



Programmheft 2. Halbjahr 2026



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
s.lembke@dorsten.de



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. - Fr. 8.00 - 13.00 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 Mandler

Raum 221
Telefon (0 23 62) 66 41 60
s.mandler@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	40	Kulturelle Bildung	60
		Anmeldung und Beratung	41	Literatur und Konzerte	61
Anmeldung	4	Deutsch als Fremdsprache	42	Musizieren und Singen	62
		Englisch	42	Zeichnen und Malen	63
		Französisch	45	Werken	64
Im Blickpunkt	6	Spanisch	46	Textiles Gestalten	67
Aktuelles aus der VHS	6	Italienisch	47	Kulturbus, Studienfahrten und Exkursionen	68
		Niederländisch	48		
		Weitere Sprachen	49		
VHS für Junggebliebene	8			Kindertheater	70
VHS für Kinder und Jugendliche	9				
		Fachbereich 4			
		Schule und Lernen	50		
		Schulische Abschlüsse	50	Musikschule Dorsten	72
Fachbereich 1					
Politik und Gesellschaft	10	Fachbereich 5		Stadtbibliothek Dorsten	74
Geschichte, Zeitgeschehen, Recht	11	Beruf und Wirtschaft	52		
VHS international	14	Kommunikation und Management	53	Anhang	76
Pädagogik und Psychologie	16	Berufliche Weiterbildung	53	Online-Angebote der VHS	76
		Informationstechnologie	56	Einzelveranstaltungen	77
Fachbereich 2		Grundlagen der IT	56	Bildungsurlaub	77
Gesundheit und Umwelt	18	Office-Anwendungen	56	Unterrichtstermine	78
Forum Gesundheitsbildung	19	Internet und Programmierung	57	Impressum	78
Entspannung und Selbsterfahrung	21	Angebote für Kinder und Jugendliche	58		
Bewegung und Körpererfahrung	26	Angebote für Junggebliebene	58		
Einführung in Sportarten	31				
Tanz	32				
Leben mit Behinderungen	32				
Ernährung	33				
Natur und Umwelt	36				

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	Halterner 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.

In eigener Sache

Wir wollen noch einmal an ein besonderes Ereignis in den Osterferien erinnern. Denn da hat sich die VHS Dorsten gemeinsam mit dem Filmteam Quest Media in ein kreatives Filmstudio verwandelt. Im Rahmen des Projekts „Mut gegen Mobbing“ entstand der Kurzfilm „The Looser Club - stärker als sie selbst denken“, der im Dorstener Central Kino Premiere feierte.

Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 14 Jahren konnten erleben, wie ein echter Film entsteht. Sie standen nicht nur vor der Kamera, sondern arbeiteten auch engagiert hinter den Kulissen mit - etwa bei Regie, Licht oder Ton. Dabei wuchsen viele der Teilnehmenden über sich hinaus.

Unterstützt wurde das Projekt zudem von bekannten Persönlichkeiten: Bürgermeister Tobias Stockhoff übernahm die Rolle eines Schuldirektors. Der zweite Torhüter des FC Schalke 04, Kevin Müller, spielte einen Sportlehrer - ein zusätzliches Highlight für die jungen Darstellerinnen und Darsteller.

Umgesetzt wurde das Filmprojekt von Quest Media. Das erfahrene Team um Kameramann und Studiotekniker Wayne Graves sowie Drehbuchautorin und Regisseurin Cirsten Piduhn inszenierte unter anderem das VHS-Musical „Cinderella“ und das Musikvideo zum Dorstener Nachhaltigkeitstag. Gefördert wurde das Projekt durch den NRW-Kulturrucksack.

Für die VHS Dorsten war es ein weiteres gelungenes Beispiel dafür, wie kulturelle Bildung junge Menschen stärken, Kreativität fördern und gesellschaftlich relevante Themen auf moderne Weise aufgreifen kann.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr Team der VHS Dorsten



Die Bundeswehr zu Gast

Die sicherheitspolitische Lage in Europa hat sich in den vergangenen Jahren deutlich verändert. Fragen nach der Rolle der Bundeswehr, ihrer Einsatzbereitschaft und ihrer Einbindung in internationale Bündnisse stehen heute stärker im öffentlichen Fokus als je zuvor. Gleichzeitig wächst das Interesse vieler Bürgerinnen und Bürger, sich aus erster Hand zu informieren.

Vor diesem Hintergrund greifen wir das Thema an der VHS Dorsten bewusst auf. Oberstleutnant d. R. Olaf Schneider beleuchtet die strategische Ausrichtung, aktuelle Herausforderungen sowie konkrete Fragestellungen rund um Ausstattung, Personal und Auftrag der Streitkräfte.

Dass dieses Thema auf Interesse stößt, hat sich bereits im Frühjahr 2026 gezeigt: Bei einer Veranstaltung mit dem Dorstener Marc Hinzmann konnten wir über 70 Teilnehmende begrüßen. In seinem Vortrag berichtete der Offizier eindrucksvoll von seinen Erfahrungen während des Evakuierungseinsatzes am Flughafen von



Kabul. Der Austausch im Anschluss hat gezeigt, dass ein Bedürfnis nach Information und persönlichem Dialog besteht. Daran möchten wir nun anknüpfen.

Für VHS-Leiter Carsten Feldhoff hat dieses Thema zudem eine persönliche Bedeutung: „Ich fühle mich der Bundeswehr durch meine Dienstzeit als Offizier bis heute eng verbunden. Mir ist wichtig, Themen der Sicherheits- und Verteidigungspolitik stärker in die Zivilgesellschaft zu tragen.“

Die Veranstaltung findet am 15. Oktober im VHS-Forum statt (mehr auf Seite 11).

Entspannung mit Klängen

Unser Alltag ist oft geprägt von Hektik. Doch was geschieht dabei in unserem Inneren? Unser Körper spricht ständig zu uns - mit feinen Impulsen, leisen Hinweisen und manchmal auch stillen Warnungen. Im Rahmen unserer „Angebote im Quartier“ laden wir diesmal in Holsterhausen und Wulfen dazu ein, sich selbst neu zu entdecken - mit der wohltuenden Kraft von Klang und Musik, die inzwischen wissenschaftlich belegt ist.

Besonders Klangschalen, bekannt aus der fernöstlichen Meditationspraxis, unterstützen dabei, den Geist zur Ruhe zu bringen. Gönnen Sie sich eine Auszeit und entdecken Sie die heilsame Wirkung der Klänge - für mehr Achtsamkeit, innere Balance und Lebensfreude.

Vier solcher Veranstaltungen (Kurse 262-2220 bis 2223, einzeln buchbar), finden im „Yoga + Me Studio“ in Alt-Wulfen statt, zwei weitere Angebote (Kurse 262-2224 und 2225, einzeln buchbar) in der „Praxis für Schmerz- & Stressbewältigung“ in Holsterhausen. Mehr dazu auf Seite 22 im Programmheft.



Die WhatsApp-Community



Die VHS Dorsten ist inzwischen ein halbes Jahr auf WhatsApp vertreten und lädt Sie herzlich ein, Teil der stetig wachsenden Community zu werden! Schon jetzt folgen uns über 550 Interessierte und profitieren vom vielseitigen Informationsangebot.

Mit unserem WhatsApp-Kanal möchten wir Ihnen einen schnellen und unkomplizierten Zugang zu allen wichtigen Neuigkeiten rund um die VHS bieten - ob kurzfristige Kursänderungen, spannende Veranstaltungstipps oder exklusive Einblicke hinter die Kulissen. Probieren Sie es aus und scannen Sie einfach den QR-Code:





Eine Reise durch Schweden

Fast vier Monate reiste Fotojournalist Jürgen Schütte durch das Land der Elche, Rentiere und Wikinger. Hoch im Norden Schwedens startete er mit zwei Freunden in die schneebedeckten Weiten Lapplands. Nach drei Wochen setzte er seine Fahrt allein und mit dem Rad fort. Schütte besuchte eine Elchfarm und die Metropole Stockholm. In der alten Wikingerstadt Foteviken tauschte der Abenteurer das Fahrrad gegen ein faltboot und paddelte nach Dänemark. Bei der nächtlichen Überquerung der Ostsee Richtung Deutschland begann ein verzweifelter Kampf ums Überleben, als meterhohe Wellen das kleine Boot ergriffen. In seiner Live-Multivisionsshow am 5. November ab 19.30 Uhr im VHS-Forum berichtet der Fotojournalist über seine beeindruckenden Reise-Erlebnisse.



Kleine Überraschung im Unterricht zum 45-jährigen Jubiläum ihrer Dozententätigkeit: Sabine Podlaha, Amtsleitung, Melanie Jansen-Lobo, Kursleitung, Carsten Feldhoff, VHS-Leiter und Dr. Ruzhdi Kicmari, Fachbereichsleiter

Wer steckt dahinter?

Melanie Jansen-Lobo

Sie hält der VHS Dorsten schon lange die Treue: Melanie Jansen-Lobo arbeitet seit 45 Jahre als Dozentin für Englisch in unserem Weiterbildungsinstitut. Mit Anfängerkursen ist sie gestartet, inzwischen hat das Niveau ganz andere Dimensionen erreicht.

Denn bei Melanie Jansen-Lobo geht es nicht nur um das Erlernen der englischen Sprache. „Ich betrachte mich selbst als globale Bürgerin mit einem offenen Blick auf die Welt.“ Dementsprechend diskutiert sie in ihren Kursen über gesellschaftliche, politische und historische Themen.

Nicht umsonst betitelt sie die Angebote mit „Wide Horizons“ und „Language, culture and more“. Und sie spürt: „Die Teilnehmer saugen alles auf.“

Melanie Jansen-Lobo wurde in Indien geboren, wuchs dort zweisprachig auf. Anfang der 70er Jahre zog es sie nach Europa. Sie studierte Englisch und Psychologie. Doch auch der deutschen Geschichte galt stets ihr Interesse.

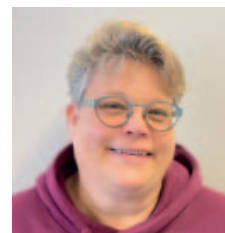
Der Dozentin gebührt nicht nur Dank für ihr Engagement bei der VHS. Sie möchte sich ihrerseits bedanken - für das, was war, und für das, was noch kommt. Denn: „Lebenslanges Lernen“ ist das Motto der Frau, die längst in Dorsten ihre Wahlheimat gefunden hat.

Wer steckt dahinter?

Sandra Lembke

Sie arbeitet seit Dezember 2025 im Amt für Schule und Weiterbildung im Vorzimmer der Amtsleiterin und unterstützt die VHS insbesondere im Bereich der Verwaltung der Schulabschlusskurse. Doch Sandra Lembke hat sich schon eingelebt: „Die Atmosphäre und der respektvolle Umgang miteinander - das gefällt mir gut hier. Es war die richtige Entscheidung.“ Im Sekretariat der Amtsleiterin Sabine Podlaha organisiert sie zum Beispiel Termine und Besprechungen. In der VHS schätzt sie vor allem den Kontakt zu den Kursteilnehmern. Sandra Lembke stellt etwa Bescheinigungen für Schulabschlüsse aus, nimmt Anmeldungen und Absagen entgegen. Die 53-Jährige hat aber auch schon bei Abendveranstaltungen Getränke verkauft oder beim Gesundheitstag die VHS an einem Stand vertreten. „Es ist eine bunte Mischung“, sagt die gelernte Industriekauffrau über ihren Job, der ihre erste Stelle im öffentlichen Dienst ist. Sie war zuvor in der freien Wirtschaft tätig, zuletzt als Einkäuferin.

Sandra Lembke ist gebürtige Dorstenerin. Aufgewachsen auf der Hardt, lebt sie heute in Holsterhausen. Und freut sich, dass sie nun mit dem geliebten Rad zur Arbeit fahren kann.



Geschichte, Zeitgeschehen, Recht

Mi., 30.09.

Schenkungen und vorweggenommene Erbfolge (262-1170)

Mi., 07.10.

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung (262-1171)

Mi., 14.10.

Erben und Vererben (262-1172)

Di., 10.11.

Angehörigenunterhaltungspflicht (262-1173)

Pädagogik und Psychologie

ab Mo., 05.10.

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Menschen ab 60 (262-1350)

ab Mo., 09.11.

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Menschen ab 60 (262-1360)

ab Di., 06.10.

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Menschen ab 60 (262-1370)

Forum Gesundheitsbildung

Mi., 25.11.

Herzwochen 2026:
Vorhofflimmern erkennen und handeln
(262-2110)

Einführung in Sportarten

Mi., 30.09.

Sicher E-Bike fahren für Menschen Ü60
(262-2411)

Tanz

ab Mo., 21.09.

ZUMBA® Gold für Junggebliebene
(262-2511)

Fremdsprachen

ab Di., 22.09.

Englisch mit Muße Stufe A1
Grundkurs 4 (262-3211)

ab Mi., 07.10.

Englisch mit Muße Stufe A1
Grundkurs 5 (262-3213)

ab Mi., 23.09.

Englisch mit Muße Stufe A2
Aufbaukurs 11 (262-3214)

ab Mi., 23.09.

Englisch mit Muße Stufe A2
Aufbaukurs 10 (262-3215)

ab Di., 22.09.

Englisch mit Muße Stufe B1 (262-3216)

ab Do., 24.09.

Englisch mit Muße Stufe B1
Aufbaukurs 13 (262-3217)

ab Di., 22.09.

Englisch mit Muße Stufe B1
Aufbaukurs 13 (262-3218)

ab Mi., 23.09.

Englisch mit Muße Stufe B1
Erweiterungskurs 19 (262-3219)

Informationstechnologie

ab Mo., 02.11.

Sicher am PC - Grundlagen für Alltag und Beruf (262-5310)

ab Di., 10.11.

KI für Senioren: Aufklärung, Gefahren und Nutzen (262-5410)

ab Di., 03.11.

So funktioniert Ihr Android-Smartphone
(262-5411)

Do., 12.11.

Smartphone-Grundlagen:
Apps und E-Mails (262-5412)

Do., 21.01.27

Mit dem Smartphone unterwegs:
Wege finden leicht gemacht (262-5413)

Do., 19.11.

Mit dem Smartphone sicher einkaufen
(262-5414)

Di., 17.11.

Mein Google-Konto: Datenschutz und Datensicherheit (262-5415)





Einführung in Sportarten

ab Fr., 25.09.
Chill mal - selbstsicher durch den Alltag
(262-2410)

ab Sa., 19.09.
Rudern - ganzheitlicher Gesundheits-
sport: ein Einblick (262-2412)

Tanz

ab Di., 22.09.
Tanzspaß pur! - Freestyle für Kinder
6-9 Jahre (262-2530)

ab Di., 22.09.
Tanzspaß pur! - Freestyle für
Fortgeschrittene (262-2531)

ab Do., 24.09.
Tanzspaß pur! - Freestyle für Kids und
Teens (262-2532)

Natur und Umwelt

Fr., 25.09.
Batnight - Den Fledermäusen auf der
Spur (262-2810)

Sa., 19.09.
Tierspuren am Haus Ripshorst (262-2811)

Sa., 10.10.
Ferien-Abenteuer Herbstwald (262-2812)

Di., 20.10.
Auf der Wildpferdebahn im Merfelder
Bruch (262-2813)

Do., 01.10.
Hirschbrunft in der Üfter Mark (262-2817)

So., 22.11.
Arktische Wildgänse am Niederrhein
(262-2818)

Mi., 21.10.
Zeitreise Strom - Exkursion zum
deutschen Elektrizitätsmuseum
(262-2819)

Informationstechnologie

ab Mo., 26.10.
Ran an die Maus I -
Einsteigerkurs für Kinder (262-5362)

ab Sa., 21.11.
Word und PowerPoint -
Workshop für Schüler_innen (262-5363)

Musizieren und Singen

Sa., 26.09.
Ukulele für die ganze Familie (262-6240)

Zeichnen und Malen

ab Mi., 16.09.
Malen und Zeichnen für Kids (262-6331)

ab Mo., 19.10.
Malen und Zeichnen für Kids,
Ferienkurs (262-6332)

ab Mo., 26.10.
Malen und Zeichnen für Kids,
Ferienkurs (262-6333)

Mo., 26.10.
Airbrushkunst und -technik
Einsteigerkurs für Kids (262-6341)

Werken

Sa., 10.10.
Töpferwerkstatt für junge Künstler_innen
(262-6422)

ab Do., 22.10.
Holzwerkstatt für Kids -
mit Werkzeugführerschein (262-6450)

ab Fr., 06.11.
Holzwerkstatt für Kids -
mit Werkzeugführerschein (262-6451)

Textiles Gestalten

ab Fr., 09.10.
Schnupperkurs Schneidern für
Jedermann (262-6513)

ab Mo., 19.10.
Kindernähkurs Ferien (262-6514)

Sa., 07.11.
Stofftiere selber nähen -
Workshop für Kinder (262-6515)

Sa., 05.12.
Zauberhafte Weihnachtsgeschenke filzen
(262-6516)

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



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



Geschichte, Zeitgeschehen, Recht

Wird die Demokratie in den USA überleben?

Vortrag

In einem Monat finden die US-Zwischenwahlen statt. Ein Drittel der Senatoren und alle Kongressabgeordneten stehen zur Wiederwahl. Noch verfügen die Republikaner unter Präsident Trump in beiden Häusern über die Mehrheit. Traditionell verliert die Regierungspartei bei Zwischenwahlen jedoch an Zustimmung - diesmal könnte dieser Verlust besonders deutlich ausfallen. Selbst bei einer demokratischen Mehrheit bleibt offen, wie wirksam Trump gebremst werden kann. Demokratische Strukturen sind bereits beschädigt und Gerichtsverfahren benötigen oft viel Zeit. Nach den Wahlen wird sich zeigen, wie widerstandsfähig die amerikanische Demokratie noch ist und ob eine Mehrheit der Bevölkerung bereit ist, sie zu stärken.

Gerald Baars ist ehemaliger USA-Korrespondent und ehrenamtlicher Leiter der Deutsch-Amerikanischen Gesellschaft.

262-1110

Leitung: **Gerald Baars**
Termin: Do., 01.10.
Zeit: 18.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Forum



Welt in Unordnung? Amerika, Europa und neue geopolitische Realitäten

Vortrag

Geopolitische Machtverschiebungen, internationale Krisen und militärische Konflikte verändern die weltpolitische Ordnung und stellen Europa sowie Deutschland vor neue Herausforderungen. Fragen der Sicherheits- und Verteidigungspolitik rücken dabei zunehmend in den Mittelpunkt. Die Journalistin und USA-Expertin Annett Meiritz ordnet aktuelle Entwicklungen der Sicherheits- und



Außenpolitik ein und beleuchtet die Rolle der USA in einer sich wandelnden internationalen Ordnung. Im Fokus stehen globale Machtverschiebungen, strategische Interessen und die möglichen Folgen für Europa und Deutschland. Dabei wird auch die Bedeutung der US-Kongresswahlen und deren Einfluss auf die zukünftige außen- und sicherheitspolitische Ausrichtung der Vereinigten Staaten thematisiert. Im Anschluss an den Vortrag besteht Gelegenheit zur Diskussion und zum Austausch. Annett Meiritz war von 2017 bis 2025 US-Korrespondentin in Washington und arbeitet heute für das Handelsblatt zu Fragen der Sicherheits- und Geopolitik.

262-1120

Leitung: **Annett Meiritz**
Termin: Do., 12.11.
Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Forum

Bundeswehr 2027 - Auftrag, Anspruch, Akzeptanz

Vortrag

Wo steht die Bundeswehr heute - und wie entwickelt sie sich angesichts der aktuellen geopolitischen Herausforderungen? Welche Rolle übernimmt sie im Bündnis der NATO und für die Sicherheit in Europa? Und wie geht sie mit Fragen der Ausstattung und Personalgewinnung um? Oberstleutnant d. R. Olaf Schneider gibt dazu Einblicke aus der Perspektive eines aktiven Reserveoffiziers. Er beleuchtet die derzeitige Ausrichtung der Bundeswehr und ordnet zentrale Entwicklungen und Herausforderungen ein. Der Vortrag bietet die Gelegenheit, aus erster Hand Informationen zu erhalten und mit einem erfahrenen Offizier der Bundeswehr ins Gespräch zu kommen. Eingeladen sind alle interessierten Bürger_innen aus Dorsten und Umgebung sowie aktive und ehemalige Soldaten und Reservistinnen und Reservisten.



262-1130

Leitung: **Oberstleutnant d. R. Olaf Schneider**

Termin: Do., 15.10.

Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Gebühr: 2 Ustd./gebührenfrei

Ort: VHS; Forum



KI und Demokratie: Wie künstliche Intelligenz die politische Meinungsbildung unterstützen kann

Die politische Diskussion verlagert sich zunehmend ins Internet. Doch Hass, Falschinformationen und eine schiere Menge an Beiträgen erschweren dort oft einen konstruktiven Austausch. Dieser Vortrag beleuchtet, wie Künstliche Intelligenz (KI) die politische Meinungsbildung gezielt unterstützen und die Debattenkultur positiv beeinflussen kann.

Dr. Carina Weinmann von der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf zeigt anhand konkreter Beispiele, wie KI dabei helfen kann, die Herausforderungen von politischen Online-Diskussionen zu bewältigen und die Demokratie zu stärken.

262-1140

Leitung: **Dr. Carina Weinmann**

Termin: Fr., 06.11.

Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr

Gebühr: 3 Ustd./10,00 €

Ort: VHS; Forum

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

262-1160

Leitung: **Fabian Kahmann**

Termin: Di., 22.09.

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

262-1161

Leitung: **Fabian Kahmann**

Termin: Di., 13.10.

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

262-1162

Leitung: **Fabian Kahmann**

Termin: Di., 10.11.

Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei

Ort: VHS; Raum 108

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

262-1163

Leitung: **Fabian Kahmann**

Termin: Di., 08.12.

Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei

Ort: VHS; Raum 106

Sind meine Energiekosten zu hoch? So wechsele ich meinen Anbieter für Strom und Gas

Seminar

In diesem Seminar erfahren Sie alles Wissenswerte über den Wechsel Ihres Energieversorgers. Es wird unter anderem thematisiert, ob Ihr Energieverbrauch im normalen Bereich liegt oder möglicherweise zu hoch ist. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über die Entwicklung der Energiepreise sowie über die Unterschiede zwischen Grundversorgung und Ersatzversorgung. Sie erfahren, zu welchem Termin ein Wechsel des Energieversorgers überhaupt möglich ist und wo Sie eine Übersicht der verschiedenen Anbieter finden können. Darüber hinaus wird erläutert, wie Sie am einfachsten den Anbieter wechseln und wie es nach dem Wechsel weitergeht.

262-1164

Leitung: **Hermann Josef Schäfer**

Termin: So., 13.09.

Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr

Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei

Ort: VHS; Raum 106

Meine neue Heizung: Welche Heizungsanlage passt zu meinem Gebäude?

Seminar

In diesem Seminar werden die geltenden gesetzlichen Anforderungen an Heizungsanlagen erläutert und es wird eine Übersicht zu verschiedenen Energieträgern und



Heizungsanlagen geboten. Dabei werden unter anderem die Austauschpflichten gemäß Gebäudeenergiegesetz behandelt. Es wird geklärt, ob Öl- und Gasheizungen aktuell noch betrieben werden dürfen und welche Alternativen es hierzu gibt. Zu den Alternativen zählen beispielsweise Wärmepumpen, Holzpellet-Kessel sowie der Anschluss an die Fernwärme. Darüber hinaus werden die Anforderungen, die die unterschiedlichen Heizungsanlagen erfüllen müssen, thematisiert. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf den Kosten, die beim Austausch einer Heizungsanlage entstehen können. Abschließend werden die wichtigsten Fördermittel von Land und Bund kurz und knapp vorgestellt.

