vhs Volkshochschule Dorsten

Stadt Dorsten

Programmheft
1. Halbjahr 2025

bilden
erfahren
erleben
Stadt Dorsten

Volkshochschule.
Das kommunale Weiterbildungszentrum.

Ansprechpartner_innen

Leiterin des Amtes für Schule und Weiterbildung

Sabine Podlaha
Raum 223
Telefon (0 23 62) 66 41 50
s.podlaha@dorsten.de

Sekretariat

Heike Bruns
Raum 222
Telefon (0 23 62) 66 41 62
h.bruns@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. - Do. 8.00 - 12.00 Uhr
Telefon (0 23 62) 66 41 65
s.kalinowski@dorsten.de

päd. Assistenz Integrationskurse

Anke Klapsing-Reich
Raum 211
Telefon (0 23 62) 66 40 51
a.klapsing-reich@dorsten.de

Dr. Ruzhdi Kicmari
Raum 212
Telefon (0 23 62) 66 41 83
r.kicmari@dorsten.de

Claudia Trachternach
Raum 219
Mo., Di., Do., Fr.
8.00 - 12.00 Uhr
Telefon (0 23 62) 66 41 63
c.trachternach@dorsten.de

Allgemeine Verwaltung

Leiter Abt. allgem. Verwaltung / Qualitätsbeauftragter VHS

Ulrich Wieschen
Raum 214
Mo. - Do. 9.00 - 12.00 Uhr
und 14.00 - 16.00 Uhr
Telefon (0 23 62) 66 40 50
u.wieschen@dorsten.de

Servicebüro VHS

Saskia Mendler
Raum 221
Telefon (0 23 62) 66 41 61
s.mendler@dorsten.de

Melanie Plaschke
Raum 221
Telefon (0 23 62) 66 41 60
m.plaschke@dorsten.de

Verwaltung Integrationskurse

Annette Huck
Raum 222
Mo., Do. 13.00 - 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., Mi. 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:

vhs-und-kultur@dorsten.de

Internet:

www.vhs-dorsten.de

facebook:

www.facebook.com/vhsdorsten

instagram:

www.instagram.com/vhs_dorsten/

Inhalt

Ansprechpartner_innen **2**

Anmeldung **4**

Im Blickpunkt **6**
Aktuelles aus der VHS 6

Zielgruppenangebote **8**

Politik und Gesellschaft **10**
Geschichte, Zeitgeschehen, Recht 11
VHS international 15
Pädagogik und Psychologie 17

Gesundheit und Umwelt **18**
Forum Gesundheitsbildung 19
Entspannung und Selbsterfahrung 20
Bewegung und Körpererfahrung 25
Einführung in Sportarten 29
Tanz 30
Leben mit Behinderungen 31
Ernährung 31
Natur und Umwelt 34

Deutsch und Fremdsprachen **38**
Anmeldung und Beratung 38
Deutsch als Fremdsprache 39
Englisch 40
Französisch 42
Spanisch 44
Italienisch 45
Niederländisch 45
Weitere Sprachen 46

Schule und Lernen **48**
Schulische Abschlüsse 48

Beruf und Wirtschaft **50**
Kommunikation und Management 51
Berufliche Weiterbildung 51
Informationstechnologie 55

Kulturelle Bildung **60**
Literatur und Konzerte 61
Musizieren und Singen 61
Zeichnen und Malen 63
Werken 65
Textiles Gestalten 67
Kulturbus, Studienfahrten und Exkursionen 69

Kindertheater **70**

Musikschule Dorsten **72**

Stadtbibliothek Dorsten **74**

Anhang **76**
Online-Angebote der VHS 76
Einzelveranstaltungen 77
Bildungsurlaub 77
Unterrichtstermine 78
Impressum 78

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
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	Hülskampsweg 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 Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen.
www.vhs-nrw.de

Anmeldung / Gebühren

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 oder www.vhs-kreis-re.de (alle Volkshochschulen des Kreises Recklinghausen)

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 innerhalb 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 vhsundkultur-dorsten.de/index.php?id=11.
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

Die VHS Dorsten wird in diesem Jahr einen besonderen Schwerpunkt auf ihr strategisches Ziel legen: Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE). Auf dem Weg zur Qualitätstestierung werden wir erste Teilziele umsetzen. Dazu zählt etwa unsere Teilnahme an der Dorstener Umweltmesse im Sommer sowie ein eigener „BNE-Aktionstag“ im Herbst.

