.45 - 19.45 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./69,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Rückengesund durch Faszien-Training und Feldenkrais-Methode®

In dieser ganzheitlich ausgerichteten Rückengymnastik verbinden wir Elemente aus der Faszientherapie, Physiotherapie und der Feldenkraismethode zu einem wirkungsvollen Bewegungskonzept. Durch gezielte Übungen verbessern wir die Körperwahrnehmung, fördern die Beweglichkeit, lösen Verspannungen und stärken nachhaltig den Rücken. Der Kurs eignet sich für alle, die Rückenschmerzen vorbeugen oder bestehende Beschwerden ganzheitlich angehen möchten: achtsam, effektiv und alltagstauglich.

261-2312

Leitung: **Reinhard Fuss**
Termin: ab Di., 03.02. (18x)
Zeit: 19.45 - 21.15 Uhr
Gebühr: 36 Ustd./101,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Beckenbodengymnastik - die eigene Mitte stärken!

Nachmittagskurs für Frauen und Männer

Unfreiwilliger Harnabgang? Rückenprobleme? Gebärmutter- oder Blasen-senkung? Steuern Sie aktiv gegen! Die Beckenboden-Muskulatur ist eine der wichtigsten Muskelgruppen. Verliert sie an Spannung, leidet ihre Stütz- und Tragfunktion genauso wie ihr Schließmechanismus (z. B. nach einer Schwangerschaft oder Hormonumstellung in den Wechseljahren). Gezielte Übungen helfen Ihnen, die Spannung der Beckenboden-Muskulatur wiederherzustellen. Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm sowie viele Tipps für beckenbodenbewusstes Verhalten im Alltag.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung und warme Socken

261-2320

Leitung: **Kirsten Bandilla-Mehl**
Termin: ab Mi., 04.03. (10x)
Zeit: 16.30 - 17.30 Uhr
Gebühr: 13 Ustd./47,00 €
Ort: VHS; Raum 001

Pilates Workout am Mittag

„Es ist der Geist, der sich den Körper formt.“ Aus dieser Erkenntnis hat Joseph Pilates eine fundierte Trainingsmethode entwickelt, welche Bewegung mit Wahrnehmung verbindet. Das Training fokussiert auf die Effizienz der Motorik, indem die Ressourcen des Körpers optimiert werden. Es wirkt dadurch korrektiv und präventiv. Im Mittelpunkt steht die Verbindung der Bewegung mit der Atmung, der Einsatz der tiefen Bauchmuskulatur und ein korrektes Ausrichten des Bewegungsapparates. Das Training beinhaltet Übungen, die Stabilität, Mobilität, Kraft, Ausdauer und Entspannung fördern.

Der Kurs eignet sich nicht für Teilnehmende mit gravierenden Beeinträchtigungen des Bewegungsapparats. Bitte befragen Sie ggf. ärztliches Fachpersonal.

*Körperliches Belastungsniveau: mittel
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch*

261-2330

Leitung: **Danièle Schwander**
Termin: ab Di., 03.02. (15x)
Zeit: 12.00 - 13.15 Uhr
Gebühr: 25 Ustd./126,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Pilates Workout am Abend

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-2330
Körperliches Belastungsniveau: mittel
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch

261-2331

Leitung: **Danièle Schwander**
Termin: ab Mi., 04.02. (15x)
Zeit: 19.45 - 21.00 Uhr
Gebühr: 25 Ustd./126,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Pilates Workout am Vormittag

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-2330
Körperliches Belastungsniveau: mittel
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch

261-2332

Leitung: **Danièle Schwander**
Termin: ab Do., 05.02. (14x)
Zeit: 10.15 - 11.30 Uhr
Gebühr: 23 Ustd./118,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Pilates Sommerkurs

Nachmittagskurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-2330
Körperliches Belastungsniveau: mittel
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch.

261-2333

Leitung: **Danièle Schwander**
Termin: Mi., 17.06. und 24.06.
Zeit: 19.45 - 21.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./26,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Pilates Sommerkurs

Vormittagskurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-2330
Körperliches Belastungsniveau: mittel
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch.

261-2334

Leitung: **Danièle Schwander**
Termin: Do., 23.06. und 30.06.
Zeit: 10.15 - 11.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./26,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Fitness

Ausgleichsgymnastik

Wenn Sie kein_e Leistungssportler_in sind, aber trotzdem als Ausgleich zur alltäglichen beruflichen Belastung einer sportlichen Aktivität nachgehen wollen, sind Sie in diesem Kurs richtig. Im Vordergrund stehen weniger Leistungskomponenten als vielmehr Körper- und Bewegungserfahrungen. In vielfältigen Übungs- und Spielformen erhalten und verbessern Sie Ihre körperliche Fitness. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig

261-2340

Leitung: **Ulrich Kahle**
Termin: ab Mo., 02.02. (17x)
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 34 Ustd./96,00 €
Ort: Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

Ausgleichs- und Fitnessgymnastik

Die funktionelle Gymnastik ist eine der effektivsten Methoden zur Dehnung und Kräftigung des Bewegungsapparates. Durch gezielte Übungen für den gesamten Körper verbessern Sie in diesem Kurs Ihre körperliche Fitness und Beweglichkeit. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig bis mittel

261-2341

Leitung: **Ulrich Kahle**
Termin: ab Mi., 04.02. (19x)
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 38 Ustd./106,50 €
Ort: Pestalozzischule; Sporthalle

Männersport - Fitnesstraining und Spiele

In diesem Kurs geht es in erster Linie um die Freude an der Bewegung. Durch vielfältige Übungsformen werden Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und

Koordination trainiert. Abgerundet durch spielerische Elemente (Fußball, Basketball, Volleyball, Badminton etc.) kommt auch der Spaß nicht zu kurz. Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sportlicher Vorerfahrung.

Körperliches Belastungsniveau: mittel

261-2342

Leitung: **Dr. Ulrich Dute**
Termin: ab Do., 05.02. (16x)
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 32 Ustd./90,50 €
Ort: Paul-Spiegel-Berufskolleg; Sporthalle

Body Shape für Frauen

Dieser Kurs bietet Ihnen ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining zu motivierender Musik. Aerobic-Elemente kombiniert mit Krafteinheiten für Bauch, Beine und Po, aber auch für Rücken und Arme formen den Körper. Stretching und Entspannungsübungen runden das Übungsprogramm ab. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.

Körperliches Belastungsniveau: mittel

261-2343

Leitung: **Melanie Mies**
Termin: ab Mo., 02.02. (17x)
Zeit: 19.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 28 Ustd./81,00 €
Ort: Marler Straße 42, Dorsten; Sporthalle

Wellnetics für Frauen

Vormittagskurs

Das sanfte „Rundumtraining“ mit Musik, das ein Gleichgewicht zwischen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit schafft: Fördern und verbessern Sie Körperhaltung und Wohlbefinden mit einem leichten Herz-Kreislauf-Training, gezielter Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur sowie Dehnübungen. Entspannungsübungen zum Abschalten vom Alltag runden das Programm ab. Ihre individuellen Bedürfnisse finden hierbei Berücksichtigung. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.

Körperliches Belastungsniveau: mäßig

261-2344

Leitung: **Jutta Behnke**
Termin: ab Di., 03.02. (16x)
Zeit: 10.30 - 11.45 Uhr
Gebühr: 27 Ustd./76,50 €
Ort: VHS; Raum 008



Wellnetics für Frauen

Nachmittagskurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-2344

Körperliches Belastungsniveau: mäßig

261-2345

Leitung: **Jutta Behnke**
Termin: ab Do., 05.02. (15x)
Zeit: 15.00 - 16.30 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./85,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Fitness Workout für Frauen

Vormittagskurs

Fitness Workout ist ein anspruchsvolles und motivierendes Ganzkörpertraining, bei dem alle Muskelgruppen angesprochen werden. Bei motivierender Musik wird mit der eigenen Körperkraft und Zusatzgeräten (Thera-Bänder, Hanteln, Tubes, Gymnastikbälle) abwechslungsreich trainiert. Die Teilnehmerinnen erlernen ein der eigenen Fitness angepasstes 7-MINUTEN POWER WORKOUT, das in kürzester Zeit die Fitness steigert und die Fettverbrennung beschleunigt. Dehnung, Faszien-Training und Entspannung runden das Trainingsprogramm ab. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.

Körperliches Belastungsniveau: mittel

261-2346

Leitung: **Jutta Behnke**
Termin: ab Di., 03.02. (16x)
Zeit: 09.00 - 10.30 Uhr
Gebühr: 32 Ustd./90,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Fitness Workout für Frauen

Fitness Workout ist motivierendes Ganzkörpertraining, bei dem alle Muskelgruppen angesprochen werden. Bei motivierender Musik wird mit der eigenen Körperkraft und Zusatzgeräten (Thera-Bänder, Hanteln, Tubes, Gymnastikbälle etc.) abwechslungsreich trainiert. Die letzte halbe Stunde wird gezielt dem Training der Rückenmuskulatur gewidmet. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.

Körperliches Belastungsniveau: mittel

261-2347

Leitung: **Petra Niemeyer**
Termin: ab Do., 05.02. (17x)
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr: 34 Ustd./96,00 €
Ort: Pestalozzischule; Sporthalle

Ausdauer

Nordic Walking

Workshop

In diesem zweitägigen Workshop erhalten Teilnehmende eine Einführung in die Nordic-Walking-Technik. Nordic Walking gehört zu den klassischen Ausdauersportarten und ist ein gesundes Herzkreislauf-Training. Im Workshop wird der richtige Einsatz der Stöcke vermittelt und das Walken mit den Nordic-Walking-Stöcken geübt. Nordic Walking kann Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich lösen und entlastet Knie, Hüfte und Wirbelsäule. Die Bewegung in der Natur macht zudem Spaß und stärkt das Immunsystem.

Bitte bringen Sie mit: Lauf-/ Walking-Schuhe und Nordic Walking-Stöcke

261-2350

Leitung: **Birgit Böhme-Lueg**
Termin: Sa., 14.03.
Zeit: 14.00 - 15.30 Uhr
Termin: So., 15.03.
Zeit: 11.00 - 12.30 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./15,50 €
Ort: Roter Fitnessparcour im Bürgerpark Maria-Lindenhof



Nordic Walking

Workshop

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-2350

Bitte bringen Sie mit: Lauf-/ Walking-Schuhe und Nordic Walking-Stöcke

261-2351

Leitung: **Birgit Böhme-Lueg**
Termin: Sa., 18.04.
Zeit: 14.00 - 15.30 Uhr
Termin: So., 19.04.
Zeit: 11.00 - 12.30 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./15,50 €
Ort: Roter Fitnessparcour im Bürgerpark Maria-Lindenhof

COLOUR UP YOUR LIFE.
MINI EYEWEAR.


Seit 1976 der Zeit eine Idee voraus.

 **SCHULTE-REPEL**
Optik Schulte-Repel GmbH

Kirchplatz 1 • 02362-25382 | Borkener Str. 114 • 02362-699490



Aerobic mit und ohne Stepp

Vormittagskurs

Ein Fitnesskurs nicht nur für junge Leute, bei dem Sie zu aktueller Musik und mit Stepps trainieren. In Choreografien und speziellen Übungsformen erhöhen Sie Ausdauer, Muskelkraft und Gelenkigkeit. Die „Problemzonen“ Bauch, Oberschenkel und Po werden gestrafft. Körperfett wird abgebaut. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.

Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch

261-2352

Leitung: **Angela Wolf**
Termin: ab Mi., 04.02. (19x)
Zeit: 09.45 - 11.15 Uhr
Gebühr: 38 Ustd./106,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Aerobic mit und ohne Stepp

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-2352

Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch

261-2353

Leitung: **Angela Wolf**
Termin: ab Do., 05.02. (17x)
Zeit: 18.15 - 19.45 Uhr
Gebühr: 34 Ustd./96,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Wassergymnastik

Wassergymnastik für Frühaufsteher_innen

Vormittagskurs

Starten Sie aktiv in den Tag! Wassergymnastik für Frühaufsteher_innen bietet eine Übungsauswahl in stehetiefem und tiefem Wasser, die Ihren gesamten Körper durch die besonderen Eigenschaften des Wassers gelenkschonend belebt und aktiviert. Der Kurs schult das Herz-Kreislauf-System und fördert effektiv die Muskelkräftigung. Motivierende Musik steigert Ihr Wohlbefinden. Der Kurs ist für Neu- und Wiedereinsteiger_innen gleichermaßen geeignet. Sie sollten schwimmen können. Körperliches Belastungsniveau: mäßig bis mittel

Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad

261-2360

Leitung: **Atlantis Kursleiterteam**
Termin: ab Mi., 18.03. (11x)
Zeit: 08.15 - 09.00 Uhr
Gebühr: 11 Ustd./97,00 €
Ort: Atlantis-Freizeitbad

Wassergymnastik für Mollige

Vormittagskurs

Eine vielfältige Übungsauswahl in stehetiefem Wasser bringt Ihren Stoffwechsel auf Trab und verbessert die allgemeine Fitness. Durch die besonderen Eigenschaften dieses Bewegungsraumes wird auf gelenkschonende Weise eine effektive Kräftigung der verschiedenen Körperregionen verfolgt. Mit Hilfe verschiedener Kleingeräte wird die Belastung individuell angepasst. Der Kurs ist sowohl für Sportanfänger_innen als auch für Wiedereinsteiger_innen geeignet. Sie sollten schwimmen können.

*Körperliches Belastungsniveau: mittel
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.*

Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad

261-2361

Leitung: **Atlantis Kursleiterteam**
Termin: ab Mi., 18.03. (11x)
Zeit: 09.15 - 10.00 Uhr
Gebühr: 11 Ustd./97,00 €
Ort: Atlantis-Freizeitbad

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine hervorragende Kombination aus Herz-Kreislauf-Training, Schulung der Bewegungskoordination und dosierten Kräftigungsübungen. In tiefem Wasser verbessern Sie bei vielfältigen Übungs- und Spielformen Ihre allgemeine Fitness, während Ihre Gelenke entlastet und geschont werden. Durch das Hinzuziehen spezieller auftriebgebender Hilfsmittel ist Aqua-Jogging auch für Sportanfänger_innen und Wiedereinsteiger_innen geeignet. Sie sollten schwimmen können. Körperliches Belastungsniveau: mittel
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad

261-2362

Leitung: **Atlantis Kursleiterteam**
Termin: ab Mi., 18.03. (11x)
Zeit: 18.00 - 18.45 Uhr
Gebühr: 11 Ustd./97,00 €
Ort: Atlantis-Freizeitbad

Aqua-Jogging

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-2362

Sie sollten schwimmen können.

*Körperliches Belastungsniveau: mittel
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.*

Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad

261-2363

Leitung: **Atlantis Kursleiterteam**
Termin: ab Mi., 18.03. (11x)
Zeit: 19.00 - 19.45 Uhr
Gebühr: 11 Ustd./97,00 €
Ort: Atlantis-Freizeitbad

Aqua-Jogging

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-2362

Sie sollten schwimmen können.

*Körperliches Belastungsniveau: mittel
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.*

Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad

261-2364

Leitung: **Atlantis Kursleiterteam**
Termin: ab Mi., 18.03. (11x)
Zeit: 20.00 - 20.45 Uhr
Gebühr: 11 Ustd./97,00 €
Ort: Atlantis-Freizeitbad



Einführung in Sportarten

Chill mal - selbstsicher durch den Alltag!

Den Blick schärfen: Der Kurs zielt darauf ab, Verhaltensweisen zur Konfliktbewältigung und Deeskalation zu vermitteln sowie das Selbstbewusstsein zu stärken. In den drei Einheiten wird den Kindern aufgezeigt, wie sie sich selbstsicher(er) in verschiedenen Alltagssituationen bewegen können. Der Kurs besteht aus einem „theoretisch-sportlichen Teil“ und einer begleiteten Alltagstour durch die Stadt Dorsten zu Fuß und mit dem Bus. Für jeden der drei Samstage benötigen wir eine freiwillige Elternbegleitung.
Sport, Spaß und Selbstverteidigung für Kinder im Alter von 10 bis 16 Jahren.

261-2410

Leitung: **Christian Hochstrat**
Termin: Fr., 06.03., 13.03. und 20.03.
Zeit: 16.30 – 18.00 Uhr
Gebühr: 6 Ustd./35,00 €
Ort: Gemeinschaftshaus Wulfen, Saal

Chill mal - selbstsicher durch den Alltag!

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-2410

261-2411

Leitung: **Christian Hochstrat**
Termin: Fr., 12.06., 19.06. und 26.06.
Zeit: 16.30 – 18.00 Uhr
Gebühr: 9 Ustd./35,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Sicher E-Bike fahren für Menschen Ü60

Nachmittagskurs

Immer mehr ältere Radfahrende steigen auf ein E-Bike oder Pedelec um, weil damit das Fahrradfahren bequemer und die Reichweite größer wird. Zudem ist man an der frischen Luft und leistet einen Umweltbeitrag, wenn man bewusst auf das Auto verzichtet. Bei den vielen Vorteilen sind aber auch einige Gefahren zu beachten. So ist man mit einem E-Bike meistens schneller unterwegs. Ein weiterer Aspekt ist die Verkehrswahrnehmung: Wie sieht diese bei zunehmendem Alter aus? Die Verkehrssicherheitsberatung der Polizei

und die VHS bieten gemeinsam dieses Seminar für die Zielgruppe der Menschen über 60 Jahre an. Neben der Theorie steht vor allem auch die Fahrpraxis im Vordergrund. So werden die Teilnehmenden in einem Parcours den Umgang mit ihrem E-Bike oder Pedelec üben. Dabei wird u. a. das richtige Bremsen vermittelt und die Blickführung im Straßenverkehr geschärft. *Eine Teilnahme ist nur mit einem verkehrssicheren E-Bike/Pedelec, Fahrradhelm und wetterfester Kleidung möglich. Zu Beginn des Seminars müssen alle Teilnehmenden aus versicherungsrechtlichen Gründen mit einem Haftungsausschluss einverstanden sein.*

261-2420

Leitung: **Uta Maiß**
Termin: Do., 09.04.
Zeit: Theorie
15.00 - 15.45 Uhr
Ort: VHS; Raum 218
Praxis
15.45 - 18.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./gebührenfrei
Ort: Verkehrsschule Maria Lindenhof

Sicher E-Bike fahren für Menschen Ü60

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-2420
In Kooperation mit der AWO Unterbezirk Münsterland-Recklinghausen

261-2421

Leitung: **Uta Maiß**
Termin: Mi., 06.05.
Zeit: Theorie
10.00 - 10.45 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Wulfen
Praxis
10.45 - 13.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./gebührenfrei
Ort: Platz vor dem Gemeinschaftshaus Wulfen

Rudern - ganzheitlicher Gesundheitssport: ein Einblick

Wochenendkurs

Rudern ist ein Breiten- und Gesundheitssport, der aktiv von der Jugend bis ins hohe Alter betrieben werden kann. Wie kaum in einer anderen Sportart wird beim Rudern die gesamte Rückenmuskulatur gekräftigt. Somit wirkt Rudern den Folgen von Haltungsschäden in sitzenden Berufen entgegen. Auch in Sachen Ausdauer können Sie profitieren und die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems positiv beeinflussen. Neben diesen Effekten

fördert die Bewegung auf dem Wasser Stressabbau und Entspannung.

Voraussetzungen: Mindestalter 16 Jahre; die Teilnehmenden müssen schwimmen können. Bei starkem Regen, Gewitter und/oder Wind wird ein Ausweichtermin angeboten.

In Kooperation mit dem Ruderverein Dorsten e. V. und der VHS Gladbeck

261-2422

Leitung: **Roland Winter**
Termin: Sa., 09.05. und 16.05.
Zeit: 12.00 - 13.30 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./29,00 €
Ort: Bootshaus Ruderverein Dorsten e. V.
Gahlener Str. 216

Schnupperkurs Stand up Paddling

Möchten Sie sich mal so richtig auspowern? Und dabei die Natur aus einer anderen Perspektive erleben? Dann ist Stand up Paddling (SUP) genau das Richtige für Sie! SUP vereint ein ganzheitliches Fitness-Workout mit einer schonenden Stärkung der Rumpf- und Tiefenmuskulatur. Auch die Balance wird trainiert. Nach einer kurzen theoretischen Einführung geht es aufs Wasser in Dorsten (ca. 6 km, 2 bis 2,5 h). Ein erfahrener, zertifizierter SUP-Instructor vermittelt Ihnen während der SUP-Tour die Grundkenntnisse zu Material und Paddeltechnik. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! SUP ist sehr leicht zu erlernen. Anfänger_innen stehen schon nach ca. zehn Minuten auf dem Board.

Bitte bringen Sie mit: Sportbekleidung (Lauf- oder Funktionskleidung) und Schuhe, z. B. Flipflops, die nass werden dürfen. Board und Paddel werden gestellt - Ponchos zum Umkleiden auf Anfrage auch, da es keine Umkleiden am Wasser gibt. Bei kühleren Temperaturen kann Neoprenkleidung gegen einen Aufpreis von 5,00 € gemietet werden.

Teilnahmevoraussetzungen: Gute Fitness und Beweglichkeit (vom Knien in den Stand kommen), Mindestalter: 14 Jahre, nur Schwimmer_innen (mindestens 15 Minuten schwimmen im offenen Gewässer), Maximalgewicht: 130 kg

261-2423

Leitung: **Thomas Libor**
Termin: Do., 09.07.
Zeit: 18.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./41,00 €
Ort: Kurt-Schumacher-Str. 28, 46282 Dorsten, Parkplatz ggü. Sporthalle

Sportbootführerschein See/Binnen

Der SBF See ist ein amtlich anerkannter Führerschein und auf den deutschen See-Schiffahrtsstraßen für Sportboote mit Motor von mehr als 11,03 kW (15 PS) vorgeschrieben. Dieser gilt für Motor und Segelyachten.

Er umfasst u. a. Gesetzeskunde, Motorkunde, Wetter-, Gezeitenkunde, Navigation, seemännische Knoten usw.

Der SBF Binnen ist ein amtlich anerkannter Führerschein zum Führen von Sportbooten mit Motor ab 15 PS (11,03 kW) und bis 20 m Länge auf allen Binnen-Schiffahrtsstraßen.

Mindestalter: 16 Jahre für beide SBF (Den SBF Binnen lediglich unter Segeln - ohne Motor - kann man auch schon mit 14 Jahren erwerben).

Die Lehrgänge schließen mit einer Prüfung vor einer offiziellen Prüfungskommission ab.

Bitte kommen Sie unbedingt zum Informationsabend, bevor Sie sich anmelden: Voraussetzungen, Kursverlauf und weitere anfallende Kosten (Lehrmaterial, Prüfungsgebühren, praktische Ausbildung etc.) werden am Informationsabend bekannt gegeben. Die hier gekennzeichneten Gebühren beziffern die theoretische Ausbildung an der VHS. Die praktische Ausbildung, die Prüfungen sowie die Kosten für Lernmaterial sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

261-2425

Leitung: **Hajo Koch**

Termin: *Informationsabend*
Di., 03.03.

Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr

Termin: *Kurstermine*
Di., 10.03., 17.03., 24.03.,
14.04., 21.04., 28.04., 12.05.,
19.05., 02.06., 09.06.

Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: 40 Ustd./101,50 €

Ort: VHS; Raum 109



Golf: Schnupperkurs

Golf ist ein Hobby für jedermann und für jedes Alter: Bewegung in der Natur, verbunden mit einem ganz besonders faszinierenden Spiel. Der Vestische Golfclub Recklinghausen e.V. und die Golfschule Benjamin Wuttke bieten einen 90-minütigen Schnupperkurs für jeden, der schon immer mal das Golfspielen ausprobieren wollte. Angeleitet von professionellen Trainern erleben die Teilnehmenden einen kompletten Überblick über das Spiel. Alle Bereiche des Golfspiels vom langen Schlag bis zum Einlochen des Balls auf dem Grün können die Kursteilnehmenden selbst ausprobieren. Schläger und Bälle werden für die Dauer des Kurses gestellt und sind inklusive. Die Teilnahme am Kurs setzt keinerlei Vorkenntnisse voraus und ist für Personen aller Altersklassen geeignet. Individuelle Bewegungsfähigkeiten der Teilnehmenden werden entsprechend berücksichtigt.

Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt vor Ort direkt beim Golflehrer. Die Zahlung ist in bar oder per EC-Karte möglich.

261-2430

Leitung: **Trainerteam Golfclub**

Termin: Mi., 15.04.

Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Gebühr: 2 Ustd./22,00 €

Ort: Vestischer Golfclub
Recklinghausen e.V.

Golf: Schnupperkurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-2430

261-2431

Leitung: **Trainerteam Golfclub**

Termin: So., 19.04.

Zeit: 16.00 - 17.30 Uhr

Gebühr: 2 Ustd./22,00 €

Ort: Vestischer Golfclub
Recklinghausen e.V.

Golf: Schnupperkurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-2430

261-2432

Leitung: **Trainerteam Golfclub**

Termin: Mi., 22.04.

Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Gebühr: 2 Ustd./22,00 €

Ort: Vestischer Golfclub
Recklinghausen e.V.

Golf: Schnupperkurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-2430

261-2433

Leitung: **Trainerteam Golfclub**

Termin: So., 26.04.

Zeit: 16.00 - 17.30 Uhr

Gebühr: 2 Ustd./22,00 €

Ort: Vestischer Golfclub
Recklinghausen e.V.

Golf: Einsteigerkurs

Ist Golf das richtige Hobby für mich? Finden wir es heraus. Der Golf-Einsteigerkurs im Vestischen Golfclub Recklinghausen e.V. bei der Golfschule Benjamin Wuttke besteht aus vier Trainingseinheiten. In den jeweils 60 Minuten langen Einheiten erhalten die Teilnehmenden vertiefenden Einblick in die zahlreichen Facetten des Golfspiels. Es werden Technik, Spielfolge und Regeln gelernt und diese dabei immer mit praktischen Übungen verbunden. Die Teilnehmenden erhalten für die gesamte Dauer des Kurses eine Erstausrüstung Schläger, die sie auch an anderen Tagen für das eigene Training nutzen können. Ein Kontingent Bälle für die Kursstunden sowie für zusätzliche eigene Trainingseinheiten ist in der Kursgebühr ebenfalls enthalten. Individuelle Bewegungsfähigkeiten der Teilnehmer werden entsprechend berücksichtigt.

Die Teilnahme am Kurs setzt eine vorherige Teilnahme an einem Golf-Schnupperkurs voraus.

Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt vor Ort direkt beim Golflehrer. Die Zahlung ist in bar oder per EC-Karte möglich.

261-2434

Leitung: **Trainerteam Golfclub**

Termin: ab Sa., 02.05. (4x)

Zeit: 13.00 - 14.30 Uhr

Gebühr: 5 Ustd./122,00 €

Ort: Vestischer Golfclub
Recklinghausen e.V.



Tanz

ZUMBA® Fitness

Zumba ist Aerobic gepaart mit heißen südamerikanischen Rhythmen. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Samba, Salsa, Merengue, Cumbia und Calypso lassen Ihre Hüften schwingen. Neben einer Menge Spaß bietet der Kurs ein solides Workout. Ausdauer und Kondition werden verbessert, wobei alle Körperpartien angesprochen werden. Körperstraffung und Gewichtsreduktion sind positive Nebeneffekte. Sie erlernen die verschiedenen Grundtechniken und Schritte und erarbeiten kleine Choreografien.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung.

261-2510

Leitung: **Alexandra Liersch**
Termin: ab Mo., 02.02. (17x)
Zeit: 17.30 - 18.30 Uhr
Gebühr: 23 Ustd./66,00 €
Ort: VHS; Raum 008

ZUMBA® Gold für Junggebliebene

Nachmittagskurs

Zumba Gold richtet sich speziell an die Bedürfnisse von aktiven älteren Teilnehmenden und an alle, die ihren Weg zu einem sportlichen und gesunden Leben eben erst begonnen haben. Die Moves und das Tempo wurden angepasst, dabei werden alle Elemente beibehalten, die unsere Zumba Fitness-Party so beliebt machen: fetzige lateinamerikanische Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, anregende und leicht erlernbare Bewegungen. Zumba Gold ist ein Tanzfitnesskurs mit toller Stimmung und viel Spaß.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung.

261-2511

Leitung: **Alexandra Liersch**
Termin: ab Mo., 02.02. (17x)
Zeit: 16.30 - 17.30 Uhr
Gebühr: 23 Ustd./66,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Modern American Square Dance - Anfängerkurs

Wochenendkurs

Modern American Square Dance ist eine Tanzart, die im Schmelztiegel der Siedler in Amerika aus den Volkstänzen der europäischen Ursprungsländer entstanden ist. In der modernen Form werden keine Tänze einstudiert, sondern Figuren erlernt, die dann der Caller immer wieder neu aneinanderreicht, so dass nicht nur der Körper, sondern auch der Geist gefordert wird. Getanzt wird in einer Gruppe von vier Paaren zu Country- und Westernmusik, aber auch Rock- und Popmusik.

Eine paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich.

261-2520

Leitung: **Wolfgang Bendel**
Termin: Sa., 14.02. und 28.02.
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./28,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Tanzspaß pur! - Freestyle für Kinder

Hier lernen Kinder die Grundlagen des Tanzens in einer fröhlichen und spielerischen Umgebung. Melde dich jetzt an und entdecke die Freude an Bewegung und Musik!