262-1165

Leitung: **Hermann Josef Schäfer**
Termin: Mi., 18.11.
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei
Ort: VHS; Raum 106

Solarpflicht NRW: Was gilt seit dem 01.01.2025?

Seminar

In diesem Seminar erfahren Sie alles Wissenswerte über die Pflicht, bei einem Neubau oder bei der Neueindeckung eines Gebäudes eine thermische oder photovoltaische Anlage installieren zu müssen. Es wird erläutert, wann die Solarpflicht gilt, wie Sie diese erfüllen können und ob es Ausnahmen von dieser Verpflichtung gibt.

262-1166

Leitung: **Hermann Josef Schäfer**
Termin: Mi., 25.11.
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei
Ort: VHS; Raum 106

Fix & Flip mit System: Wie Sie Immobilien gezielt kaufen, aufwerten und verkaufen

Vortrag

In diesem Vortrag lernen Sie Schritt für Schritt, wie ein erfolgreicher Immobilien Fix & Flip umgesetzt wird. Sie erfahren, welche sechs zentralen Profithebel den Unterschied machen können und wie sich innerhalb von sechs bis zwölf Monaten attraktive Gewinne erzielen lassen. Egal, ob Sie Ihr erstes Immobilienprojekt starten wollen oder bereits Erfahrungen gesammelt haben und Ihr Vorgehen sys-

tematisieren möchten: Sie erhalten einen klaren und praxisnahen Fahrplan – vom Einstieg über den Vermögensaufbau bis hin zu weiterführenden Strategien wie Sondervermietungsmodellen. Der Vortrag bietet Ihnen die Möglichkeit, Fragen zu stellen und Einblicke zu gewinnen, warum eine durchdachte Immobilienentwicklung oft deutlich erfolgreicher ist als eine reine oberflächliche Sanierung. Verständlich aufbereitet, direkt aus der Praxis und sofort umsetzbar.

262-1167

Leitung: **Dominik Königshausen**
Termin: Mi., 14.10.
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei
Ort: VHS; Forum

Schenkung und vorweggenommene Erbfolge

Vortrag

Unter Berücksichtigung der aktuellen Rechtslage erhalten Sie Tipps zur vorteilhaften Vertragsgestaltung bei Hausübertragungen. Berücksichtigt werden dabei auch aktuelle Themen wie Wohnungsrecht, Nießbrauchrecht und Rückübertragungsrecht.

262-1170

Leitung: **Paul Schajor**
Rechtsanwalt und Notar
Termin: Mi., 30.09.
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Vorsorgevollmacht, Betreuervollmacht 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 sowie die Betreuungs- und die Patientenverfügung. Ihre Inhalte werden näher erläutert und an konkreten Beispielen verdeutlicht.

262-1171

Leitung: **Paul Schajor**
Rechtsanwalt und Notar
Termin: Mi., 07.10.
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Raum 106

PRÜWER & PROFF

Rechtsanwälte • Fachanwälte • Notar

 Stephan Proff • Fachanwalt für Arbeitsrecht • Fachanwalt für Strafrecht • Fachanwalt für Verkehrsrecht • Führerscheinsachen / MPU	 Paul Schajor • Notar, Amtssitz in Dorsten • Fachanwalt für Verkehrsrecht • Bußgeldsachen
 Frank Manthey • Fachanwalt für Verkehrsrecht • Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht • Unfallabwicklung	 Kathrin Konopka • Fachanwältin für Arbeitsrecht • Scheidung / Unterhalt • Familienrecht

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

www.pruewer-proff.de kanzlei@pruewer-proff.de

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 werden auch Themen wie Pflichtteilsrecht und Erbausschlagung behandelt.

262-1172

Leitung: **Paul Schajor**
Rechtsanwalt und Notar
Termin: Mi., 14.10.
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Angehörigenunterhaltspflicht

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.

262-1173

Leitung: **Kathrin Konopka**
Rechtsanwältin
Termin: Di., 10.11.
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Zukunft der Arbeit: Wie künstliche Intelligenz unsere Jobs verändert

siehe Kurs-Nr. 262-5116, S. 53

VHS international

Die Veranstaltungen der Reihe „VHS international“ laden dazu ein, fremde Kulturen und andere Denkweisen kennenzulernen und sich damit auseinanderzusetzen. Ziel ist es, landeskundliches Wissen zu vermitteln, den Erfahrungshorizont der Teilnehmenden zu erweitern und sie in die Lage zu versetzen, andere bzw. neue Perspektiven einzunehmen.

Schweden - Land der Kontraste

Live-Multivisionsshow mit Jürgen Schütte

Fast vier Monate war der Fotojournalist Jürgen Schütte in Schweden unterwegs. Gemeinsam mit zwei Freunden startete er im hohen Norden und durchquerte mit Schneeschuhen, Skiern und Pulkas die verschneiten Weiten Lapplands. Atemberaubende Landschaften, riesige zugefrorene Seen, Polarlichter und Schneestürme prägten diese Etappe. Nach dramatischen Erlebnissen - wie einer Schneehöhle im Sturm und einem Fuchs, der die Vorräte stahl - setzte Schütte seine Reise allein mit dem Fahrrad fort.

Vom winterlichen Norden radelte er Richtung Süden, erlebte den Wandel der Natur, besuchte eine Elchfarm und die Metropole Stockholm. Entlang des Göta-kanals führte ihn sein Weg zu den größten Seen, Vänern und Vättern, und durch das Glasreich in Småland, wo die Geschichten von Astrid Lindgren lebendig sind. Im Süden begegnete er Runensteinen und der Wikingerstadt Foteviken. Dort wechselte er aufs Faltboot und paddelte entlang der dänischen Küste bis nach Deutschland - mit einer dramatischen nächtlichen Ostseeüberquerung.

In seiner Live-Multivisionsshow berichtet Jürgen Schütte mit faszinierenden Bildern und unterhaltsamen Geschichten von seinen Abenteuern im Land der Elche, Rentiere und Wikinger.

262-1210

Leitung: **Jürgen Schütte**
Termin: Do., 05.11.
Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./ 12,00 €
Ort: VHS; Forum





Vietnam / Angkor (Kambodscha)

Multivisionsvortrag

Hanoi fließt und klingt! Mit der sehr besonderen Hauptstadt Vietnams, Hanoi, startet der Multivisionsvortrag von Peter Witt. Kultur, Religionen, Geschichte und Landschaften werden lebendig, wenn der Asienspezialist und Fotograf Sie auf eine faszinierende Reise von Nord- nach Süd-vietnam mitnimmt.

Und weil man über dieses Land nicht berichten kann, ohne auf den Vietnamkrieg und das Militär einzugehen, reisen Sie mit in das Privathaus eines pensionierten Colonels und erfahren die Geschichte eines Österreichers, der aus Idealismus das Militär in den 1940 Jahren wesentlich mit aufgebaut hat - quasi aus dem Nichts.

Das größte Fest des Jahres, das Tet-Fest (Neujahrsfest), mit seinen vielfältigen Ritualen, spielt eine zentrale Rolle. Wir besuchen eine vietnamesische Schule, einen Nationalpark in der trockenen Halong-Bucht und das weltweit größte Anbaugelände für Obst und Gemüse im Mekong-Delta.

Zum Abschluss führt die Reise nach Angkor in Kambodscha - eine der faszinierendsten archäologischen Städte unserer Erde.

Zur Einführung der Veranstaltung reisen wir auf die Andamanen-Inseln. In dieser tropischen Idylle leben noch Völker wie vor 10.000 Jahren!

262-1220

Leitung: **Peter Witt**
Termin: Do., 19.11.
Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./12,00 €
Ort: VHS; Forum



Vorschau:

Bretagne – Land im Meer

Termin: Do., 18.02.2027

Kreta

Termin: Do., 18.03.2027

Pädagogik und Psychologie

(Über-)Leben mit Frühkindlichen Reflexen

Vortrag und Gespräch

Immer mehr Kinder und Jugendliche leiden unter psychischen Beschwerden, deren Ursache oft in nicht behandelten frühkindlichen Reflexen liegt. Diese Reflexe sind für die Geburt und die ersten Lebensmonate wichtig für die Entwicklung der Kinder, können aber, wenn sie sich nicht zurückbilden, die motorische, emotionale und kognitive Entwicklung negativ beeinflussen.

Erfahren Sie mehr über Ursache, Symptomatik und Behandlungsmöglichkeiten. Das Seminar richtet sich an Eltern, Fachleute und Interessierte.

262-1310

Leitung: **Dr. Ralph Meyers**
Termin: Di., 06.10.
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Autismus: Neues Verständnis der Spektrum-Störung

Vortrag und Gespräch

Dr. Ralph Meyers beleuchtet aktuelle Entwicklungen im Umgang mit Autismus-Spektrum-Störungen (ASS). Der Fokus liegt auf neuen Sichtweisen, moderner Diagnostik und innovativen Therapieansätzen wie dem Reflexintegrationsprogramm RIP. Erfahren Sie, wie gezielte Methoden die gesellschaftliche Integration und Lebensqualität von Betroffenen verbessern können. Das Seminar richtet sich an Eltern, Fachleute und Interessierte.

262-1320

Leitung: **Dr. Ralph Meyers**
Termin: Do., 05.11.
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Neuroplastizität: Gehirnentwicklung im Laufe des Lebens

Vortrag und Gespräch

Neuroplastizität beschreibt die Fähigkeit des Gehirns, sich durch neue Erfahrungen zu verändern. Dieses Konzept spielt eine zentrale Rolle bei der Behandlung von neurologischen Störungen wie Autismus, Ticstörungen, ADHS und Hypersensitivität.

Diese Fähigkeit des Körpers ist von jeher vorhanden, muss nicht neu erfunden werden und bleibt bis ins hohe Alter erhalten. Das Wissen um Neuroplastizität hält immer mehr Einzug auch in verschiedene medizinische Bereiche.

262-1330

Leitung: **Dr. Ralph Meyers**
Termin: Di., 01.12.
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Wie wir Kindern liebevoll Grenzen setzen

Wie gelingt es, im Familienalltag für Orientierung und Sicherheit zu sorgen – ohne Stress und ständige Konflikte? Die erfahrene Resilienztrainerin zeigt in diesem Workshop, wie Eltern liebevoll, konsequent und mit klaren Strukturen den Bedürfnissen aller gerecht werden können. Neben hilfreichen Hintergrundwissen gibt es Austausch mit anderen Eltern sowie praktische Tipps für zuhause.

262-1340

Leitung: **Frauke Stoermer**
Termin: Do., 08.10.
Zeit: 19.00 - 21.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €
Ort: VHS; Raum 106

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 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.

262-1350

Leitung: **Sonja Apel**
Termin: ab Mo., 05.10. (3x)
Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr
Gebühr: 6 Ustd./20,00 €
Ort: VHS; Raum 101

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.

262-1360

Leitung: **Sonja Apel**
Termin: ab Mo., 09.11. (6x)
Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr
Gebühr: 12 Ustd./37,00 €
Ort: VHS; Raum 101

Ganzheitliches Gedächtnis-training für Menschen ab 60

Vormittagskurs

Inhalt siehe Kurs-Nr. 262-1350

Für Menschen mit Demenz nicht geeignet.

262-1370

Leitung: **Sonja Apel**
Termin: ab Di., 06.10. (9x)
Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr
Gebühr: 18 Ustd./61,00 €
Ort: VHS; Raum 101

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, sport- und tanzpädagogischen, ernährungs- oder umweltbezogenen Arbeits- und Berufsfeldern. Nachfragen zur Qualifikation und Kompetenz unserer Kursleitenden 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



Herzwochen 2026

„Herz aus dem Takt – Vorhofflimmern erkennen und handeln“, so lautet das Motto der diesjährigen Herzwochen im November. Durch die Veranstaltungen sollen die Bürger_innen für die Gefahren der Herzkrankheiten sensibilisiert und über den heutigen Stand der Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten informiert werden. Die nachfolgenden Veranstaltungen werden in Kooperation mit der Deutschen Herzstiftung und dem St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten durchgeführt (siehe Veranstaltungen Nr. 262-2110 bis 262-2112).

Herzwochen 2026: Vorhofflimmern erkennen und handeln

Vortrag

Ziel der bundesweiten Herzwochen 2026 ist es, die Bevölkerung für die Gefahren des Vorhofflimmerns zu sensibilisieren und über den heutigen Stand der Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten zu informieren.

Vorhofflimmern ist eine häufige Herzrhythmusstörung und gilt als Volkskrankheit. Unbehandelt kann es zu Schlaganfällen und Herzproblemen führen. Oft bleibt es unbemerkt und wird erst zufällig entdeckt, manchmal erst nach einem Schlaganfall. Zu den Ursachen zählen Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Schilddrüsenüberfunktion, Diabetes und Übergewicht. Neben der Behandlung des Vorhofflimmerns und der Schlaganfallvorsorge ist auch die Therapie der zugrunde liegenden Erkrankungen wichtig.

Gemeinsam mit der Deutschen Herzstiftung und dem St. Elisabeth-Krankenhaus bietet die VHS diesen Vortrag, sowie zwei Kurse zur Herz-Lungen-Wiederbelebung an.

262-2110

Leitung: **Standortleiter Kardiologie
Dr. med. Michael Markant**
Termin: Mi., 25.11.
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./7,00 €
Ort: VHS; Forum

Herz-Lungen-Wiederbelebung für Laien

Beherztes Handeln kann Leben retten! Sie erhalten eine Einführung in die Problematik von Herzinfarkt und Schlaganfall. Frühsymptome und Warnsignale beider Erkrankungen werden berücksichtigt. Praktische Übungen an der Wiederbelebungspuppe geben Ihnen Anleitung zur Durchführung von Wiederbelebungsmaßnahmen in Akutsituationen. Der Kurs wendet sich an jedermann; besonders angesprochen sind Angehörige von potenziell gefährdeten Personen und Herzkranken.

262-2111

Leitung: **Dr. med. Dariusz Wojtowicz
Dustin Swoboda**
Termin: Di., 17.11.
Zeit: 18.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei
Ort: St. Elisabeth Bildungsinstitut

Herz-Lungen-Wiederbelebung für Laien

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-2111

262-2112

Leitung: **Dr. med. Dariusz Wojtowicz
Dustin Swoboda**
Termin: Di., 24.11.
Zeit: 18.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei
Ort: St. Elisabeth Bildungsinstitut

Die ePA, das eRezept & Co.: Was Sie darüber wissen sollten

Informationsveranstaltung

Die Digitalisierung verändert nahezu alle Bereiche des Gesundheitswesens. So gibt es seit 2023 die Möglichkeit, eRezepte digital mit der elektronischen Gesundheitskarte einzulösen. 2025 wurde für alle gesetzlich Versicherten eine elektronische Patientenakte durch ihre Krankenkassen angelegt. Was steckt eigentlich dahinter? Was sollten Sie als Versicherte wissen, um sich unter den digitalisierten Rahmenbe-

dingungen zurechtzufinden? Welche digitalen Anwendungen gibt es sonst noch? Sind meine Daten sicher? Und welche Vorteile oder Risiken bringen diese Anwendungen mit sich? Haben Sie bereits erste Erfahrungen damit gesammelt? Diesen Fragen wollen wir uns gemeinsam in der Veranstaltung widmen.

262-2120

Leitung: **Rebecca von der Ley**
Termin: Mo., 23.11.
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./13,50 €
Ort: VHS; Raum 218

Ihr Weg zum Pflegegrad: Tipps und entscheidende Kriterien

Informationsveranstaltung

Der Pflegegrad entscheidet über wichtige Leistungen, doch viele Anträge scheitern an mangelnder Vorbereitung. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst bzw. Medicproof abläuft und welche Kriterien nach der offiziellen Gutachterrichtlinie zählen. Sie erhalten klare Strategien, praxisnahe Tipps und Informationen zu typischen Fehlerquellen, die Sie unbedingt vermeiden sollten. So treten Sie im Gutachtertermin sicherer auf und erhöhen Ihre Chancen auf eine faire und angemessene Einstufung deutlich.

262-2121

Leitung: **Patrick Schürhoff**
Termin: Do., 15.10.
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./12,50 €
Ort: VHS; Raum 106

Ein Workshop für deine Menopause: Mit Herz, Verstand und praktischen Möglichkeiten

Kennen Sie das Gefühl, dass Ihr Körper plötzlich nach eigenen Regeln spielt? Mal ist es die Hitze, die ungefragt aufsteigt, mal sind es die Nächte, die einfach nicht mehr erholsam sein wollen. Die Wechseljahre können sich anfühlen wie eine wilde Fahrt, bei der man den Anschnallgurt sucht. In diesem Workshop steht das Machen im Vordergrund. Wir beschäftigen uns ganz bewusst und mit einem liebevollen Blick mit dieser neuen Lebensphase – ohne Angst, dafür mit viel Neugier und ganz konkreter Hilfe. Kommen Sie vorbei und holen Sie sich das Handwerkszeug, um die Fahrt entspannt zu genießen.

262-2130

Leitung: **Denise Iwanek**
Termin: Do., 12.11.
Zeit: 18.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./12,50 €
Ort: VHS; Raum 218

Wenn der Körper nicht abschaltet: Stress im Alltag verstehen und regulieren

An diesem Abend werden die Grundlagen der Stressentstehung, ihre Auswirkungen und geeignete Bewältigungsstrategien für mehr Stressabbau, Gesundheit, Wohlbefinden und Freude vorgestellt und vermittelt. Eine kurze theoretische Einführung wird mit passenden Übungen, die der persönlichen Erfahrung und Selbstreflexion dienen, untermalt. Sie werden den Abend mit dem einen oder anderen „Aha“-Moment verlassen. Es wird ausreichend Raum für Fragen geben.

262-2131

Leitung: **Christina Zunke**
Termin: Mi., 02.12.
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 2 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.

262-2140

Leitung: **Robert Esser**
Termin: Mi., 23.09.
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./12,50 €
Ort: VHS; Raum 218



Nie wieder Heißhunger: So gewinnen Sie die Kontrolle über Ihr Essverhalten zurück

Heißhunger kommt plötzlich und hinterlässt Frust, Schuldgefühle und das Gefühl, versagt zu haben. Doch das Problem ist nicht Ihr Wille. Es gibt klare körperliche, ernährungsbedingte und emotionale Ursachen. In diesem Seminar verstehen Sie, warum Sie essen, obwohl Sie es eigentlich nicht wollen und wie Sie diesen Kreislauf durchbrechen. Sie lernen konkrete Strategien gegen Heißhunger, stärken Ihr natürliches Sättigungsgefühl und entwickeln Schritt für Schritt Strategien gegen Heißhunger: Ohne Diäten und ohne ständigen Verzicht. Stattdessen mit Klarheit, Struktur und praxistauglichen Werkzeugen für Ihren Alltag. Für alle, die Übergewicht nachhaltig reduzieren und sich endlich wieder fit und wohl im eigenen Körper fühlen möchten.

262-2141

Leitung: **Robert Esser**
Termin: Mi., 14.10.
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./12,50 €
Ort: VHS; Raum 218

Bauchfett verlieren ab 40: Was dauerhaft 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 Veränderungen steckt und welche Strategien wirklich funktionieren, speziell für Frauen und Männer ab 40. So verstehen Sie Ihren Körper besser und können gezielt abnehmen, statt sich weiter zu quälen.

262-2142

Leitung: **Robert Esser**
Termin: ab Do., 12.11.
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./12,50 €
Ort: VHS; Raum 106

In fünf Schritten zu deinem Wohlfühlgewicht

siehe Kurse Nr. 262-2710 und 262-2711

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.

262-2150

Leitung: **Barbara Jenau**
Elke Horstkamp
Termin: Sa., 07.11.
Zeit: 13.30 - 17.30 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./gebührenfrei
Ort: VHS; Raum 218

Ganzheitliches Gedächtnis-training für Menschen ab 60

siehe Kurse Nr. 262-1350 bis 262-1370





Entspannung und Selbsterfahrung

Entspannung lernen

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.

262-2210

Leitung: **Margarete Tüshaus**
Termin: ab Do., 24.09. (6x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 12 Ustd./42,50 €
Ort: Hof Tüshaus Mühle
Weseler Str. 433
46286 Dorsten-Deuten

Die Kunst des Atmens

Unsere Atmung kann unseren Gesundheitszustand positiv beeinflussen und ist überall und jederzeit anwendbar, um Entspannung zu fördern und Stress zu reduzieren. Auch wenn ein gesunder Lebensstil bereits praktiziert wird, trägt erst die richtige Atmung wesentlich dazu bei, unser Wohlbefinden zu unterstützen. In diesem Seminar erfahren Sie etwas über Ihr eigenes Atemmuster, lernen Atemphasen zu beobachten und zu lenken und erkennen, wie eine mühelose Aufrichtung die Atemfähigkeit fördert.
Bitte bringen Sie mit: Matte, Decke, Kissen, Handtuch.

262-2211

Leitung: **Heike Marzinek**
Termin: Fr., 20.11.
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €
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 Thermo-sitzkissen).

262-2212

Leitung: **Christina Zunke**
Termin: Sa., 26.09.
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, die 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 unterstützenden Einflüsse der Komposition, die unter Berücksichtigung der Wirkung einzelner Parameter wie Tempo, Dynamik, Frequenzumfang der Instrumente, Rhythmen und Melodien entstanden sind.
Bitte bringen Sie mit: ausreichend Getränke, bequeme Kleidung, evtl. Kissen und Decke.

262-2213

Leitung: **Christina Zunke**
Termin: Sa., 21.11.
Zeit: 13.30 - 16.30 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./16,50 €
Ort: VHS; Raum 001

Innerdance: Die Soundmeditation für erholsamen Schlaf

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.

262-2214

Leitung: **Eva Dejon**
Termin: Mi., 23.09.
Zeit: 17.30 - 19.45 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./16,00 €
Ort: VHS; Raum 001

Innerdance: Die Soundmeditation für erholsamen Schlaf

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-2214

262-2215

Leitung: **Eva Dejon**
Termin: Mi., 07.10.
Zeit: 17.30 - 19.45 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./16,00 €
Ort: VHS; Raum 001

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.

262-2220

Leitung: **Saskia Wagner**
Termin: Mo., 21.09.
Zeit: 19.15 - 20.45 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./15,00 €
Ort: Yoga + Me Studio Alt-Wulfen,
Am Brauturm 29



Meditative Klangentspannung

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-2224

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

262-2225

Leitung: **Sabine Schaar-Sökefeld**
Termin: Fr., 13.11.
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./15,00 €
Ort: Praxis für Schmerz- & Stressbewältigung, Idastr. 69

Yoga

Yoga Ü65

Dieser Kurs richtet sich an Menschen ab etwa 65 Jahren, die ihre Beweglichkeit, Balance und Lebensfreude erhalten oder gezielt steigern möchten. Mit sanften Yogaübungen - wahlweise im Sitzen auf dem Hocker oder im Stehen - werden die Gelenke mobilisiert, die Muskulatur gekräftigt und das allgemeine Wohlbefinden gefördert. Neben der körperlichen Aktivität steht das soziale Miteinander im Mittelpunkt. Ein besonderes Augenmerk gilt der Vorbeugung von Stürzen und der Sarkopenie - dem altersbedingten Verlust von Muskelmasse, Kraft und Funktion - um die persönliche Selbständigkeit möglichst lange zu bewahren. Jede Kursstunde schließt mit einer wohltuenden Entspannungsphase ab.