Bereits jetzt gehören zahlreiche Veranstaltungen in den Bereichen Natur und Umwelt sowie Gesellschaft und Klimaschutz zu unserem Programm. Damit wollen wir unser Engagement für eine nachhaltige Zukunft weiter ausbauen und für dieses wichtige Thema sensibilisieren.

Nicht nur Inhalte sind uns wichtig - sie sollen auch in einem angenehmen Rahmen vorbereitet und vermittelt werden. Deshalb haben wir zunächst unseren in die Jahre gekommenen Dozentenraum renoviert. Auch zwei Flure wurden mit neuen Bildern, heller Beleuchtung und stabilem WLAN aufgewertet. Die optische Verschönerung der Unterrichtsräume steht ganz oben auf unserer To-do-Liste.

Wir freuen uns jedoch auch, einige Veranstaltungen in Dorstens schönem neuen Bürgerbahnhof sowie in der „Bibi am See“ oder im Gemeinschaftshaus Wulfen anbieten zu können.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr Team der
Volkshochschule Dorsten

Dorstener Gesundheitstag

Der 15. Dorstener Gesundheitstag findet am 22. Februar von 13 bis 17 Uhr im Bildungszentrum Maria Lindenhof statt. Unter dem Motto „Rund um die Bauchgesundheit - Magen, Darm, Leber, (Typ2-)Diabetes & Co.“ bieten Experten spannende Kurzvorträge zu den Themen Lebergesundheit, Diabetes, Sodbrennen, Darmkrebsvorsorge sowie gesunde Ernährung. Dazu gibt es ein interessantes Rahmenprogramm mit vielen Infoständen. Ein Highlight ist der Live-Rundgang durch den Magen-Darm-Trakt, der einen faszinierenden Blick ins Innere des Körpers ermöglicht. Neben Kaffee und Kuchen gibt es gesunde Köstlichkeiten sowie Einblicke in das Gesundheits-Kursprogramm der VHS. Durch das Programm führt VHS-Leiter Carsten Feldhoff, der den Tag mit den Referenten in einer Fragerunde beschließt.
Die gemeinsame Veranstaltung von St. Elisabeth-Krankenhaus und VHS steht unter der Schirmherrschaft von Bürgermeister Tobias Stockhoff.

Gegen Stammtischparolen

Stammtischparolen sind oft dogmatisch, pauschal und menschenverachtend. Und sie begegnen uns nicht mehr nur in politischen Debatten, sondern auch im privaten und beruflichen Alltag: im Meeting, in der Kaffeeküche, beim Abendessen mit Freunden. Doch was tun, wenn ein solches Thema plötzlich die Atmosphäre beeinflusst?
Referentin Cassandra Speer stellt bei einem Workshop am 15. März Strategien vor, wie man in solchen Situationen durch gezielte Argumentation und respektvolles Zuhören gekonnt reagiert, wie man im Dialog bleibt, ohne dass die Fronten verhärten.
Wer sich für eine solche Diskussion zudem mit Fakten statt Fake News wappnen möchte, der ist bei einem weiteren Workshop der Referentin am 3. April zum Thema „Recherchekompetenzen“ gut aufgehoben.