Für Kinder von 6 bis 9 Jahren

261-2530

Leitung: **Chiara Werner**
Termin: ab Di., 03.02. (8x)
Zeit: 15.00 - 16.15 Uhr
Gebühr: 13 Ustd./41,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Tanzspaß pur! - Freestyle für Kinder

Entdecke deine Leidenschaft für Tanz! Unser Tanzkurs bietet dir die perfekte Möglichkeit, verschiedene Tanzstile kennenzulernen und deine eigenen Moves zu entwickeln. Sei dabei und tanze mit uns! Für Kinder von 10 bis 14 Jahren

261-2531

Leitung: **Chiara Werner**
Termin: ab Di., 03.02. (8x)
Zeit: 16.15 - 17.30 Uhr
Gebühr: 18 Ustd./54,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Tanzspaß pur! - Freestyle für Kinder

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-2530
Für Kinder von 6 bis 9 Jahren

261-2532

Leitung: **Chiara Werner**
Termin: ab Di., 14.04. (11x)
Zeit: 15.00 - 16.15 Uhr
Gebühr: 18 Ustd./54,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Tanzspaß pur! - Freestyle für Kinder

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-2530
Für Kinder von 10 bis 14 Jahren

261-2533

Leitung: **Chiara Werner**
Termin: ab Di., 14.04. (11x)
Zeit: 16.15 - 17.30 Uhr
Gebühr: 18 Ustd./54,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Leben mit Behinderungen

Die Veranstaltungen in diesem Teilbereich finden in Kooperation mit der Lebenshilfe Dorsten statt.



Lesen, Schreiben, Rechnen

Sie verbessern, erweitern und festigen Ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten im Lesen, Schreiben und Rechnen.

Die Anmeldung erfolgt über die Lebenshilfe, Tel. 02362 2010-45

261-2610

Leitung: **Daniel Schlagkamp**
Termin: ab Mo., 02.02. (10x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./60,00 €
Ort: VHS; Raum 102

Gemeinsam kochen und backen

Sie kochen und backen Leckeres nach Grundrezepten.

Kurstermine: Fr., 06.02., 20.02., 06.03., 20.03., 17.04. und 08.05.

Die Anmeldung erfolgt über die Lebenshilfe, Tel. 02362 2010-45

261-2611

Leitung: **Petra Kolloczek
Nicole Tokarski**

Termin: ab Fr., 06.02. (6x)

Zeit: 16.30 - 19.45 Uhr

Gebühr: 24 Ustd./72,00 €

Ort: VHS; Raum 006

Gemeinsam kochen und backen

Sie kochen und backen Leckeres nach Grundrezepten.

Kurstermine: Fr., 13.02., 27.02., 13.03., 27.03., 24.04. und 22.05.

Die Anmeldung erfolgt über die Lebenshilfe, Tel. 02362 2010-45

261-2612

Leitung: **Petra Kolloczek
Nicole Tokarski**

Termin: ab Fr., 13.02. (6x)

Zeit: 16.30 - 19.45 Uhr

Gebühr: 24 Ustd./72,00 €

Ort: VHS; Raum 006

Arbeiten mit Holz

Sie lernen, sachgerecht mit Holz und anderen Materialien zu arbeiten, um kleine Gebrauchsgegenstände und Geschenke zu fertigen.

Kurstermine: Sa., 07.02., 21.02., 07.03., 21.03., 17.04. und 09.05.

Die Anmeldung erfolgt über die Lebenshilfe, Tel. 02362 2010-45

261-2613

Leitung: **Thorsten M. Huxel**

Termin: ab Sa., 07.02. (6x)

Zeit: 10.00 - 13.15 Uhr

Gebühr: 24 Ustd./72,00 €

Ort: Schule an der Marler Str. 50

Ernährung

Lebensmittel und Zutaten für die Kurse werden durch die Kursleitung beschafft. Die anteiligen Kosten sind in der Kursankündigung angegeben und bereits in der Kursgebühr enthalten. Bitte beachten Sie, dass bei kurzfristigen Absagen Ihrerseits (ab zwei Tagen vor dem Kurstermin) eine Rückerstattung der Lebensmittel- und Getränkeumlage leider nicht möglich ist.



Auch bei sich wiederholenden Kurstiteln wird in jedem Semester mit neuen Rezepten gearbeitet, so dass eine mehrfache Teilnahme durchaus sinnvoll ist. Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen eine Schürze als Kleidungsschutz und geeignete Gefäße für nicht verzehrte Speisen, die Sie mit nach Hause nehmen können, mit. Das VHS-Geschirr steht für diesen Zweck nicht zur Verfügung. Bitte sorgen Sie bei allen Kursen mit Verzehr alkoholischer Getränke für eine sichere Heimfahrt.

Essen Sie sich gesund!

Auftakt zum Wohlfühlgewicht

Informationsveranstaltung

Kennen Sie es, wenn der Gedanke an das eigene Wohlfühlgewicht Sie nicht loslässt und sich gedanklich vieles bei Ihnen um Ernährung sowie Gewicht dreht? Es fühlt sich schwer an, das Gewicht zu reduzieren, vielleicht glauben Sie auch gar nicht mehr daran, dass es einen Weg für Sie gibt, der in Ihrem Alltag nachhaltig funktioniert. In dieser Informationsveranstaltung gibt der Ernährungswissenschaftler und Abnehmcoach Robert Esser neben allgemeinen Tipps vor allem Hinweise zum sich anschließenden 5-Wochen-Kurs-Konzept „In fünf Schritten zu Ihrem Wohlfühlgewicht“. Schnuppern Sie, stellen Sie Ihre Fragen und entscheiden Sie, ob Sie weitermachen möchten. Diese Veranstaltung ist einzeln buchbar.

261-2710

Leitung: **Robert Esser**

Termin: Mi., 18.02.

Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr

Gebühr: 2 Ustd./12,00 €

Ort: VHS; Raum 218

In fünf Schritten zu Ihrem Wohlfühlgewicht

Kennen Sie es, wenn der Gedanke an das eigene Wohlfühlgewicht Sie nicht loslässt und sich gedanklich vieles bei Ihnen um Ernährung sowie Gewicht dreht? Es fühlt sich schwer an, das Gewicht zu reduzie-

ren, vielleicht glauben Sie auch gar nicht mehr daran, dass es einen Weg für Sie gibt, der in Ihrem Alltag nachhaltig funktioniert. Wie auch Sie Ihr Wohlfühlgewicht dauerhaft in Ihrem Alltag erreichen können, zeigt Ihnen Ernährungswissenschaftler und Abnehmcoach Robert Esser. Wenn Sie zwischen fünf bis 50 kg abnehmen möchten, viel probiert haben an Diäten, wenn Sie zweifeln, ob ein Abnehmen gelingen kann, dann ist dieser 5-Wochen-Kurs das Richtige für Sie. Fernab von Abnehmprodukten, Shakes oder sonstigen Mitteln lernen Sie das Fundament für Ihr persönliches Wohlfühlgewicht mit Spaß und Leichtigkeit in Ihrem Alltag kennen. Dieser Kurs ist einzeln buchbar, ein Besuch der Informationsveranstaltung wird empfohlen.

261-2711

Leitung: **Robert Esser**

Termin: ab Mi., 25.02. (5x)

Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr

Gebühr: 10 Ustd./65,00 €

Ort: VHS; Raum 218

Nachhaltige Küche

Saisonal und regional einkaufen, selbst kochen statt Fertigprodukte konsumieren: Es gibt viele Möglichkeiten sich nachhaltig zu ernähren und damit Gutes fürs Klima zu tun. Erfahren Sie in unserem Kurs wie nachhaltige Ernährung ganz einfach gelingt.

261-2712

Leitung: **Andrea Bewer**

Termin: Mi., 04.02.

Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr

Gebühr: 5 Ustd./31,00 €

Ort: VHS; Raum 006

Gesunde Küche für gesunde Gelenke

Dieser Kochkurs ist für Genießer und bietet gleichzeitig Hilfe für eine Ernährungsumstellung bei Arthrose und auch bei anderen gesundheitlichen Problemen im Bereich der Gelenke.



Wir zeigen Ihnen einen Weg, wie Sie mit Genuss wieder schmerzfreier und beweglicher werden und damit Ihre Gesundheit und Lebensqualität verbessern.

261-2713

Leitung: **Andrea Bewer**
Termin: Mi., 25.02.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./31,00 €
Ort: VHS; Raum 006

Leichte Genießerküche

Leckerer aus der Low Carb und Low Fat Küche

Oft ist es nicht viel, um eine Entscheidung zu treffen und eine Veränderung zuzulassen. Gedanken wie „Was kann ich denn jetzt essen?“, „Habe ich dafür Zeit?“, „Ist meine Familie das auch oder muss ich mehrfach kochen?“, „Muss ich verzichten oder gar hungern?“ hindern uns häufig daran, sich mit dem Thema Ernährung genauer auseinanderzusetzen. Entdecken Sie, wie schmackhaft die Low Carb und Low Fat Küche sein kann. Dies ist eine Veranstaltung für diejenigen, die kreativ mit oder ohne Erfahrung an die Sache herangehen, frei nach dem Motto: Kreativität kennt keine Grenzen. Gemeinsam werden verschiedene Rezepte aus der Low Carb und Low Fat Küche zubereitet und im Anschluss verkostet.

Lebensmittel- und Getränkeumlage von 10,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

261-2720

Leitung: **Jessica Sartory**
Termin: Mi., 18.02.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./29,00 €
Ort: VHS; Raum 006

Leckerer aus der Low Carb und Low Fat Küche

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-2720

Lebensmittel- und Getränkeumlage von 10,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

261-2721

Leitung: **Jessica Sartory**
Termin: Mi., 22.04.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./29,00 €
Ort: VHS; Raum 006

Kids & Teens in der Küche

Fast Food für Teens: gesund und schmackhaft

Burger, Wraps & Co.: Fast Food muss nicht ungesund sein! In diesem Kurs lernst du, wie du deine Lieblingsgerichte schnell, einfach und mit frischen Zutaten selbst zubereitest. Ganz ohne Fertigprodukte, dafür mit viel Geschmack und guten Nährstoffen. Perfekt für Schule, Freizeit oder den kleinen Hunger zwischendurch!

Lebensmittel- und Getränkeumlage von 8,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringt mit: eine Schürze und eine verschließbare Kunststoffdose für Reste.

Für Teens von 13 bis 17 Jahren

261-2730

Leitung: **Andrea Bewer**
Termin: Di., 03.02.
Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./23,50 €
Ort: VHS; Raum 006

Kochen wie in Italien

Eine kulinarische Verführung rund um die italienischen Regionen

An diesem Abend möchten wir gemeinsam auf eine kulinarische Reise durch die italienischen Regionen gehen, verschiedene Spezialitäten genießen und uns von der Vielfalt der Zutaten verführen lassen. Die italienische Küche begeistert mit hochwertigen Zutaten wie Olivenöl, aromatischen Käsesorten wie Parmesan und Pecorino sowie frischem Gemüse wie

Paprika, Auberginen, Zucchini, Oliven, Knoblauch und Zwiebeln. Ob klassische Pastagerichte, köstliche Fleisch- und Fischspezialitäten oder süße Verführungen aus den unterschiedlichen Regionen, all das macht den besonderen Reiz und Genuss der italienischen Küche aus. In diesem Sinne „Buon Appetito“!

Da einige Rezepte etwas mehr Zeit in Anspruch nehmen, werden bestimmte Gerichte vorbereitet. Die Rezeptkopien, Lebensmittel- und Getränkeumlage von 17,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie mit: ein Trockentuch und eine Schürze.

261-2740

Leitung: **Bonifacio Abbruzzi**
Termin: Mo., 02.03.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./36,00 €
Ort: VHS; Raum 006

Buona pasqua - Osterbrunch typisch italienisch

Die Italiener nehmen Ostern sehr ernst, das spürt und schmeckt man. Zum traditionellen Osterbrunch im Dorf oder dem Viertel kommt die ganze Großfamilie. Ostern, auf Italienisch „Pasqua“ genannt, ist eine Schlemmerzeit nach der Fastenzeit. An diesem Oster-Menüabend werden wir einige italienische Oster-Spezialitäten der Regionen Italiens gemeinsam zubereiten und anschließend verkostigen. In diesem Sinne „Buon Appetito“!

Da einige Rezepte etwas mehr Zeit in Anspruch nehmen, werden bestimmte Gerichte vorbereitet. Die Rezeptkopien, Lebensmittel- und Getränkeumlage von 19,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

FEINE BACKWAREN
Imping

ein guter Start in den Tag...

Hauptgeschäft und Produktion:
Gahlener Str. 128 · 46282 Dorsten · Tel. 0 23 62 - 9 20 50
www.baeckerei-imping.de

Bitte bringen Sie mit: ein Trockentuch und eine Schürze.

261-2741

Leitung: **Bonifacio Abbruzzi**
Termin: Mo., 23.03.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./36,00 €
Ort: VHS; Raum 006

Eine mediterrane Schlemmerreise

An diesem Abend begeben wir uns gemeinsam auf eine kulinarische Reise durch den mediterranen Raum und entdecken die Vielfalt seiner Köstlichkeiten. Unser Ziel ist es, verschiedene Speisen zu verkosten, die mit saisonalem Gemüse, aromatischen Kräutern und natürlich mit klassischen Gerichten wie Antipasti, Pasta und einem verführerischen Dessert zubereitet werden. Gemeinsam werden wir ein typisches mediterranes Menü zusammenstellen und dabei die charakteristischen Zutaten und Aromen dieser Küche genießen. In diesem Sinne „Buon Appetito“!

Da einige Rezepte etwas mehr Zeit in Anspruch nehmen, werden bestimmte Gerichte vorbereitet. Die Rezeptkopien, Lebensmittel- und Getränkeumlage von 19,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie mit: ein Trockentuch und eine Schürze.

261-2742

Leitung: **Bonifacio Abbruzzi**
Termin: Mo., 11.05.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./36,00 €
Ort: VHS; Raum 006

Eine kulinarische Entdeckungsreise durch die Küche Italiens

Wer hat nicht schon einmal davon geträumt, eine kulinarische Reise von Nord- bis Süditalien zu unternehmen und die vielfältigen Spezialitäten der einzelnen Regionen zu genießen? Oft heben wir uns solche Träume für später auf und begnügen uns damit, davon zu schwärmen. Doch bei diesem Kochevent möchten wir die Träume Wirklichkeit werden lassen: Gemeinsam stellen wir eine Auswahl köstlicher Gerichte aus verschiedenen italienischen Regionen zusammen, bereiten sie gemeinsam zu und genießen sie in entspannter Atmosphäre. In diesem Sinne „Buon Appetito“!

Da einige Rezepte etwas mehr Zeit in Anspruch nehmen, werden bestimmte Gerichte vorbereitet. Die Rezeptkopien,

Lebensmittel- und Getränkeumlage von 19,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie mit: ein Trockentuch und eine Schürze.

252-2743

Leitung: **Bonifacio Abbruzzi**
Termin: Mo., 29.06.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./38,00 €
Ort: VHS; Raum 006

Geschmacksfragen - Nahrung für alle Sinne

Whiskytasting - Cask Strength Only

Auch wenn das „Expert-Tasting“ dieses Jahr an einem Freitag den 13. stattfindet, wird dies trotzdem ein glücklicher Abend, an dem die Sonne in den Gläsern aufgeht. Wir verkosten sechs schottische Single Malt Whiskys ausschließlich in Fassstärke mit maximaler aromatischer und geschmacklicher Tiefe, von fruchtig bis rauchig. Begleitend dazu beschäftigen wir uns im gegenseitigen Austausch intensiv mit den Destillieren und lernen Wissenswertes zu den Herstellungsverfahren. Ein wahrlich spirituelles Erlebnis. Dieses Tasting richtet sich an fortgeschrittene und erfahrene Whisky-Begeisterte. Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

261-2750

Leitung: **Thorsten Funke**
Termin: Fr., 13.02.
Zeit: 18.30 - 21.15 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./45,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Käse und Wein

Käse und Wein - was passt zusammen? Die richtige Kombination zu finden, ist gar nicht so einfach. Bei diesem Grundlagenkurs stellt Michael Hermann, Sommelier und Weinfachberater, insgesamt sechs Weine vor, die gemeinsam verkostet und beschrieben werden. Die Weine werden mit sechs verschiedenen, edlen Käsen kombiniert. Ob mild oder würzig, herzhaft oder cremig - Käse und Wein ist etwas für Feinschmecker, die hier voll auf ihre Kosten kommen. Die Teilnehmenden erwartet ein wissens- und genussreicher sowie unterhaltsamer Weinabend. Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

261-2751

Leitung: **Michael Hermann**
Termin: Fr., 06.02.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./49,00 €
Ort: VHS; Raum 218

Welcher Weintyp sind Sie?

Sind Sie überschwänglich, zupackend oder eher fein und unkompliziert? Ob Sie Weinkenner sind oder nur gelegentlich ein Glas genießen - die Suche nach Ihrem Weintyp ist ein kleines Abenteuer. Gemeinsam wollen wir herausfinden, welcher Typ Sie sind und welcher Wein am besten zu Ihnen passt. Sie probieren verschiedene Weinsorten und entdecken, was Ihnen wirklich schmeckt. Michael Hermann, Sommelier und Weinfachberater, nimmt Sie mit auf eine spannende Reise. Dieser wissensreiche und unterhaltsame Weinabend richtet sich an alle, die gerne Wein trinken und neugierig auf neue Weinerlebnisse sind.

Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

261-2752

Leitung: **Michael Hermann**
Termin: Fr., 20.03.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./49,00 €
Ort: VHS; Raum 218

Europäischer Weinabend

Der Abend beginnt mit einem prickelnden Glas Sekt. Rot- und Weißweine aus den bedeutendsten Weinanbaugebieten Frankreichs, Spaniens, Italiens und Deutschlands sollen probiert werden, um die Unterschiede und Besonderheiten der jeweiligen Anbaugebiete und ihrer Rebsorten herauszuschmecken wie z. B. Frucht, Mineralität, Bodentönigkeit (z. B. Schiefer), Frucht-Säure-Spiel etc. Es werden ca. 20 Weine vorgestellt. Dazu werden passende Kleinigkeiten als Essensbegleiter gereicht. Weiterhin erhalten Sie Informationen zu Weinetikett, Technik der Weinherstellung etc.

Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

261-2753

Leitung: **Harald Burg**
Termin: Fr., 27.03.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./57,00 €
Ort: VHS; Raum 218



Rot- und Weißweinabend: Schwerpunkt Deutschland

Der Abend beginnt mit einem prickelnden Glas Sekt. Weine aus verschiedenen deutschen Weinbauregionen z. B. Mosel, Rheingau, Nahe, Mittelrhein, Pfalz, Rheinhessen, Franken, Baden können probiert werden, um die Unterschiede und Besonderheiten der jeweiligen Anbaugebiete und ihrer Rebsorten (Riesling, Silvaner, Weißburgunder, Grauburgunder, Spätburgunder, Schwarzriesling etc.) herauszuschmecken. Französische, spanische und italienische Weine werden den deutschen Weinen in ihrer Unterschiedlichkeit gegenübergestellt. Kleinigkeiten zu Essen werden zu den ca. 20 Weinen gereicht. *Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.*

261-2754

Leitung: **Harald Burg**
Termin: Fr., 26.06.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./57,00 €
Ort: VHS; Raum 218

Kochen wie in fremden Ländern

Anime Kochkurs

Möchten Sie vielleicht einige japanische Snacks und Gerichte zubereiten, die oft in den sozialen Medien oder in Anime auftauchen? Alle Rezepte sind leicht umzusetzen. Wir machen gemeinsam: Onigiri (Thunfisch-Mayonnaise), Okonomiyaki, Gyoza und Dorayaki.



Hinweis: Okonomiyaki und Dorayaki sind vegetarisch möglich, jedoch nicht für eine vegane Ernährung geeignet.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen des AniDay 2026 der Stadtbibliothek Dorsten statt. Anmeldung ab März über die Webseite der Stadtbibliothek Dorsten oder per Mail an stadtbibliothek@dorsten.de

261-2755

Leitung: **Hiroko Watanabe-Schmidt**
Termin: Sa., 20.06.
Zeit: 12.00 - 13.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./gebührenfrei
Ort: VHS; Raum 006

Anime Kochkurs

Inhalt siehe Kurs-Nr. 261-2755

261-2756

Leitung: **Hiroko Watanabe-Schmidt**
Termin: Sa., 20.06.
Zeit: 14.00 - 15.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./gebührenfrei
Ort: VHS; Raum 006

Energie statt Müdigkeit: Gesunde Ernährung trotz stressigem Alltag

Inhalt siehe Kurse Nr. 261-2140



Abnehmen ab 40: Warum es plötzlich schwerer wird und was wirklich hilft

Inhalt siehe Kurse Nr. 261-2141

Bauch weg statt Diätfrust: Die 5 größten Abnehm-Fehler und wie sie diese vermeiden

Inhalt siehe Kurse Nr. 261-2142

Natur und Umwelt

Batnight - Den Fledermäusen auf der Spur

Exkursion

Mit ihrer nächtlichen Lebensweise und ihrer Einbindung in zahlreiche Sagen und Mythen gehören die Fledermäuse zu den geheimnisumwitterten Tieren. Auf der abendlichen Wanderung werden ihre Lebensweise und Bedeutung, ihre Gefährdung und Schutzmöglichkeiten aufgezeigt. Als Höhepunkt der Exkursion werden wir diese faszinierenden Tiere bei der Jagd „live“ erleben. Zusätzliches „Highlight“ ist das Lichterspiel der leuchtaktiven Insekten.

Bitte bringen Sie feste Schuhe und eine Taschenlampe mit.

Für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter

261-2810

Leitung: **Heike Kalfhues**
(Dipl. Landschaftsökologin)
Termin: Sa., 25.04.
Zeit: 20.15 - 21.45 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./11,00 € (Erwachsene)
6,00 € (Kinder)
Ort: Treffpunkt:
Biologische Station Lembeck,
Im Höltken 11, 46286 Dorsten

Abenteuer Frühlingswald

Exkursion

Dieser Ausflug steckt voller Ideen, um den Kindern den Wald mit seinen vielfältigen, teils magischen Möglichkeiten näher zu bringen. Die Tour bietet zahlreiche Anleitungen und vereint Bewegungsspiele und Stilleübungen, vermittelt aktuelles Waldwissen und garantiert so eine intensive Naturbegegnung.

Geleitet wird die Exkursion von einem erfahrenen Förster und zertifizierten Wald-

pädagogen. Zielgebiet ist der ökologisch wichtige Barloer Busch mit dem neu angelegten Waldlehrpfad.

Für Erwachsene, pädagogische Fachkräfte und Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter

261-2811

Leitung: **Bernhard von Blanckenburg**
(Förster)
Termin: Sa., 30.05.
Zeit: 14.00 - 16.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./11,00 € (Erwachsene)
6,00 € (Kinder)
Ort: Treffpunkt: Barloer Busch,
Zugang über Marler Str.

Verschollen auf Raeslant

Exkursion

Auf unserer spannenden Erlebnistour seid ihr auf einer unbekannten Insel gestrandet. Nur mit wenig Ausrüstung und Lebensmitteln versehen müsst ihr euch mit den fremden und ungewohnten Lebensbedingungen der Insel auseinandersetzen. Zum Glück trifft das Team auf einen Eingeborenen, der den Gestrandeten mit Rat und Tat zur Seite steht. Viele aufregende Challenges warten: Pfeil- und Bogenschießen, Hindernisüberquerung mit Seilen, Unterschlupf bauen, Feuer machen - und immer seid ihr als Team gefordert ...

Die Anreise erfolgt in PKW. Genauere Informationen zum Treffpunkt und zum Tourverlauf gibt es kurz vor dem Exkursionstermin.

Für Familien mit Kindern im Alter von 7 - 10 Jahren

261-2812

Leitung: **Naturerlebnisschule**
Raesfeld
Termin: Sa., 11.04.
Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./62,00 €
(pro Eltern-Kind-Paar)
Ort: Naturparkhaus, Hagenwiese 40,
46348 Raesfeld

Das große Krabbeln - Hirschkäfer und ihr Lebensraum

Exkursion

Durch ihre Lebensweise, ihre vielfältigen Formen und Farben sowie die Einbindung in zahlreiche Geschichten und Animationsfilme gehören Käfer zu den beliebten Insekten. Unter Leitung eines Naturparkführers begeben Sie sich auf die Spur des Hirschkäfers in seinem Le-

bensraum. Die Erkundungsexkursion zu Fuß (ca. 4 km) findet im Umfeld der Biologischen Station Lembeck statt. Sie steckt voller Ideen, um Kindern und Erwachsenen die Lebensräume von Insekten nahe zu bringen. So werden auch die Bedeutung, Gefährdung und Schutzmöglichkeiten von Hirschkäfern und Co. aufgezeigt.

Für Erwachsene und Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter

261-2813

Leitung: **Bernhard Bittner**
Termin: Fr., 12.06.
Zeit: 19.30 - 22.30 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./8,00 € (Erwachsene)
Kinder und Jugendliche
bis 16 Jahren gebührenfrei
Ort: Biologische Station Lembeck,
Im Höltken 11, 46286 Dorsten

Das große Krabbeln - Hirschkäfer und ihr Lebensraum

Exkursion

Inhalt siehe Kurs-Nr. 261-2813
Für Erwachsene und Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter

261-2814

Leitung: **Bernhard Bittner**
Termin: So., 26.07.
Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./8,00 € (Erwachsene)
Kinder und Jugendliche
bis 16 Jahren gebührenfrei
Ort: Biologische Station Lembeck,
Im Höltken 11, 46286 Dorsten

Bienenhotels selbst gebaut

Workshop

Wildbienen sind in einem alarmierenden Rückgang begriffen. Jede zweite Art steht bereits auf der Roten Liste! Wir alle können diesen überaus friedfertigen Tieren mit einfachen Mitteln wirkungsvoll helfen - sogar auf Balkonen und Terrassen. Anhand von Spielen und Lichtbildern lernen wir einige der vielgestaltigen Wildbienenarten kennen und erhalten Einblicke in ihre interessante Lebensweise. Mit gebastelten Brummbienen, einem schönen, fast vergessenen Spielzeug, werden wir ein vielstimmiges Bienenkonzert anstimmen. Aus Bambus bauen wir eine Nisthilfe für Wildbienen, mit der jeder zu Hause die Tiere ansiedeln kann.

Es entstehen zusätzliche Materialkosten in Höhe von bis zu 3,00 €.

Für Familien mit Kindern im Grundschulalter



261-2815

Leitung: **NABU Dorsten**
Volker Fockenberg

Termin: Sa., 28.03.

Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr

Gebühr: 4 Ustd./11,00 € (Erwachsene)
6,00 € (Kinder)

Ort: VHS; Raum 005

Auf der Wildpferdebahn im Merfelder Bruch

Exkursion

Im Merfelder Bruch, wenige Kilometer westlich von Dülmen, existiert schon seit frühesten Zeiten eine Herde wilder Pferde, die bereits im Jahr 1316 urkundlich erwähnt wird. Damals umfasste ihr Lebensraum eine Fläche von mehreren tausend Hektar. Mit fortschreitender Kultivierung und Inbesitznahme des Landes wurden die Wildpferde immer mehr zurückgedrängt. Ab Mitte des 19. Jahrhunderts wurde durch die Familie Herzog von Croÿ mit der Wildpferdebahn ein auf mittlerer Weile rund 400 Hektar erweitertes Reservat geschaffen. Diese ist mit ihren knapp 400 Wildpferden die einzig verbliebene auf dem europäischen Kontinent. Sie kön-

nen auf der Exkursion unter sachkundiger Führung die Wildpferde in freier Natur im Familien- und Herdenverband beobachten.

Die Anreise erfolgt in PKW. Genauere Informationen zum Treffpunkt und zum Tourverlauf erhalten Sie kurz vor dem Exkursionstermin.

261-2816

Leitung: **Friederike Rövekamp**

Termin: Fr., 17.04.

Zeit: 16.30 - 18.00 Uhr

Gebühr: 2 Ustd./10,00 € (Erwachsene)
7,00 € (Kinder)

Biber im Auenwald - Erlebnistour

Exkursion

Der Biber wird heute als Auwald-Manager hoch geschätzt, nachdem er bereits beinahe ausgerottet war. Im Millinger Waard bieten mehrere Biber-Reviere ausgezeichnete Beobachtungsmöglichkeiten. Im Helten suchen wir nach den zahlreichen Spuren: Burgen, von Bibern gefällte Bäume, Fraßplätze, Biberpfade und Fußabdrücke. Den nachtaktiven Nager selbst bekommt man nur während der Dämmerung zu



sehen. Aussichtsreiche Plätze bieten mit etwas Glück die Beobachtung von Bibern bei den nächtlichen Aktivitäten.

Die Streckenlänge beläuft sich auf einen Fußweg von ca. 4 km.

Bitte bringen Sie mit: Wetterangepasste Kleidung (lange Hosen, langärmeliges Oberteil, feste Schuhe, die schmutzig werden dürfen), ein Fernglas (soweit vorhanden) und Verpflegung für das Picknick am Abend.

261-2817

Leitung: **Christian Theunissen**

Termin: Sa., 13.06.

Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr

Gebühr: 4 Ustd./13,00 € (Erwachsene)
6,00 € (Kinder)

Ort: Treffpunkt: Wilderniscafé,
Weverstraat 94, Kekerdorf (NL)

#stadtarchivdorsten



StadtArchiv Dorsten

Das historische Gedächtnis der Stadt Dorsten.

HISTORISCHE
Dokumente, Fotos,
Akten, Urkunden,
Zeitungen u. v. m.



Für alle historisch Interessierten und Ahnenforscher...
Für die Suche nach Quellen und Archivalien für Projekte und Arbeiten...
Für alle historischen Informationen rund um Dorsten...
VEREINBAREN SIE GERNE EINEN TERMIN.



Bildungszentrum Maria Lindenhof
Im Werth 6
46282 Dorsten



ANSPRECHPARTNER

Martin Köcher
02362 66-4072
stadtarchiv@dorsten.de
www.stadtarchiv-dorsten.de



ÖFFNUNGSZEITEN

Mo – Mi 8.30 – 12.30 Uhr
1. Do / Monat 15 – 18 Uhr
Fr 8.30 – 12.30 Uhr
Und nach Vereinbarung.