Bitte bringen Sie mit: eine Yogamatte

262-2230

Leitung: **Jennifer Leppert**
Termin: ab Mo., 21.09. (10x)
Zeit: 11.30 - 12.30 Uhr
Gebühr: 13 Ustd./64,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Yoga Nidra

Yoga Nidra ist eine geführte Tiefenentspannung, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, bewusst in einen Zustand zwischen Wachen und Schlafen zu gelangen, um Stress abzubauen, die Schlafqualität zu verbessern und mentale Klarheit zu fördern. Die Yoga-Praxis stärkt die Wahrnehmung des eigenen Körpers und unterstützt dabei, Emotionen zu regulieren und innere Ruhe zu finden. Dieser Kurs beginnt immer mit dem traditionellen Sonnengruß und anschließend Pranayama (Atemtechniken), um danach

Klangentspannung - erlerne und erlebe eine achtsame Verbindung zu dir selbst

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-2220

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

262-2221

Leitung: **Saskia Wagner**
Termin: Mi., 14.10.
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./15,00 €
Ort: Yoga + Me Studio Alt-Wulfen, Am Brauturm 29

Klangentspannung - erlerne und erlebe eine achtsame Verbindung zu dir selbst

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-2220

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

262-2222

Leitung: **Saskia Wagner**
Termin: Mo., 16.11.
Zeit: 19.15 - 20.45 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./15,00 €
Ort: Yoga + Me Studio Alt-Wulfen, Am Brauturm 29

Klangentspannung - erlerne und erlebe eine achtsame Verbindung zu dir selbst

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-2220

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

262-2223

Leitung: **Saskia Wagner**
Termin: Mi., 09.12.
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./15,00 €
Ort: Yoga + Me Studio Alt-Wulfen, Am Brauturm 29

Meditative Klangentspannung

Seit langem ist dem Menschen die wohltuende 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.

262-2224

Leitung: **Sabine Schaar-Sökefeld**
Termin: Di., 29.09.
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./15,00 €
Ort: Praxis für Schmerz- & Stressbewältigung, Idastr. 69



stufenweise in die Tiefenentspannung zu gelangen.

Bitte bringen Sie mit: eine Yogamatte und eine Decke.

262-2231

Leitung: **Jennifer Leppert**
Termin: ab Fr., 25.09. (10x)
Zeit: 16.00 - 17.00 Uhr
Gebühr: 13 Ustd./64,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Hatha-Yoga am Abend

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, das 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.

262-2232

Leitung: **Sabine Schaar-Sökefeld**
Termin: ab Mo., 21.09. (11x)
Zeit: 20.00 - 21.30 Uhr
Gebühr: 22 Ustd./64,00 €
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.

262-2233

Leitung: **Birgit Schneidinger**
Termin: ab Mo., 21.09. (11x)
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 22 Ustd./64,00 €
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 Entspannungsübungen, die zum Anfang und zum Ende einer Stunde durchgeführt werden, beruhigen zudem das Nervensystem, sodass Erholung garantiert ist.

262-2234

Leitung: **Scarlett Giesen-Bendel**
Termin: ab Fr., 11.09. (10x)
Zeit: 16.00 - 17.30 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./58,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Yin-Yoga

Yin-Yoga ist ein ruhiger Yoga-Stil, bei 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 geschieht 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.

262-2235

Leitung: **Scarlett Giesen-Bendel**
Termin: ab Fr., 11.09. (10x)
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./58,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Yoga@home - online, einfach & entspannt

Webinar

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die regelmäßig Yoga machen möchten – bequem von zu Hause und mit festem Termin, um kontinuierlich dran zu bleiben. Es werden einfache, wirksame und gelenkschonende Übungen gezeigt und erklärt, sodass man direkt mitmachen kann. Dehn- und Bewegungsübungen entspannen und beleben, Atem- und Entspannungsübungen fördern Konzentration und Erholung. Die Kamera kann ausgeschaltet bleiben, bei Bedarf gibt es bei eingeschalteter Kamera Korrekturhinweise. Das Üben in der Gruppe motiviert. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

262-2236

Leitung: **Scarlett Giesen-Bendel**
Termin: ab Mi., 02.09. (13x)
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./58,50 €
Ort: Webinar





Lebenslust erleben mit Lach-Yoga

Wochenendworkshop

Lachyoga ist eine Kombination aus Lach-übungen (Atem-, Klatsch- und Dehn-übungen) mit aktiven Yogatechniken, die Menschen zum Lachen bringen sollen. Im besten Fall wird aus dem anfangs gestellten Lachen („fake it, until you make it“) ein echtes, stressabbauendes Lachen – 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.

262-2237

Leitung: **Christina Zunke**
Termin: Sa., 21.11.
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./16,50 €
Ort: VHS; Raum 001

Vini-Yoga trifft Yin- und Kriya-Joga

Tauchen Sie ein in eine einzigartige Yoga-Reihe, in der Vini-Yoga, Yin-Yoga und Kriya-Yoga harmonisch miteinander verbunden werden. Über sanfte Bewegungen und bewusste Atemführung finden

die Teilnehmenden Schritt für Schritt in die Stille. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf Ruhe und Klarheit – Sie lernen, Ihren Körper achtsam wahrzunehmen und Ihren Geist zu entspannen. Lassen Sie sich von dieser Kombination inspirieren und erleben Sie, wie Yoga Sie zu innerer Gelassenheit und neuer Energie führen kann.

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

262-2238

Leitung: **Sabine Schaar-Sökefeld**
Termin: ab Fr., 25.09. (8x)
Zeit: 10.30 - 12.00 Uhr
Gebühr: 16 Ustd./48,00 €
Ort: VHS; Raum 001

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 Übenden harmonisch zur inneren Ruhe führt. Durch die Art und Weise der Bewegungen, die in der Regel langsam, gleichmäßig und fließend ausgeführt werden, entspannen sich die Übenden nach

und nach. 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 drei Teile untergliedert. Teil 1 und 2 werden hier in der Grundstufe I/II unterrichtet, der dritte 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.

262-2240

Leitung: **Stefan Langweg**
Termin: ab Di., 22.09. (11x)
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 22 Ustd./77,00 €
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. Qigong-Übungen begleiten diesen Kurs. Sie sollten möglichst zweimal den Grundstufen-Kurs Tai Chi Chuan (siehe Kurs



Nr. 262-2240) in den zurückliegenden Semestern besucht haben bzw. über vergleichbare Vorkenntnisse verfügen.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

262-2241

Leitung: **Edith de Vries**
Termin: ab Di., 22.09. (11x)
Zeit: 20.00 - 21.30 Uhr
Gebühr: 22 Ustd./77,00 €
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 Übenden.

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.

262-2242

Leitung: **Gisela Brand-Hesse**
Termin: ab Fr., 25.09. (11x)
Zeit: 09.30 - 10.30 Uhr
Gebühr: 15 Ustd./41,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Aktiv entspannen mit Qigong am Morgen

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-2242

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

262-2243

Leitung: **Gisela Brand-Hesse**
Termin: ab Fr., 25.09. (11x)
Zeit: 10.45 - 11.45 Uhr
Gebühr: 15 Ustd./41,00 €
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 Qigongübungen 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.

262-2244

Leitung: **Edith de Vries**
Termin: Sa., 26.09.
Zeit: 10.30 - 12.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Qigong im Sitzen

Wochenendkurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-2244

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

262-2245

Leitung: **Edith de Vries**
Termin: Sa., 10.10.
Zeit: 10.30 - 12.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Qigong im Sitzen

Wochenendkurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-2244

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

262-2246

Leitung: **Edith de Vries**
Termin: Sa., 07.11.
Zeit: 10.30 - 12.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Qigong im Sitzen

Wochenendkurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-2244

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

262-2247

Leitung: **Edith de Vries**
Termin: Sa., 21.11.
Zeit: 10.30 - 12.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Qigong im Sitzen

Wochenendkurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-2244

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

262-2248

Leitung: **Edith de Vries**
Termin: Sa., 05.12.
Zeit: 10.30 - 12.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Präventionskurse

Die folgenden Kurse (Nr. 262-2249 bis 262-2261) 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, Geist und Seele eine harmonische Einheit bilden. Ist das Qi, die Vitalkraft, gestört, gerät der Mensch und seine Gesundheit aus der Balance. Qigong stellt einen Weg da, eine vitale Balance herzustellen und zu erhalten. Es besteht aus sanften und zugleich sehr wirksamen körperlichen und geistigen Übungen. Das Qi im menschlichen Körper wird durch diese Übungen ausgeglichen und gestärkt. Der Kurs wird Personen mit Vorkenntnissen empfohlen.

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

262-2249

Leitung: **Gisela Brand-Hesse**
Termin: ab Mo., 21.09. (10x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./95,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Aktiv entspannen mit Qigong für Erwachsene

Präventionskurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-2249

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

262-2250

Leitung: **Gisela Brand-Hesse**
Termin: ab Di., 22.09. (10x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./95,00 €
Ort: VHS; Raum 001

Aktiv entspannen mit Qigong für Erwachsene

Präventionskurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-2249

Der Kurs ist besonders für Personen mit ersten Vorkenntnissen empfehlenswert. *Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken und evtl. eine Erfrischung.*

262-2251

Leitung: **Gisela Brand-Hesse**
Termin: ab Mi., 23.09. (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 Übenden 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.

262-2260

Leitung: **Carolin Bozdech**
Termin: ab Mi., 23.09. (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.*

262-2261

Leitung: **Carolin Bozdech**
Termin: ab Do., 24.09. (8x)
Zeit: 17.30 - 18.45 Uhr
Gebühr: 13 Ustd./95,00 €
Ort: VHS; Raum 001

Bewegung und Körpererfahrung

Kräftigung der Körpermitte

Kiefer-Nacken-Schulter: den Alltag als Trainings-Paradies entdecken

Wochenendseminar

Beißen Sie sich durch oder haben Sie zu viel am Hals? Dieser Workshop bietet Ihnen in vielerlei Hinsicht Anregungen, die 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.*

262-2310

Leitung: **Heike Marzinek**
Termin: Sa., 07.11.
Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./30,00 €
Ort: VHS; Forum

RückenFitness

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

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

Körperliches Belastungsniveau: mäßig



262-2311

Leitung: **Angelika Rieth**
Termin: ab Di., 22.09. (11x)
Zeit: 17.45 - 18.45 Uhr
Gebühr: 15 Ustd./44,50 €
Ort: VHS; Raum 008

RückenFitness

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-2311

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

Körperliches Belastungsniveau: mäßig

262-2312

Leitung: **Reinhard Fuss**
Termin: ab Di., 22.09. (11x)
Zeit: 18.45 - 19.45 Uhr
Gebühr: 15 Ustd./44,50 €
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 Feldenkrais-Methode 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.

262-2313

Leitung: **Reinhard Fuss**
Termin: ab Di., 22.09. (11x)
Zeit: 19.45 - 21.15 Uhr
Gebühr: 22 Ustd./64,00 €
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 Beckenbodenmuskulatur ist eine der wichtigsten Muskelgruppen. Verliert sie an Spannung, leidet ihre Stütz- und Tragfunktion genauso wie ihr Schließme-

chanismus (z. B. nach einer Schwangerschaft oder Hormonumstellung in den Wechseljahren). Gezielte Übungen helfen Ihnen, die Spannung der Beckenbodenmuskulatur wiederherzustellen. Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm sowie viele Tipps für beckenbodenbewusstes Verhalten im Alltag.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung und warme Socken

262-2320

Leitung: **Kirsten Bandilla-Mehl**
Termin: ab Mi., 23.09. (9x)
Zeit: 16.30 - 17.30 Uhr
Gebühr: 12 Ustd./43,00 €
Ort: VHS; Raum 001

Workshop: Gezieltes Beckenbodentraining - Entlastung für den Rücken

Abendkurs für Frauen

Der Beckenboden liegt in der Körpermitte, trägt die inneren Organe und ist wichtig für das körperliche und seelische Wohlbefinden. Ein kräftiger Beckenboden wirkt Rückenproblemen entgegen. Wer seine Lage und Struktur kennt, kann sich gezielter bewegen. Im Workshop lernen wir Anatomie und Funktion des Beckenbodens, den Zusammenhang mit der Atmung sowie Übungen zur Wahrnehmung und Kräftigung. Außerdem besprechen wir Beschwerden, deren Ursachen und präventive Maßnahmen.



Der Workshop ist geeignet für Frauen jeden Alters.

262-2321

Leitung: **Heike Marzinek**
Termin: Fr., 27.11.
Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €
Ort: VHS; Raum 001

Pilates Mini Kurs

Vormittagskurs

„Es ist der Geist, der den Körper formt“. Aus dieser Erkenntnis hat Joseph Pilates eine fundierte Trainingsmethode entwickelt, die 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 stehen die Verbindung von Bewegung und Atmung, der Einsatz der tiefen Bauchmuskulatur sowie das korrekte 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.

262-2330

Leitung: **Danièle Schwander**
Termin: Mi., 17.06. und 24.06.
Zeit: 19.45 - 21.00 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./43,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Pilates Workout am Mittag

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-2330
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

262-2331

Leitung: **Danièle Schwander**
Termin: ab Di., 08.09. (12x)
Zeit: 12.00 - 13.15 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./102,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Pilates Workout am Abend

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-2330
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

262-2332

Leitung: **Danièle Schwander**
Termin: ab Mi., 09.09. (10x)
Zeit: 19.45 - 21.00 Uhr
Gebühr: 17 Ustd./86,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Pilates Workout am Vormittag

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-2330
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

262-2333

Leitung: **Danièle Schwander**
Termin: ab Do., 10.09. (11x)
Zeit: 10.15 - 11.30 Uhr
Gebühr: 18 Ustd./94,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Fitness

Ausgleichsgymnastik

Wenn Sie keinen Leistungssport betreiben, 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

262-2340

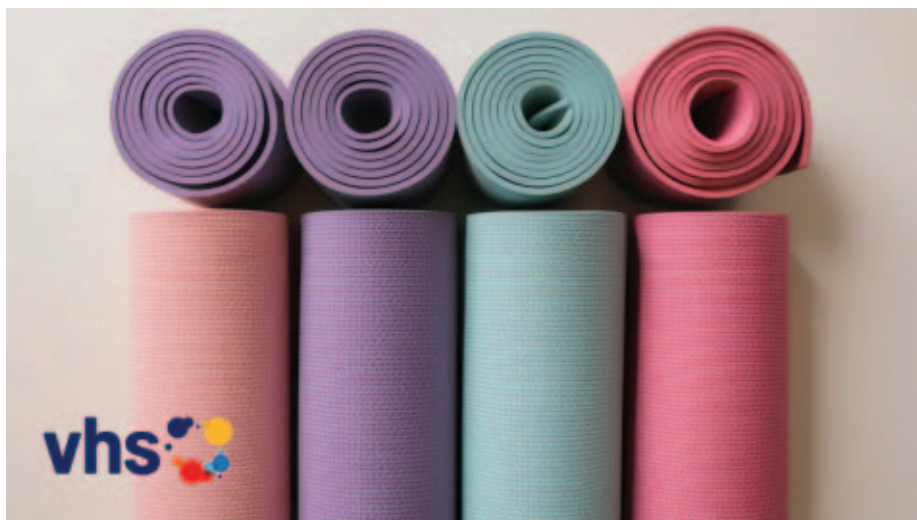
Leitung: **Ulrich Kahle**
Termin: ab Mo., 21.09. (11x)
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 22 Ustd./64,00 €
Ort: Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

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

262-2341

Leitung: **Ulrich Kahle**
Termin: ab Mi., 23.09. (11x)
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 22 Ustd./64,00 €
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

262-2342

Leitung: **Dr. Ulrich Dute**
Termin: ab Do., 24.09. (11x)
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 22 Ustd./64,00 €
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

262-2343

Leitung: **Melanie Mies**
Termin: ab Mo., 14.09. (12x)
Zeit: 19.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./58,50 €
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

262-2344

Leitung: **Jutta Behnke**
Termin: ab Di., 15.09. (9x)
Zeit: 10.30 - 11.45 Uhr
Gebühr: 15 Ustd./45,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Wellnetics für Frauen

Nachmittagskurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-2344
Körperliches Belastungsniveau: mäßig

262-2345

Leitung: **Jutta Behnke**
Termin: ab Do., 17.09. (9x)
Zeit: 15.00 - 16.30 Uhr
Gebühr: 18 Ustd./53,50 €
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 usw.) abwechslungsreich trainiert. Die Teilnehmerinnen erlernen ein an die eigene 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

262-2346

Leitung: **Jutta Behnke**
Termin: ab Di., 15.09. (9x)
Zeit: 09.00 - 10.30 Uhr
Gebühr: 18 Ustd./53,50 €
Ort: VHS; Raum 008

TITANFLEX
designed for comfort

Seit 1976 der Zeit eine Idee voraus.

SCHULTE-REPEL
Optik Schulte-Repel GmbH

Kirchplatz 1 • 02362-25382

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 (Therabänder, 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

262-2347

Leitung: **Petra Niemeyer**
Termin: ab Do., 24.09. (11x)
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr: 22 Ustd./64,00 €
Ort: Pestalozzischule; Sporthalle

Ausdauer

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

262-2350

Leitung: **Angela Wolf**
Termin: ab Mi., 23.09. (11x)
Zeit: 09.45 - 11.15 Uhr
Gebühr: 22 Ustd./64,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Aerobic mit und ohne Stepp

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-2350

Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch

262-2351

Leitung: **Angela Wolf**
Termin: ab Do., 24.09. (11x)
Zeit: 18.15 - 19.45 Uhr
Gebühr: 22 Ustd./64,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Aktiv im Wasser

Wassergymnastik für Frühaufsteher_innen

Vormittagskurs

Starten Sie aktiv in den Tag! Wassergymnastik für Frühaufsteher_innen bietet eine Übungsauswahl in stehendem 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

262-2360

Leitung: **Atlantis Kursleiterteam**
Termin: ab Mi., 23.09. (10x)
Zeit: 08.15 - 09.00 Uhr
Gebühr: 10 Ustd./89,50 €
Ort: Atlantis-Freizeitbad

Wassergymnastik für Mollige

Vormittagskurs

Eine vielfältige Übungsauswahl in stehendem 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

262-2361

Leitung: **Atlantis Kursleiterteam**
Termin: ab Mi., 23.09. (10x)
Zeit: 09.15 - 10.00 Uhr
Gebühr: 10 Ustd./89,50 €
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 auftriebsgebender 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

262-2362

Leitung: **Atlantis Kursleiterteam**
Termin: ab Mi., 23.09. (10x)
Zeit: 18.00 - 18.45 Uhr
Gebühr: 10 Ustd./89,50 €
Ort: Atlantis-Freizeitbad

Aqua-Jogging

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-2362

Körperliches Belastungsniveau: mittel

Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad

262-2363

Leitung: **Atlantis Kursleiterteam**
Termin: ab Mi., 23.09. (10x)
Zeit: 19.00 - 19.45 Uhr
Gebühr: 10 Ustd./89,50 €
Ort: Atlantis-Freizeitbad

Aqua-Jogging

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-2362

Körperliches Belastungsniveau: mittel

Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad

262-2364

Leitung: **Atlantis Kursleiterteam**
Termin: ab Mi., 23.09. (10x)
Zeit: 20.00 - 20.45 Uhr
Gebühr: 10 Ustd./89,50 €
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 selbstsicherer 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 Freitage benötigen wir eine freiwillige Elternbegleitung.
Sport, Spaß und Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche.

262-2410

Leitung: **Christian Hochstrat**
Termin: Fr., 25.09., 02.10. und 09.10.
Zeit: 16.30 – 18.00 Uhr
Gebühr: 6 Ustd./35,00 €
Ort: VHS; Raum 008

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.*

262-2411

Leitung: **Uta Maiß**
Termin: Mi., 30.09.
Zeit: *Theorie*
15.00 – 15.45 Uhr
Praxis
15.45 – 18.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./gebührenfrei
Ort: VHS; Raum 218

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

262-2412

Leitung: **Roland Winter**
Termin: Sa., 19.09. und 26.09.
Zeit: 12.00 – 13.30 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./29,00 €
Ort: Bootshaus Ruderverein Dorsten e. V.
Gahlener Str. 216

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 beziern die theoretische Ausbildung an der VHS. Die praktische Ausbildung, die Prüfungen sowie die Kosten für Lernmaterial sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

262-2414

Leitung: **Hajo Koch**
Termin: *Informationsabend*
Di., 29.09.
Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr
Termin: *Kurstermine*
Di., 06.10., 13.10., 03.11.,
10.11., 17.11., 24.11., 01.12.,
08.12., 15.12., 22.12.
Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 40 Ustd./101,50 €
Ort: VHS; Raum 109



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.

262-2510

Leitung: **Alexandra Liersch**
Termin: ab Mo., 21.09. (14x)
Zeit: 17.30 - 18.30 Uhr
Gebühr: 19 Ustd./58,50 €
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.

262-2511

Leitung: **Alexandra Liersch**
Termin: ab Mo., 21.09. (14x)
Zeit: 16.30 - 17.30 Uhr
Gebühr: 19 Ustd./58,50 €
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, sodass 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.

262-2520

Leitung: **Wolfgang Bendel**
Termin: Sa., 07.11. und 21.11.
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./27,00 €
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

262-2530

Leitung: **Chiara und Kira Werner**
Termin: ab Di., 22.09. (9x)
Zeit: 15.00 - 16.15 Uhr
Gebühr: 15 Ustd./45,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Tanzspaß pur! Freestyle für Fortgeschrittene

Hier können Kinder und Jugendliche ihre Tanzleidenschaft auf das nächste Level bringen! Mit anspruchsvollen Choreografien, dynamischen Bewegungen und akrobatischen Elementen erleben Fortgeschrittene ein abwechslungsreiches Training.

Für Kinder, die den Anfängerkurs 262-2530 besucht haben.

262-2531

Leitung: **Chiara und Kira Werner**
Termin: ab Di., 22.09. (9x)
Zeit: 16.15 - 17.30 Uhr
Gebühr: 15 Ustd./45,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Tanzspaß pur! Freestyle für Kids und Teenis

Dieser Tanzkurs bietet dir die perfekte Möglichkeit, verschiedene Tanzstile kennenzulernen und deine eigenen Moves zu entwickeln.

Für Kids und Teenis ab 11 Jahren

262-2532

Leitung: **Chiara und Kira Werner**
Termin: ab Do., 24.09. (9x)
Zeit: 16.45 - 18.15 Uhr
Gebühr: 18 Ustd./45,50 €
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

262-2610

Leitung: **Daniel Schlagkamp**
Termin: ab Mo., 21.09. (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., 11.09., 25.09., 09.10., 06.11., 27.11. und 11.12.

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

262-2611

Leitung: **Petra Kolloczek**
Nicole Tokarski
Termin: ab Fr., 11.09. (6x)
Zeit: 16.30 - 19.45 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./72,00 €
Ort: VHS; Raum 006



Gemeinsam kochen und backen

Sie kochen und backen Leckerer nach Grundrezepten.

Kurstermine: Fr., 18.09., 02.10., 16.10., 13.11., 04.12. und 18.12.

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

262-2612

Leitung: **Petra Kolloczek
Nicole Tokarski**

Termin: ab Fr., 18.09. (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., 26.09., 10.10., 07.11., 21.11., 05.12. und 19.12.

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

262-2613

Leitung: **Thorsten M. Huxel**

Termin: ab Sa., 26.09. (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 Kursanmeldung 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, sodass 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 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.

262-2710

Leitung: **Robert Esser**

Termin: Mi., 04.11.

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 reduzieren, 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.