Neuer Kursleiter am Steuer

Nach über 30 Jahren verabschieden sich die langjährige Dozentin Rian Spit und ihr Kollege Karl-Heinz Degenhardt. Sie haben über 2000 Personen auf die Bootsführerscheinprüfungen vorbereitet und ihre Leidenschaft für die Schifffahrt weitergegeben. Das VHS-Team dankt ihnen herzlich für ihr ausgesprochen großes Engagement und wünscht ihnen alles Gute für die Zukunft.
Die Leitung übernimmt nun Hayo Koch. Er ist Lehrer, aber vor allem auch erfahrener Segler, Vorstand für die Ausbildung beim Segler-Verband NRW. Er bringt neue Impulse und moderne Lehrmethoden ein, einschließlich digitaler Lernsysteme, um die Ausbildung an aktuelle Anforderungen anzupassen.

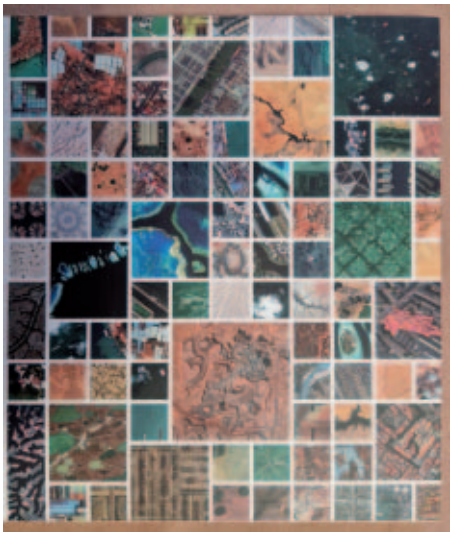
Vortrag: KI und Sprache

Wir setzen unsere „Forschung“ im Bereich der KI fort und haben im Frühjahrssemester erneut einen informativen Vortrag im Angebot. Am 13. März geht es um „Sprachen lernen mit Künstlicher Intelligenz“. Referentin Lyn Michelle Heiming ist Physikerin und Sprachdozentin im Fach Englisch. Sie beschäftigt sich mit der Frage, wie innovative KI-Anwendung den Spracherwerb revolutioniert, welche Vor- und Nachteile sie bietet. Denn die Möglichkeiten sind vielfältig – sie reichen von intelligenten Sprachtrainern über automatisierte Übersetzungen bis zu personalisierten Lernprogrammen. Der Vortrag

liefert praktische Beispiele. Er richtet sich an Sprachlernende ebenso wie an Lehrende, die Interesse an zukunftsweisenden Technologien haben.

Ausstellung: Satellitenbilder

„Mind The Earth - Achtet die Erde“: So lautet der Titel einer Ausstellung mit Satellitenbildern, die 2019 die UN-Weltklimakonferenz in New York begleitete. Nun ist sie bald in Dorsten zu sehen. Die Aufnahmen offenbaren die Bedeutung des weltweiten Klimaschutzes und die Notwendigkeit nachhaltigen Handeln, zeigen aber auch Beispiele, wie dies gelingen kann.
Das Amt für Schule und Weiterbildung wird die Schau vom 14. März bis 17. April im Bildungszentrum Maria Lindenhof zeigen. Das Zustandekommen der gesamten Ausstellung ist Lions International zu verdanken. So haben auch die vier Dorstener Lions Clubs (Dorsten-Lippe, Dorsten-Wulfen, Dorsten, Dorsten-Hanse) auf kommunaler Ebene durch ihr finanzielles Engagement dazu beigetragen, die Bilder in die Lippestadt zu holen.
Die Ausstellung wird am 14. März um 18 Uhr im Foyer des Bildungszentrums eröffnet. Als Gastredner werden „Macher“ Kasper Brejnholt Bak und Lions-Vertreterin Claudia Kühne erwartet. Während des Ausstellungszeitraums gibt es an der VHS ergänzende Angebote aller Art - auch für Kinder, Jugendliche und Lehrkräfte.