Den Wald aktiv erleben

Exkursion

Der Waldlehrpfad der Stadt Dorsten ist ein Kleinod im Barloer Busch. Lernen Sie ihn kennen! Auf einer Länge von 2,3 km erhalten Sie vielfältige Informationen über die Lebensgemeinschaft Wald sowie über aktuelle Klimaschutzfragen. Texte und Gedichte sowie Achtsamkeitsübungen tragen dazu bei, den Wald intensiv mit allen Sinnen zu erleben. Entspannung pur! Ein Förster und Waldpädagoge begleitet Sie und leitet Sie an.

261-2818

Leitung: **Bernhard von Blanckenburg (Förster)**

Termin: Fr., 29.05.

Zeit: 16.00 - 17.30 Uhr

Gebühr: 2 Ustd./11,00 €

Ort: Barloer Busch,
Zugang über Marler Str.



Kanutour auf der Lippe

Vom Boot aus erleben Sie Natur besonders hautnah und intensiv. Sie lernen die idyllische Landschaft der Lippeauen aus einer neuen Perspektive kennen. Die Canadier-Fahrt führt Sie von Dorsten nach Schermbeck und bietet mit der Möglichkeit zu vielen Naturbeobachtungen ein Erlebnis für Jung und Alt. Lassen Sie sich verzaubern!

Die Tour wird mit Dreier- und Vierer-Canadiern durchgeführt. Sie ist auch für Eltern mit Kindern ab fünf Jahren geeignet. Detaillierte Informationen sendet die VHS auf Anfrage gern zu (Tel.: 0 23 62 / 66 41 61).

261-2819

Leitung: **Lippe-Kanu-Touren Michael Seibert**

Termin: So., 14.06.

Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr

Gebühr: 3 Ustd./35,00 € (Erwachsene)
25,00 € (Kinder)

Strauch- und Obstbaumschnitt

Wochenendworkshop

Eine sichere Ernte und ein schöner Blütenflor sind bei Obstbäumen und Sträuchern nur durch einen fachgerechten Schnitt zu erzielen. In der theoretischen Einführung werden die unterschiedlichen Schnittformen (Pflanz-, Erziehungs-, Erhaltungs- und Verjüngungsschnitt) und -punkte erläutert, die Sie im heimischen Garten erproben können, sowie geeignete Handwerkszeuge vorgestellt.

261-2820

Leitung: **Corina Meyer**

Termin: Sa., 21.02.

Zeit: 09.30 - 13.15 Uhr

Gebühr: 5 Ustd./22,00 €

Ort: VHS; Raum 209

Planen Sie Ihren Traumgarten jetzt!

Wochenendworkshop

Schöne Gestaltung und Nachhaltigkeit passen durchaus zusammen. In diesem Gartenworkshop gestalten Sie zusammen mit einer erfahrenen Gartenplanerin ein Grundkonzept für Ihren Garten. Sie klären unter anderem, was alles in Ihrem Garten Platz finden soll, z. B. Kinderspiel, Ernten, Basteln, Faulenzen, Teiche, Hochbeete, Sichtschutz und Privatsphäre. Sie finden heraus, welcher „Gartentyp“ Sie sind und welche Pflanzen bei Ihnen gedeihen und wie Sie nützliche Gartenhelfer anlocken können, die sich um Ihren Boden und um Ihre Nutzpflanzen kümmern. Ebenso bekommen Sie Informationen über Bodenschutz, z. B. Mulchen, Be- und Entwässerung oder über moderne Gestaltungselemente.

Bitte bringen Sie einen Grundstücksplan mit Gebäuden (möglichst Maßstab 1 : 100), Fotos, Skizzenpapier und Zeichenutensilien mit. Sie erhalten umfassende Unterlagen und Anregungen für zu Hause.

261-2821

Leitung: **Corina Meyer**

Termin: Sa., 21.03.

Zeit: 09.30 - 12.30 und
13.30 - 16.30 Uhr

Gebühr: 8 Ustd./35,00 €

Ort: VHS; Raum 101

Lost Gardens

Vortrag

Werden, Wandel und Vergehen: Gärten gehören - leider - zu den eher kurzlebigen Schöpfungen des Menschen. All ihre Bestandteile, sowohl die Pflanzen, aber auch ihre anderen Gestaltungselemente wie Wege, Skulpturen und Wasserspiele haben eines gemeinsam: werden sie nicht dauerhaft gepflegt, verwandeln sich die grünen Paradiese wieder schnell in den Zustand zurück, in dem sie waren, bevor sich der Mensch ihrer Gestaltung widmete. Von manchen Gärten wie etwa den „Hängenden Gärten von Babylon“ sind kaum mehr als sagenumwobene Gerüchte erhalten, andere verloren gegangene Gärten sind uns immerhin noch durch Bilder oder zeitgenössische Reiseberichte bekannt. Der Vortrag macht sich auf eine Spurensuche nach vergessener Gartenkunst - durchstreift Gärten wie den Hortus Eystettensis oder den berühmten Medici-Garten Pratolino auf dem Höhepunkt seiner Pracht - an seine einstige Herrlichkeit erinnern heute nur noch traurige Relikte. Der Park Malmaison der französischen Kaiserin Joséphine wird vor den Augen der Zuhörer wiedererstehen. Nach alten Vorlagen wiederhergestellt wurden hingegen die herrlichen Barockgärten des Schlosses Gottorf in Schleswig-Holstein oder die legendären Lost Gardens of Heligan in Cornwall, die so glücklicherweise dem Vergessen entrissen wurden.

261-2822

Leitung: **Antje Peters-Reimann**

Termin: Di., 03.03.

Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr

Gebühr: 2 Ustd./10,00 €

Ort: VHS; Raum 106

Vielfalt im Garten

Ausstellung

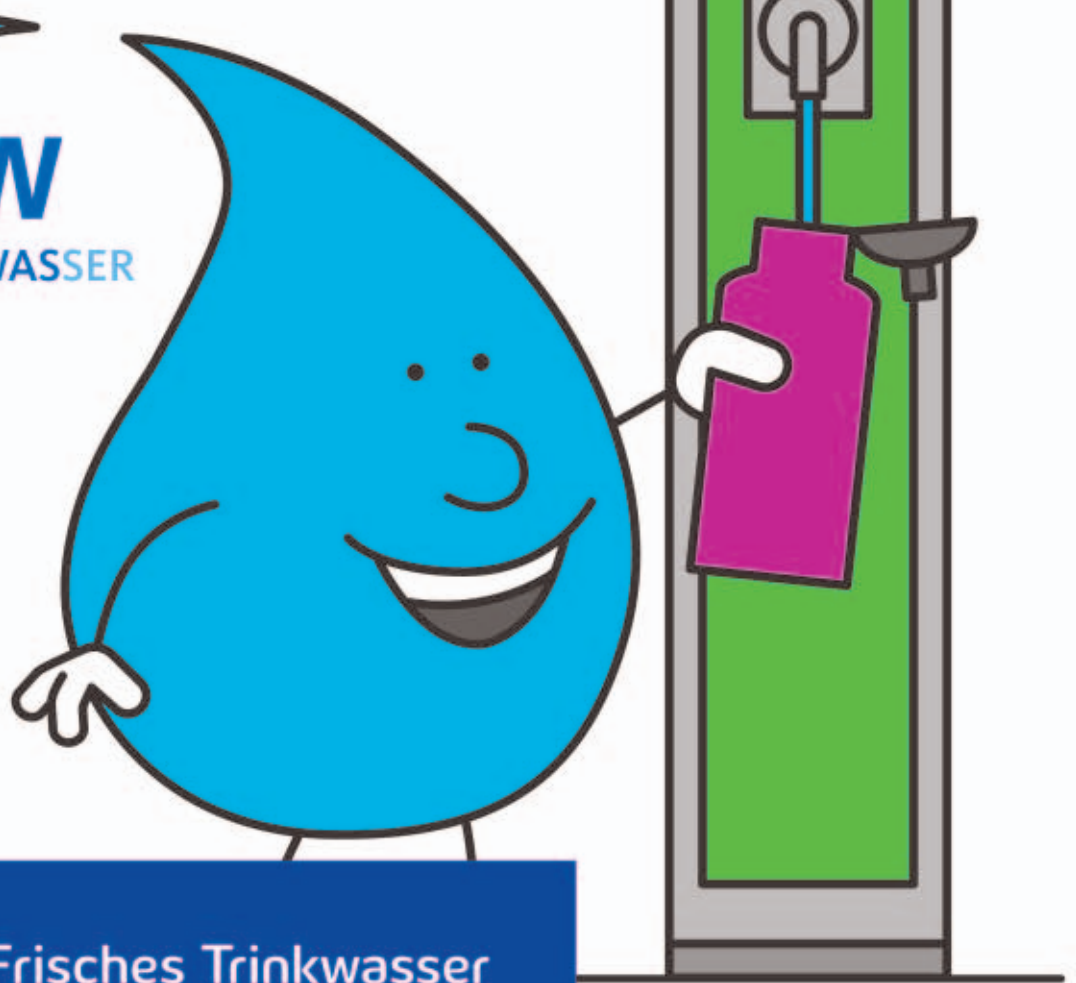
Die Ausstellung der Natur- und Umweltschutz-Akademie NRW stellt den Wert der Vielfalt in unseren Gärten in ihren Mittelpunkt. Welchen Beitrag leisten Gärten zur Artenvielfalt? Mit welchen einfachen Mitteln lässt sich ein Garten naturnah gestalten? Warum sind Insekten so wichtig? Warum sind Schottergärten keine gute Idee? Was kann man auf Balkonen für die Artenvielfalt tun?

Diese und viele weitere Fragen werden in kurzen, verständlichen Texten erläutert und zahlreiche Tipps und Handlungsempfehlungen gegeben.

261-2823

Termin: Mo., 02.03. bis Di., 07.04.

Ort: VHS; Foyer



**Ab sofort: Frisches Trinkwasser
an der VHS – kostenlos für alle
in still, medium oder sprudelnd
aus dem Wasserspender.**



Wasserhahn
nicht mit Mund oder
Händen berühren.



Wasserspender gut
behandeln – für stets
frisches Trinkwasser.



Wasserhahn nicht
mit Gegenständen
berühren.



Deutsch und Fremdsprachen

„In der Welt zu Hause“ - die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und der Welt sowie sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die Volkshochschule unterstützt die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit den Zusammenhalt Europas zu fördern. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis, fördern die Offenheit für andere Kulturen und das lebenslange Lernen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration, Sprachen öffnen Türen. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Kursberatung

Wenn Sie sich zu einem Fremdsprachenkurs neu anmelden möchten und Vorkenntnisse in der betreffenden Sprache haben, nutzen Sie bitte unseren Service zur persönlichen oder telefonischen Beratung. Damit möchten wir Ihnen bei der Auswahl eines Kurses helfen, der Ihrem Kenntnisstand und Ihren persönlichen Lernzielen entspricht.

Persönliche oder telefonische Beratung: Fremdsprachen

VHS, Raum 212 oder

Tel. 0 23 62 / 66 41 83

Di., 20.01. 10.00 - 12.00 Uhr

Do., 22.01. 15.00 - 17.00 Uhr

Mo., 26.01. 10.00 - 12.00 Uhr

Mi., 28.01. 15.00 - 17.00 Uhr

Sie können Ihren Sprachstand in vielen Sprachen kostenfrei bei einigen Verlagen sowie verlagsunabhängig online testen:

www.sprachtest.de

<https://einstufungstests.klett-sprachen.de>

www.cornelsen.de/empfehlungen/sprachtest

www.hueber.de/einfach-digital/einstufungstests

Es besteht außerdem die Möglichkeit, in einen laufenden Kurs auch unverbindlich hineinzuschnuppern.



Dr. Ruzhdi Kicmari

Telefon (0 23 62) 66 41 83

r.kicmari@dorsten.de



Anke Klapsing-Reich

Telefon (0 23 62) 66 40 51

a.klapsing-reich@dorsten.de



Teilnehmerzahl, Kleingruppen

Die Teilnehmerzahl in den Fremdsprachenkursen ist in der Regel auf 20 begrenzt. Die Kurse finden statt, wenn mindestens zehn verbindliche Anmeldungen vorliegen. Bei einer Kleingruppe unter zehn Teilnehmer_innen können die Kurse im Einvernehmen mit der VHS zu einer erhöhten Gebühr durchgeführt werden. Maßgeblich für die Festlegung der Gebühr ist die Teilnehmerzahl beim zweiten Unterrichtstermin.

Kursleiter_innen

Unsere Lehrkräfte weisen ihre fachliche Kompetenz in der Lehrsprache durch Sprachstudium, Auslandsaufenthalt, durch entsprechende Hochschulabschlüsse nach oder sie sind Muttersprachler_innen der jeweiligen Lehrsprache. Weiterhin verfügen sie in der Regel über methodisch-didaktische Qualifikationen und / oder ein hohes Maß an Unterrichtserfahrung. Nachfragen zu Qualifikation und Kompetenz einzelner Kursleiter_innen beantworten wir Ihnen gern.

Ziele, Inhalte, Arbeitsformen

Übergeordnetes Lernziel in allen Fremdsprachenkursen der VHS ist es, eine aktive Beherrschung der Zielsprache aufzubauen und zu erweitern. Vielfältige Themen aus Alltag und Beruf, abwechslungsreiche Übungs- und Arbeitsformen, wie z. B. Rollenspiele, Gruppen- und Partnerarbeit usw. werden im Unterricht eingesetzt. Dabei sind die Ziele, Inhalte und Unterrichtsmethoden auf die Interessen und Lerngewohnheiten erwachsener Teilnehmer_innen ausgerichtet. Die Kurse eignen sich daher in der Regel nicht für Schüler_innen und in keinem Fall als „Nachhilfe“.

Lehrbücher

Bitte beschaffen Sie sich die angegebenen Lehrbücher selbst im Buchhandel, jedoch erst, wenn sicher ist, dass Ihr Kurs stattfinden kann.

Kenntnisstufen des GER

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht. Die im Folgenden und bei den Kursbeschreibungen angegebenen Kenntnisstufen orientieren sich an diesem Referenzrahmen. Bitte beachten Sie, dass die Beschreibungen der Kenntnisstufen nicht die Voraussetzungen sind, um an einem Kurs teilzunehmen, sondern die Kursziele.

Globalskala

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen (GER)



Deutsch als Fremdsprache

Die Integrationskurse und die Berufssprachkurse werden im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge durchgeführt.

Falls Sie zur Teilnahme an einem Integrationskurs oder an einem Berufssprachkurs berechtigt oder verpflichtet sein sollten, ist es unbedingt notwendig, dass Sie sich vor Kursbeginn persönlich anmelden und die entsprechenden Unterlagen einreichen. Wenn Sie sich zu einem Deutschkurs neu anmelden möchten und noch keinen Einstufungstest gemacht haben, vereinbaren Sie bitte telefonisch einen Termin zur persönlichen Beratung:

Persönliche Beratung: Integrationskurse

Anke Klapsing-Reich

Tel.: 0 23 62 / 66 40 51

VHS, Raum 211

Termine nach Vereinbarung

Persönliche Beratung:

**Berufssprachkurse (DeuFö)
und Zertifikate**

Dr. Ruzhdi Kicmari

Tel.: 0 23 62 / 66 41 83

VHS, Raum 212

Termine nach Vereinbarung

Integrationskurse

Die VHS Dorsten bietet ausschließlich allgemeine Integrationskurse an. Die Kurse umfassen 600 Unterrichtsstunden Deutsch (Niveaustufen A1, A2, B1) und 100 Unterrichtsstunden Orientierungskurs. Voraussetzung zur Teilnahme ist das Beherrschen des lateinischen Alphabets. Je nach Resultat des Einstufungstests ist ein Einstieg in einen laufenden Integrationskurs möglich.

Integrationskurs 69 Basismodul 1

Nachmittagskurs für Anfänger_innen
ohne Vorkenntnisse

261-3170

Termin: ab Mi., 07.01.

mo, di, mi, do,

Zeit: 16.15 - 19.30 Uhr

Ort: Gymnasium Petrinum, Raum 013

Vormittagskurs für Anfänger_innen ohne
Vorkenntnisse

261-3171

Termin: ab Mo., 02.03.

mo, mi, do, fr,

Zeit: 09.00 - 12.15 Uhr

Ort: VHS, Raum 107

Berufssprachkurse (DeuFö)

Im Mittelpunkt steht das Erreichen von allgemeinen Deutschkenntnissen im beruflichen Kontext des Sprachniveaus B2. Der Kurs umfasst 500 Unterrichtsstunden und wendet sich in der Regel an Teilnehmer_innen, die einen Integrationskurs erfolgreich abgeschlossen haben. Es werden gute Deutschkenntnisse mit Abschluss der Niveaustufe B1 vorausgesetzt.

Deutsch für den Beruf B2

Termin auf Nachfrage

Deutschlernen online mit dem vhs-Lernportal

siehe Seite 78

Zertifikate

Deutsch-Test für Zuwanderer

An diesem Test können Sie teilnehmen, wenn Sie einen Integrationskurs absolviert (mindestens 100 Unterrichtsstunden) und die Stufe A2 oder B1 des Europäischen Referenzrahmens erreicht haben. Im Internet finden Sie unter www.gast.de weitere Informationen.

*Anmeldungen können nur persönlich entgegengenommen werden. Bitte bringen Sie Ihren Pass oder Personalausweis mit.
Anmeldeschluss: 02.02. bzw. 11.05.*

Termin: Fr., 13.03. und Fr., 19.06.

Zeit: ab 09.00 Uhr, ganztägig

Gebühr: 150,00 €

Einbürgerungstest

An diesem Test können Sie teilnehmen, wenn Sie einen Antrag auf Einbürgerung stellen möchten bzw. bereits gestellt haben und festgestellt wurde, dass Sie einen Einbürgerungstest machen müssen. Zur Vorbereitung auf den Test finden Sie im Internet unter https://www.bamf.de/SharedDocs/Anlagen/DE/Integration/Einbuergierung/gesamtfragenkatalog-lebenindeutschland.pdf?__blob=publicationFile&v=19 den aktuellen gesamten Fragenkatalog. Sie können auch online und kostenfrei die 310 Fragen über diesen Link üben:

https://www.bamf.de/SharedDocs/Links/DE/O/oet-bamf-interaktiv_einbuergierungstest_fragenkatalog.html?nn=282388

Anmeldungen können nur persönlich entgegengenommen werden. Bitte bringen Sie Ihren Pass oder Personalausweis mit.

Termin: Sa., 07.03.

Zeit: 11.00 - 12.30 Uhr

Gebühr: 25,00 €

Anmeldeschluss: 23.02.

Termin: Mi., 20.05.

Zeit: 15.00 - 16.30 Uhr

Gebühr: 25,00 €

Anmeldeschluss: 20.04.

Englisch

Englisch für Anfänger_innen Grundkurs 1

Kleingruppe

Ohne Leistungsdruck und in entspannter Atmosphäre lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen in der englischen Sprache auszudrücken. Der Kurs eignet sich besonders für ältere, aber auch für lernungsgewohnte Teilnehmer_innen, die ein langsames Lerntempo bevorzugen. Der Kurs ist für Anfänger_innen ohne Vorkenntnisse geeignet.

261-3210

Leitung: **Dominik Kaboth**

Termin: ab Mi., 04.02. (12x)

Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr

Gebühr: 24 Ustd./106,50 €

Ort: VHS; Raum 100

Englisch mit Muße, Stufe A1 Grundkurs 3

Vormittagskurs - Kleingruppe

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-3210.

Der Kurs ist für Anfänger_innen mit ganz leichten Vorkenntnissen geeignet.

Lehrwerk: Easy Englisch Upgrade A1.1 (Cornelsen, ISBN:978-3-06-122673-2)
ab Lektion 15

261-3211

Leitung: **Dr. Lyn Michelle Heimig**

Termin: ab Di., 10.02. (10x)

Zeit: 11.15 - 12.45 Uhr

Gebühr: 20 Ustd./89,50 €

Ort: VHS; Raum 207

Englisch Stufe A1 Grundkurs 3

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-3210.

Der Kurs ist für Anfänger_innen mit ganz leichten Vorkenntnissen geeignet.

Lehrwerk: Easy Englisch A1.1 (Cornelsen, ISBN:978-3-06-122673-2)
ab Lektion 8

261-3212

Leitung: **Hermann Kuhl-van der Wielen**

Termin: ab Do., 05.02. (12x)

Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr

Gebühr: 24 Ustd./68,00 €

Ort: VHS; Raum 209



Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 4

Vormittagskurs - Kleingruppe

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-3210.

Der Kurs ist für Anfänger_innen mit ganz leichten Vorkenntnissen geeignet.

Lehrwerk: Easy English Upgrade A1.2 (Cornelsen, ISBN:978-3-06-122701-2)
ab Lektion 1

261-3213

Leitung: **Hermann Kuhl-van der Wielen**

Termin: ab Mi., 04.02. (12x)

Zeit: 10.30 - 12.00 Uhr

Gebühr: 24 Ustd./106,50 €

Ort: VHS; Raum 109

Englisch mit Muße Stufe A2.2 Aufbaukurs 10

Vormittagskurs

Ohne Leistungsdruck und in entspannter Atmosphäre lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen in der englischen Sprache auszudrücken. Der Kurs eignet sich besonders für ältere, aber auch für lernungsgewohnte Teilnehmer_innen, die ein langsames Lerntempo bevorzugen. Gute Grundkenntnisse auf dem Niveau A1 werden vorausgesetzt.

Lehrwerk: Easy English Upgrade A2.2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-122720-3)
ab Unit 9

261-3214

Leitung: **Gesa Fleer**

Termin: ab Mi., 04.02. (13x)

Zeit: 09.30 - 11.00 Uhr

Gebühr: 26 Ustd./73,50 €

Ort: VHS; Raum 101

Englisch mit Muße Stufe B1 Aufbaukurs 9

Nachmittagskurs

Ohne Leistungsdruck und in entspannter Atmosphäre lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen in der englischen Sprache auszudrücken. Der Kurs eignet sich besonders für ältere, aber auch für lernungsgewohnte Teilnehmer_innen, die ein langsames Lerntempo bevorzugen. Gute Grundkenntnisse auf dem Niveau A2 werden vorausgesetzt.

Lehrwerk: Easy English Upgrade B1.1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520817-8)
ab Unit 5

261-3215

Leitung: **Grace Paula Novais Da Costa**

Termin: ab Mi., 04.02. (15x)

Zeit: 16.00 - 17.30 Uhr

Gebühr: 30 Ustd./83,50 €

Ort: VHS; Raum 208

Englisch mit Muße Stufe B1 Aufbaukurs 10

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-3215.

Grundkenntnisse auf dem Niveau A2 werden vorausgesetzt.

Lehrwerk: Let's Enjoy English B1.1 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-501644-6)
ab Unit 5

261-3216

Leitung: **Helga Kunze**

Termin: ab Di., 03.02. (13x)

Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr

Gebühr: 26 Ustd./73,50 €

Ort: VHS; Raum 207

Englisch mit Muße Stufe B1 Aufbaukurs 12

Vormittagskurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-3215.

Grundkenntnisse auf dem Niveau A2 werden vorausgesetzt.

Lehrwerk: Easy English B1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520819-2)
ab Unit 7

261-3217

Leitung: **Helga Kunze**

Termin: ab Do., 05.02. (13x)

Zeit: 10.45 - 12.15 Uhr

Gebühr: 26 Ustd./73,50 €

Ort: VHS; Raum 209

Englisch mit Muße Stufe B1 Aufbaukurs 13

Vormittagskurs - Kleingruppe

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-3215.

Grundkenntnisse auf dem Niveau A2 werden vorausgesetzt.

Lehrwerk: Easy English Upgrade B1.1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-122721-0)
ab Unit 4

261-3218

Leitung: **Dr. Lyn Michelle Heimig**

Termin: ab Di., 10.02. (10x)

Zeit: 09.45 - 11.15 Uhr

Gebühr: 20 Ustd./89,50 €

Ort: VHS; Raum 207

Englisch mit Muße Stufe B1.2 Erweiterungskurs 19

Vormittagskurs - Kleingruppe

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-3215.

Grundkenntnisse auf dem Niveau A2 werden vorausgesetzt.

Lehrwerk: Let's enjoy English B1.2 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-501711-5)
ab Unit 4

261-3219

Leitung: **Martina Vorholt**

Termin: ab Mi., 04.02. (15x)

Zeit: 09.00 - 10.30 Uhr

Gebühr: 30 Ustd./131,50 €

Ort: VHS; Raum 208

Englisch Stufe B1 Easy Conversation

Kleingruppe

Reading, writing, listening and SPEAKING - come and enjoy stress-free learning in our friendly group - we look forward to meeting you!

Lehrwerk: Let's Enjoy English B1.2 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-501645-3)
ab Lektion 5

261-3220

Leitung: **Hermann Kuhl-van der Wielen**

Termin: ab Mi., 04.02. (12x)

Zeit: 18.00 - 19.45 Uhr

Gebühr: 28 Ustd./106,50 €

Ort: VHS; Raum 207

Englisch Stufe B1/B2 Practise your English

Kleingruppe

If you have a good knowledge of English and you would like to practise your language skills, then join us in this course. We will be playing language games, learning how to manage everyday situations, reading texts and reviewing important aspects of grammar.

261-3221

Leitung: **Gesa Fleer**

Termin: ab Mi., 04.02. (13x)

Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr

Gebühr: 26 Ustd./106,50 €

Ort: VHS; Raum 107

Englisch Stufe B2/C1 Compact English Course

Bildungsurlaub

If you need to improve your English, then this intensive course will help you. You will have the opportunity to learn how to communicate clearly and effectively. Practice makes perfect! The course themes are fitted to the needs of people who need English in the workplace. It is, however, suitable for people who just enjoy impro-

ving their language skills. The themes are: greeting people, introductions etc., talking about your workplace, your home, your town, reading and writing e-mails (business and private), job descriptions etc., telephoning, making polite conversation (small talk), visiting a hotel and a restaurant, asking and answering questions, an overview of the most important grammar, vocabulary that is applicable for the workplace and travelling. The learning environment is formal but also relaxed. You will learn by talking, reading, writing, listening and doing! There will also be fun activities to help you to laugh while learning. Your tutor will provide you with short presentations to introduce the themes and provide you with written and spoken exercises and activities that will help you to easily understand and improve your English.

Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Die Kursgebühr beinhaltet eine Teilnahmebescheinigung.

Allgemeine Hinweise und Informationen zum Thema Bildungsurlaub finden Sie auf S. 79.

261-3222

Leitung: **Dr. Lyn Michelle Heiming**
Termin: Mo., 23.02. bis Fr., 27.02.
Zeit: 08.30 - 14.30 Uhr
Gebühr: 35 Ustd./215,00 €
Ort: VHS; Raum 218

Englisch Stufe B2 Carry on Talking

Vormittagskurs - Kleingruppe

This course gives you the opportunity to talk about many different subjects. It is mainly a conversation course but you will also be able to practise important aspects of grammar. We talk about what we have done during the week or about things we have heard in the news. We work on course material, solve exercises mainly orally and sometimes we write things down and read them out. The teacher always encourages you to give spontaneous answers. You are of course welcome to suggest a theme that you are interested in for a future lesson. The lessons take place in a friendly and relaxed atmosphere and you always go home with a smile on your face.

261-3224

Leitung: **Dr. Lyn Michelle Heiming**
Termin: ab Mi., 04.02. (10x)
Zeit: 09.00 - 10.30 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./89,50 €
Ort: VHS; Raum 209

Auffrischung der Englisch- kenntnisse: Breitspektrum B1-B2

This course will give you the opportunity to refresh your knowledge of English. You will have the chance to practise "small talk" and to repeat the grammar and vocabulary that you need to improve your English skills.

261-3225

Leitung: **Dr. Lyn Michelle Heiming**
Termin: Sa., 14.03.
Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: 7 Ustd./35,00 €
Ort: VHS; Raum 209

Englisch Stufe B2 Language, Culture and More

Vormittagskurs

In this global world the English language predominates as a source of communication and of information. If you would like to learn and practice English in a „not too difficult, yet lively“ course, then come along and join us. We will read and discuss interesting articles and stories from around the world, thus obtaining an insight into other cultures. Grammar will be subtly integrated to help you improve your language skills.

261-3226

Leitung: **Melanie Jansen-Lobo**
Termin: ab Mo., 02.02. (14x)
Zeit: 09.00 - 11.30 Uhr
Gebühr: 42 Ustd./115,00 €
Ort: VHS; Raum 208

Englisch Stufe B2/C1 Wide Horizons

Vormittagskurs

In this upper-intermediate English course we will step out of the classroom to the four corners of our diverse world, while reading and discussing a wide range of articles on international events and on the inspiring people who have shaped these events. This is an opportunity to enjoy world-class journalism and to voice your opinion on global matters. A regular grammar practice will also be included to support you on the way.

261-3227

Leitung: **Melanie Jansen-Lobo**
Termin: ab Do., 05.02. (14x)
Zeit: 09.00 - 11.30 Uhr
Gebühr: 42 Ustd./115,00 €
Ort: VHS; Raum 208

Online-Course: An English Medley B2/C1

This course will teach you about a whole range of different aspects of England and English. Allow yourself to be surprised by a complete mixture of everything English! In the course, you will have the chance to learn and talk about lots of different themes. It is a conversation course for intermediate to advanced learners. The atmosphere in the course is relaxed and friendly. Feel free to join in as much or as little as you want! The teacher is bilingual in English and German and was born in England. She has a lot of experience in teaching English and looks forward to meeting YOU!

261-3228

Leitung: **Dr. Lyn Michelle Heiming**
Termin: ab Di., 10.02. (6x)
Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr
Gebühr: 12 Ustd./56,00 €
Ort: Online-Kurs

Englisch Stufe C1 Advanced Fluency Practice

This course welcomes students who have a good knowledge of English and wish to express themselves in a more elaborate and accurate way. Focus will be laid on meaningful creative activities such as reading stimulating articles, short stories, extracts from books, watching video, discussing a wide variety of current topics and a regular glance at grammar.