262-2711

Leitung: **Robert Esser**

Termin: ab Mi., 11.11. (5x)

Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr

Gebühr: 10 Ustd./65,00 €

Ort: VHS; Raum 218



Leichte Genießerküche

Leckeres 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?“, „Isst meine Familie das auch oder muss ich mehrfach kochen?“, „Muss ich verzichten oder gar hungern?“ hindern uns häufig daran, uns 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.

262-2720

Leitung: **Jessica Sartory**
Termin: Mi., 23.09.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./29,00 €
Ort: VHS; Raum 006

Leckeres aus der Low Carb und Low Fat Küche

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-2720
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 10,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

262-2721

Leitung: **Jessica Sartory**
Termin: Mi., 25.11.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./29,00 €
Ort: VHS; Raum 006

Kochen wie in Italien

Eine kulinarische Verführung rund um die italienischen Regionen

Wer hat nicht schon einmal davon geträumt, sich auf eine unvergessliche Genussreise von Nord- bis Süditalien zu begeben? Die einzigartigen Speisen jeder einzelnen Region zu erkunden, die lokalen Weine zu verkosten und einfach dem puren Genuss zu frönen? Oftmals bleiben solche Träume für ferne Zukunftspläne reserviert. Doch an diesem Abend wollen wir sie gemeinsam wahr werden lassen!

Sie werden lernen, wie einige der feinsten regionalen Köstlichkeiten entstehen. Gemeinsam bereiten wir ausgewählte Gerichte zu und zelebrieren sie in einer entspannten Atmosphäre. Lassen Sie uns für einen Abend lang in diesen kulinarischen Traum eintauchen und die Vielfalt Italiens schmecken!

Um die nötige Zeit für den Genuss zu verschaffen, werden einige zeitintensive Speisen vorbereitet. Die Rezeptkopien, Lebensmittel- und Getränkeumlage von 19,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie mit: ein Trockentuch und eine Schürze.

262-2740

Leitung: **Bonifacio Abbruzzi**
Termin: Mo., 14.09.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./36,00 €
Ort: VHS; Raum 006

Genussvoll und schnell: Italienische Feierabendküche

Wer kennt das nicht: Nach einem langen Arbeitstag kommt man nach Hause und verspürt einen riesigen Hunger, doch der Kühlschrank und die Speisekammer sind fast leer. In der Eile greifen wir oft zu Fast Food. Das mag den Magen zwar im ers-



ten Moment beruhigen, doch auf Dauer meldet sich der Körper und verlangt nach Gesundem. An diesem Kochabend entdecken wir gemeinsam, wie man mit wenigen Grundzutaten unkompliziert köstliche italienische Gerichte zaubern kann, ohne dabei auf den Genuss zu verzichten. Erleben Sie, wie vielseitig und schnell die italienische Küche sein kann und wie sich mit frischen Zutaten immer wieder neue kulinarische Highlights kreieren lassen.

Die Rezeptkopien, Lebensmittel- und Getränkeumlage von 19,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie mit: ein Trockentuch und eine Schürze.

262-2741

Leitung: **Bonifacio Abbruzzi**

Termin: Mo., 12.10.

Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr

Gebühr: 5 Ustd./36,00 €

Ort: VHS; Raum 006

Winterliche Wärmeküche: italienische Köstlichkeiten

Auch wenn der Winter uns nicht die üppige Fülle des Sommers schenkt, entfaltet er dennoch seinen ganz eigenen Zauber und lädt zu intensiven, herzhaften und wärmenden Genüssen in der Küche ein. Die besonderen Zutaten der kalten Jahreszeit nutzen wir, um ein unvergessliches Menü zu kreieren, das die Sinne verwöhnt und Erinnerungen schafft.

Bei unserem Wintermenü-Kochabend stellen wir gemeinsam ein typisch mediterranes, winterliches Menü zusammen, das Leib und Seele wärmt. Von raffinierten Vorspeisen über köstliche Pasta-Gerichte und eine gehaltvolle Hauptspeise bis hin zur Krönung des Abends - einem festlichen Dessert - werden wir alles gemeinsam zubereiten und anschließend in geselliger Runde genießen.

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.

262-2742

Leitung: **Bonifacio Abbruzzi**

Termin: Mo., 09.11.

Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr

Gebühr: 5 Ustd./36,00 €

Ort: VHS; Raum 006

Ein italienisches Weihnachtsmenü: ein Erlebnisabend

Weihnachten ist in Italien der bedeutendste Feiertag. Wie in Deutschland zelebrieren die Italiener diese festliche Zeit mit Vorfreude und kulinarischen Genüssen. Schon Wochen vorher überlegen viele, welche Köstlichkeiten sie zubereiten möchten - oder reservieren einen Platz in einem der begehrten Restaurants, die früh ausgebucht sind. Da Weihnachten vor der Tür steht, möchten auch wir diesen besonderen Abend im italienischen Stil feiern und gemeinsam ein festliches Menü zubereiten und genießen, begleitet von dem einen oder anderen erlesenen Wein und einer stimmungsvollen Atmosphäre.

Da einige Rezepte etwas mehr Zeit in Anspruch nehmen, werden bestimmte Gerichte vorbereitet. Die Rezeptkopien, Lebensmittel- und Getränkeumlage von 20,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie mit: ein Trockentuch und eine Schürze.

262-2743

Leitung: **Bonifacio Abbruzzi**

Termin: Mo., 07.12.

Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr

Gebühr: 5 Ustd./40,00 €

Ort: VHS; Raum 006

Ein italienisches Weihnachtsmenü: ein Erlebnisabend

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-2743

Bitte bringen Sie mit: ein Trockentuch und eine Schürze.

262-2744

Leitung: **Bonifacio Abbruzzi**

Termin: Mo., 14.12.

Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr

Gebühr: 5 Ustd./40,00 €

Ort: VHS; Raum 006

„In Vino Veritas“ - Eine italienische Weinreise und Antipasti

An diesem Wein-Antipasti-Abend erhalten Sie einen allgemeinen Überblick über die bekanntesten Weinanbauregionen Italiens sowie ihre Unterschiede und ihre Weintechniken. Es werden Weiß- und Rotweine vorgestellt und probiert. Dazu gibt es köstliche italienische Antipasti, die bereits vorbereitet werden, denn Weine und Essen gehören in Italien zusammen. Sie erhalten Informationen über die Weinrebsorten, die eine große Rolle spielen. Auch das richtige Lesen des Weinetiketts trägt zu einer gelungenen Auswahl des Weines bei. Außerdem erfahren Sie, wie der Wein richtig serviert wird, damit das volle Aroma zur Geltung kommen kann.

Lebensmittel- und Getränkeumlage von 27,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

262-2745

Leitung: **Bonifacio Abbruzzi**

Termin: Fr., 20.11.

Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr

Gebühr: 5 Ustd./46,00 €

Ort: VHS; Raum 006

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.baekerei-imping.de

Geschmacksfragen - Nahrung für alle Sinne

Whisky tasting: No Fillers, Only Killers

Seit sieben Jahren bereichern Whisky-Seminare das Angebot der VHS – Anlass genug, die Höhepunkte dieser „spirituellen“ Reise gemeinsam zu reflektieren. In diesem Tasting verkosten wir sechs schottische Single Malt Whiskys: Publikumsfavoriten und Highlights der letzten Jahre, von mild und fruchtig bis rauchig und torfig. Im Austausch vertiefen wir unser Wissen über die Destillieren und die Herstellungsverfahren. Das Tasting richtet sich an Einsteiger und erfahrene Whisky-Fans gleichermaßen.

Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

262-2750

Leitung: **Thorsten Funke**
Termin: Fr., 20.11.
Zeit: 18.30 - 21.15 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./45,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Spätburgunder - Vielfalt im Glas

Käse und Wein - was passt zusammen? Spätburgunder (Pinot Noir) wird oft als „Diva“ bezeichnet, da die Rebsorte sehr anspruchsvoll und empfindlich gegenüber Klima und Boden ist. Er ist sehr vielseitig und kann eine beeindruckende Bandbreite an Aromen und Weintypen aufweisen - als Weiß-, Rosé- und als Rotwein. Zusammen mit einem Spätburgunderspezialisten aus dem Ahrtal, der per Videokonferenz dabei ist, werden wir Spätburgunder in allen Facetten und Qualitätsstufen probieren. Während der Verkostung werden Brot und Butter gereicht.

Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

262-2751

Leitung: **Michael Hermann**
Termin: Fr., 02.10.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./49,00 €
Ort: VHS; Raum 218

Europäischer Weinabend

Der Abend startet mit einem Glas Sekt. Im Anschluss werden ausgewählte Rot- und Weißweine aus Frankreich, Italien, Spanien und Deutschland verkostet. Dabei gilt es, die charakteristischen Unterschiede der einzelnen Anbauggebiete herauszuschmecken. Zusätzlich erhalten Sie interessante Informationen rund um den Weineinkauf, das Lesen von Weinetiketten und die passende Kombination von Wein und Speisen. Zu den Weinen werden kleine Speisen gereicht.

Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

262-2752

Leitung: **Harald Burg**
Termin: Fr., 27.11.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./57,00 €
Ort: VHS; Raum 218

Wein und Käse

Europäische Rot- und Weißweine werden als Essensbegleiter zu ca. zehn Käsesorten probiert um zu zeigen, wie sich einerseits Käse und Wein ergänzen, andererseits aber viele Weine sich nicht mit Käse harmonisch verbinden lassen.

Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

262-2753

Leitung: **Harald Burg**
Termin: Fr., 29.01.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./57,00 €
Ort: VHS; Raum 218

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.

Bitte bringen Sie feste Schuhe und eine Taschenlampe mit.

Für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter

262-2810

Leitung: **Heike Kalfhues**
(Dipl. Landschaftsökologin)
Termin: Fr., 25.09.
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./11,00 € (Erwachsene)
6,00 € (Kinder)
Ort: Treffpunkt:
Biologische Station Lembeck,
Im Höltken 11, 46286 Dorsten

Tierspuren am Haus Ripshorst

Exkursion

Rund um das Haus Ripshorst leben viele verschiedene Tiere. Egal, ob kleine oder große Tiere, sie hinterlassen unterschiedliche Spuren. Wir gehen den Spuren bei einer Entdeckertour auf den Grund. Mal schauen, was wir dabei so alles entdecken.

Für Familien mit Kindern ab 4 Jahren

262-2811

Leitung: **Team Besucherzentrum**
Haus Ripshorst
Termin: Sa., 19.09.
Zeit: 14.00 - 15.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./13,00 € (Erwachsene)
8,00 € (Kinder)
Ort: Treffpunkt: Besucherzentrum
Haus Ripshorst,
Ripshorster Str. 306,
46117 Oberhausen





Ferien-Abenteuer Herbstwald

Exkursion

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

Geleitet wird die Exkursion von einem erfahrenen Förster und zertifizierten Waldpädagogen. Zielgebiet ist der ökologisch wichtige Barloer Busch mit seinem interessanten Waldlehrpfad.

Für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter und interessierte pädagogische Fachkräfte

262-2812

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

Termin: Sa., 10.10.

Zeit: 14.00 - 16.15 Uhr

Gebühr: 3 Ustd./11,00 € (Erwachsene)
6,00 € (Kinder)

Ort: Treffpunkt:
Parkplatz Barloer Busch,
Zugang über Marler Str.

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 mittlerweile rund 400 Hektar erweitertes Reservat geschaffen. Diese ist mit ihren knapp 400 Wildpferden die einzig verbliebene auf dem europäischen Kontinent. Sie können auf der Exkursion unter sachkundiger Führung die Wildpferde in freier Natur im Familien- und Herdenverband beobachten.

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

262-2813

Leitung: **Friederike Rövekamp**

Termin: Di., 20.10.

Zeit: 16.30 - 18.00 Uhr

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

Ort: Treffpunkt: Zugang
Wildpferdebahn

Ab in die Pilze

Exkursion

Unter sachkundiger Leitung erfahren Sie auf dieser Pilzwanderung durch die Haard Wissenswertes aus den Themenkreisen „Ökologie, Speisepilze, Giftpilze“. Der Referent ist Pilzsachverständiger DGfM (Deutsche Gesellschaft für Mykologie).

Die Anreise erfolgt per PKW.

262-2814

Leitung: **Björn Sontopski**

Termin: So., 27.09.

Zeit: 8.00 - 12.00 Uhr

Gebühr: 5 Ustd./29,00 €

Ort: Treffpunkt: Parkplatz
Dachsberg, Zum Dachsberg,
45721 Haltern am See



**StadtArchiv
Dorsten**

HISTORISCHE

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

Das historische Gedächtnis der Stadt Dorsten.



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.

Ab in die Pilze

Exkursion

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-2814

Die Anreise erfolgt per PKW.

262-2815

Leitung: **Björn Sontopski**

Termin: So., 18.10.

Zeit: 9.00 - 13.00 Uhr

Gebühr: 5 Ustd./29,00 €

Ort: Treffpunkt: Parkplatz
Dachsberg, Zum Dachsberg,
45721 Haltern am See

Ab in die Pilze

Exkursion

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-2814

Die Anreise erfolgt per PKW.

262-2816

Leitung: **Björn Sontopski**

Termin: So., 01.11.

Zeit: 9.00 - 13.00 Uhr

Gebühr: 5 Ustd./29,00 €

Ort: Treffpunkt: Parkplatz
Dachsberg, Zum Dachsberg,
45721 Haltern am See

Hirschbrunft in der Üfter Mark

Es röhrt wieder in der Üfter Mark! Auf dieser Exkursion können Sie mit dem Team des Regionalverbandes Ruhr die Hirschbrunft live erleben und die Üfter Mark erkunden.

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

262-2817

Leitung: **Team Regionalverband Ruhr**

Termin: Do., 01.10.

Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

Gebühr: 3 Ustd./11,00 € (Erwachsene)
6,00 € (Kinder)

Arktische Wildgänse am Niederrhein

Exkursion

Zielgebiet der Exkursion ist die Bislicher Insel bei Xanten. Wir machen einen Spaziergang zu den Rastplätzen der arktischen Wildgänse. In der Gänsesaison von November bis März ist das jedes Mal ein neues Erlebnis. Welche Arten werden wir heute sehen? Sind sie unruhig? Wie sind die äußeren Bedingungen? Kommen Sie mit auf eine ca. 4 km lange Tour. Sie werden ein Naturschauspiel der „Gans“ besonderen Art erleben.

Bitte bringen Sie falls vorhanden ein Fernglas mit und tragen Sie winddichte und den Temperaturen angepasste Kleidung. Die Anreise erfolgt per PKW.

262-2818

Leitung: **Dr. Ilka Weidig**

Termin: So., 22.11.

Zeit: 11.00 - 13.30 Uhr

Gebühr: 3 Ustd./15,00 €

Ort: Treffpunkt: Naturforum
Bislicher Insel,
Bislicher Insel 11,
46509 Xanten

Zeitreise Strom

Exkursion zum Deutschen Elektrizitätsmuseum

Wie wählte man eigentlich mit einem Telefon ohne Tasten? Was ist eine Föhnraupe? Sind Elektroautos ein ganz neues Thema? Und wie kommt der Strom in die Steckdose? Das sind die Fragen, die man sich vielleicht stellt, wenn man anfängt, über etwas so Alltägliches wie Strom nachzudenken. Die Geschichte dazu erzählt die „Zeitreise Strom“ im Umspannwerk Recklinghausen. Sie führt vorbei an alten Maschinen, einer 100jährigen Straßenbahn und historischen Elektroautos ins Schauderdepot, das Einblicke in die Sammlung gibt. Aber: Elektrizität ist kein rein historisches Thema. Weil unser Alltag auch morgen ohne Elektrizität nicht denkbar ist, wirft das Museum einen Blick in die Zukunft. Wie macht man Strom aus Wind und Sonne und reicht der für alle? Fahren wir morgen überhaupt noch Auto und wenn ja, fahren wir selbst oder machen das Roboter für uns?

Bei einer Familienführung erleben Sie, wie der Strom in den vergangenen 125 Jahren das Leben und den Alltag der Menschen verändert hat.

262-2819

Leitung: **Team Deutsches Elektrizitätsmuseum**

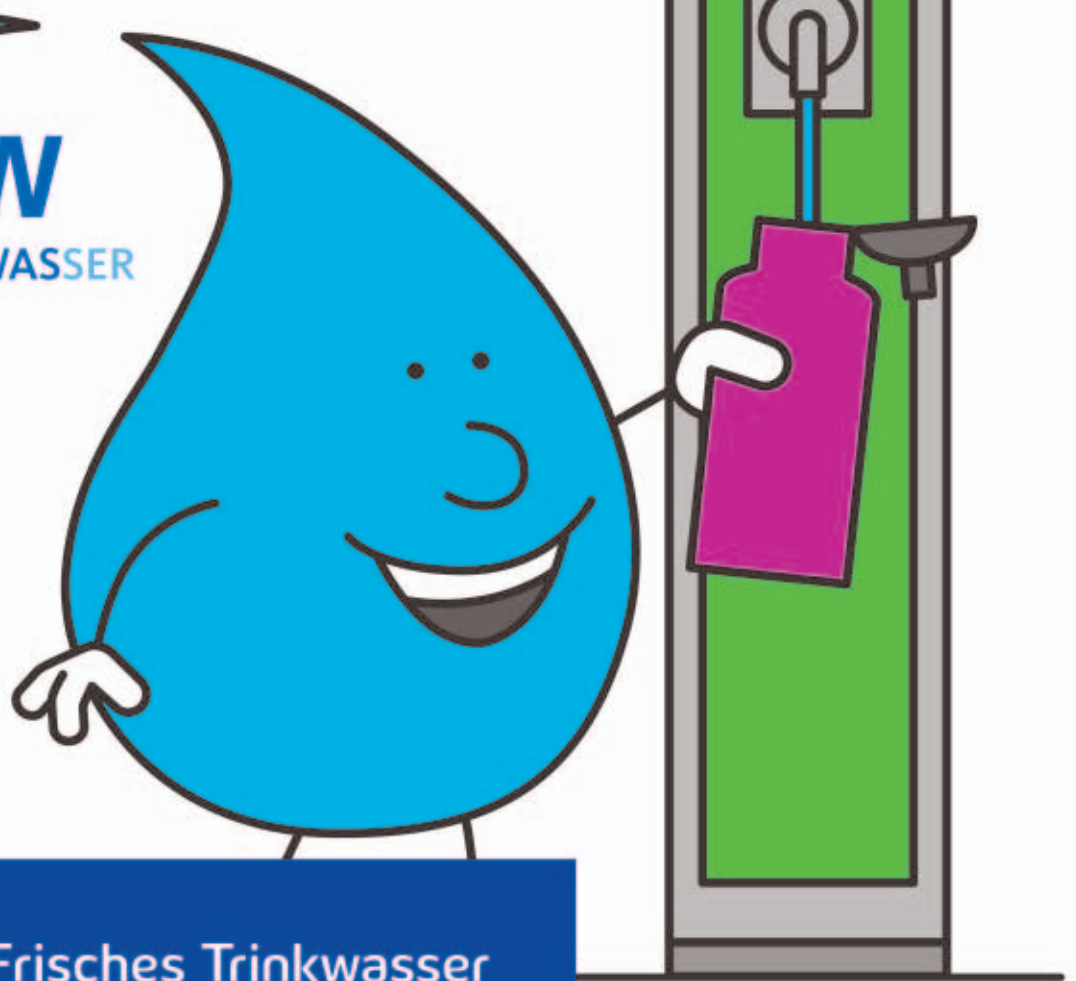
Termin: Mi., 21.10.

Zeit: 14.00 - 15.15 Uhr

Gebühr: 2 Ustd./13,00 € (Erwachsene)
11,00 € (Kinder)

Ort: Treffpunkt: Dt. Elektrizitätsmuseum, Uferstr. 2-4,
45663 Recklinghausen





**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., 08.09. 10.00 - 12.00 Uhr

Do., 10.09. 14.00 - 16.00 Uhr

Mo., 14.09. 10.00 - 12.00 Uhr

Mi., 16.09. 14.00 - 16.00 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
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 73 Basismodul 1

Nachmittagskurs für Anfänger_innen
ohne Vorkenntnisse

262-3173

Termin: ab Do., 03.09.

mo, di, mi, do,

Zeit: 16.15 - 19.30 Uhr

Ort: Gymnasium Petrinum, Raum 012



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 76

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: 09.09., 06.10. und 18.11.

Termin: Fr., 09.10., Fr., 06.11. und 18.12.

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. Sie können auch online und kostenfrei die 310 Fragen über diesen Link üben:

<https://oet.bamf.de/ords/oetut/f?p=514:1:0>

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

Termin: Di., 24.11.

Zeit: 15.00 - 16.30 Uhr

Gebühr: 25,00 €

Anmeldeschluss: 22.10.

Englisch

Englisch A1 Auffrischung - Tageskurs

Für Teilnehmer_innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die ihren Grundwortschatz und einfache Redemittel aufbauen bzw. auffrischen möchten. Kein Lehrbuch erforderlich. Die Dozentin stellt eigene Übungsblätter zur Verfügung.

262-3205

Leitung: **Dr. Lyn Michelle Heiming**

Termin: Mo., 14.09.

Zeit: 08.30 - 13.30 Uhr

Gebühr: 6 Ustd./26,50 €

Ort: VHS; Raum 209

Englisch A2 Auffrischung - Tageskurs

Für Teilnehmer_innen mit ersten Grundkenntnissen in Englisch. Im Kurs werden Wortschatz und einfache Gesprächssituationen geübt und gefestigt. Kein Lehrbuch erforderlich. Die Dozentin stellt eigene Übungsblätter zur Verfügung.

262-3206

Leitung: **Dr. Lyn Michelle Heiming**

Termin: Di., 15.09.

Zeit: 08.30 - 13.30 Uhr

Gebühr: 6 Ustd./26,50 €

Ort: VHS; Raum 209

Englisch B1 Auffrischung - Tageskurs

Für Teilnehmer_innen, die ihr gesprochenes Englisch verbessern möchten, um schneller die passenden Ausdrücke zu finden und weniger Grammatikfehler zu machen. Es werden auch kurze Texte gelesen und besprochen. Kein Lehrbuch erforderlich. Die Dozentin stellt eigene Übungsblätter zur Verfügung.

262-3207

Leitung: **Dr. Lyn Michelle Heiming**

Termin: Mi., 16.09.

Zeit: 08.30 - 13.30 Uhr

Gebühr: 6 Ustd./26,50 €

Ort: VHS; Raum 209

Englisch B2 Auffrischung - Tageskurs

Für Teilnehmer_innen mit guten Englischkenntnissen, die ihren Ausdruck verfeinern und mehr Redewendungen lernen möchten, um sich präziser auszudrücken.



Es werden zudem Texte gelesen und besprochen.
Kein Lehrbuch erforderlich. Die Dozentin stellt eigene Übungsblätter zur Verfügung.

262-3208

Leitung: **Dr. Lyn Michelle Heiming**
Termin: Do., 17.09.
Zeit: 08.30 - 13.30 Uhr
Gebühr: 6 Ustd./26,50 €
Ort: VHS; Raum 209

Englisch für Anfänger_innen Grundkurs 1

Vormittagskurs - 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.

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

262-3210

Leitung: **Jennifer Heiming-Al Yosef**
Termin: ab Mi., 23.09. (10x)
Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./89,50 €
Ort: VHS; Raum 206

Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 4

Vormittagskurs - Kleingruppe

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-3210. Der Kurs ist für Anfänger_innen mit ganz leichten Vorkenntnissen geeignet.

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

262-3211

Leitung: **Dr. Lyn Michelle Heiming**
Termin: ab Di., 22.09. (10x)
Zeit: 11.30 - 13.00 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./89,50 €
Ort: VHS; Raum 207

Englisch A1 Grundkurs 5

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-3210. Der Kurs ist für Anfänger_innen mit ganz leichten Vorkenntnissen geeignet.