Neuer Fachbereichsleiter

Er hat schon viele Volkshochschulen kennengelernt. Nun gehört Dr. Ruzhdi Kicmari seit Oktober zum Dorstener Team. Der 53-Jährige leitet den Fachbereich Deutsch und Fremdsprachen sowie VHS International.
Kicmari stammt aus dem Kosovo. Als junger Mann folgte er seinem Bruder nach, der bereits in Gladbeck wohnte. Ruzhdi Kicmari studierte in Essen Germanistik, Politik und Kommunikationswissenschaften. Seine Doktorarbeit schrieb er - vor dem Hintergrund der eigenen Erfahrung - über das Thema Zweisprachigkeit. Lange hat er damit geliebäugelt, Journalist zu werden - und ist dann durch Zufall bei der VHS gelandet.
Kicmari wollte dort eigentlich einen Albanisch-Kurs anbieten. Gebraucht wurde aber jemand, der Deutsch unterrichtete. So fing alles an. Der Gladbecker leitete zunächst Deutsch- und später auch Integrationskurse, war als Prüfer im Einsatz, wechselte später in die Verwaltung. Er hat schon in Marl und Herten, in Herne und Essen sowie in Goch, Kleve und Wesel gearbeitet. Die Dozententätigkeit habe er anfangs ein bisschen vermisst, sagt Kicmari. „Ich habe immer gerne unterrichtet.“ Regelmäßig besucht er seine Heimat, hat inzwischen aber auch das benachbarte Albanien für sich entdeckt. „Wir reisen viel“, sagt der Ehemann und zweifache Vater - ein guter Ausgleich zur Arbeit bei der VHS.

Vollversammlung mit Comedy

Informativ und unterhaltsam wird es bei der VHS-Vollversammlung, zu der wir alle Interessierten am Donnerstag, 10. April, um 18 Uhr ins Forum der VHS einladen. Damit möchten wir die Mitwirkung unserer Teilnehmenden und Kursleitenden an der VHS-Arbeit intensivieren und stärken. Zunächst werden wir einen Einblick in unsere zurückliegende Arbeit geben sowie über zukünftige Perspektiven berichten. Eine Fragerunde und Diskussion mit dem Pädagogischen Team bietet die Möglichkeit, Vorschläge für die VHS-Arbeit zu machen.
Die anschließende Wahl von je vier Personen aus dem Kreis der Kursteilnehmenden und der Kursleitenden für das Mitbestimmungsorgan VHS-Konferenz bietet den Gewählten die Möglichkeit, direkt in der VHS „mitreden“ zu können.
Ab 20 Uhr wird’s lustig, wenn Comedian Sebastian 23 mit seinem aktuellen Buch „Alles wird gut“ vorbeischaut, um mit Humor die Welt zu retten. Er zeigt dem Publikum: Es ist wichtig, auch mal über sich selbst zu lachen und sich nicht von all den düsteren Nachrichten lähmen zu lassen.
Neben vielen Infos und Input für die Lachmuskeln gibt’s an diesem Abend auch leckere Snacks. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

VHS für Junggebliebene

Geschichte, Zeitgeschehen, Recht

Do., 03.04.
Medienkompetenz (1142)

Mi., 26.02.
Erben und Vererben (1150)

Mi., 05.03.
Schenkung und vorweggenommene Erbfolge (1151)

Mi., 19.03.
Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht (1152)

Pädagogik und Psychologie

Mo., 24.02.
Jung im Kopf: Erstaunliche Einsichten der Gehirnforschung in das Älterwerden (1320)

ab Di., 11.02.
Ganzheitliches Gedächtnistraining für Menschen ab 60 (1321)

ab Di., 11.03.
Ganzheitliches Gedächtnistraining für Menschen ab 60 (1322)

Einführung in Sportarten

Do., 08.05.
Sicher E-Bike fahren für Menschen Ü60 (2430)

Do., 12.06.
Sicher E-Bike fahren für Menschen Ü60 (2431)

Tanz

ab Mo., 03.02.
ZUMBA® Gold für Junggebliebene (2511)

Fremdsprachen

ab Mo., 03.02.
Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 2 (3211)

ab Mi., 05.02.
Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 8 (3212)

ab Mi., 05.02.
Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 8 (3213)

ab Do., 06.02.
Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 9 (3215)

ab Di., 04.02.
Englisch mit Muße Stufe B1 Aufbaukurs 11 (3216)

ab Mi., 05.02.
Englisch mit Muße Stufe B1 Erweiterungskurs 17 (3219)