261-3229

Leitung: **Anne Monheim**
Termin: ab Di., 20.01. (10x)
Zeit: 09.00 - 10.30 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./57,50 €
Ort: VHS; Raum 209

English to Measure - Englisch auf Bestellung

Wir bieten Ihnen ein passgenaues Kursangebot auf Bestellung sei es für Firmen, Organisationen oder private Kleingruppen. Sie teilen uns Ihre Wünsche mit, z. B. die Themenbereiche, Organisationsform, Niveaustufe und der Englischunterricht wird dann entsprechend angepasst. Die Kursleiterin, Dr. Lyn Heiming, ist Muttersprachlerin aus Großbritannien, sie hat mehrjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung, sie ist sehr flexibel und stellt die Kursmaterialien selbst her. Sie bietet Verwaltungse Englisch, Business-Englischkurse und Bildungsurlaube, aber auch Englisch für den Alltag an. Die Kurse



werden von ihr individuell auf die Teilnehmer_innen abgestimmt. Sie bietet zudem persönliche Terminvereinbarungen sowie Online-, Hybrid- oder Präsenzunterricht an.

Französisch

Französisch Stufe A1 Grundkurs 3

Willkommen zum Französischkurs für Anfänger_innen! In diesem Kurs lernen Sie in einer entspannten Atmosphäre die Grundlagen der französischen Sprache, Vokabeln und Ausdrücke, um sich im Alltag verständigen zu können. Teilnehmer_innen mit geringen Sprachkenntnissen in Französisch sind ebenfalls willkommen.

Lehrwerk: Perspectives Allez-y! A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520176-6) ab Unité 4

261-3310

Leitung: **Sibylle Marcin**
Termin: ab Do., 05.02. (15x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./83,50 €
Ort: VHS; Raum 207

Französisch Stufe A1 Grundkurs 6

Kleingruppe

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-3310.

Teilnehmer_innen mit geringen Sprachkenntnissen in Französisch sind ebenfalls willkommen.

Lehrwerk: Perspectives Allez-y! A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520176-6) ab Unité 6

261-3311

Leitung: **Sandrine Lidzba**
Termin: ab Do., 05.02. (15x)
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./83,50 €
Ort: VHS; Raum 107

Französisch für die Reise Stufe A2 - Grundkurs 16

Nachmittagskurs

Sie haben bereits einige Sprachkenntnisse auf dem Niveau A1 und möchten sich gerne unserer Gruppe anschließen? Sie lieben Frankreich und verbringen immer wieder Ihren Urlaub dort? Dann sind Sie hier richtig! Wir konzentrieren uns auf sprachliche Ausdrücke der gängigsten

Reisesituationen. Wir trainieren Redewendungen und Wortschatz lebendig, praxisorientiert und nur mit den wichtigsten Grammatikregeln. Sie erhalten zusätzlich viele Einblicke in die französische Alltagskultur. Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

261-3312

Leitung: **Blandine Marie Blömker**
Termin: ab Do., 05.02. (15x)
Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./83,50 €
Ort: VHS; Raum 209

Französisch für die Reise zum Auffrischen Stufe A2

Wochenendkurs - Kleingruppe

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Sprechen in französischen Alltagssituationen. Am ersten Wochenende tauchen wir gemeinsam in das französische Leben ein: Wir besuchen ein Café, ein Restaurant, verschiedene Geschäfte oder den Markt. Am zweiten Wochenende gestalten wir den Unterricht ganz nach Ihren Wünschen und passen ihn individuell an Ihre Interessen und Lernziele an.

261-3313

Leitung: **Sandrine Lidzba**
Termin: Sa., 14.03. und 21.03.
Zeit: 09.30 - 12.30 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./39,50 €
Ort: VHS; Raum 207

Französisch Stufe A2 Wiederholungskurs 4

Vormittagskurs

Bienvenue! Sie möchten das Niveau A2 gern wiederholen, dann sind Sie bei uns herzlich willkommen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Sprechen in Alltagssituationen. Wir festigen auch die Kenntnisse der wesentlichen Grammatikregeln, entdecken Vokabeln und neue Redewendungen. À bientôt!

Lehrwerk: Perspectives Allez-y! A2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520849-9) ab Unité 5

261-3314

Leitung: **Blandine Marie Blömker**
Termin: ab Mo., 02.02. (15x)
Zeit: 11.00 - 12.30 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./83,50 €
Ort: VHS; Raum 207

Französisch Stufe B1

Online-Kurs - Kleingruppe

Bienvenue! Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern möchten. Schließen Sie sich unserer kleinen frankophilen Gruppe an. Das Sprechen steht bei uns im Vordergrund. Anhand unseres Lehrwerks werden wir Hörverstehen üben und grammatische Regeln vertiefen. À bientôt! Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

261-3315

Leitung: **Blandine Marie Blömker**
Termin: ab Di., 03.02. (15x)
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./131,50 €
Ort: Online-Kurs

Französisch Stufe B1 La France à la carte

Vormittagskurs

Sie lieben Frankreich, seine Sprache, Kultur und Musik? In diesem Kurs werden wir in entspannter Atmosphäre vor allem authentische Texte lesen, diskutieren und zuhören. Wortschatz und Grammatik werden wiederholt und vertieft.

Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

261-3316

Leitung: **Blandine Marie Blömker**
Termin: ab Di., 03.02. (15x)
Zeit: 10.00 - 12.30 Uhr
Gebühr: 45 Ustd./122,50 €
Ort: VHS; Raum 208

Französisch Stufe B1 Le plaisir de parler

Vormittagskurs

Vous aimez la France, sa langue et sa culture, vous voulez améliorer votre français? Alors, n'hésitez pas à participer à ce cours de conversation. Vous allez lire, discuter, écouter ensemble dans une ambiance amicale et délassée.

Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

261-3319

Leitung: **Sibylle Marcin**
Termin: ab Mi., 04.02. (15x)
Zeit: 09.30 - 11.00 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./83,50 €
Ort: VHS; Raum 207

Wunderschöne Côte d'Azur

Eine außergewöhnliche Reise von Cassis nach Menton

Kaum eine Region Frankreichs ist so berühmt wie die Côte d'Azur mit ihren sonnenigen Stränden, ihren lebhaften Städten und ihren berühmten Badeorten. Auf unserer Reise entlang der Küste sehen wir grandiose Küsten und malerische Landschaften, die Inseln Porquerolles und St. Honorat, berühmte Städte (St. Tropez, Cannes, Monaco, Nizza) und weltberühmte Museen sowie unbekannte und außergewöhnliche Sehenswürdigkeiten. Außerdem gibt es eine reiche und bewegte Geschichte und kulinarische Spezialitäten zu entdecken. Die Côte d'Azur hat ihren Besuchern viel zu bieten.

261-3320

Leitung: **Ralf Petersen**
Termin: Di., 24.03.
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Spanisch

Spanisch für Anfänger_innen

Kleingruppe

In unserem Anfängerkurs erwerben Sie Ihre ersten Sprachkenntnisse für Alltag, Reisen und einfache Gespräche - in angenehmer und lockerer Lernatmosphäre. Lehrwerk: *Perspectivas ¡Ya! A1* (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7) ab Unidad 1

261-3410

Leitung: **Ruth Schneider-Granda**
Termin: ab Mi., 04.02. (15x)
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./131,50 €
Ort: VHS; Raum 109

Spanisch Stufe A1 Kompaktkurs für den Beruf und Alltag

Bildungsurlaub

Sie brauchen Spanisch für den Beruf und Alltag und haben noch keine Vorkenntnisse, dann sind Sie in diesem Intensivkurs richtig. Sie lernen die Grundlagen der spanischen Sprache und sich auf einfache Art und Weise in beruflichen und alltäglichen Situationen zu verständigen. Außerdem werden Ihnen landeskundliches Wissen und interkulturelle Unterschiede vermittelt. Durch abwechslungsreiche Übungs-

formen und Rollenspiele festigen Sie das Gelernte.

Die Kursgebühr beinhaltet das Unterrichtsmaterial und eine Teilnahmebescheinigung. Eine Bescheinigung zur Vorlage beim Arbeitgeber erhalten Sie unmittelbar nach Ihrer Anmeldung.

Allgemeine Hinweise und Informationen zum Thema Bildungsurlaub finden Sie auf Seite 79.

261-3411

Leitung: **Ruth Schneider-Granda**
Daysi Meißner
Termin: Mo., 30.03. bis Do., 02.04.
Zeit: 09.00 - 14.00 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./137,50 €
Ort: VHS; Raum 207

Spanisch Stufe A1 Grundkurs 2

Kleingruppe

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-3410.
Teilnehmer_innen mit geringen Sprachkenntnissen in Spanisch sind ebenfalls willkommen.
Lehrwerk: *Perspectivas ¡Ya! A1* (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7) ab Unidad 3

261-3412

Leitung: **Maria Margarida**
Vigil-Escalera Rodrigues
Termin: ab Mo., 02.02. (15x)
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./131,50 €
Ort: VHS; Raum 108

Spanisch Stufe A1 Spanisch Kompaktkurs

Wochenendkurs

Wenn Sie Anfänger_in ohne Vorkenntnisse sind, bietet Ihnen dieser Kurs einen ersten Einblick in die spanische Sprache. Sie lernen einfache und nützliche Redewendungen und bekommen landeskundliche Tipps und Tricks, die Ihnen bei einer (Geschäfts-)Reise nach Spanien helfen können.

261-3413

Leitung: **Maria Margarida**
Vigil-Escalera Rodrigues
Termin: Fr., 17.04. und 24.04.
Zeit: 17.30 - 20.45 Uhr
Termin: Sa., 18.04.
Zeit: 09.30 - 12.45 Uhr
Gebühr: 12 Ustd./56,00 €
Ort: VHS; Raum 108

Spanisch Stufe A1 Grundkurs 4

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-3410.
Teilnehmer_innen mit geringen Sprachkenntnissen in Spanisch sind ebenfalls willkommen.

Lehrwerk: *Perspectivas ¡Ya! A1* (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7) ab Unidad 3

261-3414

Leitung: **Maria Margarida**
Vigil-Escalera Rodrigues
Termin: ab Di., 03.02. (15x)
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./131,50 €
Ort: VHS; Raum 208

Spanisch Stufe A1 Grundkurs 8

Kleingruppe

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-3410.
Lehrwerk: *Perspectivas ¡Ya! A1* (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7) ab Unidad 9

261-3415

Leitung: **Ruth Schneider-Granda**
Termin: ab Mo., 02.02. (15x)
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./83,50 €
Ort: VHS; Raum 208

Spanisch Stufe A2

In unserem Aufbaukurs erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse für den Alltag, das Reisen und einfache Gespräche - in angenehmer und lockerer Lernatmosphäre. Gute Grundkenntnisse auf dem Niveau A1 werden vorausgesetzt.

261-3416

Leitung: **Ruth Schneider-Granda**
Termin: ab Mo., 02.02. (15x)
Zeit: 20.00 - 21.30 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./83,50 €
Ort: VHS; Raum 209

Spanisch Stufe B2 Erweiterungskurs 9

In unserem Aufbaukurs erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse für den Alltag, das Reisen und einfache Gespräche - in angenehmer und lockerer Lernatmosphäre. Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1 werden vorausgesetzt.
Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.



261-3417

Leitung: **Daysi Meißner**
Termin: ab Mi., 04.02. (15x)
Zeit: 17.15 - 18.45 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./83,50 €
Ort: VHS; Raum 209

Italienisch

Italienisch für Anfänger_innen

Kleingruppe

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der italienischen Sprache und trainieren einfache Dialoge für Alltag und Reise - in angenehmer und lockerer Lernatmosphäre.

Lehrwerk: Con piacere nuovo A1 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-12-502202-7)

261-3510

Leitung: **Maria Scarcella**
Termin: ab Di., 03.02. (12x)
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./106,50 €
Ort: VHS; Raum 209

Italienisch Stufe A1 online

Kleingruppe

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der italienischen Sprache und trainieren einfache Dialoge für Alltag und Reise. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

261-3511

Leitung: **Dr. Daniela Pedrelli-Wachs**
Termin: ab Di., 03.02. (12x)
Zeit: 16.45 - 18.15 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./106,50 €
Ort: Online-Kurs

Italienisch Schnupperkurs für die Reise

Wochenendkurs

Wenn Sie Anfänger_in ohne Vorkenntnisse sind, bietet Ihnen dieser Kurs einen ersten Einblick in die italienische Sprache. Sie lernen einfache und nützliche Redewendungen und bekommen landeskundliche Tipps und Tricks, die Ihnen auch bei einer Reise nach Italien helfen können.

261-3512

Leitung: **A. Sabina Scarcella P.**
Termin: Fr., 20.02. und 27.02.
Zeit: 17.15 - 20.30 Uhr
Termin: Sa., 21.02. und 28.02.
Zeit: 09.45 - 13.00 Uhr
Gebühr: 16 Ustd./73,00 €
Ort: Online-Kurs

Italienisch für den Beruf und Alltag A1

Bildungsurlaub

Dieser Italienisch-Intensivkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, grundlegende Sprachkenntnisse für Alltag und Beruf zu erwerben und Ihre interkulturelle Kompetenz zu stärken.

Mit praxisnahen Übungen und spielerischen Methoden lernen Sie, sich sicher in typischen Gesprächssituationen auszudrücken. Einblicke in Kultur und Kommunikationsformen Italiens runden den Bildungsurlaub ab.

Allgemeine Hinweise und Informationen zum Thema Bildungsurlaub finden Sie auf Seite 79.

261-3513

Leitung: **Bonifacio Abbruzzi**
Termin: Mo., 30.03. bis Do., 02.04.
Zeit: 09.00 - 14.00 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./137,50 €
Ort: VHS; Raum 206

Italienisch Stufe A1 Online Grundkurs 3

Kleingruppe

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-3510.

Teilnehmer_innen mit geringen Sprachkenntnissen in Italienisch sind ebenfalls willkommen.

Lehrwerk: Con piacere nuovo A1 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-12-502202-7)

ab Lezione 4

261-3514

Leitung: **A. Sabina Scarcella P.**
Termin: ab Mo., 09.02. (14x)
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr: 28 Ustd./98,00 €
Ort: Online-Kurs

Italienisch Stufe B1 Erweiterungskurs 7

Kleingruppe

In diesem Kurs lesen und besprechen wir die spannende Krimi-Lektüre (aktuell: „Il Testamento del Dottor Bianchi“). Wir übersetzen gemeinsam, klären sprachliche Besonderheiten und üben anschließend das freie Sprechen, um Wortschatz, Grammatik und Kommunikationsfähigkeit zu stärken.

Sprachkenntnisse auf dem Niveau A2 werden vorausgesetzt.

Lehrwerk: Con piacere nuovo B1 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-525212-7)

ab Lezione 7

261-3515

Leitung: **Raffaella Giuliani**
Termin: ab Mo., 02.02. (15x)
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./131,50 €
Ort: VHS; Raum 206



Buchbinder im 18. Jahrhundert - Buchhandlung seit 1907
Bücher - Schreibwaren - Geschenkartikel

Niederländisch

Niederländisch Stufe A1 Grundkurs 2

Sie besuchen regelmäßig die Niederlande und würden gerne in der Landessprache mit unseren Nachbarn kommunizieren? In diesem Grundkurs für Anfänger_innen lernen Sie, alltägliche Situationen auf Niederländisch zu bewältigen. Nach einem Semester können Sie sich ein wenig mit dem Vermieter der Ferienwohnung unterhalten, im Supermarkt einkaufen, in einem Lokal einen Tisch reservieren, bestellen und bezahlen und vieles mehr. Auch lernen Sie, einfache Texte auf Niederländisch zu lesen und erfahren einiges über interessante Orte, die sich für einen Besuch lohnen.

Kursbuch: Goed idee! Niederländisch für Anfänger. Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos A1. Klett, ISBN 978-3-12-528606-1
Ab Lektion 4

261-3610

Leitung: **Temilo van Zantwijk**
Termin: ab Mi., 04.02. (12x)
Zeit: 16.45 - 18.15 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./68,00 €
Ort: VHS; Raum 206

Niederländisch für Anfänger_innen

Bildungsurlaub

Sie besuchen regelmäßig die Niederlande und möchten sich in der Landessprache verständigen – sowohl privat als auch beruflich? In diesem Kompaktkurs für Anfänger_innen lernen Sie, alltägliche Situationen auf Niederländisch zu bewältigen. Nach vier Tagen können Sie sich z. B. mit dem Vermieter einer Ferienwohnung unterhalten, im Supermarkt einkaufen oder im Restaurant einen Tisch reservieren, bestellen und bezahlen. Auch im beruflichen Kontext gewinnen Sie an sprachlicher Sicherheit. Zusätzlich lernen Sie, einfache Texte auf Niederländisch zu lesen und erhalten interessante Einblicke in Land und Leute.

Allgemeine Hinweise und Informationen zum Thema Bildungsurlaub finden Sie auf Seite 79.

261-3611

Leitung: **Temilo van Zantwijk**
Termin: Mo., 30.03. bis Do., 02.04.
Zeit: 09.00 - 15.00 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./137,50 €
Ort: VHS; Raum 209

Niederländisch Stufe A1 Grundkurs 3

Kleingruppe

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-3610.
Für Anfänger_innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Wat leuk! aktuell A1: Niederländisch Kurs- und Arbeitsbuch elkom! neu A1-A2 (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-105460-1)
ab Les 4

261-3612

Leitung: **Carsten Röwekamp**
Termin: ab Mo., 02.02. (15x)
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./131,50 €
Ort: VHS; Raum 206

Niederländisch Stufe A1 Grundkurs 4

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-3610.
Für Anfänger_innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Welkom! neu A1-A2 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-528990-1) und Arbeitsbuch (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-528991-8)
ab Les 6

261-3614

Leitung: **Petra Keding**
Termin: ab Mo., 02.02. (14x)
Zeit: 12.30 - 14.00 Uhr
Gebühr: 28 Ustd./78,50 €
Ort: VHS; Raum 209

Niederländisch Stufe A2 Grundkurs 8

Vormittagskurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-3610.
Für Anfänger_innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Welkom! neu A1-A2 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-528990-1) und Arbeitsbuch (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-528991-8)
ab Les 12

261-3615

Leitung: **Petra Keding**
Termin: ab Mo., 02.02. (14x)
Zeit: 10.30 - 12.00 Uhr
Gebühr: 28 Ustd./78,50 €
Ort: VHS; Raum 209

Niederländisch Stufe A2 Aufbaukurs 9

Im Kurs kommen Materialien der Kursleitung, gut verständliche Zeitungsartikel sowie eine leicht zugängliche Lektüre zum Einsatz.

Sprachkenntnisse auf dem Niveau A1 werden vorausgesetzt.

261-3617

Leitung: **Ludwig Drüing**
Termin: ab Mi., 04.02. (14x)
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr
Gebühr: 28 Ustd./78,50 €
Ort: VHS; Raum 208

Niederländisch Stufe B1/B2 Konversationskurs

Kleingruppe

Verbeter je Nederlandse spreekvaardigheid en kom gezellig bij ons zitten. Wij spreken over actuele thema's of lezen b.v. uit een boek of krant.

261-3618

Leitung: **Carsten Röwekamp**
Termin: ab Do., 05.02. (15x)
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./131,50 €
Ort: VHS; Raum 206

Weitere Sprachen

Portugiesisch Stufe A1

Kompaktkurs

Wenn Sie Anfänger_in ohne Vorkenntnisse sind, bietet Ihnen dieser Kurs einen ersten Einblick in die portugiesische Sprache. Sie lernen einfache und nützliche Redewendungen und bekommen landeskundliche Tipps und Tricks, die Ihnen bei einer (Geschäfts-)Reise nach Portugal helfen können.

261-3710

Leitung: **Maria Margarida Vigil-Escalera Rodrigues**
Termin: Fr., 13.02. und 20.02.
Zeit: 17.30 - 20.45 Uhr
Termin: Sa., 14.02. und 21.02.
Zeit: 09.30 - 12.45 Uhr
Gebühr: 16 Ustd./73,00 €
Ort: VHS; Raum 207



Portugiesisch Stufe A1 Grundkurs 3

Kleingruppe

In unserem Anfängerkurs erwerben Sie grundlegende Sprachkenntnisse für den Alltag, Reisen und einfache Gespräche. Für Teilnehmer_innen mit geringen Vorkenntnissen.

Portugiesisch Sprachkurs Schnell & Intensiv (mit 4 CDs) HUEBER Verlag, ISBN 978-3-19-305254-4
ab Lição 4

261-3712

Leitung: **Maria Margarida Vigil-Escalera Rodrigues**
Termin: ab Di., 03.02. (15x)
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./131,50 €
Ort: VHS; Raum 209

Mehrsprachenkurs (Französisch-Italienisch-Portugiesisch)

Informationsveranstaltung online

Drei Sprachen gleichzeitig in einem Kurs lernen? Wie geht das? Wie sieht ein solcher Kurs aus?

Wenn Sie gerne reisen, sich für Sprachen interessieren und vielleicht schon Vorkenntnisse in einer oder mehreren der Sprachen haben, kommen Sie zum Infoabend. Sie erfahren, wie ein solcher Kurs aufgebaut ist und was Sie im Unterricht erwartet.

Die Dozentin Susanne E. Müller erteilt seit 2017 an verschiedenen Volkshochschulen und der Heinrich-Heine-Universität Kurse zum gleichzeitigen Erlernen der drei Sprachen Französisch, Italienisch und Portugiesisch (europäisch, kein Brasilianisch) und hat dazu umfangreiches Lehrmaterial erstellt.

261-3760

Leitung: **Susanne Müller**
Termin: Di., 03.02.
Zeit: 10.00 - 10.45 Uhr
Gebühr: 1 Ustd./gebührenfrei
Ort: Online-Kurs

Mehrsprachenkurs (Französisch-Italienisch-Portugiesisch) A1

Vormittagskurs online

Drei Sprachen gleichzeitig in einem Kurs lernen? Wie geht das? Wie sieht ein solcher Kurs aus? Wenn Sie gerne reisen, sich für Sprachen interessieren und vielleicht schon Vorkenntnisse in einer oder mehreren der Sprachen haben, besuchen Sie diesen Online-Kurs.

Die Dozentin Susanne E. Müller erteilt seit 2017 an verschiedenen Volkshochschulen und der Heinrich-Heine-Universität Kurse zum gleichzeitigen Erlernen der drei Sprachen Französisch, Italienisch und Portugiesisch (europäisch, kein Brasilianisch) und hat dazu umfangreiches Lehrmaterial erstellt.

261-3770

Leitung: **Susanne Müller**
Termin: ab Di., 10.02. (10x)
Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./89,50 €
Ort: Online-Kurs

Dänisch für Anfänger_innen A1

Bildungsurlaub

In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende Kenntnisse der dänischen Sprache – praxisnah und verständlich. Im Mittelpunkt steht die sprachliche Bewältigung alltäglicher Situationen, etwa beim Einkaufen, auf Reisen oder im Gespräch mit Einheimischen. Darüber hinaus verbessern Sie Ihre kommunikative Kompetenz für berufliche Zusammenhänge, z. B. im Austausch mit dänischen Kundinnen, Kolleginnen oder Geschäftspartner_innen. Ergänzt wird der Sprachunterricht durch interessante Einblicke in die dänische Kultur und Landeskunde.

Lehrbuch: Dansk for dig neu A1-A2 (Klett, ISBN: 978-3-12-528971-0), ab Lektion 1
Allgemeine Hinweise und Informationen zum Thema Bildungsurlaub finden Sie auf Seite 79.

261-3780

Leitung: **Heidi Pfeiffer**
Termin: Mo., 30.03. bis Do., 02.04.
Zeit: 09.00 - 15.00 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./137,50 €
Ort: VHS; Raum 208

Polnisch für Anfänger_innen A1

Sie möchten Polnisch lernen, um sich in der Landessprache während Ihres Urlaubs oder Ihrer Dienstreise zu verständigen? Oder haben Sie Freunde und Bekannte aus Polen und Sie möchten sie mit Ihren Kenntnissen der polnischen Sprache überraschen? Oder lieben Sie sich bereits von diesem schönen und facettenreichen Land verzaubern und möchten nun auch die Sprache sprechen?

In diesem Kurs werden Grundlagen der polnischen Sprache sowie landeskundliche und interkulturelle Informationen vermittelt. Sie lernen, wie Sie sich in Alltagssituationen souverän zurechtfinden können und erfahren Interessantes und Nützliches über das Land und Leute.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer_innen ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Sprachkenntnissen (A1).
Lehrbuch: Razem neu A1-A2, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528669-6

261-3790

Leitung: **Anna Wojtowicz**
Termin: ab Mi., 04.02. (12x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./106,50 €
Ort: VHS; Raum 109

Sprachenübergreifend

Mehrsprachigkeit, Fremdsprachenwerb und Sprachstörungen

Vortrag

Wie unterscheidet sich das Gehirn ein- und mehrsprachiger Menschen? Was passiert nach einer Hirnschädigung mit den Sprachfähigkeiten? Und welche Rolle könnte Künstliche Intelligenz künftig dabei spielen? Der Vortrag gibt einen verständlichen Einblick in aktuelle Forschung zu Sprache, Gehirn und Kognition. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zu Fragen und Diskussion.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - nur Interesse an Sprache und Mehrsprachigkeit.

Die Dozentin ist Logopädin, hat einen Master in Neurowissenschaften und promoviert zum Thema Aphasie und Mehrsprachigkeit.

261-3810

Leitung: **Jennifer Heimig-Al Yosef**
Termin: Mi., 06.05.
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./kostenfrei
Ort: VHS; Raum 106

Fremdsprachenkurse benachbarter Volkshochschulen

Falls Sie in unserem Programm die Kursstufe Ihrer Wahl nicht finden oder eine Sprache erlernen möchten, die wir nicht anbieten, so informieren wir Sie gern telefonisch über das Kursangebot der mit uns kooperierenden Volkshochschulen in der Emscher-Lippe-Region und des Kreises Recklinghausen. Im Internet finden Sie unter dem Link <https://www.vhsundkultur-dorsten.de/vhs/downloads> die besonderen Sprachkurseangebote der Volkshochschulen in der Emscher-Lippe-Region in der Broschüre „Sprachen öffnen Türen“.



Bildungsberatung
Erster Schulabschluss
Mittlerer Schulabschluss
Grundbildung
Schulische Weiterbildung



Claudia Trachternach
Telefon (0 23 62) 66 41 63
c.trachternach@dorsten.de

Schulische Abschlüsse

Die VHS bietet Ihnen staatliche Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen auf unterschiedlichem Niveau an. Die Kurse legen wichtige Grundlagen für eine qualifizierte Berufsausbildung und bereiten auf schulische Weiterbildung vor. Sie werden nach § 6 Abs. 1 des Weiterbildungsgesetzes Nordrhein-Westfalen auf der Grundlage einer staatlichen Prüfungs- und Ausbildungsordnung durchgeführt. Die Prüfungen werden nicht vor einem externen Prüfungsausschuss abgelegt, sondern bei den im Lehrgang unterrichtenden Lehrer_innen der Volkshochschule. Alle Abschlüsse sind staatlich anerkannt.

Beratung und Anmeldung

Die Zulassung und Einstufung in die Lehrgänge erfolgen ausschließlich im Rahmen einer persönlichen Beratung. Mindestvoraussetzungen für die Aufnahme in die Lehrgänge sind die Erfüllung der Vollzeitschulpflicht und ein Mindestalter von 17 Jahren zum Zeitpunkt des Lehrgangseinstiegs. Vorleistungen und bereits erworbene Abschlüsse können angerechnet werden und ggf. zu einer Lehrgangsverkürzung führen.

Bitte vereinbaren Sie möglichst frühzeitig einen persönlichen Beratungstermin.

Unsere Kursleiter_innen

In diesem Fachbereich unterrichten Dozent_innen mit der Lehramtsbefähigung für Schulen der Sekundarstufe I und/oder II (in der Regel nachgewiesen durch ein erstes und zweites Staatsexamen bzw. einen Master of Education und abgeschlossenen Vorbereitungsdienst). Nachfragen zu Qualifikation und Kompetenz einzelner Kursleiter_innen beantworten wir Ihnen gern.

Machen Sie Ihr Abitur doch online!

Abitur-online.nrw ist ein Bildungsangebot für Menschen, die das traditionelle Angebot eines Kollegs oder Abendgymnasiums aus zeitlichen Gründen nicht wahrnehmen können. Dieses Weiterbildungsangebot zum Erwerb des Abiturs gibt Studierenden eine höhere Flexibilität, weil Teile des Unterrichts durch ein Selbststudium am heimischen Computer und in virtuellen Lerngruppen ersetzt werden. Abitur-online.nrw wird am Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe (www.wbk-el.de) nicht nur abends, sondern auch in Kombination mit Vormittagsunterricht angeboten (siehe Veranstaltung Nr. 261-4110).



Schulabschlüsse auf dem Zweiten Bildungsweg

Informationsabend

Volkshochschule und Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe (Abendgymnasium - Kolleg Gelsenkirchen) stellen gemeinsam Möglichkeiten und Wege vor, wie Sie die Schulabschlüsse der Sekundarstufen I und II auch nach Beendigung Ihrer Schulzeit noch erwerben können. Vorgestellt wird auch das Weiterbildungsangebot abitur-online.nrw, bei dem die modernen Medien, insbesondere das Internet, effektiv genutzt werden. Sie erhalten eingehende Informationen zu den Lehrgängen und Möglichkeiten staatlicher Förderung. An diesem Abend können Sie sich gleichzeitig auch zu entsprechenden Kursen voranmelden.