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

262-3212

Leitung: **Hermann Kuhl-van der Wielen**
Termin: ab Do., 08.10. (12x)
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./68,00 €
Ort: VHS; Raum 109

Englisch mit Muße A1 Grundkurs 5

Vormittagskurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-3210. Der Kurs ist für Anfänger_innen mit ganz leichten Vorkenntnissen geeignet. Lehrwerk: Easy English Upgrade A1.2 (Cornelsen-Verlag, ISBN:978-3-06-122701-2) ab Unit 13

262-3213

Leitung: **Hermann Kuhl-van der Wielen**
Termin: ab Mi., 07.10. (12x)
Zeit: 10.30 - 12.00 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./68,00 €
Ort: VHS; Raum 109

Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 11

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

262-3214

Leitung: **Gesa Fleer**
Termin: ab Mi., 23.09. (10x)
Zeit: 09.30 - 11.00 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./57,50 €
Ort: VHS; Raum 101

Englisch mit Muße Stufe B1 Aufbaukurs 10

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 978-3-06-122721-0) ab Unit 5

262-3215

Leitung: **Grace Paula Novais Da Costa**
Termin: ab Mi., 23.09. (10x)
Zeit: 16.00 - 17.30 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./57,50 €
Ort: VHS; Raum 208

Englisch B1 Aufbaukurs 11

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-3215. Grundkenntnisse auf dem Niveau A2 werden vorausgesetzt.

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

262-3216

Leitung: **Helga Kunze**
Termin: ab Di., 22.09. (10x)
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./57,50 €
Ort: VHS; Raum 207

Englisch mit Muße B1 Aufbaukurs 13

Vormittagskurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-3215. Grundkenntnisse auf dem Niveau A2 werden vorausgesetzt.

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

262-3217

Leitung: **Helga Kunze**
Termin: ab Do., 24.09. (10x)
Zeit: 10.45 - 12.15 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./57,50 €
Ort: VHS; Raum 209



Englisch mit Muße Stufe B1 Aufbaukurs 13

Vormittagskurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-3215.

Grundkenntnisse auf dem Niveau A2 werden vorausgesetzt.

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

262-3218

Leitung: **Dr. Lyn Michelle Heiming**

Termin: ab Di., 22.09. (10x)

Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr

Gebühr: 20 Ustd./57,50 €

Ort: VHS; Raum 207

Englisch mit Muße B1.2 Erweiterungskurs 20

Vormittagskurs – Kleingruppe

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-3215.

Grundkenntnisse auf dem Niveau A2 werden vorausgesetzt.

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

262-3219

Leitung: **Martina Vorholt**

Termin: ab Mi., 23.09. (11x)

Zeit: 09.00 - 10.30 Uhr

Gebühr: 22 Ustd./98,00 €

Ort: VHS; Raum 208

Englisch Stufe B1.2 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 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501645-3)
ab Unit 5

262-3220

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

Termin: ab Mi., 07.10. (12x)

Zeit: 18.00 - 19.45 Uhr

Gebühr: 24 Ustd./106,50 €

Ort: VHS; Raum 207

Englisch Stufe B1/B2 Practice your English

If you have a good knowledge of English and you would like to practice 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.

262-3221

Leitung: **Gesa Fleer**

Termin: ab Mi., 23.09. (10x)

Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr

Gebühr: 20 Ustd./57,50 €

Ort: VHS; Raum 107

Englisch Stufe B1 Compact English Course B1

Bildungsurlaub

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Englisch am Arbeitsplatz benötigen. Er eignet sich ebenso für Teilnehmer_innen, die aus privaten Gründen eine Woche lang Englisch üben möchten. In einer angenehmen Lernatmosphäre werden praxisnahe Situationen aus dem Berufsalltag behandelt. Sie verbessern Ihre Kommunikationsfähigkeiten, erweitern Ihren Wortschatz und gewinnen mehr Sicherheit im Umgang mit der englischen Sprache. Der Kurs bietet abwechslungsreiche Übungen, Rollenspiele und Diskussionen, sodass Sie das Gelernte direkt anwenden können. Lehrwerk: Basis for Business B1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-121860-8). Die Kursgebühr beinhaltet eine Teilnahmebescheinigung. Allgemeine Hinweise und Informationen zum Thema Bildungsurlaub finden Sie auf S. 77.)

262-3222

Leitung: **Dr. Lyn Michelle Heiming**

Termin: Mo., 16.11. bis Fr., 20.11.

Zeit: 08.30 - 14.15 Uhr

Gebühr: 30 Ustd./170,50 €

Ort: VHS; Raum 108

Englisch Stufe B2 Carry on Talking

Vormittagskurs

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.

262-3224

Leitung: **Dr. Lyn Michelle Heiming**

Termin: ab Mi., 23.09. (10x)

Zeit: 09.00 - 10.30 Uhr

Gebühr: 20 Ustd./57,50 €

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.

262-3226

Leitung: **Melanie Jansen-Lobo**

Termin: ab Mo., 14.09. (12x)

Zeit: 09.00 - 11.30 Uhr

Gebühr: 36 Ustd./99,50 €

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.

262-3227

Leitung: **Melanie Jansen-Lobo**

Termin: ab Do., 17.09. (11x)

Zeit: 09.00 - 11.30 Uhr

Gebühr: 33 Ustd./91,50 €

Ort: VHS; Raum 208

Online-Course: An English Medley B2/C1

This course is for everyone who is interested in learning more about England and the English language. If you wish to visit England or wish to learn more about why



the English language is as it is, then join this course. The course is a conversation course and the conversations are about the presentations that the teacher shows you, as well as general topics.

262-3228

Leitung: **Dr. Lyn Michelle Heiming**
Termin: ab Di., 06.10. (9x)
Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr
Gebühr: 18 Ustd./81,50 €
Ort: Online-Kurs

Englisch C1 Advanced English Conversation

Vormittagskurs

This course is for people who wish to practise their English by participating in conversations about a wide range of themes. „Practice makes perfect“ and this course gives you the opportunity to improve your spoken English in a friendly and relaxed atmosphere.

262-3229

Leitung: **Dr. Lyn Michelle Heiming**
Termin: ab Di., 22.09. (10x)
Zeit: 08.30 - 10.00 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./57,50 €
Ort: VHS; Raum 209

Englisch C1 Christmas Celebrations

Erleben Sie einen stimmungsvollen Abend rund um britische Weihnachtstraditionen! Erfahren Sie, wie Weihnachten in England gefeiert wird - mit vielen interessanten Einblicken, kleinen Überraschungen und typischen Bräuchen. Die Veranstaltung findet auf Englisch und Deutsch statt und ist ideal für Teilnehmer_innen mit einfachen Englischkenntnissen geeignet. Musikalisch wird der Abend von den Dozentinnen mit Klaviermusik und Gesang begleitet. Außerdem erwartet Sie eine kleine kulinarische Kostprobe traditioneller Leckereien wie Mince Pies und Christmas Pudding.

262-3230

Leitung: **Dr. Lyn Michelle Heiming**
Beate Meinken
Termin: Mo., 14.12.
Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Forum

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 Verwaltungsenglisch, 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 für Anfänger Stufe A1

Kleingruppe

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. Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

262-3309

Leitung: **Blandine Marie Blömker**
Termin: ab Mo., 14.09. (12x)
Zeit: 12.15 - 13.45 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./106,50 €
Ort: VHS; Raum 109

Französisch Stufe A1 Grundkurs 4

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-3309
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

262-3310

Leitung: **Sibylle Marcin**
Termin: ab Do., 24.09. (10x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./57,50 €
Ort: VHS; Raum 208

Französisch Stufe A1 Grundkurs 7

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-3310. 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

262-3311

Leitung: **Sandrine Lidzba**
Termin: ab Do., 24.09. (10x)
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./57,50 €
Ort: VHS; Raum 107

Französisch für die Reise Stufe A2 - Grundkurs 17

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.

262-3312

Leitung: **Blandine Marie Blömker**
Termin: ab Do., 10.09. (12x)
Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./68,00 €
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 Samstag tauchen wir gemeinsam in das französische Leben ein: Wir besuchen ein Café, ein Restaurant, verschiedene Geschäfte oder den Markt. Am zweiten Samstag gestalten wir den Unterricht ganz nach Ihren Wünschen und passen ihn individuell an Ihre Interessen und Lernziele an. Grundkenntnisse auf dem Niveau A1 werden vorausgesetzt.

262-3313

Leitung: **Sandrine Lidzba**
Termin: Sa., 21.11. und 28.11.
Zeit: 09.30 - 12.30 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./39,50 €
Ort: VHS; Raum 207

Französisch Stufe A2 Wiederholungskurs 5

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

262-3314

Leitung: **Blandine Marie Blömker**
Termin: ab Mo., 14.09. (12x)
Zeit: 10.30 - 12.00 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./68,00 €
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.

262-3315

Leitung: **Blandine Marie Blömker**
Termin: ab Di., 15.09. (12x)
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./106,50 €
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.

262-3316

Leitung: **Blandine Marie Blömker**
Termin: ab Di., 15.09. (12x)
Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./68,00 €
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.
Lehrwerk: Perspectives Allez-y B1 (Cornelsen-Verlag ISBN 978-3-06-520187-2) ab Unité 4

262-3319

Leitung: **Sibylle Marcin**
Termin: ab Mi., 23.09. (10x)
Zeit: 09.30 - 11.00 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./57,50 €
Ort: VHS; Raum 207

Spanisch

Spanisch für Anfänger_innen Stufe A1, Grundkurs 1

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

262-3410

Leitung: **Maria Margarida Vigil-Escalera Rodrigues**
Termin: ab Mo., 21.09. (10x)
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./89,50 €
Ort: VHS; Raum 108

Spanisch Stufe A1 Grundkurs 2

Kleingruppe

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-3410.
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

262-3412

Leitung: **Ruth Schneider-Granda**
Termin: ab Mi., 23.09. (11x)
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 22 Ustd./98,00 €
Ort: VHS; Raum 206

Spanisch Stufe A1 Grundkurs 5

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-3410.
Teilnehmer_innen mit geringen Sprachkenntnissen in Spanisch sind ebenfalls willkommen.
Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7) ab Unidad 9

262-3414

Leitung: **Maria Margarida Vigil-Escalera Rodrigues**
Termin: ab Di., 22.09. (10x)
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./89,50 €
Ort: VHS; Raum 208

Spanisch Stufe A1 Grundkurs 9

Kleingruppe

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-3410.
Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7) ab Unidad 12

262-3415

Leitung: **Ruth Schneider-Granda**
Termin: ab Mo., 21.09. (11x)
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 22 Ustd./63,00 €
Ort: VHS; Raum 208

Spanisch Stufe A2

Kleingruppe

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

262-3416

Leitung: **Ruth Schneider-Granda**
Termin: ab Mo., 21.09. (11x)
Zeit: 20.00 - 21.30 Uhr
Gebühr: 22 Ustd./98,00 €
Ort: VHS; Raum 208



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.

262-3417

Leitung: **Daysi Meißner**
Termin: ab Mi., 23.09. (11x)
Zeit: 17.15 - 18.45 Uhr
Gebühr: 22 Ustd./63,00 €
Ort: VHS; Raum 209

Navidad / Weihnachten

Vortrag im leicht verständlichen Spanisch

In der spanischsprachigen Welt geht es zu Weihnachten alles andere als besinnlich zu. Tauchen Sie ein in die heitere Weihnachtsatmosphäre mit besonderen Weihnachtsbräuchen in Spanien. Der aus Argentinien stammende Referent, Franco Tous, wird in einfachem Spanisch u.a. erklären, was es in der Weihnachtszeit mit dem „Dicken“ auf sich hat, welche besondere Bedeutung die „Heiligen Drei Könige“ haben und warum Trauben zum Jahreswechsel so wichtig sind. Lassen Sie sich verblüffen.

262-3420

Leitung: **Franco Tous**
Termin: Do., 03.12.
Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Italienisch

Italienisch für Anfänger_innen Stufe A1, Grundkurs 1

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 Kurs- und Übungsbuch (Klett-Verlag, ISBN 978-12-502202-7)

262-3510

Leitung: **Maria Scarcella**
Termin: ab Di., 22.09. (10x)
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./89,50 €
Ort: VHS; Raum 206

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.

262-3511

Leitung: **Dr. Daniela Pedrelli-Wachs**
Termin: ab Di., 22.09. (10x)
Zeit: 16.45 - 18.15 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./89,50 €
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.

262-3512

Leitung: **Bonifacio Abbruzzi**
Termin: Mo., 26.10. bis Fr., 31.10.
Zeit: 09.00 - 14.00 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./170,50 €
Ort: VHS; Raum 209

Italienisch Stufe A1 Grundkurs 2

Inhalt siehe Kurs Nr. 261-3510. Teilnehmer_innen mit geringen Sprachkenntnissen in Italienisch sind ebenfalls willkommen.

Lehrwerk: Con piacere nuovo A1 Kurs- und Übungsbuch (Klett-Verlag, ISBN 978-12-502202-7) ab Lezione 4

262-3513

Leitung: **Maria Scarcella**
Termin: ab Di., 22.09. (10x)
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./57,50 €
Ort: VHS; Raum 209

Italienisch Stufe A1 online Grundkurs 4

Kleingruppe

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-3510.

Teilnehmer_innen mit geringen Sprachkenntnissen in Italienisch sind ebenfalls willkommen.

Lehrwerk: Con piacere nuovo A1 Kurs- und Übungsbuch (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-502202-7) ab Lezione 6

262-3514

Leitung: **A. Sabina Scarcella P.**
Termin: ab Di., 22.09. (10x)
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./89,50 €
Ort: Online-Kurs

Italienisch Schnupperkurs Stufe A2

Wochenendkurs - Kleingruppe

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Sprechen in italienischen Alltags-



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

situationen. Am ersten Tag tauchen wir gemeinsam in das italienische Leben ein: Wir besuchen ein Café, ein Restaurant, verschiedene Geschäfte oder den Markt. Am zweiten Tag gestalten wir den Unterricht ganz nach Ihren Wünschen und passen ihn individuell an Ihre Interessen und Lernziele an. Grundkenntnisse auf dem Niveau A1 werden vorausgesetzt.

262-3515

Leitung: **Raffaella Giuliani**
Termin: Fr., 20.11.
Zeit: 17.30 - 20.45 Uhr
Termin: Sa., 21.11.
Zeit: 11.00 - 14.15 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./39,50 €
Ort: VHS; Raum 209

Italienisch Stufe B1 Erweiterungskurs 6

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 Kurs- und Übungsbuch (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525212-7)
ab Lezione 7

262-3516

Leitung: **Raffaella Giuliani**
Termin: ab Mo., 21.09. (10x)
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./89,50 €
Ort: VHS; Raum 209

Niederländisch

Niederländisch für Anfänger_innen, Stufe A1

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 Si-

cherheit. Zusätzlich lernen Sie, einfache Texte auf Niederländisch zu lesen und erhalten interessante Einblicke in Land und Leute.

262-3610

Leitung: **Temilo van Zantwijk**
Termin: Mo., 19.10. bis Fr., 23.10.
Zeit: 09.00 - 14.30 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./170,50 €
Ort: VHS; Raum 209

Niederländisch Stufe A1 Grundkurs 5

In unserem A1-Kurs erwerben Sie Ihre ersten Sprachkenntnisse für Alltag, Reisen und einfache Gespräche - in angenehmer und lockerer Lernatmosphäre. Für Anfänger_innen mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrwerk: Welkom! neu A1-A2 Kursbuch (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528990-1) und Arbeitsbuch (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528991-8)
ab Les 8

262-3613

Leitung: **Petra Keding**
Termin: ab Mo., 21.09. (9x)
Zeit: 12.30 - 14.00 Uhr
Gebühr: 18 Ustd./52,50 €
Ort: VHS; Raum 209

Niederländisch Stufe A2 Grundkurs 4

Kleingruppe

In unserem A2-Kurs erwerben Sie Ihre ersten Sprachkenntnisse für Alltag, Reisen und einfache Gespräche - in angenehmer und lockerer Lernatmosphäre. Sprachkenntnisse auf dem Niveau A1 werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Wat leuk! aktuell A2 (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-105461-8)
ab Les 1

262-3614

Leitung: **Carsten Röwekamp**
Termin: ab Mo., 21.09. (10x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./89,50 €
Ort: VHS; Raum 207

Niederländisch Stufe A2

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-3614.
Sprachkenntnisse auf dem Niveau A1 werden vorausgesetzt.
Kursbuch: Goed idee! Niederländisch für Anfänger. Kurs- und Übungsbuch mit Au-

dios und Videos A2 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528609-2)
ab Les 1

262-3615

Leitung: **Temilo van Zantwijk**
Termin: ab Mi., 23.09. (10x)
Zeit: 16.45 - 18.15 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./57,50 €
Ort: VHS; Raum 209

Niederländisch Stufe A2 Grundkurs 9

Vormittagskurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-3614.
Sprachkenntnisse auf dem Niveau A1 werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Welkom! neu A1-A2 Kursbuch (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528990-1) und Arbeitsbuch (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528991-8)
ab Les 14

262-3616

Leitung: **Petra Keding**
Termin: ab Mo., 21.09. (9x)
Zeit: 10.30 - 12.00 Uhr
Gebühr: 18 Ustd./52,50 €
Ort: VHS; Raum 209

Niederländisch Stufe B2 Aufbaukurs 10

Im Kurs kommen Materialien der Kursleitung, gut verständliche Zeitungsartikel sowie eine leicht zugängliche Lektüre zum Einsatz.
Sprachkenntnisse auf dem Niveau A2 werden vorausgesetzt.

262-3617

Leitung: **Temilo van Zantwijk**
Termin: ab Mi., 23.09. (10x)
Zeit: 18.25 - 19.55 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./57,50 €
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.

262-3618

Leitung: **Carsten Röwekamp**
Termin: ab Do., 24.09. (10x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./89,50 €
Ort: VHS; Raum 207



Weitere Sprachen

Portugiesisch für Anfänger_innen, Stufe A1

Kleingruppe

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 auch bei einer (Geschäfts-)Reise nach Portugal helfen können.

262-3710

Leitung: **Maria Margarida Vigil-Escalera Rodrigues**
Termin: ab Mo., 21.09. (10x)
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./89,50 €
Ort: VHS; Raum 109

Portugiesisch Stufe A1

Wochenendkurs - Kleingruppe

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

262-3711

Leitung: **Maria Margarida Vigil-Escalera Rodrigues**
Termin: Fr., 20.11. und 27.11.
Zeit: 17.30 - 20.45 Uhr
Termin: Sa., 21.11. und 28.11.
Zeit: 09.30 - 12.45 Uhr
Gebühr: 16 Ustd./68,00 €
Ort: VHS; Raum 208

Portugiesisch Stufe A1 Grundkurs 4

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 5

262-3712

Leitung: **Maria Margarida Vigil-Escalera Rodrigues**
Termin: ab Di., 22.09. (10x)
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./89,50 €
Ort: VHS; Raum 208

Mehrsprachenkurs (Französisch-Italienisch-Portugiesisch)

Kleingruppe 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.

262-3770

Leitung: **Susanne Müller**
Termin: ab Mo., 21.09. (10x)
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./89,50 €
Ort: Online-Kurs

Polnisch für Anfänger_innen Stufe A1

Kleingruppe

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 ließen 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 die Leute. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer_innen ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Sprachkenntnissen (A1).

262-3790

Leitung: **Anna Wojtowicz**
Termin: ab Mi., 23.09. (10x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./89,50 €
Ort: VHS; Raum 108

Sprachenübergreifend

Interaktiver Unterricht mit Smartboard

Fortbildung

Im Mittelpunkt dieser Veranstaltung steht der gegenseitige Austausch: Teilen Sie Ihre Erfahrungen im Umgang mit Smartboards und den digitalen Angeboten der Verlage. Profitieren Sie von den Tipps und Tricks Ihrer Kolleginnen und Kollegen und entdecken Sie gemeinsam neue Möglichkeiten für einen interaktiven und modernen Unterricht. Willkommen sind Kursleitungen aller Fachbereiche, die ihre digitalen Kompetenzen erweitern und voneinander lernen möchten

262-3810

Leitung: **Dr. Ruzhdi Kicmari**
Termin: Di., 08.09.
Zeit: 14.00 - 15.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./kostenfrei
Ort: VHS; Raum 209

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.vhs-dorsten.de/service/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
vhs-abschluss@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.



Erster Schulabschluss

Hauptlehrgang 1. Semester

Dieser zweijährige Abendlehrgang ermöglicht es Ihnen, nach nur einem Jahr den Ersten Schulabschluss und nach einem weiteren Jahr den Mittleren Schulabschluss 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.

262-4130

Leitung: N.N.
Termin: ab Mo., 07.09.
Zeit: 18.00 - 22.00 Uhr
Gebühr: 300 Ustd./30,00 €
Ort: VHS; Raum 101

Mittlerer Schulabschluss

Hauptlehrgang 3. Semester

Dieser Abendlehrgang ermöglicht es Ihnen, nach nur einem Jahr den Mittleren Schulabschluss (Fachoberschulreife) zu erwerben. Mindestvoraussetzungen für die Aufnahme in den Lehrgang sind ein Erster Schulabschluss oder Erster Erweiterter Schulabschluss, die Erfüllung der Vollzeitschulpflicht 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.

262-4140

Leitung: N.N.
Termin: ab Mo., 07.09.
Zeit: 18.00 - 22.00 Uhr
Gebühr: 300 Ustd./30,00 €
Ort: VHS; Raum 100





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

Zukunft der Arbeit: Wie Künstliche Intelligenz unsere Jobs verändert

Onlinevortrag

Künstliche Intelligenz begegnet uns heute überall - oft, ohne dass wir es merken. Sie unterstützt beim Schreiben von Texten, sortiert Bewerbungen oder hilft in der Medizin. Doch wie verändert sie unsere Arbeitswelt?

Prof. Dr. Ronald Bachmann stellt aktuelle Forschungsergebnisse vor und zeigt anhand konkreter Beispiele, welche Aufgaben künftig von Maschinen übernommen werden könnten, wo der Mensch weiterhin unersetzlich bleibt und welche Kompetenzen in Zukunft gefragt sind. Der Vortrag richtet sich an alle, die sich für die Zukunft der Arbeit interessieren - ganz ohne technisches Vorwissen. Prof. Dr. Ronald Bachmann ist Leiter des Kompetenzbereichs „Arbeitsmärkte, Bildung, Bevölkerung“ am RWI und außerplanmäßiger Professor für Arbeitsmarktökonomik an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf.

Nach der Anmeldung erhalten Sie rechtzeitig vor dem Termin die Zugangsdaten per E-Mail. Zur Teilnahme benötigen Sie ein Endgerät mit Kamera, Mikrofon und Lautsprechern sowie eine stabile Internetverbindung.

In Kooperation mit der VHS Essen.