Informationstechnologie

ab Di., 18.03.
PC-Grundlagen für Einsteiger_innen (5310)

ab Mi., 05.02.
So funktioniert Ihr Android-Smartphone (5410)

Do., 10.04.
Digitale Fragestunde - Erste Hilfe bei Fragen (5411)

Do., 20.02.
Digitale Fragestunde - Erste Hilfe bei Fragen (5412)

Do., 22.05.
Digitale Fragestunde - Erste Hilfe bei Fragen (5413)

Mi., 05.03.
Navigieren mit dem Smartphone und Tablet (5414)

ab Di., 18.03.
Apple iPad & iPhone (5415)

ab Do, 27.03.
Digitale Fotobücher (5416)

VHS für Kinder und Jugendliche

Einführung in Sportarten

ab Sa., 08.03.
Chill mal - selbstsicher durch den Alltag (2410)

ab Fr., 28.03.
Chill mal - selbstsicher durch den Alltag (2411)

ab Sa., 17.05.
Schnupperkurs Rudern - ganzheitlicher Gesundheitssport: ein Einblick (2440)

Do., 03.07.
Schnupperkurs Stand up paddling (2441)

ab Di., 11.02.
Sportbootführerschein See/Binnen (2443)

Natur und Umwelt

Fr., 16.05.
Batnight - Den Fledermäusen auf der Spur (2810)

Sa., 24.05.
Abenteuer Frühlingswald (2811)

So., 20.07.
Das große Krabbeln - Hirschkäfer (2812)

Sa., 29.03.
Bienenhotels selbst gebaut (2813)

Fr., 09.05.
Auf der Wildpferdebahn im Merfelder Bruch (2814)

Sa., 17.05.
Biber im Auenwald (2815)

So., 15.06.
Kanutour auf der Lippe (2820)

Informationstechnologie

ab Mi., 14.04.
Film-Workshop:
Dorsten - (m)eine Stadt? (5360)

ab Di., 22.04.
Ran an die Maus I -
Einsteigerkurs für Kinder (5361)

ab Sa., 08.03.
Word und PowerPoint -
Workshop für Schüler_innen (5362)

ab Mo., 28.07.
Spielewelten programmieren und gestalten mit Minecraft (5363)

ab Mo., 04.08.
Lego Mindstorms - Wir bauen mobile Roboter (5364)

Musizieren und Singen

ab Mo., 31.03.
E-Gitarre für Einsteiger_innen (6212)

Sa., 08.03.
Ukulele für die ganze Familie (6240)

Sa., 08.03.
Ukulele für die ganze Familie: Aufbaukurs (6241)

Zeichnen und Malen

ab Di., 14.04.
Kreatives Malen mit Acryl (6341)

ab Mo., 02.06.
Malen und Zeichnen für Kids (6342)

Sa., 10.05.
Airbrushkunst und -technik für Kids (6343)

Werken

ab Di., 22.04.
Gestalten mit Ton für Kids (6422)

Mi., 23.04.
Natürliche Kosmetik selber machen (6430)

Fr., 25.04.
Natürliche Kosmetik selber machen (6431)

ab Mo., 14.04.
Kreatives Holzwerken (6450)

ab Mi., 16.04.
Vogelhäuser bauen -
kreativ und nachhaltig (6451)

Textiles Gestalten

ab Fr., 14.03.
Schnupperkurs Schneidern (6513)

ab Di., 22.04.
Schneidern für Kinder -
Nähen, was du möchtest! (6515)

Sa., 17.05.
Stofftiere selber nähen (6516)

Sa., 05.04.
Ostergeschenke filzen (6520)

ab Sa., 26.04.
Stick‘ deine Fantasie (6531)