Gemeinsame Veranstaltung mit dem Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe

261-4110

Leitung: **Anja Held**
Termin: Mo., 02.03.
Zeit: 18.00 - 19.00 Uhr
Gebühr: 1 Ustd./gebührenfrei
Ort: VHS; Raum 109

Berufsbegleitend studieren an der FernUniversität Hagen

Informationsabend

Die FernUniversität in Hagen ist die einzige staatliche Fernuniversität im deutschsprachigen Raum. Hier können zeitlich flexibel akkreditierte Bachelor- und Masterabschlüsse in den Bereichen Wirtschaftswissenschaft, Rechtswissenschaft, Mathematik, Informatik, Psychologie sowie Kultur- und Sozialwissenschaften erworben werden. Studiert wird nach der Methode des Blended Learning, einem Mix aus schriftlichem Studienmaterial, Lernen über das Internet und Präsenzphasen. Wer mitten im Leben steht und studieren möchte (berufs- oder ausbildungsbegleitend, in Vollzeit oder Teilzeit), ist bei der FernUniversität in Hagen richtig. Im Rahmen des Informationsabends werden das Studienangebot und die Zugangsvoraussetzungen sowie der Ablauf eines Fernstudiums vorgestellt. Außerdem können Sie, auch mit Blick auf die kommende Einschreibungsphase, individuelle Fragen klären.

Bei Bedarf findet der Informationsabend im Online-Format statt.

261-4120

Leitung: **Brigitte Tieben**
Termin: Di., 09.06.
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./gebührenfrei
Ort: Online-Kurs

Erster Schulabschluss

Hauptlehrgang 2. Semester

Dieser zweijährige Abendlehrgang ermöglicht es Ihnen, nach nur einem Jahr den Ersten Schulabschluss und nach dem zweiten Jahr den Mittleren Schulabschluss (Fachoberschulreife) zu erwerben. Mindestvoraussetzungen für die Aufnahme in den Lehrgang sind die Erfüllung der Vollzeitschulpflicht und ein Mindestalter von 17 Jahren zum Zeitpunkt des Lehrgangseinstiegs. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Geschichte/Politik und Biologie.

Kosten entstehen Ihnen für die zu beschaffenden Unterrichtsbücher.

Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot und setzen Sie sich bei Interesse möglichst umgehend mit der VHS in Verbindung.

261-4130

Termin: ab Mo., 02.02.
15 Wochen
Zeit: 18.00 - 22.00 Uhr
Gebühr: 240 Ustd./30,00 €
Ort: VHS; Raum 101

Mittlerer Schulabschluss

Hauptlehrgang 4. Semester

Dieser zweijährige Abendlehrgang ermöglicht es Ihnen, nach nur einem Jahr den Mittleren Schulabschluss (Fachoberschulreife) zu erwerben. Mindestvoraussetzungen für die Aufnahme in den Lehrgang sind der Hauptschulabschluss/Erste Schulabschluss nach Klasse 10 und ein Mindestalter von 17 Jahren zum Zeitpunkt des Lehrgangseinstiegs. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Geschichte/Politik, Biologie und Informatik.

Kosten entstehen Ihnen für die zu beschaffenden Unterrichtsbücher.

Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot und setzen Sie sich bei Interesse möglichst umgehend mit der VHS in Verbindung.

261-4140

Termin: ab Mo., 02.02.
15 Wochen
Zeit: 18.00 - 22.00 Uhr
Gebühr: 300 Ustd./30,00 €
Ort: VHS; Raum 100

Abiturvorbereitung: Mathematik (Leistungskurs bzw. Grundkurs)

Der Kurs bietet eine passgenaue Vorbereitung auf die Abiturprüfung im Fach Mathematik. Er orientiert sich dabei an den Vorgaben für das Zentralabitur Mathematik 2026 und übt die Aufgabenformate anhand vieler Übungsaufgaben, unter anderem aus alten Abiturklausuren, ein. Dabei werden sowohl hilfsmittelgestützte als auch hilfsmittelfreie Übungen bearbeitet. Die abiturrelevanten Inhalte aus den Teilgebieten Analysis, Analytische Geometrie/Lineare Algebra und Stochastik werden strukturiert und differenziert nach Leistungsniveau (über separate Kurse für Leistungskurs und Grundkurs) wiederholt und geübt.

Der Kurs wird als Präsenzveranstaltung durchgeführt. Zusätzlich zu den Terminen vor Ort erhalten die Teilnehmer weiteres Übungsmaterial auf Abiturniveau sowie zu allen besprochenen Aufgaben ausführliche Lösungen.

Abiturvorbereitung: Mathe Leistungskurs

261-4150

Leitung: **Lukas Baumeister**
Termin: ab Di., 10.02.
11 Termine
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr: 22 Ustd./52,00 €
Ort: Gymnasium Petrinum, Raum A007

Abiturvorbereitung: Mathe Grundkurs

261-4160

Leitung: **Lukas Baumeister**
Termin: ab Mi., 11.02.
10 Termine
Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./52,00 €
Ort: Gymnasium Petrinum, Raum A007





Kommunikation und Management
Berufliche Weiterbildung
Grundlagen der IT
Betriebssysteme und PC-Verwaltung
Office-Anwendungen
Spezielle IT-Gebiete und Internet



Carsten Feldhoff
Telefon (0 23 62) 66 41 84
c.feldhoff@dorsten.de

„Fit für den Beruf - Weiterkommen mit der VHS“. Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie stellt einen Schwerpunkt des Programmbezugs „Beruf und Wirtschaft“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen und betriebswirtschaftlichen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (z. B. Kommunikation, Resilienz) stärken, runden das Angebot ab.

Kursleiter_innen

Aufgrund der vielfältigen Facetten des Bereichs unterrichten hier Dozent_innen der verschiedenen Fachrichtungen. So werden die Tastschreibkurse von Fachlehrer_innen für Kurzschrift und Maschinens Schreiben unterrichtet, die kaufmännischen Seminare von Fachleuten der Finanzwirtschaft, z. B. Dipl.-Kaufleuten oder Bilanzbuchhalter_innen. Die Seminare aus dem Bereich Kommunikation und Management werden von Kommunikations- und Personalentwicklungstrainer_innen, z. B. Dipl.-Pädagog_innen und Kommunikationswissenschaftler_innen, geleitet. Nachfragen zu Qualifikation und Kompetenz einzelner Kursleiter_innen beantworten wir Ihnen gern.



Kommunikation und Management

Erfolgsfaktor Mensch: Irrtum Wohlfühlase - so motivieren und binden Sie Mitarbeiter wirklich

Vortrag

Motivierte und engagierte Mitarbeitende sind der Schlüssel für langfristigen Erfolg - doch echte Mitarbeiterbindung entsteht nicht allein durch Wohlfühlangebote. Sie wächst dort, wo das Arbeitsumfeld stimmt, Entwicklung möglich ist und Verlässlichkeit gelebt wird. Führungskräfte spielen dabei eine zentrale Rolle: Sie schaffen Orientierung, fördern Vertrauen und gestalten ein Umfeld, in dem Leistung und Zufriedenheit Hand in Hand gehen. In diesem Vortrag erfahren Sie, was Mitarbeitende wirklich motiviert und welche Faktoren ihre Bindung ans Unternehmen stärken. Sie lernen, wie Sie durch klare Kommunikation, Wertschätzung und eine offene Haltung Motivation gezielt fördern - und so dafür sorgen, dass Menschen bleiben, weil sie wollen. Der Vortrag richtet sich an Führungskräfte in allen Positionen, die Motivation und Mitarbeiterbindung nachhaltig stärken möchten - mit einem praxisnahen Blick darauf, was im Führungsalltag wirklich wirkt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen zu klären.

261-5100

Leitung: **Thorsten Werner**
Termin: Mi., 29.04.
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €
Ort: VHS; Forum

Achtsam führen - durch innere Klarheit zu mehr Selbstwirksamkeit

Vortrag

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie als Führungskraft Ihre Selbstführung stärken und dadurch Ihr Team oder Projekt erfolgreich leiten können. Im Mittelpunkt steht die Entwicklung einer achtsamen Führungspersönlichkeit, die nicht nur Themen, sondern auch sich selbst souverän über die Ziellinie bringt. Sie lernen, wie Sie Ihre Balance wahren, ohne sich zu verlieren, und wie Sie Ihre eigenen Grenzen erkennen und respektieren, um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben. Zudem erfahren Sie, wie gezielter Fokus zur Schlüsselkompetenz wird, mit der Sie

Ihre beruflichen Ziele effizienter und erfüllter erreichen. Ein Vortrag für alle, die Führungsverantwortung tragen und ihre Leadership-Kompetenz durch Achtsamkeit und Selbstführung weiterentwickeln möchten - ohne dabei selbst auf der Strecke zu bleiben.

261-5110

Leitung: **Regina Horn-Karla**
Termin: Mi., 04.03.
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./15,00 €
Ort: VHS; Forum

Berufliche Weiterbildung

Betriebswirtschaftliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen



Mit dem Xpert Business Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung vermitteln wir fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich.

Alle Kursmodule mit Stundenzahl und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite <https://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>

Die nachfolgenden Webinare sind Online-Seminare, die über das Internet gehalten werden. Sie sind live mit erfahrenen Online-Dozent:innen verbunden, die einen Vortrag halten, Übungsaufgaben stellen oder Praxisfälle demonstrieren. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen an die Lehrenden zu richten. Zudem wird das Webinar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen. Sie nehmen bequem von zu Hause aus teil.

Hier können Sie sich ein Webinar in einer Demo-Version anschauen: <https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/weitere-infos/webinar-ablauf/>

Gerne beraten wir Sie und zeigen Ihnen, wie ein Online-Seminar funktioniert und Sie sich einloggen, so dass Sie Ihre Weiterbildung flexibel von zu Hause aus durchführen können. Bitte vereinbaren Sie unter 0 23 62 / 66 41 84 einen persönlichen Beratungstermin.

Finanzbuchführung I

Webinar

Nach diesem Webinar verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z. B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Die optionale Prüfung kostet 65,00 €, dauert 180 Minuten und findet in der VHS Dorsten statt. Weitere Informationen unter <https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/>

261-5231

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 10.03. (11x) und Do., 12.03. (11x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 64 Ustd./335,00 €
Ort: Online-Seminar

Finanzbuchführung II

Webinar

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Voraussetzungen: Fachliche Grundlagen wie im Kurs „Finanzbuchführung I“ vermittelt

Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter*in (XB)			Manager*in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter*in	Personal- und Lohnbuchhalter*in	Finanz- und Lohnbuchhalter*in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	✓ *	✓ *							✓
Finanzbuchführung (2)	✓		✓ *		✓		✓	✓	✓
Finanzbuchführung (3) EDV	✓				✓		✓		✓
Bilanzierung			✓		✓ alternativ		✓ alternativ	✓	✓
Finanzwirtschaft		✓ *			✓ alternativ		✓ alternativ	✓	✓
Kosten- und Leistungsrechnung		✓			✓		✓	✓	✓
Controlling		✓						✓	✓
Betriebliche Steuerpraxis			✓					✓	✓
Lohn und Gehalt (1)				✓ *				✓	✓
Lohn und Gehalt (2)				✓		✓	✓		✓
Lohn und Gehalt (3) EDV				✓		✓	✓		✓
Personalwirtschaft						✓			✓
Personale Kompetenzen									✓

* optionales, aber empfohlenes Modul

Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Die optionale Prüfung kostet 65,00 €, dauert 180 Minuten und findet in der VHS Dorsten statt. Weitere Informationen unter <https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/>

261-5232

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Mo., 09.03. (11x) und Mi., 11.03. (11x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 59 Ustd./315,00 €
Ort: Online-Seminar

Finanzbuchführung mit DATEV

Webinar

In diesem Webinar lernen Sie Schritt für Schritt, die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen, laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Voraussetzungen: Fachliche Grundlagen wie in den Kursen „Finanzbuchführung I und II“ vermittelt

Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Eine optionale Prüfung kann gegen Gebühr an der VHS Münster oder VHS Duisburg abgelegt werden. Weitere Informationen unter <https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/>

261-5233

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 10.03. (8x) und Do., 12.03. (8x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 43 Ustd./250,00 €
Ort: Online-Seminar

Lohn und Gehalt I

Webinar

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Die optionale Prüfung kostet 65,00 €, dauert 180 Minuten und findet in der VHS Dorsten statt. Weitere Informationen unter <https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/>

261-5234

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 10.03. (12x) und Do., 12.03. (12x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 64 Ustd./335,00 €
Ort: Online-Seminar

Lohn und Gehalt II

Webinar

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmer_innen sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Voraussetzungen: Fachliche Grundlagen wie im Kurs „Lohn und Gehalt I“ vermittelt
Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Die optionale Prüfung kostet 65,00 €, dauert 180 Minuten und findet in der VHS Dorsten statt. Weitere Informationen unter <https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/>



252-5235

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Mo., 09.03. (11x) und
Mi., 11.03. (11x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 59 Ustd./315,00 €
Ort: Online-Seminar

261-5237

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Mo., 09.03. (6x) und
Mi., 11.03. (5x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./180,00 €
Ort: Online-Seminar

252-5240

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 10.03. (10x) und
Do., 12.03. (10x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 53 Ustd./285,00 €
Ort: Online-Seminar

Lohn und Gehalt mit DATEV

Webinar

In diesem Webinar lernen Sie Schritt für Schritt, die Lohnbuchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen, Gehaltsabrechnungen für Arbeiter_innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Voraussetzungen: Fachliche Grundlagen wie in den Kursen „Lohn und Gehalt I und II“ vermittelt

Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Eine optionale Prüfung kann gegen Gebühr an der VHS Münster oder VHS Duisburg abgelegt werden. Weitere Informationen unter <https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/>

261-5236

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 10.03. (8x) und
Do., 12.03. (8x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 43 Ustd./250,00 €
Ort: Online-Seminar

Einnahmen-Überschussrechnung

Webinar

Dieses Webinar vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Die optionale Prüfung kostet 65,00 €, dauert 180 Minuten und findet in der VHS Dorsten statt. Weitere Informationen unter <https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/>

Kosten- und Leistungsrechnung

Webinar

Das Webinar vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Voraussetzungen: Kenntnisse wie im Kurs „Finanzbuchführung I“ vermittelt

Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Die optionale Prüfung kostet 65,00 €, dauert 180 Minuten und findet in der VHS Dorsten statt. Weitere Informationen unter <https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/>

261-5238

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Mo., 09.03. (10x) und
Mi., 11.03. (10x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 53 Ustd./285,00 €
Ort: Online-Seminar

Bilanzierung

Webinar

Das Webinar vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen, Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

Voraussetzungen: Kenntnisse wie im Kurs „Finanzbuchführung II“ vermittelt

Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Die optionale Prüfung kostet 65,00 €, dauert 180 Minuten und findet in der VHS Dorsten statt. Weitere Informationen unter <https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/>

Controlling

Webinar

Das Webinar vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Es stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controllinginstrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden. Voraussetzungen: Kenntnisse wie in den Kursen „Finanzbuchführung I und II“ vermittelt

Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Die optionale Prüfung kostet 65,00 €, dauert 180 Minuten und findet in der VHS Dorsten statt. Weitere Informationen unter <https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/>

261-5241

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Mo., 09.03. (10x) und
Mi., 11.03. (10x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 53 Ustd./285,00 €
Ort: Online-Seminar

Betriebliche Steuerpraxis

Webinar

Das Webinar vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z. B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Die optionale Prüfung kostet 65,00 €, dauert 180 Minuten und findet in der VHS Dorsten statt. Weitere Informationen unter <https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/>

261-5242

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Mo., 09.03. (11x) und
Mi., 11.03. (11x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 59 Ustd./315,00 €
Ort: Online-Seminar

Personalwirtschaft

Webinar

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter_innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter_innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer_innen berücksichtigt werden.

Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Die optionale Prüfung kostet 65,00 €, dauert 180 Minuten und findet in der VHS Dorsten statt. Weitere Informationen unter <https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/>

261-5243

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Mo., 09.03. (10x) und
Mi., 11.03. (10x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 53 Ustd./285,00 €
Ort: Online-Seminar

Weitere Hinweise

Bitte beachten Sie auch, dass die Video-Aufzeichnungen der Kursabende erst im Laufe des Folgetages verfügbar werden. Wir empfehlen zur Teilnahme an den Live-Webinaren den Browser Google Chrome oder Mozilla Firefox. Bitte vergewissern Sie sich rechtzeitig, dass der Browser kompatibel und korrekt eingestellt ist. Der technische Support vom Xpert Business LernNetz hilft Ihnen gerne dabei.

Informationstechnologie

Ausstattung

In unserem Schulungsraum 103 steht für jede_n Teilnehmer_in ein moderner, leistungsfähiger PC zur Verfügung. Sie arbeiten mit der Programmversion Windows 11 mit Microsoft Office Professional 365. Die geringfügigen Neuerungen der neuesten MS Office Version gegenüber den Vorgängerversionen werden von den Dozent_innen angesprochen.

Beratung

Die VHS bietet IT-Kurse für verschiedene Zielsetzungen an. Wir beraten Sie gern über das für Sie richtige Angebot (Tel.: 0 23 62 / 66 41 84).

Kursleiter_innen

Unsere Kursleiter_innen verfügen über ein Studium oder eine abgeschlossene Berufsausbildung im weitgefassten IT-, Medien- oder Grafik-Bereich, ein Lehramtsstudium in den einschlägigen Fächern und themenbezogene IT-Qualifikationen.

Grundlagen der IT

Sicher am PC - Grundlagen für Alltag und Beruf

Nachmittagskurs

In diesem Kurs stehen zunächst das Betriebssystem und die Benutzeroberfläche Windows 11 im Vordergrund: Sie lernen die Menü- und Dateiverwaltung von Windows 11 kennen sowie die sinnvolle Anlage von Einstellungen und Verzeichnisstrukturen. Anschließend erhalten Sie einen Überblick über die Leistungsfähigkeit der Standard-Anwendungsprogramme Word und Excel 365. Der Kurs eignet sich auch für (Wieder-)Einsteiger_innen.

261-5310

Leitung: **Sigrun Möllemann**
Termin: Di., 17.03. und 24.03.
Do., 19.03. und 26.03.
Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr
Gebühr: 16 Ustd./75,00 €
Ort: VHS; Raum 103

Digitale Fragestunde - Erste Hilfe bei Fragen

siehe Kurse Nr. 261-5411

Office-Anwendungen

Erste Schritte mit Word - Texte professionell gestalten

Vormittagskurs

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Texte am PC professionell erstellen, bearbeiten und gestalten. Ideal für alle, die Word von Grund auf sicher nutzen möchten.

Voraussetzung: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

261-5330

Leitung: **Sigrun Möllemann**
Termin: Di., 28.04. und 05.05.
Do., 30.04. und 07.05.
Zeit: 08.30 - 11.45 Uhr
Gebühr: 16 Ustd./75,00 €
Ort: VHS; Raum 103

Excel-Kurse

Die Module 1 und 2 bilden die wesentlichen Komponenten des MS Office Programms Excel ab. Modul 1 richtet sich an Einsteiger_innen und bietet einen kompakten Einstieg in die Basisfunktionen von Excel. Das Modul 2 eignet sich für Teilnehmer_innen, die bereits Grundkenntnisse in Excel haben.

Die Module der nachfolgenden Kursreihe sind einzeln buchbar.

Excel Modul 1: Arbeitsgrundlagen

In diesem Einsteigerkurs liegt der Schwerpunkt auf dem Lernen der Grundlagenfunktionen von Excel und der Tabellenformatierung. Sie erlernen die Systematik der Excel-Anwendungsfenster, der Excel-Arbeitsmappe sowie grundlegende Funktionen wie das Markieren, Kopieren, Verschieben, Einfügen von Inhalten und wie man Zeilen und Spalten verändert. Auf Wunsch werden gerne zusätzliche Excel-Funktionen vermittelt.

Voraussetzung: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

261-5331

Leitung: **Karl-Heinz Koop**
Termin: Di., 10.03.
Zeit: 09.00 - 14.15 Uhr
Gebühr: 6 Ustd./49,00 €
Ort: VHS; Raum 103



Excel Modul 2: Rechnen und Funktionen

In diesem Kurs lernen Sie die Rechenfunktionen von Excel kennen und insbesondere die Grundrechenarten und Berechnungen über mehrere Tabellenblätter und Arbeitsmappen anzuwenden. Hinzu kommt die Funktion der absoluten und relativen Zellreferenz. Auf Wunsch werden gerne zusätzliche Excel-Funktionen vermittelt.

Voraussetzung: grundlegende Kenntnisse in Excel und im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

261-5332

Leitung: **Karl-Heinz Koop**
Termin: Di., 17.03.
Zeit: 09.00 - 14.15 Uhr
Gebühr: 6 Ustd./49,00 €
Ort: VHS; Raum 103

Fit für das Büro: Word, Excel und Outlook 365

Bildungsurlaub

Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen einen Einstieg in die drei wichtigsten Office-Anwendungen: die Textverarbeitung mit Word, die Tabellenkalkulation mit Excel und die E-Mail-, Adress- und Kalenderverwaltung mit Outlook. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden Sie die wichtigsten Funktionen zur Texterstellung und -gestaltung und zum Aufbau von Tabellen sowie das Zusammenspiel von Word und Excel kennen lernen. Grundlagen des Programms Outlook runden den Kurs ab. Der Kurs ist für Einsteiger_innen geeignet.

Auch wer keinen Anspruch auf Bildungsurlaub hat, ist herzlich willkommen - das Seminar kann ganz regulär als Weiterbildung gebucht werden.

Voraussetzung: *grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows*

261-5333

Leitung: **Werner Kiekenbeck**
Termin: Mo., 23.03. bis Fr., 27.03.
Zeit: 08.30 - 13.45 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./195,00 €
Ort: VHS; Raum 103

Internet und Programmierung

IT-Sicherheit: Meine Daten!

Vortrag mit Live-Demonstration

Cyberangriffe, Schadsoftware und Datenverlust betreffen längst nicht mehr nur Unternehmen – auch Privatpersonen sind zunehmend Ziel solcher Bedrohungen. In diesem praxisnahen Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Daten sowohl lokal als auch in der Cloud zuverlässig sichern können. Unser IT-Spezialist Jörg Kuhlemann zeigt anhand anschaulicher Beispiele aus dem Alltag, wie Angriffe aus dem Internet ablaufen, woran Sie Phishing-Versuche erkennen und welche Schutzmaßnahmen wirklich helfen. Dabei geht es um praktische Lösungen zur Absicherung von Geräten, Speichermedien und Onlinekonten – verständlich erklärt und direkt umsetzbar. Ein Vortrag für alle, die ihre digitale Sicherheit ernst nehmen und wissen möchten, wie sie sich wirksam vor Datenverlust und Cyberangriffen schützen können – unabhängig vom technischen Vorwissen.

261-5350

Leitung: **Jörg Kuhlemann**
Termin: Mo., 23.03.
Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €
Ort: VHS; Forum

KI für die berufliche Praxis

Workshop

In diesem Workshop erarbeiten wir gemeinsam, wie Sie die Technologie der Künstlichen Intelligenz (KI) gezielt für Ihr Unternehmen nutzen können. Erfahren Sie, wie ChatGPT zur Automatisierung von Prozessen, zur Verbesserung des Kundenservices und zur Unterstützung bei der Erstellung von Inhalten beitragen kann. Dabei legen wir den Fokus auf praxisnahe Ansätze, die speziell auf die Bedürfnisse und Strukturen Ihres Unternehmens abgestimmt sind, um Kosten zu senken und die Innovationskraft zu steigern.

261-5351

Leitung: **David Klapheck**
Termin: Fr., 17.04.
Zeit: 09.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./249,00 €
Ort: Bürgerbahnhof Dorsten

KI für die berufliche Praxis

Bildungsurlaub

Künstliche Intelligenz (KI) verändert Arbeitsprozesse, Kommunikation und Entscheidungswege – in Unternehmen je-

der Größe. In diesem praxisorientierten Bildungsurlaub lernen Sie, wie KI und insbesondere ChatGPT gewinnbringend in Ihrem beruflichen Umfeld eingesetzt werden können. Unser KI-Experte David Klapheck zeigt anschaulich, welche Möglichkeiten KI heute bietet: von der Automatisierung zeitraubender Abläufe über die Unterstützung bei der Texterstellung bis hin zur Verbesserung des Kundenservice. Sie erfahren, wie ChatGPT funktioniert, welche Chancen und Grenzen es gibt und wie Sie die Technologie datenschutzkonform einsetzen. Ein Schwerpunkt liegt auf der praktischen Anwendung: In Übungen lernen Sie, wie Sie durch gezieltes Prompting hochwertige Ergebnisse erzielen, eigene Custom GPTs entwickeln und konkrete Anwendungsfälle für Ihr Unternehmen gestalten. Die Inhalte werden flexibel auf Ihre beruflichen Anforderungen und den Kontext Ihres Unternehmens abgestimmt.

Auch wer keinen Anspruch auf Bildungsurlaub hat, ist herzlich willkommen – das Seminar kann ganz regulär als Weiterbildung gebucht werden.

261-5352

Leitung: **David Klapheck**
Termin: Mi., 04.03. bis Fr., 06.03.
Zeit: 9.00 - 15.00 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./450,00 €
Ort: Bürgerbahnhof Dorsten

KI - die Kraft der Künstlichen Intelligenz in der Arbeitswelt

Vortrag

In diesem Vortrag zeigen wir Ihnen, was die Technologie der Künstlichen Intelligenz (KI) leisten kann und wie sie gewinnbringend für Ihr Unternehmen eingesetzt werden kann. Entdecken Sie die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten von ChatGPT: von der Automatisierung zeitraubender Prozesse über die Verbesserung Ihres Kundenservices bis hin zur Unterstützung bei der Erstellung von Inhalten. In diesem Kurs erklären wir nicht nur, wie ChatGPT funktioniert, sondern auch, warum es als Gamechanger für Firmen aller Größen gilt. Zusätzlich bieten wir praxisnahe Einblicke in den verantwortungsvollen Einsatz von ChatGPT unter Berücksichtigung der Datenschutzbestimmungen.

261-5353

Leitung: **David Klapheck**
Termin: Mo., 13.04.
Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €
Ort: VHS; Raum 109

Angebote für Kinder und Jugendliche

Filmprojekt:

Mut gegen Mobbing! -

Nie wieder alle gegen einen!

In diesem spannenden Filmprojekt drehst du gemeinsam mit einem professionellen Filmteam einen Kurzfilm zum Thema Mobbing und Mut. Du spielst entweder eine Haupt- oder Nebenrolle vor der Kamera oder unterstützt das Team hinter den Kulissen - zum Beispiel bei Licht, Ton oder Regie. Dabei kannst du zeigen, was in dir steckt, und lernst, wie ein echter Film entsteht - vom Drehbuch bis zur fertigen Szene. Wir wollen mit dem Film zeigen, dass Mut nicht bedeutet, mitzulachen oder wegzuschauen, sondern hinzusehen und etwas zu verändern. Du wirst Teil einer Geschichte, die emotional, spannend und authentisch erzählt, wie man sich gegen Mobbing starkmachen kann. Der fertige Kurzfilm soll später auch veröffentlicht werden - als Impuls zum Nachdenken und Diskutieren. Begleitet wirst du von einem erfahrenen Filmteam: Wayne A. Graves ist Filmproduzent, Kameramann und Studiotechniker mit internationaler Erfahrung in Hollywood und Deutschland. Cirsten Piduhn ist Drehbuchautorin und Regisseurin mehrfach preisgekrönter Film- und Theaterprojekte. Gemeinsam haben sie bereits das Musikvideo zum Dorstener Nachhaltigkeitstag produziert und geben ihr Wissen und ihre Leidenschaft an junge Filmtalente weiter. Mach mit - zeig Mut gegen Mobbing und bring deine Ideen auf die große Leinwand!

Für Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 14 Jahren. Der Kurs wird unterstützt durch die NRW-Projektförderung Kulturrucksack.

261-5360

Leitung: **Cirsten Piduhn**
Wayne Graves

Termin: Sa., 21.03.
Zeit: 11.00 - 13.00 Uhr
Termin: Sa., 28.03.
Zeit: 10.30 - 12.30 Uhr
Termin: Mo., 30.03. bis Do., 02.04.
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Gebühr: 22 Ustd./gebührenfrei
Ort: VHS; Forum



Für Technikfans und junge Tüftler_innen: Raspberry Pi

Ferien-Workshop

Bist du neugierig, was man mit einem winzigen Computer alles machen kann? Im Raspberry-Pi-Kurs für junge Tüftler_innen lernst du, wie du mit dem kleinen, aber leistungsstarken Minicomputer eigene Projekte umsetzt - von einfachen Spielen bis hin zu Robotern oder smarten Geräten. Du erfährst, wie der Raspberry Pi funktioniert und wie du das Betriebssystem Linux nutzt. Schritt für Schritt lernst du zu programmieren - zuerst mit Scratch, später mit Python, einer echten Programmiersprache, mit der du schnell sichtbare Ergebnisse erzielst. Gemeinsam entwickeln wir kreative Projekte, lassen LEDs blinken, schließen Sensoren an und programmieren kleine Spiele. Vorkenntnisse brauchst du keine - nur Neugier, Kreativität und Lust am Ausprobieren. Entdecke, wie viel Spaß es macht, mit Technik zu tüfteln, eigene Ideen umzusetzen und deinen Computer selbst zum Leben zu erwecken. Komm vorbei und werde zum Maker! Die Raspberry Pi werden gestellt.

Für Kinder und Jugendliche von 12 bis 16 Jahren

261-5361

Leitung: **Jörg Kuhlemann**
Termin: Mo., 30.03. bis Do., 02.04.
Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr
Gebühr: 16 Ustd./79,00 €
Ort: VHS; Raum 103

Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder

Ferienkurs

Kreatives, spielerisches Arbeiten am Computer steht im Mittelpunkt des Kurses. Der systematische Einstieg beginnt mit der Erläuterung der Bestandteile des PC und ihrer Aufgaben. Danach folgt ein Einstieg in das Windows-Betriebssystem. Mit den Programmen Word und Paint lernt ihr die Möglichkeiten der Texterstellung und -gestaltung sowie die Bildbearbeitung kennen. Ausflüge in das Internet mit Hinweisen auf mögliche Gefahren und kindgerechte Internetseiten runden das Programm ab.