262-5116

Leitung: **Ronald Bachmann**
Termin: Mi., 20.01.27
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./gebührenfrei
Ort: Online-Vortrag

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/>

262-5231

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 03.11. (12x) und
ab Do., 05.11. (12x)
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

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/>

262-5232

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Mo., 02.11. (12x) und
ab Mi., 04.11. (10x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 59 Ustd./315,00 €
Ort: Online-Seminar

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

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/>

262-5233

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 03.11. (8x) und
ab Do., 05.11. (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/>

262-5234

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 03.11. (12x) und
ab Do., 05.11. (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/>

262-5235

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Mo., 02.11. (12x) und
ab Mi., 04.11. (10x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 59 Ustd./315,00 €
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/>

262-5236

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 03.11. (8x) und
ab Do., 05.11. (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/>

262-5237

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Mo., 02.11. (6x) und
ab Mi., 04.11. (5x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./180,00 €
Ort: Online-Seminar

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/>

262-5238

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Mo., 02.11. (11x) und
ab Mi., 04.11. (9x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 54 Ustd./285,00 €
Ort: Online-Seminar

Finanzwirtschaft

Webinar

Die Finanzwirtschaft hat eine wichtige Rolle im Unternehmen. Sie setzt fundiertes Wissen und gute Kenntnisse voraus, um dem Betrieb Kosten zu ersparen. Die Aufstellung und Beurteilung eines Finanzplans ist eine unabdingbare Grundlage betriebswirtschaftlicher Entscheidungen. Günstige Geldanlagemöglichkeiten erhält nur, wer den Geld- und Kreditmarkt kennt und ihn beurteilen kann. Bei Kreditaufnahmen ist es unerlässlich, die Möglichkeiten der Kreditbeschaffung zu kennen, sie zu vergleichen und beurteilen zu können. Inhalte sind Inlands- und Auslandszahlungsverkehr, Finanz- und Liquiditätsplanung, Leasing und Factoring, Kapitalbeschaffung und Kredite, Anlageformen.

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/>

262-5239

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 03.11. (10x) und
ab Do., 05.11. (10x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 54 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/>

262-5240

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 03.11. (10x) und
ab Do., 05.11. (10x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 54 Ustd./285,00 €
Ort: Online-Seminar

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/>

262-5241

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Mo., 02.11. (11x) und
ab Mi., 04.11. (9x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 54 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, Körperschaftssteuer 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/>

262-5242

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Mo., 02.11. (12x) und
ab Mi., 04.11. (10x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 58 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/>

262-5243

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Mo., 02.11. (11x) und
ab Mi., 04.11. (9x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 54 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.

Informations-technologie

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 Grafikbereich, ein Lehramtsstudium in den einschlägigen Fächern und themenbezogene IT-Qualifikationen.

Grundlagen der IT

Sicher am PC - Grundlagen für Alltag und Beruf

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.

262-5310

Leitung: **Fatima Nunes Caneiras**
Termin: ab Mo., 02.11. (5x)
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 10 Ustd./75,00 €
Ort: VHS; Raum 103

So funktioniert ihr Android-Smartphone

siehe Kurs Nr. 262-5411

Office-Anwendungen

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 kennenlernen. 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



262-5333

Leitung: **Werner Kiekenbeck**
Termin: Mo., 23.11. bis Fr., 27.11.
Zeit: 08.30 - 13.45 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./195,00 €
Ort: VHS; Raum 103

Canva – professionell gestalten ohne Designkenntnisse

Canva macht gutes Design einfach - auch ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie mit Vorlagen, Texten, Bildern und Farben ansprechende Grafiken für Beruf, Ehrenamt oder private Projekte erstellen. Wir arbeiten an konkreten Beispielen: Social-Media-Posts, Aushängen, Einladungen und Präsentationen. Am Ende haben Sie erste eigene Designs umgesetzt und fühlen sich im Umgang mit Canva sicher.

Bitte bringen Sie mit: Notebook, Mac oder Tablet.

262-5340

Leitung: **David Klapheck**
Termin: ab Di., 22.09. (2x)
Zeit: 18.30 - 20.45 Uhr
Gebühr: 6 Ustd./49,00 €
Ort: VHS; Raum 107

Canva Aufbaukurs - mehr aus Ihren Designs herausholen

Sie nutzen Canva bereits und möchten den nächsten Schritt gehen? In diesem Aufbaukurs lernen Sie die fortgeschrittenen Funktionen kennen: eigenes Marken-Kit, Ebenen und Effekte, animierte Beiträge, Teamarbeit sowie die neuen KI-Funktionen in Canva. So entstehen professionelle, konsistente Designs für Verein, Unternehmen oder Selbstständigkeit. Ideal für alle, die Canva schon kennen und ihre Fähigkeiten gezielt erweitern möchten.

Bitte bringen Sie mit: Notebook, Mac oder Tablet.

262-5341

Leitung: **David Klapheck**
Termin: ab Di., 06.10. (2x)
Zeit: 18.30 - 20.45 Uhr
Gebühr: 6 Ustd./49,00 €
Ort: VHS; Raum 107

Internet und Programmierung

IT-Sicherheit: Meine Daten!

Vortrag

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.

262-5350

Leitung: **Jörg Kuhlemann**
Termin: Di., 10.11.
Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €
Ort: VHS; Raum 107

KI im Alltag - Was KI heute wirklich kann

Vortrag

Künstliche Intelligenz ist in aller Munde - doch was steckt wirklich dahinter? In diesem Vortrag erfahren Sie verständlich und ohne Fachchinesisch, wie ChatGPT & Co. funktionieren, was sie bereits heute im Alltag leisten, wo ihre Grenzen liegen und worauf Sie bei Datenschutz und Urheberrecht achten sollten. Ein fundierter Überblick mit konkreten Beispielen - für alle Interessierten ohne Vorkenntnisse.

262-5351

Leitung: **David Klapheck**
Termin: Di., 03.11.
Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €
Ort: VHS; Raum 106

KI Einsteiger

Workshop

Sie möchten KI nicht nur verstehen, sondern selbst nutzen? In diesem Tagesworkshop lernen Sie praktisch und Schritt für Schritt, wie Sie ChatGPT im Alltag einsetzen: gute Prompts formulieren, Texte und E-Mails schreiben lassen, Ideen entwickeln, Bilder erstellen. Mit vielen Übungen am eigenen Gerät und Tipps zu Datenschutz und verantwortungsvollem Umgang. Für Einsteiger_innen ohne Vorkenntnisse.

Bitte bringen Sie mit: Notebook oder Tablet.

262-5352

Leitung: **David Klapheck**
Termin: Di., 24.11.
Zeit: 09.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: 9 Ustd./149,00 €
Ort: VHS; Raum 218

KI Pro

Workshop

Der Tagesworkshop für Unternehmer_innen, Selbstständige und Führungskräfte, die KI strategisch nutzen wollen. Wir gehen deutlich über Einsteigerwissen hinaus: professionelles Prompting, KI im Marketing und Büroalltag, eigene KI-Assistenten ohne Programmierung, rechtssicherer Einsatz im Unternehmen. Sie erhalten praxisnahe Workflows, mit denen Sie am nächsten Arbeitstag direkt starten können. Grundkenntnisse in ChatGPT werden vorausgesetzt.

Bitte bringen Sie mit: Notebook oder Tablet.

262-5353

Leitung: **David Klapheck**
Termin: Di., 01.12.
Zeit: 09.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: 9 Ustd./249,00 €
Ort: VHS; Raum 218

Angebote für Kinder und Jugendliche

Programmieren mit Scratch

Ferienkurs

Mit Scratch kannst du Landschaften gestalten, eigene Spiele entwickeln und Figuren zum Leben erwecken. Du probierst Formen, Farben, Töne und Geräusche aus und lässt deiner Fantasie freien Lauf. Dabei lernst du ganz nebenbei die Grundlagen der Computerprogrammierung kennen und entdeckst unter fachlicher Anleitung eine visuelle Programmiersprache auf spannende und spielerische Weise.
Für Kinder und Jugendliche von 10 bis 16 Jahren

262-5361

Leitung: **Jörg Kuhlemann**
Termin: Mo., 26.10., Di., 27.10.,
Do., 29.10.
Zeit: 13.30 - 16.30 Uhr
Gebühr: 12 Ustd./59,00 €
Ort: VHS; Raum 103

Ran an die Maus I - Einstiegerkurs 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

262-5362

Leitung: **Fatima Nunes Caneiras**
Termin: Mo., 26.10. bis Fr., 30.10.
Zeit: 09.30 - 12.45 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./69,00 €
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

262-5363

Leitung: **Fatima Nunes Caneiras**
Termin: Sa., 21.11.
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Termin: Sa., 28.11.
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./35,00 €
Ort: VHS; Raum 103

Angebote für Junggebliebene

Sicher am PC - Grundlagen für Alltag und Beruf

siehe Kurs Nr. 262-5310

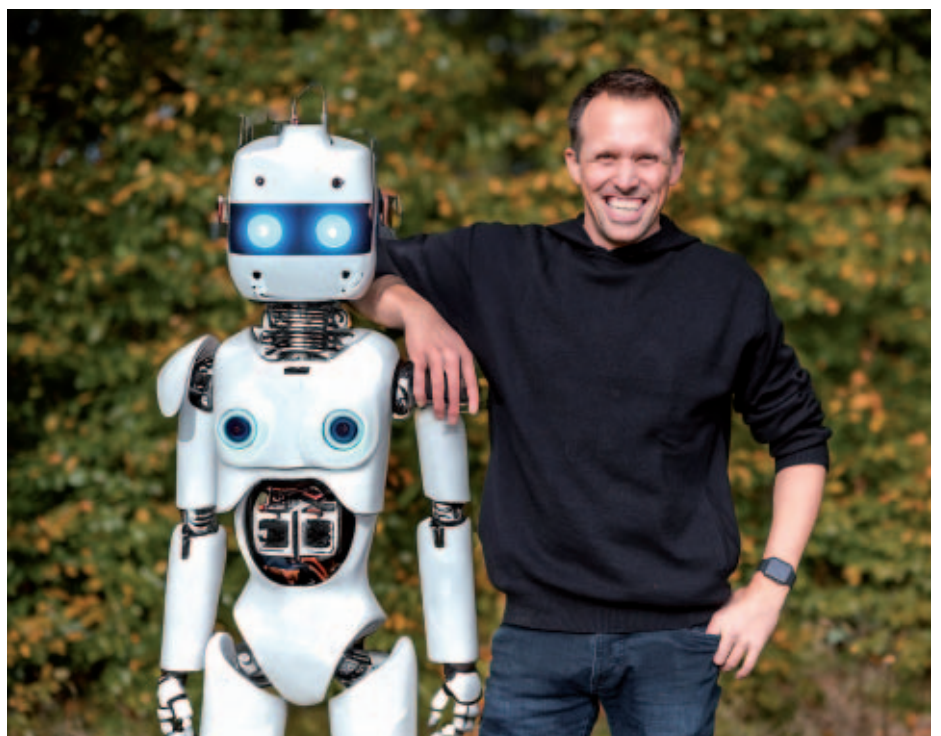
KI für Junggebliebene: Aufklärung, Gefahren und Nutzen

Nachmittagskurs

Künstliche Intelligenz klingt nach Zukunft - ist aber längst im Alltag angekommen. In diesem Kurs lernen Sie in ruhigem Tempo und verständlicher Sprache, wie Sie ChatGPT praktisch nutzen: Briefe formulieren, Reisen planen, Rezepte finden, Texte verständlich machen. Dazu gibt es wichtige Hinweise zu Datenschutz, Fake-Nachrichten und Sicherheit im Netz. Speziell für Junggebliebene ohne Vorerfahrung - mit viel Zeit für Ihre Fragen.
Bitte bringen Sie mit: Notebook oder Tablet.

262-5410

Leitung: **David Klapheck**
Termin: ab Di., 10.11. (2x)
Zeit: 15.15 - 17.30 Uhr
Gebühr: 6 Ustd./49,00 €
Ort: VHS; Raum 207





So funktioniert Ihr Android-Smartphone

Nachmittagskurs

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.

262-5411

Leitung: **Renate Lünenbürger**
Termin: Di., 03.11. und Do., 05.11.
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.

262-5412

Leitung: **Renate Lünenbürger**
Termin: Do., 12.11.
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.

262-5413

Leitung: **Renate Lünenbürger**
Termin: Do., 21.01.27
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.

262-5414

Leitung: **Renate Lünenbürger**
Termin: Do., 19.11.
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 von unserem IT-Spezialisten, 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.

262-5415

Leitung: **Jörg Kuhlemann**
Termin: Di., 17.11.
Zeit: 15.15 - 17.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./20,00 €
Ort: VHS; Raum 208



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 zu 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.

262-6110

Leitung: **Dörthe Huth**
Termin: ab Do., 12.11. (4x)
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 12 Ustd./73,00 €
Ort: VHS; Raum 206

Werkstatt für Kindergeschichten

In diesem Kurs erarbeitest du deine eigene Geschichte für Kinder. Wir besprechen, was bei welcher Altersstufe zu beachten ist und welche Themen Kinder interessieren. Daraus entwickeln wir individuelle Ideen, fantasievolle Handlungen und liebenswerte Figuren. Auch Illustrationsmöglichkeiten und eventuelle Wege zur Veröffentlichung werden thematisiert. Theoretische Impulse wechseln sich mit praktischen Schreibübungen und Feedbackrunden ab. Der Kurs richtet sich an alle, die Kinder durch Geschichten in ihrer Entwicklung begleiten möchten: Eltern, Großeltern, pädagogische Fachkräfte und Interessierte.

262-6120

Leitung: **Dörthe Huth**
Termin: ab Do., 14.01.27 (3x)
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 9 Ustd./43,50 €
Ort: VHS; Raum 209

KI als Schreibassistent: literarisch kreativ und sachlich präzise texten

Vortrag

Dieser Vortrag richtet sich an alle Interessierten, die sich einen Überblick über die Möglichkeiten der KI-Power im Bereich Text verschaffen möchten. Vorgestellt werden KI-Tools, wie ChatGPT und Co, mit denen man u.a. recherchieren, texten, korrigieren und übersetzen kann. Gezeigt wird auch, wie die KI das literarische Schreiben als persönliche Schreibassistentin bereichern kann, wie beispielsweise bei der Ideenfindung, Plotentwicklung und Textkorrektur. Neben den Möglichkeiten werden auch die Grenzen und die Verantwortung bei der Texterstellung mit KI diskutiert.

262-6125

Leitung: **Dörthe Huth**
Termin: Sa., 07.11.
Zeit: 11.00 - 12.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Raum 100



Mit dem Doppeladler im Ruhrpott

Lesung

Was haben die Friedensnobelpreisträgerin Mutter Teresa, der Weltstar Dua Lipa und der Fußballstar Xherdan Shaqiri gemeinsam? Sie alle stammen aus dem Kosovo und gehören dem albanischen Volk an. So wie Driton Gashi, der authentische, fröhliche, traurige, herzerreißende und vor allem Mut machende Geschichten aus seinem Buch „Mit dem Doppeladler im Ruhrpott“ liest. Er erzählt aus eigener Erfahrung und mit vielen interessanten De-

tails, wie es sich anfühlt, als Jugendlicher sein Land zu verlassen, um anderswo neu zu beginnen. Ohne Sprachkenntnisse und ohne Freunde, aber mit viel Neugierde, Ehrgeiz, Offenheit und Lernbereitschaft im Gepäck. Und das alles mit einer Prise Humor, denn er kann über sich selbst und die Eigenarten seiner Landsleute lachen. Dabei erwähnt er die herzlichen Menschen in Gelsenkirchen und im Ruhrgebiet, die ihn und seine Familie in den Anfangsjahren willkommen heißen und unterstützt haben.

Die Lesung wird er mit einigen albanischen Chansons und internationalen Songs selbst untermalen.

262-6130

Leitung: **Driton Gashi**
Termin: Do., 26.11.
Zeit: 19.00 - 21.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei
Ort: VHS; Forum

Jean-Claude Séférian: Souve- nirs de Noël - Internationale Weihnachten

Weihnachtskonzert

Der renommierte französische Chanson-Sänger Jean-Claude Séférian hat gemeinsam mit seiner Tochter, der Jazzsängerin Marie Séférian, und seiner Frau, der Pianistin Christiane Rieger-Séférian, ein Weihnachtsprogramm zusammengestellt. Dieses schlägt Brücken von vertrauten deutschen Weihnachtsliedern über klassische Werke von Mozart und Beethoven bis hin zu amerikanischen Christmas-Songs, die inzwischen selbst zu Klassikern geworden sind - und nicht zuletzt zu Chansons von Charles Aznavour, Georges Moustaki und anderen, die sich - typisch für dieses Genre - liebevoll und kritisch mit dem Fest der Feste auseinandersetzen.

262-6140

Leitung: **Jean-Claude Séférian**
Termin: Do., 10.12.
Zeit: 19.30 - 22.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €
Ort: VHS; Forum



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: Aufbaustufe I

Die aus dem Grundkurs erlernten Akkorde, Schlag- und Zupftechniken werden anhand neuer Lieder vertieft. Sie erlernen die restlichen Grundakkorde und werden diese erweitern durch das Transponieren in verschiedene Tonlagen.

Bitte bringen Sie mit: eine spielbare Gitarre und einen Notenständer.

Auch für Jugendliche ab 16 Jahren geeignet.

262-6210

Leitung: **Kitty Wagner-Weetink**
Termin: ab Mi., 23.09. (9x)
Zeit: 16.15 - 17.45 Uhr
Gebühr: 18 Ustd./72,00 €
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.

262-6211

Leitung: **Kitty Wagner-Weetink**
Termin: ab Mi., 23.09. (9x)
Zeit: 18.15 - 19.45 Uhr
Gebühr: 18 Ustd./72,00 €
Ort: Gymnasium Petrinum,
Pausenraum Ebene 0

Gitarre als Begleitinstrument für Fortgeschrittene

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-6211

Bitte bringen Sie mit: eine spielbare Gitarre und einen Notenständer.

262-6212

Leitung: **Kitty Wagner-Weetink**
Termin: ab Mi., 23.09. (9x)
Zeit: 20.15 - 21.45 Uhr
Gebühr: 18 Ustd./72,00 €
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. *Bitte ggf. Verpflegung mitbringen.*

262-6213

Leitung: **Kitty Wagner-Weetink**
Termin: Sa., 26.09.
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.

262-6230

Leitung: **Judy Rafat**
Termin: Fr., 09.10.
Zeit: 19.00 - 21.45 Uhr
Termin: Sa., 10.10.
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 Jahren.

262-6240

Leitung: **Dietmar Spatz**
Termin: Sa., 26.09.
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).

262-6241

Leitung: **Dietmar Spatz**
Termin: Sa., 26.09.
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.

262-6310

Leitung: **Ragna Bolender**
Termin: Fr., 06.11.
Zeit: 18.30 - 20.45 Uhr
Termin: Sa., 07.11.
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr
Gebühr: 7 Ustd./55,00 €
Ort: VHS; Raum 206

Individuelle Grußkarten mit Sketchnotes gestalten

Workshop

Verleihen Sie Ihren Weihnachtsgrüßen 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 - stimmungsvolle Weihnachts- und Winterkarten erstellen. 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 Brush Pen oder grauen Textmarker. Ein Starterset kann vor Ort von der Kursleitung erworben werden.

262-6311

Leitung: **Christina Zunke**
Termin: Mi., 25.11.
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./19,00 €
Ort: VHS; Raum 206

Intuitives Malen und Gestalten

Dieser Kurs verbindet Kunst mit Selbsterfahrung. Das intuitive Malen und/oder Gestalten ist eine wundervolle Möglichkeit, sich selbst zu beschenken - mit Zeit für Kreativität, um Neues auszuprobieren und zu entdecken, Zeit um „abzuschalten“, um in Farben und im Tun zu versinken, um mit sich selbst (wieder) in Kontakt zu kommen. Und auch im wertschätzenden Austausch und in der Verbindung mit den anderen Kursteilnehmer_innen können wertvolle neue Erfahrungen gemacht werden. In diesem Kurs geht es nicht um Techniken und weniger um die Kunstwerke, die am Ende entstehen, sondern vor allem um den persönlichen Prozess des Malens und Gestaltens. Der Kurs richtet sich daher an alle Erwachsenen, unabhängig von künstlerischem Vorwissen

oder Talent. Auch Menschen, die von sich denken, „Ich kann nicht malen“, sind hier herzlich willkommen.

Die verbrauchsabhängige Materialumlage von ca. 3,00 € pro Termin ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.

262-6312

Leitung: **Frauke Jansen**
Termin: ab Mi., 30.09. (8x)
Zeit: 10.00 - 12.15 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./99,50 €
Ort: VHS; Raum 005

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 (mind. 200 g), Zeichenblock DIN A4 mind. 170 g, Tesakrepp, Bleistift(e) Stärke H bis 8B, Anspitzer, alten Lappen, alte Kunststoffdecke zum Abdecken des Arbeitstisches, Acrylfarben und Pinsel. Für Neuanschaffungen gibt es am ersten Kurstag Empfehlungen.

262-6330

Leitung: **Regina Schumachers**
Termin: ab Mo., 21.09. (4x)
Zeit: 15.30 - 17.45 Uhr
Gebühr: 15 Ustd./60,00 €
Ort: VHS; Raum 005

Malen und Zeichnen für Kinder

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 dicker, großer 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

262-6331

Leitung: **Regina Schumachers**
Termin: ab Mi., 16.09. (5x)
Zeit: 15.00 - 17.15 Uhr
Gebühr: 15 Ustd./58,00 €
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 Neugier. 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

262-6332

Leitung: **Regina Schumachers**
Termin: Mo., 19.10. bis Mi., 21.10.
Zeit: 09.30 - 12.30 Uhr
Gebühr: 12 Ustd./48,00 €
Ort: VHS; Raum 005

Malen und Zeichnen für Kinder

Ferienkurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-6332

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

262-6333

Leitung: **Regina Schumachers**
Termin: Mo., 26.10. bis Mi., 28.10.
Zeit: 09.30 - 12.30 Uhr
Gebühr: 12 Ustd./48,00 €
Ort: VHS; Raum 005

Airbrushkunst und -technik für Einsteiger_innen

Workshop

Der Workshop richtet sich an Hobbykünstler_innen oder Modellbauer_innen, die noch keine oder nur wenig Erfahrung mit der Spritzpistole haben und einen ersten Einblick in diese Kunsttechnik gewinnen möchten. Im Mittelpunkt steht der Umgang mit der Spritzpistole und den Farben, der erklärt und praktisch geübt wird. Mit der Airbrushtechnik lassen sich mehrere lasierende Farbschichten sauber übereinanderlegen und gleichmäßige Farbverläufe erzielen. So entstehen realistische Bilder auf nahezu allen Oberflächen (Custom-Painting). Am Ende des Workshops gestaltet jeder ein effektvolles Bild.

262-6340

Leitung: **Ludwig Kestermann**
Termin: Fr., 25.09.
Zeit: 15.00 - 18.30 Uhr
Termin: Sa., 26.09.
Zeit: 11.00 - 14.30 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./99,00 €
Ort: VHS; Raum 010

Airbrushkunst und -technik: Einsteigerkurs für Kinder

Ferienkurs

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-Painting).
Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

262-6341

Leitung: **Ludwig Kestermann**
Termin: Mo., 26.10.
Zeit: 11.00 - 14.30 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./49,00 €
Ort: VHS; Raum 010

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 Einsteiger_innen als auch für Fortgeschrittene. Sie verarbeiten Silber, Edelsteine, Perlen und andere Materialien. Anfängerinnen und Anfänger erlernen die Grundtechniken des Goldschmiedens (Sägen, Feilen, Bohren, Biegen etc.), Fortgeschrittene vertiefen ihre Kenntnisse und entwickeln eigene Ideen weiter. So entstehen individuelle Schmuckstücke nach eigenen Entwürfen, zum Beispiel Anhänger, Ketten, Ringe oder Ohrschmuck. Am ersten Kursabend besprechen wir gemeinsam, welche Werkstücke angefertigt werden sollen. Auf dieser Grundlage beschaffen Sie die benötigten Materialien anschließend selbstständig.

Allgemeine Verbrauchsmaterialien stellt die Kursleiterin gegen eine Kostenumlage von ca. 2,00 € zur Verfügung. Hinzu kommen Materialkosten für Ihr individuelles Schmuckstück.