Politik und Gesellschaft

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

Geschichte, Zeitgeschehen, Recht
VHS international
Pädagogik und Psychologie

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

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

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

Geschichte, Zeitgeschehen, Recht

Themenschwerpunkt 80 Jahre Befreiung des KZ Auschwitz / 80 Jahre Kriegsende

Zwischenfall in Vichy - von Arthur Miller

Theateraufführung anlässlich des Holocaust-Gedenken zum 80. Jahrestag der Befreiung des KZ Auschwitz
September 1942 am Sitz der mit den deutschen Besatzern kollaborierenden französischen Regierung Petain: In einer Polizeiwache, ein Haftlokal in Vichy, finden sich Juden nach einer Razzia ein. Sie haben falsche Papiere und konnten in diesen unbesetzten Teil Frankreichs entkommen. Sie diskutieren über ihr mögliches Schicksal, bevor sie zu einem Verhör aufgerufen werden, von dem bisher niemand wiederzukommen scheint. Sie alle sind bedroht und wissen nicht, was mit ihnen geschehen wird. Dabei kulminieren unter aufbrechenden Emotionen ganz individuelle, politische und gesellschaftliche Statements zu Schlussfolgerungen. Und dann, und jetzt? Ein jahrelanger Kampf und ein Ringen um Menschenwürde, politisches Denken, Humanismus und Gerechtigkeit in Zeiten einer mörderischen Diktatur werfen Schatten.
Arthur Miller schreibt 1964 nach einer Recherche beim Auschwitz-Prozess in Frankfurt dieses Stück, bei dem er das Problem der mittelbaren Schuld und die unbewusste Teilhabe jedes Einzelnen am unaufhörlichen Unrecht dieser Welt thematisiert.
Eine Kooperation der Stadt Dorsten mit dem Jüdischen Museum Westfalen und der Stadtagentur mit freundlicher Unterstützung der Sparkasse Vest.
Aus organisatorischen Gründen ist eine Reservierung bzw. Anmeldung bei der StadtAgentur Dorsten, Lippestr. 41, 46282 Dorsten unter 02362 66-3066 oder stadtagentur@dorsten.de erforderlich.

Leitung:	**Rimon Productions**
Termin:	Mo., 20.01.
Zeit:	20.00 - 22.00 Uhr
Gebühr:	gebührenfrei
Ort:	St. Ursula Realschule

Erinnern für die Zukunft

Aktivitäten zur Erinnerung an die Zerstörung Dorstens und Wulfens am 22.03.1945
Als federführendes Amt hat das Amt für Schule und Weiterbildung in Kooperation mit den weiterführenden Schulen, lokalen (Heimat-)Vereinen, dem Jüdischen Museum und Kirchen ein Gedenkprogramm anlässlich des 80. Jahrestages der Zerstörung am 22.03.25 zusammengestellt. Nähere Informationen entnehmen Sie bitte dem gesonderten Flyer „Erinnern für die Zukunft“ und den Veröffentlichungen der örtlichen Presse.

Die letzten Stimmen des Widerstands

Lesung von SPIEGEL-Bestsellerautor Tim Pröse
2025 jährt sich das Kriegsende zum 80. Mal. Autor Tim Pröse erinnert mit einer szenischen Lesung an die letzten Helden des Widerstands gegen Hitler. Er hat viele dieser Menschen und ihre Nachkommen persönlich kennengelernt und stellt ihre Geschichten vor. Die mutigen Frauen und Männer, die sich gegen das NS-Regime stellten, setzten mit Claus von Stauffenberg am 20. Juli 1944 ein Zeichen. Über 150 Widerstandskämpfer wurden daraufhin ermordet, ihre Kinder von den Eltern getrennt - sie sind die letzten Stimmen des Widerstands. Pröses Buch „Wir Kin-

der des 20. Juli“ bildet das Herzstück dieser Veranstaltung und gibt den Kindern der Widerstandskämpfer eine Stimme. Ihre Botschaft ist heute aktueller denn je.
Kooperationsveranstaltung mit der Stadtbibliothek Dorsten