Bitte bringt mit: Schreibzeug und einen USB-Speicherstick.

Für Kinder von 9 bis 11 Jahren

261-5362

Leitung: **Fatima Nunes Caneiras**
Termin: Di., 07.04. bis Fr., 10.04.
Zeit: 09.30 - 12.45 Uhr
Gebühr: 16 Ustd./59,00 €
Ort: VHS; Raum 103

Word und Powerpoint - Workshop für Schüler_innen

Wie ihr die Programme Word und Powerpoint 365 individuell und effizient für den Schulalltag einsetzen könnt, erarbeitet ihr kurz und knackig in diesem Workshop. Dabei erlernt ihr, sowohl die Arbeitsumgebung der Software einzustellen als auch ein Inhaltsverzeichnis automatisch zu erstellen, ein Deckblatt zu gestalten, Seitenzahlen und Verzeichnisse zu generieren, um nur einige Themen zu nennen. Mit Powerpoint erstellt ihr dynamisch, vielleicht auch automatisch mit Musik, die passende Präsentation dazu.

Bitte bringt mit: Schreibzeug und einen USB-Speicherstick.

Für Schüler_innen ab der 6. Klasse

261-5363

Leitung: **Fatima Nunes Caneiras**
Termin: Sa., 21.02.
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Termin: Sa., 28.02.
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./35,00 €
Ort: VHS; Raum 103

Spielwelten programmieren und gestalten mit Minecraft

Ferienkurs

In diesem Kurs werdet ihr euch in der faszinierenden Welt von Minecraft bewegen und spielerisch eure eigenen 3D-Welten am PC erstellen. Das Kombinieren der Gegenstände ist ein zentraler Aspekt in Minecraft: Spieler_innen können Rohstoffe abbauen („Mine“) und diese zu anderen Gegenständen weiterverarbeiten („Craft“). Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt - und ganz nebenbei wird die Basis für die erste Programmiererfahrung gelegt.

Für Kinder ab 10 Jahren

261-5364

Leitung: **Sigrun Möllemann**
Termin: Mo., 03.08. bis Fr., 07.08.
Zeit: 09.30 - 12.45 Uhr
Gebühr: 22 Ustd./69,00 €
Ort: VHS; Raum 103



Angebote für Junggebliebene

Sicher am PC - Grundlagen für Alltag und Beruf

siehe Kurs Nr. 261-5310

So funktioniert Ihr Android-Smartphone

Nachmittagskurs - Kleingruppe

Smartphones sind kleine Alltagshelfer, die vieles einfacher machen können: Nachrichten schreiben, Fotos machen, Fahrpläne nachsehen, Wege finden oder mit der Familie in Kontakt bleiben. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihr Android-Smartphone oder Tablet sicher und mit Freude nutzen. Wir beginnen mit einer verständlichen Einführung in die wichtigsten Funktionen und die Bedienung Ihres Geräts. Gemeinsam schauen wir uns an, was hinter Begriffen wie Apps, WLAN, Bluetooth oder GPS steckt, und wie Sie diese Funktionen im Alltag sinnvoll einsetzen können. Sie erhalten viele praktische Tipps, wie Sie Ihr Gerät schützen - vor Viren, ungewolltem Datenzugriff und wie Sie Ihre Privatsphäre bewahren. Auch nützliche Apps für den Alltag werden vorgestellt und Sie haben genug Zeit, Fragen zu stellen und das Gelernte direkt auszuprobieren - in Ihrem eigenen Tempo. Der Kurs richtet sich an Nutzer_innen von Smartphones und Tablets mit Android-Betriebssystem (z. B. Samsung, Huawei, Xiaomi, Sony usw.).

Bitte bringen Sie mit: Ihr Smartphone oder Tablet.

261-5410

Leitung: **Renate Lünenbürger**
Termin: Mo., 23.02. und Do., 26.02.
Zeit: 15.15 - 17.30 Uhr
Gebühr: 6 Ustd./39,00 €
Ort: VHS; Raum 207

Smartphone-Grundlagen: Apps und E-Mails

Nachmittagskurs

In diesem Kurs lernen Sie ganz in Ruhe, wie Sie Ihr Smartphone im Alltag sicher und mit Freude nutzen können. Gemeinsam entdecken wir praktische Apps, mit denen Ihr Handy zu einem echten Alltagshelfer wird. Anhand vieler Beispiele erfahren Sie, was eine App ist, wie Sie sie installieren oder wieder löschen können und

welche Anwendungen Ihren Alltag wirklich erleichtern. Vorgestellt werden nützliche Apps aus den Bereichen Kommunikation (z. B. WhatsApp, Signal, E-Mail), Gesundheit und Fitness, Einkaufshilfen sowie Musik und Radio.

Bitte bringen Sie mit: Ihr Smartphone oder Tablet.

261-5411

Leitung: **Renate Lünenbürger**
Termin: Di., 17.03.
Zeit: 15.15 - 17.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./20,00 €
Ort: VHS; Raum 207

Mit dem Smartphone unterwegs: Wege finden leicht gemacht

Nachmittagskurs

In diesem Kurs lernen Sie, wie Ihr Smartphone Ihnen hilft, den richtigen Weg zu finden - zu Fuß, mit Bus, Bahn oder Auto. Schritt für Schritt entdecken Sie nützliche, leicht verständliche Apps, die Ihnen das Unterwegssein einfacher machen. Sie erfahren, wie Sie mit Google Maps Routen planen, Ziele speichern, Karten auch ohne Internet nutzen oder Ihren Standort teilen können. Außerdem lernen Sie Apps kennen, mit denen Sie Bahnreisen planen, Fahrpläne abrufen oder Tickets buchen können - sowie praktische Dienste, die Sie sicher von Tür zu Tür bringen.

Bitte bringen Sie mit: Ihr Smartphone oder Tablet.

261-5412

Leitung: **Renate Lünenbürger**
Termin: Do., 19.03.
Zeit: 15.15 - 17.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./20,00 €
Ort: VHS; Raum 207

Mit dem Smartphone sicher einkaufen

Nachmittagskurs

Immer mehr Menschen erledigen ihre Einkäufe bequem mit dem Smartphone - von Lebensmitteln über Kleidung bis hin zu Eintrittskarten. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihr Handy sicher zum Einkaufen nutzen können. Gemeinsam entdecken wir beliebte Online-Shopping-Apps wie Amazon, eBay oder Supermarkt-Apps, vergleichen Preise und Bewertungen und üben das sichere Bezahlen mit PayPal, Kreditkarte oder Überweisung. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Betrugsfallen erkennen, Ihre Daten schützen und sichere Passwörter erstellen.

Bitte bringen Sie mit: Ihr Smartphone oder Tablet.

261-5413

Leitung: **Renate Lünenbürger**
Termin: Di., 24.03.
Zeit: 15.15 - 17.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./20,00 €
Ort: VHS; Raum 207

Mein Google-Konto: Datenschutz und Datensicherheit

Ein Google-Konto ist der Schlüssel zu vielen Funktionen auf dem Smartphone - von E-Mail und YouTube bis hin zu Karten und Fotos. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Daten dabei gespeichert werden, wie Sie Ihre persönlichen Einstellungen anpassen und Ihr Konto sicher schützen können. Schritt für Schritt lernen Sie, wie Sie Passwörter verwalten, den Datenschutz optimieren und ungewollte Datensammlungen vermeiden. So behalten Sie die Kontrolle über Ihre Informationen und können Ihr Smartphone sicher nutzen.

Bitte bringen Sie mit: Ihr Smartphone oder Tablet.

261-5414

Leitung: **Jörg Kuhlemann**
Termin: Do., 16.04.
Zeit: 15.15 - 17.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./20,00 €
Ort: VHS; Raum 207

Digitale Fotobücher

Nachmittagskurs

Digitale Fotobücher sind eine ideale Möglichkeit, digitale Fotos interessant und hochwertig zu präsentieren. Am Beispiel einer im Internet frei herunterladbaren Software (www.cewe-fotobuch.de) erlernen Sie alle Schritte zum Zusammenstellen eines Fotobuches. Darüber hinaus werden die vielfältigen Möglichkeiten aufgezeigt, über Urlaubsfotobücher hinaus Chroniken, Kalender, Themenbücher etc. zu erstellen. Und das Beste: Aufgrund einer Kooperationsinitiative des Volkshochschulverbandes mit dem Anbieter der Software erhalten Sie im Kurs einmalig kostenfrei ein komplettes Fotobuch! *Wer möchte, kann eigenes, digitales Bildmaterial mitbringen.*

261-5415

Leitung: **Renate Lünenbürger**
Termin: Di., 14.04., Do., 16.04. und Di., 21.04.
Zeit: 15.15 - 17.30 Uhr
Gebühr: 9 Ustd./49,00 €
Ort: VHS; Raum 103

Kulturelle Bildung

„Kultur macht stark!“ Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürger_innen Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. So stellt die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ fest: „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“.

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei miteinander verbinden.

Kursleiter_innen

Die Kursleitenden des Fachbereichs Kulturelle Bildung kommen überwiegend aus künstlerischen, (kunst-)pädagogischen und (kunst-)handwerklichen Arbeitsfeldern sowie aus Ingenieur- und Architekturberufen. Damit spiegeln sie die inhaltliche Vielfalt des Fachbereiches wider. Aber auch kreative, in ihrer Themenstellung erfahrene und kompetente Autodidakten werden eingesetzt. Allen Kursleitenden gemeinsam ist ein hohes Maß an Engagement, Kommunikationsfreude und Flexibilität bei der Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten. Nachfragen zu Qualifikation und Kompetenz einzelner Kursleiter_innen beantworten wir Ihnen gern.



Literatur und Konzerte
Musizieren und Singen
Zeichnen und Malen
Werken

Textiles Gestalten

Kulturbus, Studienfahrten und Exkursionen



Dr. Ruzhdi Kicmari
Telefon (0 23 62) 66 41 83
r.kicmari@dorsten.de



Dr. Sonja Kalinowski
Telefon (0 23 62) 66 41 65
s.kalinowski@dorsten.de



Carsten Feldhoff
Telefon (0 23 62) 66 41 84
c.feldhoff@dorsten.de



Claudia Trachternach
Telefon (0 23 62) 66 41 63
c.trachternach@dorsten.de



Literatur und Konzerte

Die eigene Geschichte erzählen - Autobiografisches und fiktionales Schreiben

Das Leben formt Geschichten - wir schreiben sie auf! Die Welt ist voller Begebenheiten, die es wert sind, weitererzählt zu werden. In diesem Kurs können sowohl autobiografische Episoden als auch frei erfundene Geschichten entstehen. Willkommen sind alle Schreibinteressierten, die ihre Gedanken auf Papier bringen möchten. Das eigene Schreibprojekt kann im persönlichen Tempo entwickelt werden. In einem angenehmen Gruppenklima gibt es zu jedem Termin theoretischen Input, Schreibimpulse, praktische Schreibsequenzen sowie konstruktives Feedback zu den hier entstehenden Texten. Bei Interesse sprechen wir auch über Veröffentlichungs-, Wettbewerbs- und Präsentationsmöglichkeiten.

261-6110

Leitung: **Dörthe Huth**
Termin: ab Do., 16.04. (4x)
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 12 Ustd./73,00 €
Ort: VHS; Raum 208

KI als Schreibassistent: literarisch kreativ und sachlich präzise texten

Vortrag

Dieser Vortrag richtet sich an Autor_innen, Dozent_innen und Literaturinteressierte, die sich einen Überblick über die Möglichkeiten der KI-Power im Bereich Text verschaffen möchten. Entdecken Sie, wie aktuelle KI-Technologien das Schreiben verändern. Vorgestellt werden KI-Tools, wie ChatGPT und Co, mit denen man u. a. recherchieren, texten, korrigieren und übersetzen kann. Als persönliche Schreibassistentin bietet die KI schnelle und effiziente Unterstützung zur Erstellung von Kursinhalten, Erklärtexten, Prüfungsfragen, Präsentationen und vielem mehr. Auch beim literarischen Schreiben können Schriftsteller_innen von der KI als starkem Partner profitieren, z. B. bei der Ideenfindung, bei der Plotentwicklung oder bei der Textüberarbeitung. Vorkenntnisse im Bereich KI sind nicht erforderlich, nur Offenheit und Neugier für neue Technologien.

Kursinhalte sind: Veränderung von Textproduktion und Kreativität durch KI; KI-Tools für die Schreibpraxis; Ideen mit Hilfe

von kreativen Prompts in Realität verwandeln; Möglichkeiten, Grenzen und Verantwortung bei der Texterstellung mit KI

261-6120

Leitung: **Dörthe Huth**
Termin: Sa., 21.03.
Zeit: 11.00 - 12.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Raum 100



Foto: Th. Reinhardt

St. Patrick's Night - Jubiläumskonzert „Trug“

Die „Hermeline“ werden 50 – ein halbes Jahrhundert musikalische Botschafter der Bretagne! Vor allem im deutschsprachigen Raum, aber auch in ganz Europa zwischen Dänemark und Italien, haben sie keltische Musik lebendig gemacht.

Zu diesem besonderen Jubiläum präsentieren wir - die saarländisch-lothringische Weltmusikformation - aus Anlass des St. Patrick's Day ein Programm, das einerseits auf unsere Bandgeschichte zurückblickt und andererseits die Musiker_innen der Bretagne und anderer keltischer Regionen ehrt, die uns von Anfang an begleitet und inspiriert haben.

Der Titel „Trug“ (von Trugarez – Bretonisch für „Danke“) steht für unseren Dank an Freunde, Lehrer und Veranstalter_innen, die uns über die Jahre unterstützt haben. Mit „Trug“ spielen wir unsere markanten Titel der letzten 50 Jahre sowie Lieder und Tänze, die uns besonders mit unseren Vorbildern verbinden – ergänzt durch Anekdoten und Geschichten, die unsere Begeisterung für die Region und ihre Kultur vermitteln.

50 Jahre und kein bisschen leise – feiern Sie mit uns und erleben Sie die musikalische Entdeckungsreise durch fünf Jahrzehnte Hermeline!

261-6130

Leitung: **Hans Martin Derow**
Termin: Fr., 20.03.
Zeit: 19.00 - 21.30 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./15,00 €
Ort: VHS; Forum

Cinderella - eine Musical- Komödie für die ganze Familie

Das Ensemble Off Broadway Players präsentiert eine humorvolle und moderne Neuinterpretation des bekannten Märchens Cinderella – angelehnt an das britische Pantomime-Theater, das Komödie, Musical und Märchen miteinander verbindet. Typisch für das Genre: Frauenrollen wie die Stiefmutter und die Stiefschwester werden von Männern gespielt. In dieser Version behandelt die eitle Stiefmutter Cinderella wie eine Dienerin und lässt sie von ihren beiden Töchtern, Birte und Dörte, ausnutzen. Doch Cinderella bleibt freundlich, gutherzig und träumt davon, eines Tages den Prinzen zu heiraten. Mit Hilfe der guten Fee und ihres besten Freundes, des treuen Hausdieners Buttons, will sie sich ihren Traum erfüllen: ein Besuch auf dem Ball und ein neues Leben. Die zauberhafte Musicalproduktion begeistert mit aufwändigen Bühnenbildern, fantasievollen Kostümen und viel Gefühl. Die Off Broadway Players sind ein generationsübergreifendes Theater- und Musical-Team, in dem Kinder, Jugendliche und Erwachsene gemeinsam auf der Bühne stehen. Für die ganze Familie.

261-6140

Leitung: **Wayne Graves**
Cirsten Piduhn
Termin: Sa., 31.01.
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,00 € (Erwachsene)
9,00 € (Kinder)
Ort: Carola-Martius-Haus Rhade,
Urbanusring 17

Cinderella - eine Musical- Komödie für die ganze Familie

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-6140

261-6150

Leitung: **Wayne Graves**
Cirsten Piduhn
Termin: So., 01.02.
Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,00 € (Erwachsene)
9,00 € (Kinder)
Ort: Carola-Martius-Haus Rhade,
Urbanusring 17

Musizieren und Singen

Für die Kursteilnahme entstehen Ihnen zusätzlich zur Kursgebühr bei einigen Kursen auch Materialkosten. Benötigte Unterrichtsmaterialien sind entweder in der Kursankündigung angegeben und von Ihnen zu beschaffen oder werden gegen einen Kostenbeitrag von der Kursleitung zur Verfügung gestellt. Die Aufbau- und Fortgeschrittenenkurse Gitarre setzen bestimmte Grundkenntnisse voraus. Wenn Sie neu in diese Kurse einsteigen möchten, lassen Sie sich bitte vor der Anmeldung von der Kursleiterin beraten. Bei Interesse wenden Sie sich an den Fachbereichsleiter, Herrn Carsten Feldhoff (Tel.: 0 23 62 / 66 41 84).

Gitarre als Begleitinstrument: Grundkurs

Sie wollten schon immer Ihre Lieblingslieder auf der Gitarre begleiten? Dann ist dieser Kurs genau der richtige Einstieg! In entspannter Atmosphäre lernen Sie die wichtigsten Grundakkorde kennen, einfache Schlag- und Zupftechniken sowie das Stimmen Ihrer Gitarre. Ob deutsche Klassiker oder englischsprachige Hits – schon bald begleiten Sie erste Songs selbstständig und mit Spaß. Ganz nebenbei tauchen wir in die Grundlagen der Musiktheorie ein – verständlich erklärt und direkt anwendbar. Der Fokus liegt auf der Praxis: gemeinsam spielen, ausprobieren und Freude am Musizieren entwickeln. Vorkenntnisse brauchen Sie nicht – nur ein wenig Zeit zum Üben.

Bitte bringen Sie mit: eine spielbare Gitarre und einen Notenständer.

Auch für Jugendliche ab 16 Jahren geeignet.

261-6210

Leitung: **Kitty Wagner-Weetink**
Termin: ab Mi., 04.02. (15x)
Zeit: 16.15 - 17.45 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./113,50 €
Ort: Gymnasium Petrinum,
Pausenraum Ebene 0

Gitarre als Begleitinstrument für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an die fortgeschrittenen Musikbegeisterten, die ihre Schlag- und Zupfmuster vertiefen möchten. Gemeinsam erweitern wir Ihr Können und bringen frischen Schwung ins Repertoire! Voraussetzung ist das sichere

Greifen aller Grundakkorde. Für neue Interessierte: Lassen Sie sich gerne vor der Anmeldung von der Kursleiterin beraten, um den besten Einstieg zu finden.

Bitte bringen Sie mit: eine spielbare Gitarre und einen Notenständer.

261-6211

Leitung: **Kitty Wagner-Weetink**
Termin: ab Mi., 04.02. (15x)
Zeit: 18.15 - 19.45 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./113,50 €
Ort: Gymnasium Petrinum,
Pausenraum Ebene 0

Gitarre als Begleitinstrument für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an die fortgeschrittenen Musikbegeisterten, die ihre Schlag- und Zupfmuster vertiefen möchten. Gemeinsam erweitern wir Ihr Können und bringen frischen Schwung ins Repertoire! Voraussetzung ist das sichere Greifen aller Grundakkorde. Für neue Interessierte: Lassen Sie sich gerne vor der Anmeldung von der Kursleiterin beraten, um den besten Einstieg zu finden.

Bitte bringen Sie mit: eine spielbare Gitarre und einen Notenständer.

261-6212

Leitung: **Kitty Wagner-Weetink**
Termin: ab Mi., 04.02. (15x)
Zeit: 20.15 - 21.45 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./113,50 €
Ort: Gymnasium Petrinum,
Pausenraum Ebene 0

Die Welt des American Gospel entdecken

Gospelmusik fasziniert bis heute mit ihrer mitreißenden Energie und tiefen Spiritualität. Ob in Konzerten, Gottesdiensten oder im Radio – dieser besondere Klang zieht viele Menschen in seinen Bann. Doch was steckt eigentlich hinter dieser Form christlicher Musik? In diesem Workshop erfahren Sie mehr über die spannende Geschichte der Gospelmusik, ihre Wurzeln und vielfältigen Ausdrucksformen. Natürlich wird auch gemeinsam gesungen – mit einfachen Liedern, die Freude machen und einen Einblick in den typischen Gospelstil geben. Der Workshop versteht sich als unterhaltsame Einführung in die Welt des Gospels – ganz ohne Chorverpflichtung, aber mit viel Musik und guter Laune. Wer Gefallen daran findet, kann sich auf eine mögliche Fortsetzung freuen.

261-6215

Leitung: **Kitty Wagner-Weetink**
Termin: Sa., 18.04.
Zeit: 11.00 - 15.30 Uhr
Gebühr: 6 Ustd./25,00 €
Ort: VHS; Forum

Vocal Workshop für Jazz, Pop & Blues

Workshop

Die international bekannte Jazzsängerin und Vocal Coach Judy Rafat führt Sie mit Leidenschaft und langjähriger Erfahrung in die Welt des Jazz, Pop und Blues ein. Gemeinsam singen wir bekannte Songs wie „Hit the Road Jack“, „Every Day I Get the Blues“, „Summertime“ oder „Dream a Little Dream of Me“ – überwiegend in englischer Sprache. Dabei lernen Sie die Grundlagen einer guten Gesangstechnik: Atemführung, Tonbildung, Artikulation und Projektion. Alle Teilnehmenden erhalten individuelle Rückmeldung: Sie singen am Mikrofon, bekommen persönliches Feedback und lernen, ihre Stimme bewusst und sicher einzusetzen. Neben der Technik steht der Spaß im Mittelpunkt – wir grooven, improvisieren und entdecken den Blues mit viel Freude und gegenseitiger Unterstützung.

261-6230

Leitung: **Judy Rafat**
Termin: Fr., 13.03.
Zeit: 19.00 - 21.45 Uhr
Termin: Sa., 14.03.
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr
Gebühr: 12 Ustd./99,00 €
Ort: VHS; Forum

Ukulele für die ganze Familie

Wochenendkurs

Die Ukulele ist das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und das eigene Musizieren suchen. Ohne Notenkenntnisse und mit viel Spaß in allen Musikstilen lässt sich auf diesem kleinen Instrument spielen. Vorkenntnisse sind dafür nicht notwendig!

Bitte bringen Sie mit: Ihre eigene (oder im Musikgeschäft geliehene) Sopran-, Konzert- oder Tenorukulele und etwas zu schreiben. Gegen eine Leihgebühr von 4,00 € können Rechtshänder_innen eine Ukulele beim Dozenten leihen (bitte bei der Anmeldung angeben). Linkshänder_innen bringen bitte eine eigene oder im Musikgeschäft geliehene Ukulele mit. Geeignet für Kinder ab 10 Jahre.



261-6240

Leitung: **Dietmar Spatz**
Termin: Sa., 14.02.
Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./49,00 €
Ort: VHS; Raum 001

Blues Harp (Mundharmonika)

Wochenendkurs

Die diatonische Mundharmonika ist preiswert, transportabel und leicht zu erlernen. Im Workshop erlernen Sie rhythmisches Grundlagenwissen, mit dem Sie zu Hause weiterüben können und erhalten einen Einblick in die spezielle Blues Harp-Spieltechnik. Nach dem Kurs können Sie erste Volkslieder und Blueskadenzen und -stücke spielen.

Bitte bringen Sie mit: eine auf C-Dur gestimmte diatonische Blues Harp (Mundharmonika) und Schreibutensilien. Gegen eine Gebühr von 20,00 € können Sie im Kurs eine Mundharmonika erwerben (bitte bei der Anmeldung angeben).

261-6241

Leitung: **Dietmar Spatz**
Termin: Sa., 14.02.
Zeit: 14.15 - 17.15 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./49,00 €
Ort: VHS; Raum 001

Zeichnen und Malen

Für die Kursteilnahme entstehen Ihnen zusätzlich zur Kursgebühr in der Regel auch Materialkosten. Benötigte Unterrichtsmaterialien sind entweder in der Kursankündigung angegeben und von Ihnen zu beschaffen oder werden gegen einen Kostenbeitrag von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Kalligrafie meets Handlettering

Wochenendworkshop

Aktion und Meditation mit Feder, Marker und allem, was schreibt. Der zweiteilige Schrift-Workshop für Erwachsene und Jugendliche macht die Entwicklung der abendländischen Schriftkultur erlebbar und bietet die Möglichkeit, sie an kreativen Stationen nachzuvollziehen. Die Teilnehmer_innen versuchen sich im Schreiben mit Spitz- und Breitfeder, gestalten Gedichte oder kurze Aphorismen. Ein weiterer Schwerpunkt ist das experimentelle Kalligrafieren auch mit eigens dafür hergestellten Schreibwerkzeugen. Der Workshop ist für Einsteiger_innen geeignet. *Die Materialkosten von ca. 6,00 € sind direkt an die Kursleitung zu zahlen.*

261-6310

Leitung: **Ragna Bolender**
Termin: Fr., 27.02.
Zeit: 18.30 - 20.45 Uhr
Termin: Sa., 28.02.
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr
Gebühr: 7 Ustd./55,00 €
Ort: VHS; Raum 207

Individuelle Grußkarten mit Sketchnotes gestalten

Workshop

Verleihen Sie Ihren Geburtstagsgrüßen oder anderen besonderen Anlässen eine ganz persönliche Note! In diesem kreativen Kurs lernen Sie, wie Sie mit einfachen Sketchnotes - kleinen gezeichneten Symbolen, Schriftzügen und Illustrationen - originelle Karten gestalten. Vorkenntnisse im Zeichnen sind nicht erforderlich, nur Lust auf Kreativität und gute Laune!

Bitte bringen Sie mit: bunte Filzstifte, schwarze Fineliner in verschiedenen Strichstärken, Blanko-(Post-)Karten und/oder weiße Blätter, ggf. einen grauen Fineliner (Stärke 68) oder grauen Textmarker.

261-6311

Leitung: **Christina Zunke**
Termin: Mi., 25.03.
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./15,00 €
Ort: VHS; Raum 102

Acrylmalerei

Nachmittagskurs

Wenn Sie Lust auf Farbe und Formen haben und in einer angenehmen Atmosphäre malen möchten, dann sind Sie hier genau richtig. Bringen Sie gerne Ihr eigenes Thema mit oder lassen Sie sich im Kurs inspirieren. Wir malen gegenständlich, abstrakt oder gegenstandslos. Es gibt für jede_n individuelle Tipps und teilweise gemeinsame Übungen. Durch Bildbetrachtungen und Besprechungen profitieren alle voneinander. Anfänger_innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Bitte bringen Sie mit: bereits vorhandenes Material und zusätzlich Acrylpapier, DIN A3-Block (mind. 170g), Tesakrepp, Bleistift(e) Stärke B zwischen 4 und 8, Anspitzer, alten Lappen, alte Kunststoffdecke zum Abdecken des Arbeitstisches. Nur wenn bereits vorhanden: Acrylfarben und Pinsel. Für Neuanschaffungen gibt es am ersten Kurstag Empfehlungen.

261-6330

Leitung: **Regina Schumachers**
Termin: ab Mo., 02.02. (5x)
Zeit: 15.30 - 17.45 Uhr
Gebühr: 15 Ustd./60,00 €
Ort: VHS; Raum 005

Acrylmalerei

Nachmittagskurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-6330

Bitte bringen Sie mit: bereits vorhandenes Material und zusätzlich Acrylpapier, DIN A3-Block (mind. 170g), Zeichenpapier, Tesakrepp, Bleistift(e) Stärke B zwischen 4 und 8, Anspitzer, alten Lappen, alte Kunststoffdecke zum Abdecken des Arbeitstisches, Acrylfarben und Pinsel. Für Neuanschaffungen gibt es am ersten Kurstag Empfehlungen.

261-6331

Leitung: **Regina Schumachers**
Termin: ab Mo., 01.06. (5x)
Zeit: 15.30 - 17.45 Uhr
Gebühr: 15 Ustd./60,00 €
Ort: VHS; Raum 005

Malen und Zeichnen für Kids

Nachmittagskurs

Wir malen und zeichnen mit dicken Buntstiften und Wasserfarben. Spielerisch erlernen wir spannende Dinge wie Anatomie, Proportionen sowie Licht und Schatten. Mit viel Spaß fördern die kindgerechten Übungen gleichzeitig Spontaneität, Intuition und Neugier.

Bitte bringt mit: 1 Aquarellblock (möglichst DIN A3), 1 Zeichenblock (möglichst DIN A3), Wachsmalstifte und/oder richtig dicke Buntstifte, Anspitzer, 1 Wasserfarbkasten, 1 dicken, großen Pinsel, 1 alten Lappen, 2 Wasserbehälter, Getränke für die Pause und für den ersten Maltag eure Lieblingspuppe oder euer Lieblingsstofftier und einen Handspiegel.

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

261-6332

Leitung: **Regina Schumachers**
Termin: ab Mo., 13.04. (6x)
Zeit: 15.00 - 17.15 Uhr
Gebühr: 18 Ustd./65,00 €
Ort: VHS; Raum 005

Malen und Zeichnen für Kinder

Ferienkurs

Wir malen und zeichnen mit dicken Buntstiften und Wasserfarben. Spielerisch erlernen wir spannende Dinge wie Anatomie, Proportionen sowie Licht und Schatten. Mit viel Spaß fördern die kindgerechten Übungen gleichzeitig Spontaneität, Intuition und Neugierde. Am letzten Kurstag präsentieren wir unsere besten Bilder.

Bitte bringt mit: 1 Aquarellblock (möglichst DIN A3), 1 Zeichenblock (möglichst DIN A3), Wachsmalstifte und/oder richtig dicke Buntstifte, Anspitzer, Wasserfarbkasten, 1 dicker, großer Pinsel, 1 alter Lappen, 2 Wasserbehälter, Getränke für die Pause und für den ersten Maltag: Lieblingspuppe oder Lieblingsstofftier und einen Handspiegel.