262-6410

Leitung: **Heike Wagner**
Termin: ab Mo., 05.10. (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).

262-6420

Leitung: **Astrid Rochol**
Termin: ab Do., 24.09. (5x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 10 Ustd./45,50 €
Ort: VHS; Raum 005



Gestalten mit Ton

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-6420

Bitte bringen Sie mit: Messer, Gabel, Teigroller (falls Sie mit Plattentechnik arbeiten möchten).

262-6421

Leitung: **Astrid Rochol**
Termin: ab Do., 12.11. (5x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 10 Ustd./45,50 €
Ort: VHS; Raum 005

Töpferwerkstatt für junge Künstler_innen

Workshop

In diesem Workshop lernt ihr die Grundtechniken des Töpfern 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

262-6422

Leitung: **Maria Dewald**
Termin: Sa., 10.10.
Zeit: 10.30 - 17.00 Uhr
Gebühr: 9 Ustd./39,50 €
Ort: VHS; Raum 005

Töpferwerkstatt - Aufbau, Form, Glasur

Workshop

In diesem Workshop lernen Sie die Grundtechniken des Töpfern kennen und gestalten unter Anleitung Ihre eigenen Keramikstücke. Der Kurs ist ideal für diejenigen, die Lust haben, kreative Techniken auszuprobieren, egal ob mit oder ohne Vorerfahrung. Erschaffen Sie mit den eigenen Händen etwas Einzigartiges! 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 bringen Sie mit: Messer, Nudelholz und einen Schwamm.

262-6423

Leitung: **Maria Dewald**
Termin: ab Fr., 13.11. (3x)
Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr
Gebühr: 12 Ustd./62,00 €
Ort: VHS; Raum 005

Engobe-Malerei

Workshop

In diesem Kurs erkunden Sie die Möglichkeiten der Engobe-Malerei. Engoben sind eingefärbte Tone, die auf den rohen, noch ungebrannten Scherben aufgetragen werden. Dafür sollte der Ton bereits etwas angetrocknet sein, sodass Werkstücke beispielsweise morgens gefertigt und nachmittags bemalt werden können. Mögliche Objekte sind Teller und Schalen, aber auch Türschilder, Reliefbilder oder eigene Kreationen. Zusätzlich können Teller mit speziellen Formen über die Kursleitung erworben werden. Nach dem Trocknen werden die Werkstücke bei 950 °C gebrannt und anschließend von der Kursleitung mit einer transparenten Glasur versehen, damit die Farben leuchten. Danach erfolgt ein weiterer Brand. Die Werke können ca. zwei Wochen nach Kursende in der VHS abgeholt werden.

Die Materialumlage von 15,00 € ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.

Bitte bringen Sie mit: Nudelholz, Messer, Zahnstocher, ggf. Kuchengabel sowie weiche Pinsel zum Bemalen.

262-6424

Leitung: **Astrid Rochol**
Termin: Sa., 26.09.
Zeit: 10.30 - 17.30 Uhr
Gebühr: 9 Ustd./41,50 €
Ort: VHS; Raum 005

Engobe-Malerei

Workshop

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-6424

Die Materialumlage von 15,00 € ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.

Bitte bringen Sie mit: Nudelholz, Messer, Zahnstocher, ggf. Kuchengabel sowie weiche Pinsel zum Bemalen.

262-6425

Leitung: **Astrid Rochol**
Termin: Sa., 28.11.
Zeit: 10.30 - 17.30 Uhr
Gebühr: 9 Ustd./41,50 €
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

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 erhalten Sie wertvolle Tipps zu Anwendung, Haltbarkeit und Verpackung. Gemeinsam wird ausprobiert, gemischt und getestet, für ein sauberes Zuhause und ein gutes Gefühl.

Die Materialumlage von ca. 7,00 € ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.

Bitte bringen Sie mit: leere Marmeladengläser oder Einmachgläser, um die hergestellten Dinge nachhaltig mit nach Hause zu nehmen.

261-6430

Leitung: **Sarah-Lee Milligan**

Termin: Mi., 07.10.

Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr

Gebühr: 3 Ustd./22,00 €

Ort: VHS; Raum 006

Sauber und nachhaltig: Reinigungsmittel selbst gemacht

Workshop

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-6430

Die Materialumlage von ca. 7,00 € ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.

Bitte bringen Sie mit: leere Marmeladengläser oder Einmachgläser, um die hergestellten Dinge nachhaltig mit nach Hause zu nehmen.

262-6431

Leitung: **Sarah-Lee Milligan**

Termin: Sa., 07.11.

Zeit: 11.00 - 13.15 Uhr

Gebühr: 3 Ustd./22,00 €

Ort: VHS; Raum 006

DIY-Basics:

Dein Einstieg ins Handwerk

Wochenendworkshop

Dieser praxisnahe Workshop richtet sich an alle Frauen, die grundlegende handwerkliche Techniken lernen und direkt anwenden möchten - ganz ohne Vorkenntnisse. In geschützter Atmosphäre wird ein breites Spektrum an Themen behandelt: Vom sicheren Umgang mit Bohrmaschine und Dübel über Arbeiten mit der Stichsäge bis hin zu professionellen Streichtechniken und dem fachgerechten Schleifen von Holzoberflächen, z. B. für die kreative Möbelgestaltung. Der Workshop vermittelt Basiswissen verständlich und anwendungsorientiert. Zahlreiche Übungen an der Werkbank und an Materialien sorgen dafür, dass jede Teilnehmerin etwas mit nach Hause nimmt - sei es neues handwerkliches Können oder Inspiration für eigene Projekte.

Die Materialumlage von ca. 10,00 € ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.

Bitte bringen Sie mit: enganliegende Arbeitskleidung, flexible Handschuhe, Brillen, festes Schuhwerk, Gehörschutz. Längere Haare bitte zusammenbinden.

262-6440

Leitung: **Michael Erwig**

Termin: Sa., 10.10.

Zeit: 09.00 - 14.00 Uhr

Gebühr: 6 Ustd./49,00 €

Ort: Schreinerei Michael Erwig,
Brückenpoth 27A,
45768 Marl-Polsum

DIY-Basics:

Dein Einstieg ins Handwerk

Wochenendworkshop

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-6440

Die Materialumlage von ca. 10,00 € ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.

Bitte bringen Sie mit: enganliegende Arbeitskleidung, flexible Handschuhe, Brillen, festes Schuhwerk, Gehörschutz. Längere Haare bitte zusammenbinden.

262-6441

Leitung: **Michael Erwig**

Termin: Sa., 14.11.

Zeit: 09.00 - 14.00 Uhr

Gebühr: 6 Ustd./49,00 €

Ort: Schreinerei Michael Erwig,
Brückenpoth 27A,
45768 Marl-Polsum

Mein Adventskranz - selbst gebunden

Workshop

Sie gestalten unter professioneller Anleitung Ihren eigenen Adventskranz und verbringen dabei eine kreative Auszeit in der Vorweihnachtszeit. Gemeinsam binden wir mit verschiedenen Sorten Tannengrün auf einem Strohrömer einen individuellen Kranz. Anschließend dekorieren Sie ihn ganz nach Ihrem Geschmack mit Ihren mitgebrachten Kerzen sowie unterschiedlichen Materialien und Dekorationen, die vor Ort zur Verfügung stehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Materialumlage von ca. 12,00 € ist direkt an die Kursleitung zu bezahlen.

Bitte bringen Sie mit: Kerzen

262-6442

Leitung: **Alina Damnitz**

Termin: Sa., 21.11.

Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr

Gebühr: 4 Ustd./29,00 €

Ort: VHS; Raum 005

Mein Adventskranz - selbst gebunden

Workshop

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-6442

Die Materialumlage von ca. 12,00 € ist direkt an die Kursleitung zu bezahlen.

Bitte bringen Sie mit: Kerzen

262-6443

Leitung: **Alina Damnitz**

Termin: Sa., 21.11.

Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr

Gebühr: 4 Ustd./29,00 €

Ort: VHS; Raum 005

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 von 10 bis 16 Jahren

262-6450

Leitung: **Ludwig Kestermann**

Termin: Do., 22.10. und Fr., 23.10.

Zeit: 11.00 - 14.30 Uhr

Gebühr: 8 Ustd./69,00 €

Ort: VHS; Raum 005



Holzwerkstatt für Kids - mit Werkzeugführerschein

Wochenendworkshop

Inhalt siehe Kurs Nr. 262-6450

Bitte bringt mit: Arbeitskleidung und festes Schuhwerk.

Für Kinder und Jugendliche von 10 bis 16 Jahren

262-6451

Leitung: **Ludwig Kestermann**
Termin: Fr., 06.11.
Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr
Termin: Sa., 07.11.
Zeit: 11.00 - 14.30 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./69,00 €
Ort: VHS; Raum 005

Feuer und Eisen - Kreatives Schmieden

Wochenendkurs

Nach einer Einführung in den Umgang mit Feuer und Eisen arbeiten Sie an den ersten Übungsstücken. Es entstehen Spitzen aus Rundstahl, die Sie anschließend in Spiralen verwandeln. Mit dem weiteren Erlernen von Arbeits- und Gestaltungstechniken und dem Entwickeln von Materialgefühl können später eigene Skulpturen, Windspiele oder Schmuck entstehen. Auch ein Materialmix Eisen-Kupfer ist möglich; das Kupfer hat den Vorteil der leichteren Bearbeitbarkeit. Den Abschluss bildet dann die individuelle Oberflächenbearbeitung der Arbeitsergebnisse.

Bitte bringen Sie mit: Eine Idee für Ihr Wunschobjekt, schwer entflammbare Arbeitskleidung (kein Synthetikmaterial) und festes Schuhwerk (wenn vorhanden Sicherheitsschuhe), Verpflegung. Schutzbrillen und -handschuhe stehen zur Verfügung.

262-6460

Leitung: **Michael Kröger**
Termin: Sa., 31.10.
Zeit: 10.00 - 18.00 Uhr
Termin: So., 01.11.
Zeit: 10.00 - 16.15 Uhr
Gebühr: 16 Ustd./155,00 €
Ort: KLS Klima- u. Lüftungsanlagenbau Stern
Im Heetwinkel 20
46514 Schermbeck

Textiles Gestalten

Schneiderkurse, bei denen die Kursanmeldung keine Teilnahmevoraussetzung 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-Nähmaschinenadlern Nr. 80 und 2,50 € Garngebühr für die Benutzung der Overlock-Maschinen.

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, figurbedingte Schnittanpassungen sind möglich.
Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück, eigene Nähmaschine.

262-6511

Leitung: **Edith Schulte-Huxel**
Termin: ab Mo., 21.09. (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.

262-6512

Leitung: **Edith Schulte-Huxel**
Termin: ab Mi., 23.09. (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.

262-6513

Leitung: **Edith Schulte-Huxel**
Termin: Fr., 09.10.
Zeit: 16.00 - 20.45 Uhr
Termin: Sa., 10.10.
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr
Gebühr: 11 Ustd./54,00 €
Ort: VHS; Raum 002

Schneidern für Kinder - Nähen, was du möchtest!

Ferienkurs

In diesem Kurs gestaltest und nähst du dein eigenes Kleidungsstück oder Zubehör – ganz nach deinen Wünschen und Ideen. Ob Rock, Tasche, Accessoires oder Oberteil: Du entscheidest, was du umsetzen möchtest. Mit fachkundiger Unterstützung planst du dein Projekt, lernst neue Techniken kennen und setzt deine Ideen Schritt für Schritt an der Nähmaschine um.

Bitte bringt mit: Stoffe oder Kleidungsstücke, die du aufwerten möchtest.

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

262-6514

Leitung: **Vera Riemenschneider**
Termin: Mo., 19.10. bis Fr., 23.10.
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./69,00 €
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.

262-6515

Leitung: **Vera Riemenschneider**
Termin: Sa., 07.11.
Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./16,50 €
Ort: VHS; Raum 002

Zauberhafte Weihnachtsgeschenke filzen

Workshop für Kinder

In diesem gemütlichen Workshop tauchen wir ein in die bunte Welt des Trockenfilzens. Mit kleinen Ausstechförmchen zaubern wir gemeinsam kreative Weihnachtsgeschenke - ideal zum Verschenken oder Selbstbehalten. Ob Sterne, Herzen oder lustige Tierfiguren - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Schritt für Schritt lernen die Kinder die Technik des Trockenfilzens kennen und können ihre Werke am Ende stolz mit nach Hause nehmen.

Für Kinder von 7 bis 12 Jahren

262-6516

Leitung: **Vera Riemenschneider**
Termin: Sa., 05.12.
Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./16,50 €
Ort: VHS; Raum 002



Kulturbus, Studienfahrten und Exkursionen

Opern-Abonnement 2026/2027 MiR Gelsenkirchen & Aalto Essen

Die Opern- und Ballettinszenierungen im Essener Aalto-Theater erhalten immer wieder höchstes Lob bei Fachkritik und Publikum. Das eindrucksvolle Haus des finnischen Stararchitekten Alvar Aalto gibt den Aufführungen ein besonderes Ambiente.

Das Musiktheater im Revier strahlt weit über Gelsenkirchen hinaus mit seiner herausragenden Architektur, seinen immer wieder spannenden Spielplänen sowie seinen hervorragenden Künstlern und Ensembles.

Lassen Sie sich überraschen und urteilen Sie selbst.

Der bequeme Transfer mit dem Kulturbus von und nach Dorsten, Lembeck, Rhade und Wulfen sichert ein ungetrübtes Opern- und Ballettvergnügen.

Viele gute Gründe sprechen also für dieses Abonnement.

Der Preis beinhaltet die Eintrittskarten sowie den Bustransfer von und nach Dorsten, Wulfen, Lembeck und Rhade. Ein Verkauf von Einzelkarten findet nicht statt. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem detaillierten Programm, das die VHS Ihnen gern zusendet (Tel. 0 23 62 / 66 41 60).

262-6610

Leitung: **Claudia Temp**
Abo-Preise: Preisgruppe I 325,00 €
Preisgruppe II 275,00 €
Preisgruppe III 225,00 €

Rigoletto

Oper in drei Akten von Giuseppe Verdi

Ein Witz mit ganz schlechtem Ausgang: Rigoletto scherzt, pfeift auf politische Korrektheit und macht Witze auf Kosten anderer, ohne besondere Konsequenzen – bis er deswegen vom Grafen Monterone verflucht wird. Diesen Fluch nimmt Rigoletto sehr ernst – im Gegensatz zu seinem Chef, dem charmanten Herzog von Mantua, der das Leben ohne Einschränkungen zu genießen weiß: Frauen, Alkohol, Spiele, wilde Partys – alles, was ihm gerade gefällt.

Gilda, die kindlich-naive Tochter Rigolettos, ist sein nächstes Opfer. Der verzweifelte Vater lässt die Entehrung Gildas nicht unbeantwortet und schmiedet Rachepläne: Er beauftragt einen Profi-Killer, um sich des Herzogs zu entledigen. Doch er weiß nicht, dass Gilda bereit ist, sich selbst für den Herzog zu opfern. Eines lernt Rigoletto auf grausame Weise: Wer zuletzt lacht, lacht am besten.

Termin: So., 08.11.
Zeit: 18.00 Uhr
Ort: Aalto-Theater Essen

Smarte Tricks für Ihren Urlaub Musical von Douglas Bernstein, Francesca Blumenthal u.a.

Fotos von blendend weißen Stränden oder hippen Cafés in schicken Metropolen – in Zeiten der sozialen Medien liegt die Illusion des perfekten Urlaubs so nahe wie nie. Und trotzdem kennt jede_r die kleinen und großen Katastrophen, die sich unterwegs ereignen können: Man selbst

erreicht wohlbehalten das Ziel, doch das Gepäck ist am anderen Ende der Welt. In den Flitterwochen mit dem neuen Partner trifft man unerwartet auf den bzw. die Ex. Beim Sturm auf das All-you-can-eat-Buffet gehen alle Reste einer guten Erziehung über Bord. „Smarte Tricks für Ihren Urlaub!“ präsentiert mit vier Darsteller_innen in rasant wechselnden Rollen erschwerte Umstände, die eine Reise ruinieren können, aber im Nachhinein großartige Anekdoten abgeben.

Termin: So., 20.12.
Zeit: 18.00 Uhr
Ort: MIR, kleines Haus

Tanzhommage an Queen Tanzstück von Ben Van Cauwenbergh

Ben Van Cauwenberghs Tanzstück ist Ausdruck der Verehrung für eine der erfolgreichsten und innovativsten Rockbands aller Zeiten. Mit der 1970 gegründeten Gruppe „Queen“ erschufen der Gitarrist Brian May, der Bassist John Deacon, der Schlagzeuger Roger Taylor und der charismatische Sänger Freddie Mercury einen besonderen, mit klassischen Elementen angereicherten, unverwechselbaren Sound.

Die vielfältigen Stimmungen ihrer Songs reichen von lyrischen Liebesballaden über grotesk-ironische Rocknummern bis hin zu ekstatischen Hymnen. Ihre Platten sind von einer beeindruckenden und progressiven Polystilistik gekennzeichnet und ihre fulminanten, extrovertierten Bühnenshows eine Sensation. Wuchtige Riffs, kraftvolle Rock'n'Roll- und Funkrhythmen, neuartige Synthesizerklänge, eingängige Melodien und die virile, breit angelegte Stimme des Leadsängers Mercury ziehen das Publikum bis heute in den Bann.

Termin: Sa., 30.01.27
Zeit: 18.00 Uhr
Ort: Aalto-Theater Essen

La Clemenza di Tito Oper von Wolfgang Amadeus Mozart

Leidenschaftliche Liebe – vergiftet durch politische Machtansprüche. Innige Freundschaft – strapaziert und zerstört durch Staatsräson. Privates und Politisches greifen in den Machtkämpfen im alten Rom so eng ineinander, dass Ohnmacht, Erniedrigung, Begehren, willkürliche Ermächtigung und Demütigung allgegenwärtig sind. Und gleichzeitig sind die Fragen, die in dieser Oper aufgeworfen werden, heute nicht weniger drängend: Kann es einen Herrscher geben, der mit



der ihm anvertrauten Macht verantwortungsvoll und human umgeht? Kann Autorität milde sein? Oder ist das menschlich und milde scheinende Gesicht nur eine Maske, hinter der sich die noch arglistigere Fratze des Bösen verbirgt?

Termin: So., 21.02.27
Zeit: 18.00 Uhr
Ort: MIR, Großes Haus

Day of Night

Oper in drei Akten von Outi Tarkiainen

„Day of Night“ erzählt die Geschichte der jungen Frau Áile und spielt im finnischen Teil des Gebiets der Sámi, dem einzigen indigenen Volk Europas. Áile ist hin- und hergerissen zwischen ihrer internationalen Karriere als bildende Künstlerin und ihrem Bestreben nach einem Leben, das sich an dem ihrer Sámi-Vorfahren orientiert und in dessen Zentrum der Schutz der Sámi-Regionen steht. Als ihre beiden Identitäten immer schwerer zu vereinbaren sind, braucht Áile Hilfe von ihrem Partner Samuel, ihrem Freund Erke und ihrer Mutter Marja. Durch Auseinandersetzung mit ihren Träumen, die voller ihr unbekannter Symbole aus der Sámi-Mythologie sind, kann Áile herausfinden, welches Leben sie führen möchte.

Termin: Sa., 06.03.27
Zeit: 19.00 Uhr
Ort: Aalto-Theater Essen

Lengerich mit Hortensia-Garden und Skulpturenpark

Tagesfahrt mit dem Bus

Lengerich, am Südhang des Teutoburger Walds gelegen, ist das Ziel dieser Tagesfahrt. Bei einer historischen Stadtführung werden die bewegte Stadtgeschichte und die Bedeutung Lengerichs für die Industrialisierung erläutert. Zahlreiche Zeitzeugen wie die Evangelische Stadtkirche, das Torhaus Römer, die Gempthalle und das Heimathaus sind Teil dieser spannenden Zeitreise. Am Nachmittag steht ein geführter Rundgang durch den „Hortensia Garden“ mit dem benachbarten Skulpturenpark auf dem Programm. Mit ihren prachtvollen Blüten begeistern Hortensien seit ihrer Kultivierung als Gartenpflanze im 19. Jahrhundert die Menschen. Über 1.200 Pflanzen, darunter viele alte und historische Sorten, zeigen dort ihre besondere Farbenpracht.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt.

Die Fahrt findet in Kooperation mit der VHS Gladbeck statt.

262-6620

Leitung: **Rainer Stobbe**
Termin: Sa., 12.09.
Zeit: 09.30 - 19.00 Uhr
Gebühr: 13 Ustd./50,00 €
Ort: Start: Bf. Dorsten

Emsflower & Besuch der Festung Bourtange in den Niederlanden

Tagesfahrt mit dem Bus

Emsflower ist ein Gartenbauunternehmen im emsländischen Emsbüren. Das 2004 gegründete Unternehmen ist gemessen an der Gesamtfläche der Verglasung der Gewächshäuser (785.000 m²) das größte Gartenbauunternehmen Europas. Das Unternehmen ging aus der 1954 von Jan Kuipers in De Lutte (Niederlande) gegründeten Gärtnerei Kuipers hervor und befindet sich auch heute noch im Familienbesitz. Die Führung „Entdecke das Paradies“ am Vormittag zeigt die Vielfalt von Schnittblumen und Gemüse, die hier angebaut werden. Zudem gibt es einen Einblick in die Logistik, Betriebsabläufe und Energieversorgung von Europas größter Gärtnerei.

Am Nachmittag steht ein Besuch des liebevoll restaurierten und malerischen Festungsstädtchen Bourtange auf dem Programm. Hier können Sie das historische Jahr 1742 authentisch spüren und erleben. Reisen Sie durch die Geschichte von Bourtange und lassen Sie sich von den von Wilhelm von Oranien in Auftrag gegebenen Befestigungsanlagen überraschen. Sobald Sie die rote Zugbrücke überqueren, scheint die Zeit stehen geblieben zu sein.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt.

Die Fahrt findet in Kooperation mit der VHS Gladbeck statt.

262-6630

Leitung: **Rainer Stobbe**
Termin: Do., 17.09.
Zeit: 09.00 - 20.00 Uhr
Gebühr: 13 Ustd./56,00 €
Ort: Start: Bf. Dorsten

Kleinode in der Natur: denkmalgeschützte Bäume und Stadtwald Wittringen mit seiner Vogelinsel

Radtour

Alte und knorrige Bäume begeistern die Menschen. Sie werden immer seltener, obwohl sie aufgrund ihres großen Blattwerks Schatten und Kühlung spenden. Solche prachtvollen Bäume sind aufgrund ihres Wuchses oder ihres Alters teils als Naturdenkmäler ausgezeichnet. Oft stehen sie unbeachtet an überraschenden Orten, gar in Innenhöfen oder in Parks. Sie bieten Lebensraum für viele Tiere, besonders für Vögel. Im Wittringer Wald sind nicht nur sie zu finden, sondern auch die Vogelinsel im Schlossinnenhof mit exotischen Vögeln. Viele brauchen alte Bäume für ihr Leben.

Die Tour zeigt mächtige Bäume unterschiedlicher Art auf grünen Wegen.

Eine Einkehr ist vorgesehen.

Länge. ca. 50 km

262-6640

Leitung: **Dr. Vera Bücker**
Termin: ab So., 04.10.
Zeit: 11.00 - 18.00 Uhr
Gebühr: 10 Ustd./19,50 €
Ort: Start: Vor dem Eingang des Bürgerbahnhofs

Stadt Dorsten

Kultur Rucksack NRW

Mach mit und sei dabei!