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

261-6333

Leitung: **Regina Schumachers**
Termin: Mo., 30.03. bis Mi., 01.04.
Zeit: 09.30 - 12.30 Uhr
Gebühr: 12 Ustd./48,00 €
Ort: VHS; Raum 010

Malen und Zeichnen für Kinder

Ferienkurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-6333

Bitte bringt mit: 1 Aquarellblock (möglichst DIN A3), 1 Zeichenblock (möglichst DIN A3), Wachsmalstifte und/oder richtig dicke Buntstifte, Anspitzer, Wasserfarbkasten, 1 dicker, großer Pinsel, 1 alter Lappen, 2 Wasserbehälter, Getränke für die Pause und für den ersten Maltag: Lieblingspuppe oder Lieblingsstofftier und einen Handspiegel.

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

261-6334

Leitung: **Regina Schumachers**
Termin: Di., 07.04. bis Do., 09.04.
Zeit: 09.30 - 12.30 Uhr
Gebühr: 12 Ustd./48,00 €
Ort: VHS; Raum 005

Airbrushkunst und -technik

Der Einsteigerkurs führt schrittweise in die klassische Airbrushtechnik ein. Dabei soll vor allem der Umgang mit der Spritzpistole und den Farben vermittelt werden. Mit der Airbrushtechnik lassen sich tadellos mehrere lasierende Farbschichten überlagern und perfekte Farbverläufe realisieren. Dabei entstehen realistische Bilder auf fast allen Oberflächen (Custom Paintings).

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

261-6340

Leitung: **Ludwig Kestermann**
Termin: Fr., 27.02.
Zeit: 15.00 - 18.30 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./49,00 €
Ort: VHS; Raum 010

Airbrushkunst und -technik: Aufbaukurs

Wochenendworkshop

Der Aufbaukurs vertieft die klassische Airbrushtechnik. Dabei wird der Umgang mit der Spritzpistole und den Farben verbessert, es werden perfekte Farbverläufe realisiert und es entstehen realistische Bilder. Voraussetzung ist eine Teilnahme am Einsteigerkurs.

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

261-6341

Leitung: **Ludwig Kestermann**
Termin: Sa., 28.02.
Zeit: 11.00 - 14.30 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./49,00 €
Ort: VHS; Raum 010

Manga-Kreativwerkstatt

Du liebst Animes und Mangas und zeichnest zudem gern? Dann bist du in unserer Manga-Kreativwerkstatt genau richtig! Hier lernst du in einer offenen Gruppenatmosphäre wie beliebteste Manga-Figuren entstehen. Von Pikachu bis Bubble-Teas: bei uns wird alles gezeichnet, was KAWAII und angesagt ist! Wir arbeiten mit unterschiedlichen Techniken: bunt, schwarz-weiß, und falten sogar zusammen Origami! Du kannst durchgehend in der Kreativwerkstatt sitzen bleiben oder nach einer Einheit weiterziehen. Eltern sind ebenfalls herzlich eingeladen, sich kreativ auszutoben. Material wird an dem Tag gestellt. Die Werkstatt läuft ohne Anmeldung, jede/r kann kommen und gehen, wie es beliebt. Mögliche Themen: Pokémon, Naruto, Kawaii, Chibi, Origami.

Leitung: **Alexandra Völker**
Termin: Sa., 20.06.
Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: gebührenfrei
Ort: Stadtbibliothek

Anmeldung ab März über die Webseite der Stadtbibliothek Dorsten oder per Mail an stadtbibliothek@dorsten.de





Werken

Für die Kursteilnahme entstehen Ihnen zusätzlich zur Kursgebühr in der Regel auch Materialkosten. Benötigte Unterrichtsmaterialien sind entweder in der Kursankündigung angegeben und von Ihnen zu beschaffen oder werden gegen einen Kostenbeitrag von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Schmuckgestaltung

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger_innen als auch für Fortgeschrittene. Sie verarbeiten Silber, Edelsteine, Perlen und andere Materialien. Anfänger_innen erlernen die Grundtechniken des Goldschmiedens (Sägen, Feilen, Bohren, Biegen etc.), Fortgeschrittene vertiefen diese Kenntnisse. So entstehen sehr individuelle Schmuckstücke nach eigenen Entwürfen wie z. B. Anhänger, Ketten, Ringe, Ohrschmuck usw.

Allgemeine Verbrauchsmaterialien stellt die Kursleiterin gegen 4,00 € Kostenumlage zur Verfügung. Hinzu kommen Materialkosten für Ihr individuelles Schmuckstück.

Bitte bringen Sie mit: Zeichenutensilien.

261-6410

Leitung: **Heike Wagner**
Termin: ab Mo., 02.02. (9x)
Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr
Gebühr: 27 Ustd./98,00 €
Ort: VHS; Raum 005

Gestalten mit Ton

Sie erhalten Kenntnisse in den unterschiedlichen Aufbautechniken (Daumen-, Wulst- und Plattentechnik) sowie im Glasieren. Fortgeschrittene können eigene Ideen realisieren. Es kann sowohl Gebrauchskeramik hergestellt als auch plastisch figürlich gearbeitet werden.

Für Ton und Glasur entstehen Materialkosten, die direkt mit der Kursleitung abgerechnet werden.

Bitte bringen Sie mit: Messer, Gabel, Teigroller (falls Sie mit Plattentechnik arbeiten möchten).

261-6420

Leitung: **Astrid Rochol**
Termin: ab Do., 05.02. (5x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 10 Ustd./44,50 €
Ort: VHS; Raum 005

Gestalten mit Ton

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-6420

Bitte bringen Sie mit: Messer, Gabel, Teigroller (falls Sie mit Plattentechnik arbeiten möchten).

261-6421

Leitung: **Astrid Rochol**
Termin: ab Do., 16.04. (5x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 10 Ustd./44,50 €
Ort: VHS; Raum 005

Töpferwerkstatt für junge Künstler_innen

Workshop

In diesem Workshop lernt ihr die Grundtechniken des Töpfers kennen und gestaltet unter Anleitung eure eigenen Keramikstücke. Hier könnt ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen und mit den eigenen Händen etwas Einzigartiges erschaffen. Der Kurs ist ideal für Jugendliche, die Lust haben, kreative Techniken auszuprobieren, egal ob mit oder ohne Vorerfahrung. Die fertigen Objekte können nach dem Brennvorgang in der VHS abgeholt werden.

Die Materialumlage von 12,00 € ist direkt an die Kursleitung zu zahlen. Bitte bringt mit: Messer, Nudelholz und einen Schwamm.

Für Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren

261-6422

Leitung: **Maria Dewald**
Termin: Sa., 28.02.
Zeit: 10.30 - 17.00 Uhr
Gebühr: 9 Ustd./39,50 €
Ort: VHS; Raum 005

Töpferwerkstatt für junge Künstler_innen

Workshop

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-6422

Die Materialumlage von 12,00 € ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.

Bitte bringt mit: Messer, Nudelholz und einen Schwamm.

Für Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren

261-6423

Leitung: **Maria Dewald**
Termin: Sa., 21.03.
Zeit: 10.30 - 17.00 Uhr
Gebühr: 9 Ustd./39,50 €
Ort: VHS; Raum 005



**ihre KIndER
im fokus...**

**Professionelle und
kreative Kita- und
Schulfotografie**

happy pictures
Ronny Chmielewski · Wenger Höfe 19 · 46284 Dorsten
mobil 0163.3860155 · mail info@happy-pictures.online
www.happy-pictures.online



Natürliche Kosmetik selber machen

Workshop

Du möchtest lernen, wie du deine eigenen nachhaltigen und umweltschonenden Pflegeprodukte herstellen kannst? Dann ist unser Workshop genau das Richtige für dich! In diesem Kurs wirst du Schritt für Schritt lernen, wie du z. B. eine hochwertige Lotion, Creme, Lippenbalsam, Deo oder Badepraline auf Naturbasis herstellst, die deine Haut verwöhnt und gleichzeitig die Umwelt schont. Wir verwenden ausschließlich natürliche Zutaten und verzichten komplett auf chemische Inhaltsstoffe wie Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe sowie Erdölprodukte. Das Besondere an unserem Workshop ist, dass du jedes Produkt mit einem ausgesuchten Wunschduft individualisieren kannst, sodass es perfekt zu dir und deinen Bedürfnissen passt.

Das Materialgeld von ca. 20,00 € ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.

Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

261-6430

Leitung: **Andrea Bewer**
Termin: Di., 24.02.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./25,50 €
Ort: VHS; Raum 109

Balsame und Tinkturen selbst gemacht

Workshop

Pflanzen wie Beinwell, Ringelblume, Brennnessel oder Kapuzinerkresse fanden traditionell Verwendung zur Haut- und Gelenkpflege, bei kleineren Beschwerden oder zur allgemeinen Stärkung. Auch Harze wie Pech oder Weihrauch sowie Kräuter wie Artemisia oder Goldrute spielten eine wichtige Rolle und wurden vielseitig eingesetzt. Diese Überlieferungen zeigen die große Bandbreite an Anwendungen, die wir heute kreativ in selbstgemachten Salben und Tinkturen aufgreifen können - stets als Ergänzung, nicht als Ersatz für ärztliche Behandlung.

261-6431

Leitung: **Wilhelm Menting**
Termin: Sa., 28.02.
Zeit: 10.30 - 17.00 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./39,00 €
Ort: VHS; Raum 108

Sauber und nachhaltig: Reinigungsmittel selbst gemacht

Workshop

In diesem Kurs stellen Sie verschiedene umweltfreundliche Reinigungsprodukte selbst her – darunter Allzweckreiniger, Spülmaschinenpulver, Waschmittel und WC-Reiniger-Tabs. Mit einfachen, natürlichen Zutaten lernen Sie, wie Sie wirksame Alternativen zu herkömmlichen Putzmitteln herstellen können – kostengünstig, nachhaltig und ganz ohne schädliche Chemie. Neben praktischen Rezepten er-

halten Sie wertvolle Tipps zu Anwendung, Haltbarkeit und Verpackung. Gemeinsam wird ausprobiert, gemischt und getestet, für ein sauberes Zuhause und ein gutes Gefühl.

Bitte bringen Sie mit: leere Marmeladengläser oder Einmachgläser, um die hergestellten Dinge nachhaltig mit nach Hause zu nehmen.

261-6432

Leitung: **Sarah Milligan**
Termin: Mi., 04.03.
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./19,00 €
Ort: VHS; Raum 005

Stelen selbst gestalten: kreativ und wetterfest

Workshop

In diesem Workshop gestalten die Teilnehmer_innen jeweils eine 1,50 m hohe, farbenfrohe und wetterfeste Stele nach eigenen Ideen - oder nach Anregung der Kursleitung. Am Ende des Workshops steht ein wetterfester Hingucker für das eigene Zuhause. Die Dekokünstlerin Ines Legewie hat langjährige Erfahrung in der Gestaltung von Outdoor-Deko und wird die Teilnehmer_innen Schritt für Schritt anleiten. Vorerfahrungen sind nicht nötig. *Die Materialkosten von ca. 45,00 € sind direkt an die Kursleitung zu zahlen.*

261-6440

Leitung: **Ines Legewie**
Termin: Sa., 02.05.
Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./49,00 €
Ort: Gartenatelier „Dekokunst“
Falkenstr. 17, 46282 Dorsten





Stelen selbst gestalten: kreativ und wetterfest

Workshop

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-6440
Die Materialkosten von ca. 45,00 € sind
direkt an die Kursleitung zu zahlen.

261-6441

Leitung: **Ines Legewie**
Termin: Fr., 12.06.
Zeit: 17.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./49,00 €
Ort: Gartenatelier „Dekokunst“
Falkenstr. 17, 46282 Dorsten

Holzwerkstatt für Kids - mit Werkzeugführerschein

Ferienkurs

Du magst Holz und Werkzeug und damit zu arbeiten? Dann bist du hier richtig! Als erstes machen wir gemeinsam einen Werkzeugführerschein, denn wir tischlern mit echtem Werkzeug und Maschinen. Anschließend macht jeder an seinem eigenen Arbeitsplatz sein Ding, so wie er mag und kann. Es sind reichlich Muster und Vorlagen vorhanden. Projekte wie ein Holzigel gespickt mit Nägeln, ein kleines Segelschiff oder Fantasiefahrzeuge sind möglich. Hierbei wird gesägt, geraspelt, geschliffen, genagelt, geschraubt, geleimt und gegebenenfalls lackiert. Wir achten dabei auf eine gute Haptik. Die selbst gebauten tollen Deko-Werkstücke kannst du als Trophäe mit nach Hause nehmen.
Bitte bringt mit: Arbeitskleidung und festes Schuhwerk.
Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

261-6450

Leitung: **Ludwig Kestermann**
Termin: Mo., 30.03. und Di., 31.03.
Zeit: 11.00 - 14.30 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./69,00 €
Ort: VHS; Raum 005

Holzwerken: Wir bauen ein Vogelhaus!

Ferienkurs

Mit dem Vogelhausbau bieten wir dir einen kreativen Zugang zum klassischen Handwerk und die Beschäftigung mit dem Werkstoff Holz. Zunächst setzen wir uns mit dem Werkzeug auseinander und machen einen kleinen Werkzeugführerschein. Anschließend arbeiten wir zusammen an einem massiven Vogelhäuschen für den Garten. In der Werkstatt wird gesägt, gebohrt, geraspelt und geschliffen. Wir arbeiten mit echtem, jedoch kindgerechtem Werkzeug.
Bitte bringt mit: Arbeitskleidung und festes Schuhwerk.
Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

261-6451

Leitung: **Ludwig Kestermann**
Termin: Mi., 01.04. und Do., 02.04.
Zeit: 11.00 - 14.30 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./69,00 €
Ort: VHS; Raum 005

Textiles Gestalten

Schneiderkurse, bei denen die Kursankündigung keine Teilnahmevoraussetzungen angibt, eignen sich für Anfänger_innen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Sie werden Ihren Vorkenntnissen entsprechend gefördert. Bitte bringen Sie zu allen Schneiderkursen die üblichen Nähutensilien mit bzw. bei allen Kursen, die in der VHS stattfinden, zusätzlich eine Spule für Pfaff Hobbyamatik 907, Flachkolben-Nähmaschinenadeln Nr. 80 und 2,50 € Garngebühr für die Benutzung der Overlock-Maschinen.

Ich mach mir den Schnitt, wie er mir gefällt!

Wochenendworkshop

Ein Schnittmuster gefällt - aber Sie hätten es lieber ohne Kapuze, mit Knopfleiste statt Reißverschluss, mit Bündchen statt Saum? Oder genau umgekehrt? In diesem Workshop erhalten Sie praxisnahe Unterstützung beim Ändern und Anpassen vorhandener Schnittmuster. Sie lernen hilfreiche Tipps und Techniken, um Schnittmuster nach Ihren persönlichen Vorstellungen zu modifizieren - ganz gleich, ob es um Details, Passform oder

Stilfragen geht. Bringen Sie gerne eigene Schnittmuster mit, an denen Sie Änderungswünsche haben. Gemeinsam wird daran gearbeitet, und der Austausch mit anderen Teilnehmenden bietet zusätzliche Inspiration.

Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück.

261-6510

Leitung: **Beate Lang**
Termin: Sa., 18.04.
Zeit: 10.00 - 15.00 Uhr
Gebühr: 6 Ustd./39,00 €
Ort: VHS; Raum 002

Schneidern am Vormittag

Vormittagskurs

Sie nähen individuelle Mode nach aktuellen Maßschnitten. Dabei erlernen Sie die notwendigen Zuschneide- und Verarbeitungstechniken. Außerdem bietet die Kursleiterin Ihnen eine typgerechte Modeberatung. Individuelle Passformwünsche werden berücksichtigt, Figur bedingte Schnittanpassungen sind möglich.
Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück, eigene Nähmaschine.

261-6511

Leitung: **Edith Schulte-Huxel**
Termin: ab Mo., 23.02. (8x)
Zeit: 08.30 - 11.45 Uhr
Gebühr: 32 Ustd./109,00 €
Ort: Atelier Schulte-Huxel
Im Schöning 19
Dorsten-Lembeck

Schneidern für Kreative

Vormittagskurs

Schicke Mode für jedermann und jedefrau! Sie nähen individuelle und typgerechte Mode nach aktuellen Maßschnitten, welche die Kursleiterin unter Einbeziehung Ihrer Passformwünsche direkt im Kurs erstellt. Damit sind Ihrer Kreativität im Hinblick auf Schnittformen, ob klassisch oder flippig, keine Grenzen mehr gesetzt.
Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück.

261-6512

Leitung: **Edith Schulte-Huxel**
Termin: ab Mi., 18.02. (8x)
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: 32 Ustd./109,00 €
Ort: VHS; Raum 002

Schnupperkurs Schneidern für Jedermann

Wochenendkurs

Mit etwas Stoff und Kreativität können Sie Ihre individuellen Modelle schaffen. Ein Kurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene, die Spaß bei der Fertigung von einmaliger Kleidung und Accessoires haben.

Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück.

Der Kurs eignet sich für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene.

261-6513

Leitung: **Edith Schulte-Huxel**
Termin: Fr., 27.02.
Zeit: 16.00 - 20.45 Uhr
Termin: Sa., 28.02.
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr
Gebühr: 14 Ustd./59,00 €
Ort: VHS; Raum 002

Schnupperkurs Schneidern für Jedermann

Wochenendkurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-6513

Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück.

Der Kurs eignet sich nur für Erwachsene.

261-6514

Leitung: **Edith Schulte-Huxel**
Termin: Fr., 20.03.
Zeit: 16.00 - 20.45 Uhr
Termin: Sa., 21.03.
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr
Gebühr: 11 Ustd./59,00 €
Ort: VHS; Raum 002

Schneidern für Kinder - Nähen, was du möchtest!

Ferienkurs

In diesem Kurs gestalten und nähen wir Kleidungsstücke oder Zubehör nach deinen Wünschen.

Bitte bring Stoffe oder Kleidungsstücke mit, die du aufwerten möchtest. Die Kursleitung wird ebenfalls Stoffe beschaffen. Was noch mitgebracht werden muss, erfährt ihr in einer E-Mail kurz vor Kursbeginn.

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

261-6515

Leitung: **Vera Riemenschneider**
Termin: Mo., 30.03. bis Do., 02.04.
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Gebühr: 16 Ustd./59,00 €
Ort: VHS; Raum 002

Stofftiere selber nähen

Workshop für Kinder

Ob Teddy, Hase oder Maus - wir nähen ein kleines Stofftier mit der Hand. Wie du

dein Stofftier gestaltest, liegt in deiner Hand. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Für Kinder und Jugendliche von 7 bis 12 Jahren.

261-6516

Leitung: **Vera Riemenschneider**
Termin: Sa., 30.05.
Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./15,00 €
Ort: Bibi am See
Wulfen-Barkenbergr

Stofftiere selber nähen

Workshop für Kinder

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-6516

Für Kinder und Jugendliche von 7 bis 12 Jahren.

261-6517

Leitung: **Vera Riemenschneider**
Termin: Sa., 20.06.
Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./15,00 €
Ort: Bibi am See
Wulfen-Barkenbergr

Ostergeschenke filzen

Workshop für Kinder

Einführung in das Trockenfilzen. Mit Hilfe von Ausstechformen werden wir gemeinsam kleine Figuren oder Tiere filzen.

Für Kinder und Jugendliche von 7 bis 12 Jahren.

261-6518

Leitung: **Vera Riemenschneider**
Termin: Sa., 21.03.
Zeit: 15.00 - 17.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €
Ort: VHS; Raum 108

Ostergeschenke filzen

Workshop für Kinder

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-6518

Für Kinder und Jugendliche von 7 bis 12 Jahren.

261-6519

Leitung: **Vera Riemenschneider**
Termin: Sa., 28.03.
Zeit: 15.00 - 17.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €
Ort: VHS; Raum 002





Kulturbus, Studienfahrten und Exkursionen

Radtour: Der Adel und seine Schlösser im Vest

Schlösser bzw. Herrenhäuser dokumentieren das vorindustrielle Leben und Herrschen im Ruhrgebiet. Auf dieser Kul-Tour-Radtour auf grünen Wegen geht es zu Schlössern im nördlichen Ruhrgebiet aus unterschiedlichen Epochen, die reizvoll im Grünen liegen. Ihre Geschichte wird von der Tourenleitung kenntnisreich vorgestellt. Die Schlösser, die besucht werden, sind: Lüttinghof – eine gotische Wasserburg, das älteste Bauwerk Gelsenkirchens, Herten – die Residenz der Statthalter des Vestes Recklinghausen und Westerholt, ein Beispiel des Klassizismus. Eine Einkehr ist vorgesehen.
Länge: ca. 60 km

261-6610

Leitung: **Dr. Vera Bücker**
Termin: So., 15.03.
Zeit: 11.00 – 18.00 Uhr
Gebühr: 10 Ustd./19,50 €
Ort: Start: Vor dem Eingang des Bürgerbahnhofs

Busfahrt: Hindeloopen - 1 Tag am IJsselmeer

Hindeloopen ist ein kleines malerisches Dorf in der Provinz Friesland in den Niederlanden. Es liegt am IJsselmeer, das durch den Abschlussdeich der Zuiderzeewerke von der Nordsee getrennt wurde. Der geführte Ortsrundgang beginnt am Museum bei der Kirche aus dem 17. Jahrhundert. Das Museum erinnert daran, dass Hindeloopen in seiner mittelalterlichen Blütezeit von der Seefahrt lebte. Eigenwillig bunte Kostüme und Malereien, die typisch für die Region sind, werden dem Publikum vorgestellt. Sehenswert sind weiterhin die engen Gassen und die einzigartige Architektur der alten Häuser, ebenso wie die alte Schleuse und das Rettungsboothaus von 1911. Zudem kann noch das friesische Schlittschuhmuseum besucht werden, das die größte Sammlung von Schlittschuhen und Schlitten der Welt beherbergt. Für die Mittagspause stehen verschiedene Restaurants am Hafen oder im Ortskern zur Verfügung.
Diese Tagesfahrt ist eine Kooperation mit der VHS Gladbeck. Der Preis beinhaltet die Busfahrt und die Führung.
Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt.

261-6620

Leitung: **Peter Wirth**
Termin: Di., 16.06.
Zeit: 08.30 – 19.30 Uhr
Gebühr: 15 Ustd./ 52,00 €
Ort: Start; Abfahrt in Dorsten vor dem unteren Eingang der VHS um 08.30 Uhr

Busfahrt: Emmerich und Elten

Emmerich, die „Perle am unteren Niederrhein“, ist mit seinen rd. 32.000 Einwohnern eine ehemalige Hansestadt und zugleich Grenzstadt zu den Niederlanden. Die Wahrzeichen von Emmerich sind die St. Aldegundis Kirche, auch bekannt als „Rheinischer Dom“, die Christuskirche im Baustil der Amsterdamer Oosterkerk und natürlich die wunderschöne Rheinpromenade. Am Vormittag besichtigt die Gruppe den Stadtteil Elten mit dem Eltenberg, der höchsten Erhebung (82 m) in der Region. Im Übrigen wurde der Stadtteil aufgrund der erlittenen Kriegsschäden nach dem Zweiten Weltkrieg den Niederlanden angegliedert. Die Rückgabe an die Bundesrepublik Deutschland wurde mit Vertrag vom 8. April 1960 beschlossen und am 1. August 1963 wirksam. Die Gruppe besucht am Nachmittag das Rheinmuseum mit seiner umfangreichen Sammlung zu den Themen Rheinschifffahrt, Verkehrswege, Fischerei und Stadtgeschichte.
Die VHS Dorsten führt diese Fahrt in Kooperation mit der VHS Gladbeck durch. Der Preis beinhaltet die Busfahrt, zwei Führungen und den Eintritt ins Museum.
Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt.

261-6630

Leitung: **Thomas Ullrich**
Termin: Mi., 01.07.
Zeit: 09.30 – 18.30 Uhr
Gebühr: 12 Ustd./50,00 €
Ort: Start: Abfahrt in Dorsten vor dem unteren Eingang der VHS um 09.30 Uhr



KOSTENLOSE KREATIV-ANGEBOTE

für Kinder und Jugendliche
von 10 bis 14 Jahren in Dorsten



Infos &
Anmeldung



www.kulturrucksack-dorsten.de

Allgemeine Infos: www.kulturrucksack.nrw.de

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen





Kindertheater ab 6 Jahren
Kindertheater ab 4 Jahren



Anke Klapsing-Reich
Telefon (0 23 62) 66 40 51
a.klapsing-reich@dorsten.de



Friederike Randelli
Telefon (0 23 62) 66 40 52
f.randelli@dorsten.de

Kindertheater ab 6 Jahren



© KI generiert am 06.03.25

Der gestiefelte Kater

Nach dem Märchen der Gebrüder Grimm

Vor 100 Jahren feierte „Der Gestiefelte Kater“ in der allerersten Spielzeit des Rheinischen Landestheaters Premiere und begeisterte das Publikum. Nun schreibt der renommierte Autor Sergej Göbner eine eigene Fassung für das Rheinische Landestheater und überprüft, was der bekannte Stoff der Brüder Grimm uns auch noch ein Jahrhundert später zu erzählen vermag. Seid gespannt, was für tollkühne Pläne der gestiefelte Kater ersinnt, um aus seinem Herrn einen reichen und angesehenen Mann zu machen. Und Achtung - auch in dieser Variante ist das Land in der Hand eines bösen Zauberers, der sich in alles und jeden verwandeln kann. Sergej Göbner wurde 1988 in Ludwigshafen geboren. Seine Stücke sind preisgekrönt oder wurden für bekannte Preise nominiert. So wurden z.B. „Die überraschend seltsamen Abenteuer des Robinson Crusoe“ für den Deutschen Kindertheaterpreis 2020 und „Der fabelhafte Die“ für den Kinder-Stücke-Preis der Mülheimer Theatertage nominiert.

Rheinisches Landestheater Neuss

Termin: Dienstag, 17. März
Zeit: 16.00 Uhr
Ort: Aula St. Ursula Realschule
Gebühr: 7 € (Kinder),
9 € (Erwachsene)
Tickets: StadtAgentur, Lippestraße 41,
46282 Dorsten,
Tel. 023 62/ 66 30 66

Kindertheater ab 4 Jahren

Dr. Brumms tollkühnes Abenteuer

Eine amüsante Geschichte über das Geheimnis der Elektrizität nach den Bilderbüchern von Daniel Napp

Es ist Samstag! Fußballtag!
Dr. Brumm und sein Goldfischfreund Pottwal haben es sich vor dem Fernseher gemütlich gemacht. Kurz vor dem ersten Tor ist der Bildschirm plötzlich schwarz. Wo sind die Fußballspieler hin? Donnerwetter! Dr. Brumm geht auf die Suche, er entdeckt eine gelbe Spur am Fernseher, die in der Wand verschwindet. Na klar, denkt Dr. Brumm, hier sind bestimmt die Fußballspieler rausgelaufen! Also, der Schnur hinterher bis aufs Dach, zum Mast, zur großen Tanne bis ... wohin? Unterwegs kommen die Zwei am See vorbei, erleben ein tollkühnes Abenteuer mit dem Zornickel, bis sie dann auf die Biber vom E-Werk treffen. Von diesen flinken, lustigen Gesellen erfährt Dr. Brumm endlich, wo seine Fußballspieler sind.
In dieser aufschlussreichen Geschichte steckt viel Gefühl, feinsinniger Humor, eine große Portion Freundschaft und Wissenswertes zum Thema Elektrizität.
Dauer ca. 45 Minuten

Wolfsburger Figurentheater Compagnie

Termin: Dienstag, 10. Februar
Zeit: 15.00 und 17.00 Uhr
Ort: Forum der VHS
Gebühr: 5 € (Kinder),
7 € (Erwachsene)
Tickets: StadtAgentur, Lippestraße 41,
46282 Dorsten,
Tel. 023 62/ 66 30 66



© Wolfsburger Figurentheater



© Christian Schweiger,
Seifenblasen Figurentheater

Die kleine Hexe und das himmelblaue Einhorn

Ein turbulenter Spaß mit Hexe, Schwein und Ei

In einem gemütlichen Haus am Waldrand lebt die kleine Kräuterhexe Pimpinella mit ihrem Schweinchen Albert. Das Leben ist herrlich. Jeder Tag hat seinen Höhepunkt: Manchmal scheint der Mond. Dienstags ist Badetag. Mittwochs backt Pimpinella herrlich duftende Mittwochsbrötchen und donnerstags gibt es ein Fest für alle Freunde. Doch diesen Mittwoch ist alles anders. Albert begeht einen großen Fehler und Pimpinella findet im Wald ein himmelblaues Ei. Und schon ist nichts mehr, wie es war. Herr von Fliegenbein weiß mal wieder alles besser. Vogeldame Mathilde gerät zum dritten Mal diese Woche in Panik, die Kinder der Familie Maus machen Unsinn, und als das Ei zerbricht, gibt es für alle eine große Überraschung. Was in dem Ei steckt, und warum Albert ganz schön eifersüchtig ist, erfahren alle Kinder in dieser turbulenten Geschichte.
Dauer ca. 45 Minuten
Seifenblasen Figurentheater

Termin: Dienstag, 14. April
Zeit: 15.00 und 17.00 Uhr
Ort: Forum der VHS
Gebühr: 5 € (Kinder),
7 € (Erwachsene)
Tickets: StadtAgentur, Lippestraße 41,
46282 Dorsten,
Tel. 023 62/ 66 30 66



Musikalische Frühförderung
Jekits
Instrumentalunterricht
Ensembles
Workshops



Wolfgang Endrös
Leitung
Telefon (0 23 62) 66 41 81
w.endroes@dorsten.de



Lisa Grosse Lochtmann
Programm „JeKits“
Telefon (0 23 62) 66 41 82
l.grosse-lochtmann@dorsten.de



Johanna Paus
Sekretariat
Telefon (0 23 62) 66 38 80
j.paus@dorsten.de

Für alle das passende Angebot!

Die Musikschule der Stadt Dorsten bietet ein breites Spektrum an musikpädagogischen Angeboten - vom Einzelunterricht bis zum gemeinsamen Musizieren im Ensemble. Schauen Sie doch einfach mal vorbei!

Musikzwerge Musikalische Früherziehung

Die Angebote richten sich an Kinder ab einem Alter von zweieinhalb Jahren. Informationen über Kurszeiten, Unterrichtsorte und Gebühren erhalten Sie im Musikschulbüro.

Leitung: **Wencke Ertmer**

Ensembles der Musikschule

Das schönste musikalische Erlebnis ist das gemeinsame Musizieren mit Gleichgesinnten. Die verschiedenen Ensembles der Musikschule laden jeden ein, der ein Musikinstrument spielt und Lust hat, mit anderen zusammen zu musizieren, ganz unverbindlich zu einer Probe vorbeizukommen. Auch Erwachsene, die ihr Instrument seit einiger Zeit nicht mehr gespielt haben, sind ausdrücklich eingeladen, mit Unterstützung der Fachlehrkräfte der Musikschule einen Wiedereinstieg zu wagen. In den Konzerten der Musikschule sowie bei anderen öffentlichen Veranstaltungen bietet sich regelmäßig die Gelegenheit, die gemeinsam erarbeitete Musik zu präsentieren.

Nach Rücksprache mit den Leiter_innen dieser Gruppen ist ein Einstieg jederzeit möglich. Informationen gibt es im Büro der Musikschule oder im Internet.

Gebühr: 8,00 €/Monat,
(für Schüler_innen der
Musikschule gebührenfrei)



Singkreis

Der Singkreis bietet Erwachsenen jeden Alters die Möglichkeit, die eigene Stimme fit zu halten und gemeinsam bekannte und unbekannte Lieder zu lernen. Die eigene Freude am Singen wird regelmäßig mit anderen Menschen geteilt, z.B. durch Auftritte in Seniorenheimen, die ausdrücklich zum Mitsingen anregen und so einen wertvollen Betrag zum sozialen Miteinander in unserer Stadt beitragen.

Leitung: **Eugen Kayser**
Termin: jeweils Donnerstag
Zeit: 20:00 - 21:30 Uhr
Ort: Gymnasium Petrinum,
Raum A105

Gitarrenorchester

Das Gitarrenorchester ist ein neu gegründetes Ensemble der Musikschule. Im gemeinsamen Musizieren erarbeitet das Ensemble unter der Leitung von Stefan Schreiber Musikstücke unterschiedlicher Genres - von Klassik bis Pop.

Leitung: **Stefan Schreiber**
Termin: jeweils Mittwoch
Zeit: 17:30 - 18:30 Uhr
Ort: Gymnasium Petrinum
Raum A 102

MINI-Orchester

Als Bindeglied zwischen JeKits-Orchester und dem „großen“ Orchester und als wichtige Ergänzung zum Instrumentalunterricht bietet das MINI-Orchester die Möglichkeit, wichtige Erfahrungen im Agieren und Reagieren eines Orchesters zu erwerben.

Leitung: **Manuela Kaufmann**
Termin: jeweils Donnerstag
Zeit: 16:30 - 17:30 Uhr
Ort: Gymnasium Petrinum
Aula

DORchester Orchester der Musikschule

Das Sinfonieorchester bietet allen Instrumentengruppen von Streichern über Holz- und Blechbläsern bis hin zu Perkussion die Möglichkeit mitzuspielen. Unter professioneller Leitung pflegt das Sinfonieorchester ein breit gefächertes Repertoire, das von den Highlights der klassischen Musik über Filmmusik bis hin zur Popmusik reicht.

Leitung: **Wolfgang Endrös**
Termin: jeweils Donnerstag
Zeit: 17.45 - 19.30 Uhr
Ort: Gymnasium Petrinum
Aula

Band DORSTINATO

Wer es lieber poppig und rockig liebt, ist am Mittwochabend bei DORSTINATO gut aufgehoben. Egal ob Gitarre, Saxophon, Perkussion/Drums, Flöte, Klavier, Keyboard, Bass, Ukulele, Gesang oder Mundharmonika - jeder, der Lust hat, ist willkommen, Anfänger_innen oder Profi. Die Freude am gemeinsamen Musizieren, Respekt und Geduld spielen die wichtigste Rolle bei Harald Mielke, dem Leiter von DORSTINATO.

Leitung: **Harald Mielke**
Termin: jeweils Mittwoch
Zeit: 19.30 - 21.30 Uhr
Ort: Antoniussschule

Gebühren

Hinweise zu Gebühren und Ermäßigungen finden Sie auf unserer Homepage. Gern informieren wir Sie aber auch telefonisch oder per E-Mail. Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

Hauptunterrichtsort

Gymnasium Petrinum, Im Werth 17

Anmeldung

Musikschule Stadt Dorsten,
Im Werth 6, 46282 Dorsten

E-Mail:

musikschule@dorsten.de

Internet:

www.musikschule-stadt-dorsten.de





Wir haben viele gute Seiten!

Die Stadtbibliothek Dorsten stellt Bücher und andere Medien aus allen Wissens- und Lebensgebieten für Sie bereit. Sie unterrichtet über aktuelle Fragen, ebnet den Zugang zu Wissenschaft und Kultur, unterstützt Ihre persönliche und berufliche Weiterbildung und gibt Anregungen für Hobby und Freizeit.

Die Stadtbibliothek kooperiert mit der „Bibi am See“ in Wulfen.

Besuchen Sie uns auch auf unserer Homepage:
www.stadtbibliothek-dorsten.de
Wir sind auch auf Facebook und Instagram!

So funktioniert die Ausleihe

Leseausweis

Bei Vorlage Ihres Personalausweises stellen wir Ihnen einen Leseausweis aus. Damit können Sie Bücher, Hörbücher und Spiele für 4 Wochen mit nach Hause nehmen. Die Ausleihe von CDs, Tonies, Zeitschriften und DVDs ist auf 14 Tage begrenzt.

Über das Serviceportal auf dorsten.de kann der Ausweis auch online beantragt werden.

Jahresgebühren

Die Jahresgebühr für den Leseausweis beträgt:

24,00 € für Erwachsene,

36,00 € für Familien.

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren lesen kostenlos.

Inhaber des Dorsten-Passes erhalten eine Ermäßigung um 50 %.

EDV-Katalog

Unser EDV-Katalog bietet Ihnen einen Überblick über unseren gesamten Bestand. Sie finden alle Medien über Titelstichworte, Verfasser oder Schlagworte und können gleich erkennen, ob ein Medium ausgeliehen oder in der Bibliothek verfügbar ist. Als angemeldeter Benutzer können Sie auch Ihren aktuellen Kontostand einsehen und die Ausleihfrist der Medien verlängern.

Internet

Der Katalog mit allen Funktionen steht Ihnen auch im Internet zur Verfügung:
<http://bib-KreisRE.de>

Einen Zugriff auf Daten und Informationen aus aller Welt ermöglicht ein kostenloser WLAN-Anschluss.

Termine

Termine für Veranstaltungen wie Autorenlesungen, Vorlesezauber, Bücherbasar... werden rechtzeitig in der Bibliothek, auf der Homepage, auf Facebook und in der Tageszeitung angekündigt.

Anschriften und Öffnungszeiten

Stadtbibliothek Dorsten

Im Werth 6

Tel.: (0 23 62) 66 41 05 und 66 41 07

stadtbibliothek@dorsten.de

Dienstag	10 - 18 Uhr
Mittwoch	10 - 18 Uhr
Donnerstag	10 - 18 Uhr
Freitag	10 - 18 Uhr
Samstag	10 - 13 Uhr

„Bibi am See“ Wulfen Wulfener Markt 4

Tel.: (0 23 62) 28 43 43 70

Dienstag	9 - 12 und 14 - 17 Uhr
Mittwoch	14 - 17 Uhr
Donnerstag	14 - 18 Uhr
Freitag	9 - 12 Uhr

ONLEIHE = e-Books und Hörbücher: www.onleihe.de/kreisre



Bibliothek der Dinge

Unsere neue Bibliothek der Dinge bietet von A wie Akkuschauber bis Z wie Zauberkasten eine Vielzahl von Gegenständen aus den Bereichen „DIY und Freizeit“, „Haus und Garten“ und „Sport und Spiel“. Dinge, die Sie selten benötigen oder die Sie vor einem Kauf erst einmal ausprobieren möchten, können Sie mit Ihrem Bibliotheksausweis ganz einfach ausleihen.

Einen Überblick finden Sie in unserem Online-Katalog bib-kreisre.de unter dem Suchbegriff „Bibliothek der Dinge“. Klicken Sie gerne einmal rein. Wir sind sicher, dass sich bei uns „AllerLeih“ Nützliches finden lässt.

Das Projekt wurde gefördert vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen.

Unser Veranstaltungsangebot:

Wir laden das ganze Jahr über regelmäßig zu unterschiedlichen Veranstaltungsformaten ein, die wir Ihnen hier vorstellen möchten:

Sprachzauber

In unserer Reihe „Sprachzauber“ laden wir Kinder unter drei Jahren mit ihren Eltern oder Großeltern dazu ein, Sprache mit allen Sinnen zu erleben. Wir möchten zeigen, wie man Kinder frühzeitig ganz einfach und spielerisch beim elementar wichtigen Spracherwerb unterstützen und damit auch die Grundlage für eine lebenslange Lesefreude schaffen kann. Dazu bieten wir mit „Alberta und die Bücherzwerg“ eine Veranstaltung zu einem bestimmten Thema an, das mit jeweils passenden Bilderbüchern, Fingerspielen, kleinen Bastelaktionen und vor allem viel Spaß umgesetzt wird.

Vorlesezauber und mehr

Besonders Kinder zwischen 3 und 6 Jahren dürfen sich auf ein abwechslungsreiches und vielseitiges Programm freuen:

An jedem 1. Donnerstag im Monat werden bei der Veranstaltung „Vorlesezauber“ Bilderbücher lebendig und an jedem 3. Donnerstag im Monat wird abwechselnd zu einem Erzähltheater, dem sogenannten „Kamishibai“, oder zum Bilderbuchkino eingeladen.

Außerdem bieten wir eine Vielzahl medialer Veranstaltungen zur Förderung der Medienkompetenz wie Medienwerkstatt, 3D-Drucker-Workshops oder Gaming für verschiedene Altersstufen an.

Media Lab

An jedem Freitag außerhalb der Schulferien laden wir Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren in unsere Kreativwerkstatt ein. Ob Podcast, Trickfilm oder Fotografie - in unserem Media-Lab-Raum werden gemeinsam mit anderen die verschiedensten Projekte umgesetzt.

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung unter 0 23 62 - 66 41 03 oder unter stadtbibliothek@dorsten.de ist aber erforderlich.

AniDay

Manga- und Animefans aufgepasst: Am Samstag, 20. Juni, findet der erste AniDay in der Stadtbibliothek Dorsten statt. In Kooperation mit der VHS Dorsten, Thalia und einigen Künstlern lassen wir die Herzen für die japanische Popkultur höher schlagen: Cosplays, Workshops, Stände zum Anschauen, Kaufen & Mitmachen. Egal ob Groß oder Klein, alle sind herzlich willkommen. Das genaue Angebot wird rechtzeitig bekannt gegeben.

SommerLeseClub

Unbedingt hinweisen möchten wir schon jetzt auf das alljährliche Lesehighlight für **alle** in den Sommerferien. Ob alleine oder im Team - ab dem 14. Juli ist auch in diesem Jahr die Stempeljagd für jedes gelesene Buch und besuchte Veranstaltungen eröffnet.

Unsere neuen Angebote für Erwachsene:

Im Einklang mit den Seiten

An jedem 2. Donnerstag im Monat laden wir zu einer besonderen Auszeit ein, bei der Körper und Geist gleichermaßen zur Ruhe kommen. In dieser Veranstaltung verbinden wir die fließende Kraft des Yoga mit der inspirierenden Welt der Bücher. Gemeinsam begeben wir uns auf eine Reise zwischen Bewegung, Atem und Worten.

Wir bitten um eine Anmeldung unter 02362 66 4105 oder stadtbibliothek@dorsten.de und einen Wohlfühlbeitrag von 3,00 €.

Seitenweise - Lass uns über Bücher sprechen

Die Auswahl an Büchern ist groß - allein schon hier in der Bibliothek. Welches soll ich auswählen? Welches lohnt sich wirklich?

Mit unserer neuen Veranstaltungsreihe möchten wir eine kleine Hilfestellung zur Buchauswahl geben. Wir laden Sie ein, ihre persönlichen Favoriten vorzustellen und sich selbst von anderen Erfahrungen animieren zu lassen.

Buchtipps aus erster Hand gibt es an jedem 1. Donnerstag im Monat - seien Sie gerne dabei! Eine Anmeldung ist nicht notwendig, die Teilnahme ist kostenlos.

Alle Termine werden auf der Homepage, auf Facebook und auf Instagram rechtzeitig bekannt gegeben.

Hinweisen möchten wir auch auf eine Aktion für alle Kitas, Kindergärten & Co.:

Wir befüllen BücherPaulchen, unsere Bücherraupe, nach individuellen Wünschen oder zu bestimmten Themen mit bis zu 30 Büchern. Paulchen kann wahlweise bei uns abgeholt oder in die Einrichtung gebracht werden - beides gerne in Verbindung mit einer kleinen Veranstaltung.

Reservierungen sind möglich unter 0 23 62 - 66 41 08 oder unter stadtbibliothek@dorsten.de.



Online-Angebote der VHS

Die VHS Dorsten hat bereits seit geraumer Zeit Online-Kurse im Angebot und möchte Ihnen auf dieser Seite eine Zusammenstellung aller neuen und bewährten Online-Angebote präsentieren. Informationen zu den aktuellsten Kursangeboten finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs-dorsten.de.

Deutsch und Fremdsprachen

Deutschlernen online mit dem vhs-Lernportal: vhs-lernportal.de

ab Di., 10.02.
Online-Course: An English Medley B2/C1 (261-3228)

ab Di., 03.02.
Französisch Stufe B1 (261-3315)

ab Di., 03.02.
Italienisch A1 online (261-5511)

ab Di., 10.02.
Mehrsprachenkurs (Französisch-Italienisch-Portugiesisch) A1 (261-3770)

ab Mo., 09.02.
Italienisch Stufe A1 (261-3514)

Di., 03.02.
Informationsveranstaltung zum Mehrsprachigenkurs (261-3760)

Schule und Lernen

Alphabetisierung und Grundbildung online mit dem vhs-Lernportal: vhs-lernportal.de

Berufliche Weiterbildung

ab Di., 10.03.
Finanzbuchführung I (261-5231)

ab Di., 10.03.
Finanzbuchführung II (261-5232)

ab Di., 10.03.
Finanzbuchführung mit DATEV (261-5233)

ab Di., 10.03.
Lohn und Gehalt I (261-5234)

ab Di., 10.03.
Lohn und Gehalt II (261-5235)

ab Di., 10.03.
Lohn und Gehalt mit DATEV (261-5236)

ab Di., 10.03.
Einnahmen-Überschussrechnung (261-5237)

ab Di., 10.03.
Kosten-Leistungsrechnung (261-5238)

ab Di., 10.03.
Bilanzierung (261-5240)

ab Di., 10.03.
Controlling (261-5241)

ab Di., 10.03.
Betriebliche Steuerpraxis (261-5242)

ab Di., 10.03.
Personalwirtschaft (261-5243)

Online Lernen mit dem vhs-Lernportal

Das vhs-Lernportal ist ein ausgezeichnetes kostenfreies und digitales Angebot des Deutschen Volkshochschul-Verbandes (DVV). Es bietet Online-Kurse zur Alphabetisierung von Deutsch-Muttersprachler_innen, Kurse für Deutsch als Zweitsprache, Angebote zur Vorbereitung auf den nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen und Kurse zu weiteren Grundbildungsthemen an. Die Alphabetisierungs- und Grundbildungskurse setzen die Rahmencurricula des DVV um.

Der Kurs „Schreiben“ fördert Kompetenzen in der Schriftsprache von funktionalen Analphabet_innen (Alpha-Level 1 bis 4). Diese Kompetenzen werden ebenfalls im Bereich „Schreiben und Lesen im Beruf“ mit einem hohen Bezug zur berufspraktischen Tätigkeit gefördert. Erwachsene, die nicht oder nicht ausreichend rechnen können, werden im Kurs „Rechnen“ systematisch an elementare Grundlagen herangeführt.

Die Kurse des vhs-Lernportals eignen sich zum Selbstlernen und als Ergänzung zu Präsenzkursen. Lernende werden von Tutor_innen begleitet und erhalten weitgehend automatische Rückmeldungen und individuelle Übungsvorschläge. Die Kurse sind als Apps auch offline nutzbar.

Das vhs-Lernportal erreichen Sie online unter www.vhs-lernportal.de. Gerne beraten wir Sie und unterstützen Sie bei der Nutzung des vhs-Lernportals. Vereinbaren Sie dazu bitte einen persönlichen Beratungstermin unter 0 23 62 / 66 41 63.





Einzelveranstaltungen

- Sa., 31.01.
Cinderella - eine Musical-Komödie (261-6140)
- So., 01.02.
Cinderella - eine Musical-Komödie (261-6141)
- Di., 03.02.
Neue Heizung - Wärmepumpen und ihre Alternativen (261-1161)
- Do., 05.02.
Helgoland (261-1150)
- Sa., 21.02.
Dorstener Gesundheitstag „Rund ums Gelenk“ (261-2110)
- Di., 24.02.
Das GEG, die kommunale Wärmeplanung und Ihre Heizung (261-1164)
- Mi., 25.02.
Erben und Vererben (261-1172)
- Mi., 25.02.
3D-Multivisionsshow Neuseeland und Südpazifik (261-1210)
- Mo., 02.03.
Informationsabend: Schulabschlüsse auf dem Zweiten Bildungsweg (261-4110)
- Mi., 04.03.
Schenkung und vorweggenommene Erbfolge (261-1170)
- Mi., 04.03.
Achtsam führen - durch innere Klarheit zu mehr Selbstwirksamkeit (261-5110)
- Di., 10.03.
Sonnenstrom vom Dach oder Balkon (261-1160)
- Di., 10.03.
Angehörigenunterhaltungspflicht (261-1173)
- Mi., 11.03.
Vorsorgevollmacht, Betreuungsvollmacht und Patientenverfügung (261-1171)
- Mi., 11.03.
Die Vorschulpubertät (261-1320)
- Do., 12.03.
KI-Systeme und Gleichberechtigung (261-1130)
- Di., 17.03.
Abenteuer Pubertät (261-1340)
- Do., 19.03.
Putins Gift - Russlands Angriff auf Europas Freiheit (261-1110)
- Fr., 20.03.
St. Patrick's Night (261-6130)
- Mo., 23.03.
IT-Sicherheit: Meine Daten! (261-5350)
- Di., 24.03.
Spitze bei Hitze - Das hitzerobuste Haus (261-1162)
- Di., 24.03.
Wunderschöne Cote d'Azur (261-3320)
- Mi., 25.03.
Energetisch sanieren: Zuschüsse und Darlehen (261-1165)
- Mo., 13.04.
KI - die Kraft der Künstlichen Intelligenz in der Arbeitswelt (261-5353)
- Di., 14.04.
Energetisch sanieren - vom Keller bis zum Dach (261-1163)
- Mi., 15.04.
Multivisionsvortrag „Auf der Suche nach Italien“ (261-1220)
- Mi., 29.04.
Erfolgsfaktor Mensch: Irrtum Wohlfühloase (261-5100)
- Do., 07.05.
Wie Einsamkeit unsere Demokratie gefährdet (261-1120)
- Mo., 18.05.
Finanzen? Auch Frauensache! (261-1166)
- Di., 19.05.
Medienkompetenz - wie schütze ich mein Kind vor Fake News? (261-1310)
- Di., 09.06.
Informationsabend: Berufsbegleitend studieren an der FernUniversität Hagen (261-4120)

Bildungsurlaub

Nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG) haben in Nordrhein-Westfalen Arbeitnehmer_innen die Möglichkeit, sich beruflich oder politisch fortzubilden und dafür von der Arbeit - in der Regel für fünf Arbeitstage in einem Kalenderjahr - freigestellt zu werden.

Der Antrag auf Freistellung muss dem Arbeitgeber spätestens sechs Wochen vor Veranstaltungsbeginn vorliegen. Bei Ihrer Anmeldung zu einer unserer nachfolgend aufgelisteten Bildungsurlaubsveranstaltungen erhalten Sie eine Bescheinigung zur Vorlage beim Arbeitgeber.

Unsere Bildungsurlaube stehen allen Interessierten offen – auch Personen ohne festes Arbeitsverhältnis. Die Veranstaltungen sind unabhängig vom Anspruch auf Bildungsurlaub auch als reguläre Seminare buchbar.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da wir bei Bildungsurlauben 14 Tage vor dem Veranstaltungsbeginn über die Kursdurchführung entscheiden.

04.03. - 06.03.
KI für die berufliche Praxis (261-5352)

23.03. - 27.03.
Fit für das Büro: Word, Excel und Outlook 365 (261-5333)

30.03. - 02.04.
Englisch Stufe B2/C1 Compact English Course (261-3222)

30.03. - 02.04.
Spanisch Stufe A 1 - Kompaktkurs für den Beruf und Alltag (261-3411)

30.03. - 02.04.
Italienisch für den Beruf und Alltag A1 (261-3513)

30.03. - 02.04.
Niederländisch für Anfänger_innen (261-3611)

30.03. - 02.04.
Dänisch für Anfänger_innen A1 (261-3780)

04.05. - 07.05.
Positive Psychologie: Wissen schafft Glück (261-2113)

17.06. - 19.06.
Stress ade - Stressbewältigung (261-2210)

Stichwörter

A bnehmen	20	E -Bike	31	I mpressum	82
Abenteuer Pubertät	16	EDV	58	Informationstechnologie	59
Achtsam führen	55	Einbürgerungstest	44	Internetsicherheit	59
Achtsamkeit	21	Energie	13	Italien	15
Acrylmalerei	65	Englisch	44	Italienisch	47
Aerobic	30	Entspannung	21		
Airbrush	66	Erben	14		
AlexanderTechnik	21	Ernährung	34	J azz	64
Android	61	Erster Schulabschluss	53	Junge VHS	9
Apps	61	Erziehung	16		
Aqua Jogging	30	Excel	58		
Anime Kochkurs	37	Exkursionen	71	K alligrafie	65
Ausdauer	29			Kindertheater	73
Ausstellungen	12	F ilm-Workshop	60	Klangentspannung	22
Ausgleichsgymnastik	28	Filzen	70	Kochen	34
		Finanzen	13	Kommunikation	55
B acken	34	Finanzbuchführung	55	Konzerte	63
BAMF-Kurse	44	Fit für das Büro	59	Kosmetik	68
Beckenbodengymnastik	27	Fitness	29	Körpererfahrung	27
Behinderung	33	Fotobuch	61	Körpertraining	27
Berufsbezogene		Französisch	47	Künstliche Intelligenz	59
Deutschsprachförderung	44	Fremdsprachen	45	Kulturbus	71
Betriebswirtschaftslehre	55				
Bibliothek	76	G arten	40	L änderküche	35
Bildungsurlaub	79	Gedächtnistraining	16	Lebensmittel	34
Body Shape	28	Geld	13	Letzte-Hilfe-Kurs	20
		Gesundheitstag	19	Literatur	63
C hatGPT	59	Gewichtsreduktion	20		
Computerkurs	58	Gitarre	64	M alen	65
		Golf	32	Medienkompetenz	16
		Gymnastik	27	Medizin	19
D emokratie	11			Microsoft	58
DeuFö	44	H andlettering	65	Minecraft	60
Deutsch als Fremdsprache	44	Hatha-Yoga	23	Mittlerer Schulabschluss	53
Deutsch für den Beruf	44	Helgoland	12	Mobbing	60
		Holzbearbeitung	69	Motivation	55
				Motorbootführerschein	32
				Multivisionsshow	14
				Musik	64
				Musikschule	74



N ähen	69	S chmuckgestaltung	67	V erbraucherberatung	12
Naturkunde	38	Schneidern	69	Vorsorgevollmacht ¹⁴	
Neuseeland	14	Schulische Abschlüsse	52		
Niederländisch	50	Schwimmen	30	W ärmepumpen	12
		Selbsterfahrung	21	Wassergymnastik	30
O ffice 365	58	Seniorenkurse	8	Webinare	55
Ökologie	38	Smartphone	61	Wein	36
Online-Kurse	78	Spanisch	48	Wellness	21
		Sport	31	Werken	67
P ädagogik	16	Sportbootführerschein	32	Windows	58
Patientenverfügung	14	Square Dance	33	Wirtschaft	54
PC	58	Stand up Paddling	31	Word 365	58
Pilates	28	Stelen gestalten	69		
Politik	11	Stressbewältigung	21	Y in-Yoga	24
Portugiesisch	50	Sturzprävention	31	Yoga	23
Positive Psychologie	19				
Präventionskurse	21	T abellenkalkulation	58	Z eichnen	65
Psychologie	16	Tablet	61	Zeitgeschehen	11
Pubertät	16	Tai Chi Chuan	25	Zumba	33
		Tanz	33	Zweiter Bildungsweg	52
Q igong	25	Textiles Gestalten	69		
		Textverarbeitung	58		
R adfahren	71	Ton	67		
Recht	13	Töpfern	67		
Resilienz	21				
Rotwein	36	U kulele	64		
Rückenfitness	28	Umwelt	38		
Rückentraining	27	Unterrichtstermine	82		
Rudern	31				
Russland	11				

Unterrichtstermine 1/2026

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
1. Woche	02.02.	03.02.	04.02.	05.02.	06.02.	07.02.
2. Woche	09.02.	10.02.	11.02.	12.02.	13.02.	14.02.
3. Woche	Rosenmontag	17.02.	18.02.	19.02.	20.02.	21.02.
4. Woche	23.02.	24.02.	25.02.	26.02.	27.02.	28.02.
5. Woche	02.03.	03.03.	04.03.	05.03.	06.03.	07.03.
6. Woche	09.03.	10.03.	11.03.	12.03.	13.03.	14.03.
7. Woche	16.03.	17.03.	18.03.	19.03.	20.03.	21.03.
8. Woche	23.03.	24.03.	25.03.	26.03.	27.03.	28.03.
Osterferien	30.03.	31.03.	01.04.	02.04.	Feiertag	04.04.
Osterferien	Feiertag	07.04.	08.04.	09.04.	10.04.	11.04.
9. Woche	13.04.	14.04.	15.04.	16.04.	17.04.	18.04.
10. Woche	20.04.	21.04.	22.04.	23.04.	24.04.	25.04.
11. Woche	27.04.	28.04.	29.04.	30.04.	Feiertag	02.05.
12. Woche	04.05.	05.05.	06.05.	07.05.	08.05.	09.05.
13. Woche	11.05.	12.05.	13.05.	Feiertag	15.05.	16.05.
14. Woche	18.05.	19.05.	20.05.	21.05.	22.05.	23.05.
15. Woche	Feiertag	26.05.	27.05.	28.05.	29.05.	30.05.
16. Woche	01.06.	02.06.	03.06.	Feiertag	05.06.	06.06.
17. Woche	08.06.	09.06.	10.06.	11.06.	12.06.	13.06.
18. Woche	15.06.	16.06.	17.06.	18.06.	19.06.	20.06.

Terminänderungen auch über die angegebenen Unterrichtswochen hinaus bleiben der VHS vorbehalten!
Nachholtermine werden in Absprache mit der Fachbereichs- bzw. Kursleitung festgelegt.

Das Arbeitshalbjahr 2/2026 beginnt am 21.09.26, das neue Programm erscheint am 22.08.26.

Unterrichtsfreie Tage

Rosenmontag
Mo., 16.02.26

Osterferien
Mo., 30.03. - Sa., 11.04.26

Maifeiertag
Do., 01.05.26

Christi Himmelfahrt
Do., 14.05.26

Pfingstmontag
Mo., 25.05.26

Fronleichnam
Do., 04.06.26

Sommerferien
Mo., 20.07. - Di., 01.09.26

Impressum

Herausgeber:
Stadt Dorsten - Der Bürgermeister
Amt für Schule und Weiterbildung
Verantwortlich für den Inhalt:
Sabine Podlaha, Im Werth 6,
46282 Dorsten
Redaktion: Dr. Ruzhdi Kicmari
und Carsten Feldhoff
Auflage: 5.000 Exemplare
Satz, Produktion und Druck:
Achim Schrecklein
Verlag druck & graphik,
Gladbeck
Blickpunkt:
Texte von Annette Kreikenbohm

**Die VHS ist
jetzt auch auf
WhatsApp und
YouTube
vertreten!**

Über unseren
WhatsApp-Kanal
erhalten Sie aktuelle
Informationen, Ver-
anstaltungstipps und
Neuigkeiten direkt auf
Ihr Handy.

Auf unserem
YouTube-Kanal
finden Sie spannende
Videos, Einblicke in
unsere Kurse und
vieles mehr.

Scannen Sie den
QR-Code, schauen
Sie gerne vorbei und
bleiben Sie immer auf
dem Laufenden!

vhs

Volkshochschule
Dorsten



St. Elisabeth-Krankenhaus
Dorsten

elisabeth

Wir sind für Sie da.
kompetent. professionell. einfach menschlich!



St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten
Pfarrer-Wilhelm-Schmitz-Str. 1
46282 Dorsten



02362 29-0



Ein Krankenhaus der KKRN Katholisches Klinikum Ruhrgebiet Nord GmbH
im Leistungsverbund der KERN Katholische Einrichtungen Ruhrgebiet Nord GmbH



KERN Katholische Einrichtungen Ruhrgebiet Nord GmbH

st-elisabeth-krankenhaus-dorsten.de

vhs

Volkshochschule
Dorsten

**EIS
BERG
RETT
ERIN**

Finde
deinen Kurs
vhs-dorsten.de

**Lerne klimafreundlich
zu handeln.**