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

Kindertheater ab 6 Jahren

Die drei ??? Kids - Zirkus der Rätsel

Nach dem Buch von Ulf Blanck und Boris Pfeiffer

Justus, Peter und Bob brauchen deine Hilfe: Ein Fall und 1.000 Spuren - welche davon ist wichtig, welche führt in die Irre? Ein neuer, aufregender Fall für Die drei ??? Kids: Das knifflige Rätsel um den Wanderzirkus können die Kultdetektive nur mit Hilfe ihres Publikums lösen. An jedem wichtigen Wendepunkt entscheidet es, wie und wo es weitergeht. Wer aufmerksam ist und clever kombiniert, kann den Detektiven helfen, das Geheimnis um den Zirkus der Rätsel zu lüften.

„Zirkus der Rätsel“ ist der 17. Fall der drei ??? Kids und du. Er wurde von Boris Pfeiffer und Ulf Blanck geschrieben und 2019 veröffentlicht.

Westfälisches Landestheater

Termin: Dienstag, 22. September

Zeit: 16.00 Uhr

Ort: Aula St. Ursula Realschule

Eintritt: 7 € (Kinder),
9 € (Erwachsene)

Vorverkauf: ab Di., 01.09.2026

Tickets: StadtAgentur, Lippestraße 41,
46282 Dorsten,
Tel. 0 23 62/ 66 30 66

Der satanarchäolügenialkohöllische Wunschpunsch

Nach dem Kinderbuch von Michael Ende



© KI generiert am 03.02.2026



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

Silvesterabend. Noch ein paar Stunden bis Mitternacht - und der diabolische Geheimrat Beelzebub Irrwitzer hat ein Problem: Er muss dringend sein Jahressoll an bösen Taten erfüllen! Gemeinsam mit seiner Tante, der teuflischen Geldhexe Tyrannja Vamperl, braut er einen Wunschpunsch, der unzählige Katastrophen auslösen soll. Doch sie haben die Rechnung ohne zwei mutige Gegenspieler gemacht: Der Kater Maurizio di Mauro und der Rabe Jakob Krakel setzen alles daran, das Unheil noch in letzter Minute zu verhindern. Mit viel Witz, Magie und einem Schuss Gesellschaftskritik erzählt Michael Ende eine temporeiche Geschichte über Gut und Böse, Verantwortung und Zivilcourage - ein Theaterabenteuer für die ganze Familie.

Rheinisches Landestheater Neuss

Termin: Dienstag, 24. November
Zeit: 16.00 Uhr
Ort: Aula St. Ursula Realschule
Eintritt: 7 € (Kinder),
9 € (Erwachsene)
Vorverkauf: ab Di., 01.09.2026
Tickets: StadtAgentur, Lippestraße 41,
46282 Dorsten,
Tel. 0 23 62/ 66 30 66

Die kleine Hexe

Nach dem Kinderbuch von
Otfried Preußler

Die kleine Hexe wünscht sich nichts sehnlicher, als zur Walpurgisnacht mit den anderen Hexen auf dem Blocksberg zu tanzen. Weil sie noch zu jung ist, bleibt ihr dieser Spaß allerdings verwehrt. Sie beschließt, heimlich zum Blocksberg zu fliegen, obwohl ihr bester Freund, der Rabe Abraxas, ihr davon abrät. Leider wird sie sofort entdeckt und von der alten Rumpumpel zur Oberhexe geschickt. Zur Strafe für ihren Regelbruch wird der Besen der kleinen Hexe verbrannt und sie muss zu Fuß zurück nach Hause laufen. Trotzdem trifft sie eine Abmachung mit der Oberhexe: Wenn sie bis zur nächsten Walpurgisnacht eine gute Hexe wird, darf sie fortan mittanzen. Wieder zuhause will die kleine Hexe sich an Rumpumpel für den Verrat rächen. Aber Abraxas erinnert sie an ihre Abmachung - denn gute Hexen dürfen nichts Böses anstellen! Also gibt sich die kleine Hexe von nun an größte Mühe, stets das Richtige zu tun.

Landestheater Detmold



© KI generiert am 03.02.2026

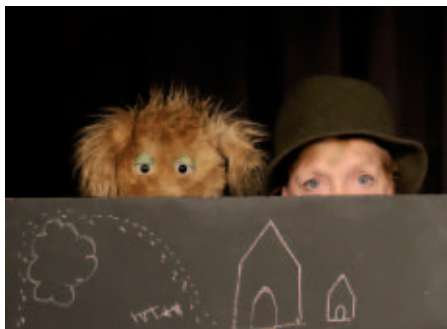
Termin: Dienstag, 19. Januar 2027
Zeit: 16.00 Uhr
Ort: Aula St. Ursula Realschule
Eintritt: 7 € (Kinder),
9 € (Erwachsene)
Vorverkauf: ab Di., 01.09.2026
Tickets: StadtAgentur, Lippestraße 41,
46282 Dorsten,
Tel. 0 23 62/ 66 30 66

Kindertheater ab 4 Jahren

Luise ist weg!

Figurentheater für Trödler und Träumer

Nach einem stürmischen Heimweg zählt der Schäfer auf dem Hof wie immer seine Schafe - und bemerkt mit Schreck: Luise ist weg. Luise, das kleine Schäfchen mit dem schwarzen Fleck auf dem Po. Hund Bruno und Huhn Agathe sind sich einig: Luise ist selbst schuld, weil sie immer träumt und trödelt. Der Schäfer macht sich trotz der Proteste auf die Suche. Er



© Claudia Süssenbach

muss sich beeilen, denn auch der Wolf hat Luises Spur aufgenommen. Wenn das mal gut geht...

Ein spannender und berührender Spaß für die ganze Familie zum Mitmachen, Mitlachen und Mitfiebern.

Dauer ca. 45 Minuten.

Theater Albersmann

Termin: Dienstag, 13. Oktober
Zeit: 15.00 und 17.00 Uhr
Ort: Forum der VHS
Eintritt: 5 € (Kinder),
7 € (Erwachsene)

Vorverkauf: ab Di., 01.09.2026

Tickets: StadtAgentur, Lippestraße 41,
46282 Dorsten,
Tel. 0 23 62/ 66 30 66



© Theater Mario

Herr Eichhorn und der erste Schnee

Heiteres Figurenstück, frei nach dem Bilderbuch von Sebastian Meschenmoser

Herr Eichhorn ist dieses Jahr wild entschlossen nicht einzuschlafen, bevor die erste Schneeflocke vom Himmel gefallen ist. Denn er will unbedingt einmal selbst erleben, wie wunderschön der Winter ist. Aber der lässt sich Zeit ... Das Warten auf etwas, das man nicht kennt, ist jedoch eine recht mühsame Angelegenheit. Auch für seine Freunde Igel und Bär, die wegen des aufgeregten Herrn Eichhorn nicht zu ihrem Winterschlaf kommen. „Ohne Schneeflocke kein Winter. Ohne Winter keine Ruhe“, stellt der Bär lakonisch fest. Und so machen sich die drei in einer humorvollen wie poetischen Inszenierung auf die Suche nach der ersten Schneeflocke.

Eine heitere Geschichte um Geduld, Suchen, Finden und Freundschaft.

Dauer ca. 45 Minuten.

Theater Mario

Termin: Dienstag, 1. Dezember
Zeit: 15.00 und 17.00 Uhr
Ort: Forum der VHS
Eintritt: 5 € (Kinder),
7 € (Erwachsene)

Vorverkauf: ab Di., 01.09.2026

Tickets: StadtAgentur, Lippestraße 41,
46282 Dorsten,
Tel. 0 23 62/ 66 30 66



Musikalische Frühförderung Jekits Instrumentalunterricht Ensembles Workshops



Wolfgang Endrös
Leitung

Telefon (0 23 62) 66 41 81
w.endroes@dorsten.de



Johanna Paus
Sekretariat

Telefon (0 23 62) 66 38 80
j.paus@dorsten.de



Lisa Grosse Lochtmann
Programm „JeKits“

Telefon (0 23 62) 66 41 82
l.grosse-lochtmann@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!

ONLEIHE = e-Books und Hörbücher:
www.meine-onleihe.de

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.

Jahresgebühren

Die Jahresgebühr für den Leseausweis beträgt:

24,00 € für Erwachsene,

36,00 € für Familien.

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren leihen kostenlos.

Inhaber des Dorsten-Passes erhalten eine Ermäßigung um 50 %.

Termine

Termine für Veranstaltungen wie Autorenlesungen, Vorlesezauber, Bücherbasar... werden rechtzeitig in der Bibliothek, auf der Homepage, auf Facebook/Insta 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



Umstieg auf ein neues Bibliothekssystem - Wichtige Informationen

Im Herbst steht in unserer Bibliothek eine große Veränderung an: Wir stellen auf ein neues, moderneres Bibliothekssystem um. Wir sind überzeugt, dass Ihnen das neue System nach der erfolgreichen Einführung viele Vorteile bieten wird - von einer komfortableren Recherche bis hin zu verbesserten Serviceleistungen.

Damit der Wechsel reibungslos gelingt, ist jedoch eine zweiwöchige Schließung der Stadtbibliothek vom 20. Oktober bis 09. November erforderlich. Bereits im Vorfeld kann es leider zu einigen teils nicht unerheblichen und für Sie unerfreulichen Beeinträchtigungen kommen. Über alle aktuellen Entwicklungen und mögliche Serviceeinschränkungen informieren wir Sie immer auf unserer Homepage (stadt-bibliothek-dorsten.de). Nach Abschluss der Umstellung freuen wir uns darauf, Ihnen einen noch besseren Service bieten zu können!

LeseHerbst 2026: Krimi-Vielfalt in der Stadtbibliothek Dorsten

Auch in diesem Jahr laden wir wieder, unabhängig von der Schließung, zum LeseHerbst ein - drei spannende Abende voller Krimi-Unterhaltung und literarischer Vielfalt erwarten Sie. Das Motto: „Mörderisch gut - Krimi in verschiedenen Varianten“.

Spielfilm fürs Ohr - Sherlock Holmes: Der Vampir von Sussex

Zum Auftakt erwartet Sie eine außergewöhnliche Krimi-Lesung: Josef Schoenen inszeniert den Fall „Der Vampir von Sussex“ von Sir Arthur Conan Doyle als „Spielfilm fürs Ohr“.

In Lamberley, Sussex, sorgt eine ungewöhnliche Begebenheit für Aufregung: Eine Frau wird dabei beobachtet, wie sie sich merkwürdig gegenüber Kindern verhält. Robert Ferguson, besorgt um seine Familie, bittet seinen alten Kameraden Dr. Watson und dessen berühmten Freund Sherlock Holmes um Hilfe. Holmes nimmt sich des Falls an und entdeckt, dass hinter den mysteriösen Ereignissen eine ganz andere Wahrheit steckt - fernab von übernatürlichen Erklärungen.

Josef Schoenens Lesung ist konzipiert wie ein Live-Hörbuch: Er liest, schlüpft in sechs verschiedene Rollen und begleitet das temporeiche Programm mit eigenen

Kompositionen auf der Gitarre. Die Musik entsteht passend zur Handlung und Atmosphäre, sodass die Zuhörer in die Welt der Erzählung eintauchen können.

Freuen Sie sich auf eine lebendige Lesung, die Literatur und Musik zu einem besonderen Erlebnis verbindet - einem Spielfilm fürs Ohr eben.

Termin: Freitag, 06.11.
Zeit: 19.30 Uhr
Gebühr: 12,00 €

Es folgt am Mittwoch ein Gast aus unserer Nachbarstadt Marl: Michael Sandkühler, ein ehemaliger Kriminalist, liest aus seinem Kriminalroman und gibt dabei interessante Einblicke in die reale Ermittlungsarbeit.

Schicksalsvogel - Lesung mit Michael Sandkühler

Erleben Sie einen außergewöhnlichen Ruhrgebietskrimi, der tief in die Welt der organisierten Kriminalität eintaucht: In Bottrop läuft bei der Beseitigung von Giftmüll alles schief, eine Drogensüchtige taucht auf, ein seltener Vogel wird entdeckt - und plötzlich geraten Politiker, Drogenbosse und Ermittler in einen Strudel schicksalhafter Ereignisse. Der Essener Kriminalhauptkommissar „Jesse“ Jesberg muss mit seinem pedantischen Kollegen Bökenbrink und einem nervenden Vorgesetzten zahlreiche Handlungsstränge entwirren - bis zum westernähnlichen Showdown.

Der Roman „Schicksalsvogel“ ist das Erstlingswerk von Michael Sandkühler, Jahrgang 1959, pensionierter Kriminalhauptkommissar. Sandkühler hat sämtliche Facetten der Polizei durchlaufen: Streifendienst in Gladbeck, Wechsel zur Kriminalpolizei, Erkennungsdienst, Drogenfahnder, Mordkommissionen und 25 Jahre im Kommissariat zur Bekämpfung organisierter Kriminalität. Viele Figuren im Buch basieren auf echten Typen, denen er während seiner Dienstjahre bei der Kripo in Recklinghausen begegnet ist - sie haben nur andere Namen bekommen.

Der Autor setzt auf authentische Dialoge, besonders in der Sprache des Ruhrgebiets. Die Gespräche zwischen Gangstern und Ermittlern machen den Roman so interessant und sorgen immer wieder für komödiantische Momente.

Die etwa 90-minütige Veranstaltung umfasst neben der Lesung auch Gespräche mit dem Publikum. Der Austausch über echte Polizeiarbeit und Fiktion sorgt für einen lebendigen Abend mit einem spannenden Blick hinter die Kulissen echter Polizeiarbeit.

Die Einnahmen werden für einen karitativen Zweck gespendet - der Autor verzichtet auf ein Honorar.

Termin: Mittwoch, 11.11.
Zeit: 19.30 Uhr
Gebühr: 12,00 €

Den Abschluss bildet am zweiten Freitag eine großartige Lesung mit musikalischer Begleitung. Hier verschmelzen Worte und Klänge zu einer besonderen Atmosphäre, die den Krimi-Texten eine ganz neue Dimension verleiht - präsentiert von zwei besonders beliebten Künstlerinnen unserer LeseHerbst-Reihe.

Einer muss immer dran glauben - Isabella Archan und Jutta Wilbertz wieder zu Gast in Dorsten

„Einer muss immer dran glauben“ finden die Krimiautorinnen Isabella Archan und Jutta Wilbertz und zeigen da auch keine Skrupel. Als überzeugte Wiederholungstäterinnen besuchen sie mit ihrem neuen Programm erneut unsere Bibliothek und präsentieren einen höchst vergnüglichen, schwarzhumorigen Mix aus witzig-bösen Kurzkrimis, schrägen Monologen, spannenden Romanausschnitten und bösen Gesängen zur Ukulele. Ein furioser Abend mit Guter-Laune-Garantie, frei nach dem Motto: „Wenn's schon einen erwischen muss, dann aber lustig!“

Neben ihren Solokarrieren lieben es beide Autorinnen, ab und zu als Doppelpack unterwegs zu sein, und - ob bei renommierten Krimifestivals wie z.B. Gießener Krimifestival und Kriminal-Tango-Festival Neunkirchen oder nun wieder in Dorsten - ihr Publikum gemeinsam aufs Beste zu unterhalten.

Termin: Freitag, 13.11.
Zeit: 19.30 Uhr
Gebühr: 12,00 €

Der LeseHerbst 2026 verspricht drei mörderisch gute Abende voller Spannung, Unterhaltung und literarischer Vielfalt. Seien Sie dabei und erleben Sie Krimis in den unterschiedlichsten Varianten.

Karten für die Lesungen sind ab dem 01.09.2026 bei uns (02362 664104) oder in der Stadtagentur (02362 663066) erhältlich. Alle drei Veranstaltungen können als Abo zum Vorteilspreis von 30,00 € gebucht werden.



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., 06.10.
Online-Course: An English Medley B2/C1 Language (262-3222)

ab Di., 15.09.
Französisch Stufe B1 (262-3315)

ab Di., 22.09.
Italienisch A1 online (262-5511)

ab Di., 22.09.
Italienisch A1 online (262-3514)

ab Mo., 21.09.
Mehrsprachenkurs (Französisch-Italienisch-Portugiesisch) A1 (262-3770)

Schule und Lernen

Alphabetisierung und Grundbildung online mit dem vhs-Lernportal: vhs-lernportal.de

Berufliche Weiterbildung

Mi., 20.01.2027
Zukunft der Arbeit: wie Künstliche Intelligenz unsere Jobs verändert (262-5116)

ab Di., 03.11.
Finanzbuchführung I (262-5231)

ab Mo., 02.11.
Finanzbuchführung II (262-5232)

ab Di., 03.11.
Finanzbuchführung mit DATEV (262-5233)

ab Di., 03.11.
Lohn und Gehalt I (262-5234)

ab Mo., 02.11.
Lohn und Gehalt II (262-5235)

ab Di., 03.11.
Lohn und Gehalt mit DATEV (262-5236)

ab Mo., 02.11.
Einnahmen-Überschussrechnung (262-5237)

ab Mo., 02.11.
Kosten-Leistungsrechnung (262-5238)

ab Di., 03.11.
Finanzwirtschaft (262-5239)

ab Di., 03.11.
Bilanzierung (262-5240)

ab Mo., 02.11.
Controlling (262-5241)

ab Mo., 02.11.
Betriebliche Steuerpraxis (262-5242)

ab Mo., 02.11.
Personalwirtschaft (262-5243)

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

Do., 01.10.
Wird die Demokratie in den USA überleben? (262-1110)

Do., 12.11.
Welt in Unordnung? Amerika, Europa und neue geopolitische Realitäten (262-1120)

Do., 15.10.
Bundeswehr 2027 - Auftrag, Anspruch, Akzeptanz (262-1130)

Fr., 06.11.
KI und Demokratie: Wie künstliche Intelligenz die politische Meinungsbildung unterstützen kann (262-1140)

Di., 22.09.
Sonnenstrom vom Dach oder Balkon (262-1160)

Di., 13.10.
Energetisch sanieren - Vom Keller bis zum Dach (262-1161)

Di., 10.11.
Das GEG, die kommunale Wärmeplanung und Ihre Heizung (262-1162)

Di., 08.12.
Neue Heizung - Wärmepumpen und ihre Alternativen (262-1163)

So., 13.09.
Sind meine Energiekosten zu hoch? So wechsele ich meinen Anbieter für Strom und Gas (262-1164)

Mi., 18.11.
Meine neue Heizung: Welche Heizungsanlage passt zu meinem Gebäude? (262-1165)

Mi., 25.11.
Solarpflicht NRW: Was gilt seit dem 01.01.2025? (262-1166)

Mi., 14.10.
Fix & Flip mit System: Wie Sie Immobilien gezielt kaufen, aufwerten und verkaufen (262-1167)

Mi., 30.09.
Schenkung und vorweggenommene Erbfolge (262-1170)

Mi., 07.10.
Vorsorgevollmacht, Betreuungsvollmacht und Patientenverfügung (262-1171)

Mi., 14.10.
Erben und Vererben (262-1172)

Di., 10.11.
Angehörigenunterhaltspflicht (262-1173)

Do., 05.11.
Schweden - Land der Kontraste (262-1210)

Do., 19.11.
Vietnam / Angkor (Kambodscha) (262-1220)

Di., 06.10.
(Über-)Leben mit Frühkindlichen Reflexen (262-1310)

Do., 05.11.
Autismus: Neues Verständnis der Spektrum-Störung (262-1320)

Di., 01.12.
Neuroplastizität: Gehirnentwicklung von der Wiege bis zur Bahre (262-1330)

Do., 08.10.
Wie wir Kindern liebevoll Grenzen setzen (262.1340)

Mo., 23.11.
Die ePA, das eRezept & Co.: Was Sie darüber wissen sollten (262-2120)

Do., 12.11.
Ihr Weg zum Pflegegrad: Tipps und entscheidende Kriterien (262-2121)

Mi., 02.12.
Ein Workshop für deine Menopause: Mit Herz, Verstand und praktischen Möglichkeiten (262-2130)

Mi., 02.12.
Wenn der Körper nicht abschaltet: Stress im Alltag verstehen und regulieren (262-2131)

Mi., 23.09.
Energie statt Müdigkeit: Gesunde Ernährung trotz stressigem Alltag (262-2140)

Mi., 14.10.
Nie wieder Heißhunger: So gewinnen Sie die Kontrolle über Ihr Essverhalten zurück (262-2141)

Do., 12.11.
Bauchfett verlieren ab 40: Was dauerhaft hilft (262-2142)

Mo., 14.12.
Christmas Celebrations (262-3230)

Do., 03.12.
Navidad / Weihnachten (262-3420)

Mi., 20.01.2027
Zukunft der Arbeit: Wie Künstliche Intelligenz unsere Jobs verändert (262-5116)

Sa., 07.11.
KI als Schreibassistent (262-6125)

Do., 26.11.
Mit dem Doppeladler im Ruhrpott (262-6130)

Do., 10.12.
Jean-Claude Sférian: Weihnachtskonzert (262-6140)

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.

19.10. - 23.10.
Niederländisch für Anfänger_innen A1 (262-3610)

26.10. - 30.10.
Italienisch für Beruf und Alltag A 1 (262-3512)

16.11. - 20.11.
Compact English Course (262-3222)

23.11. - 27.11.
Fit für das Büro (262-5333)

Unterrichtstermine 2/2026

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
1. Woche	21.09.	22.09.	23.09.	24.09.	25.09.	26.09.
2. Woche	28.09.	29.09.	30.09.	01.10.	02.10.	Feiertag
3. Woche	05.10.	06.10.	07.10.	08.10.	09.10.	10.10.
4. Woche	12.10.	13.10.	14.10.	15.10.	16.10.	17.10.
Herbstferien	19.10.	20.10.	21.10.	22.10.	23.10.	24.10.
Herbstferien	26.10.	27.10.	28.10.	29.10.	30.10.	31.10.
5. Woche	02.11.	03.11.	04.11.	05.11.	06.11.	07.11.
6. Woche	09.11.	10.11.	11.11.	12.11.	13.11.	14.11.
7. Woche	16.11.	17.11.	18.11.	19.11.	20.11.	21.11.
8. Woche	23.11.	24.11.	25.11.	26.11.	27.11.	28.11.
9. Woche	30.11.	01.12.	02.12.	03.12.	04.12.	05.12.
10. Woche	07.12.	08.12.	09.12.	10.12.	11.12.	12.12.
11. Woche	14.12.	15.12.	16.12.	17.12.	18.12.	19.12.

*Terminänderungen auch über die angegebenen Unterrichtswochen hinaus bleiben der VHS vorbehalten!
Nachholtermine werden in Absprache mit der Fachbereichs- bzw. Kursleitung festgelegt.*

Unterrichtsfreie Tage

Tag der Deutschen Einheit
Sa., 03.10.26
Herbstferien
Mo., 19.10. - Sa., 31.10.26
Allerheiligen
So., 01.11.26
Weihnachtsferien
Mi., 23.12.26 - Mi., 06.01.27

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
Auflage: 5.000 Exemplare
Satz, Produktion und Druck:
Achim Schrecklein
Verlag druck & graphik,
Gladbeck
Blickpunkt:
Texte von Annette Kreikenbohm

Das Arbeitshalbjahr 1/2027 beginnt am 01.02.27, das neue Programm erscheint am 15.01.27.

**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

Besuchte 2019 den
Kurs „Meine Rechte
in der Demokratie“

**Finde
deinen Kurs**
vhs-dorsten.de

Die Volkshochschule
**Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

Gestalte Demokratie mit. Bring dich ein. Nutze unsere
Angebote zur politischen Bildung. Erlebe spannende Vorträge
und Diskussionen. Finde jetzt den richtigen Kurs für dich.