1100
Leitung: **Tim Pröse**
Termin: Di., 20.05.
Zeit: 19.00 Uhr
Gebühr: gebührenfrei
Ort: VHS; Forum

Von Deutschland bis zur NATO: Aktuelle Entwicklungen in der Sicherheitspolitik Europas

Vortrag
In einer Zeit, in der geopolitische Spannungen zunehmen und die Sicherheitspolitik immer stärker in den Fokus rückt, werfen wir einen detaillierten Blick auf die Strategien und Maßnahmen, die zur Verteidigung der europäischen Interessen beitragen sollen. Dr. Markus Kaim erläutert die aktuellen Herausforderungen und Entwicklungen in der europäischen Sicherheitspolitik, die Rolle Deutschlands und die Bedeutung der NATO für den Schutz und die Stabilität in Europa.
Diskutieren Sie mit über die Zukunft der europäischen Sicherheitspolitik und die Wege, wie Deutschland gemeinsam mit seinen Partnern den aktuellen Herausforderungen begegnen kann. Dieser Vortrag bietet wertvolle Einblicke für alle, die sich für internationale Beziehungen, Sicherheitsfragen und die Zukunft Europas interessieren.
Dr. Markus Kaim ist spezialisiert auf Grundfragen deutscher Sicherheits- und Verteidigungspolitik sowie auf die politischen Rahmenbedingungen multinationaler Militäreinsätze.

1110
Leitung: **Dr. Markus Kaim**
Termin: Do., 27.02.
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Ein Muslim auf dem Jakobsweg. Pilgererfahrungen der anderen Art

Lesung
Pilgern ist im Islam eine Selbstverständlichkeit. Mindestens einmal im Leben sollte jeder Muslim die Kaaba in Mekka umrundet haben. Doch wie sieht es im Christentum aus? Um das herauszufinden, will der Dozent den Geheimnissen des Jakobswegs auf die Spur kommen. Er kauft Wanderschuhe, setzt sich ins Flugzeug und macht erst einmal alles falsch. Humorvoll erzählt Mouhanad Khorchide von seinen Wegen und Irrwegen auf dem Camino, von Begegnungen und Gesprächen und davon, wie das Wandern auf dem Jakobsweg eine Reise ins eigene Ich wurde, die ihn sowohl das Christentum, als auch den Islam noch einmal neu erleben ließ.
Der Dozent ist Univ.-Professor am Zentrum für Islamische Theologie an der Universität Münster.

1120
Leitung: **Dr. Mouhanad Khorchide**
Termin: Di., 25.02.
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Forum

Städtepartnerschaften - warum und wozu?

Vortrag
Der Vortrag erläutert den Sinn und die Bedeutung von Städtepartnerschaften für Dorsten und deren Rolle in unserer gemeinsamen europäischen Zukunft. Es werden die Aufgaben und Herausforderungen bei der Umsetzung der Partnerschaftsziele vorgestellt. Anregungen für mögliche Aktivitäten können in der anschließenden Diskussion gerne eingebracht werden. Der Vortrag richtet sich an alle Bürger_innen, die mehr über Städtepartnerschaften erfahren oder sich in diesem Bereich engagieren möchten.

1130
Leitung: **Dr. Hans-Joachim Thelen**
Termin: Mi., 05.02.
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./gebührenfrei
Ort: VHS; Raum 108

Umgang mit Stammtischparolen

Workshop
Aussagen wie „Das Boot ist voll“ oder der Begriff des „Sozialtourismus“ - längst hört man solcherlei nicht nur in politischen Debatten, sondern verstärkt im eigenen privaten wie beruflichen Umfeld. Aber wie reagiert man darauf? Im Rahmen dieses Workshops stellt die Referentin anhand konkreter Beispiele Strategien vor, mit denen man verschiedene Stammtischparolen einerseits kontern und andererseits weiterhin miteinander im Dialog bleiben kann.

1141
Leitung: **Cassandra Speer**
Termin: Sa., 15.03.
Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./19,00 €
Ort: Bürgerbahnhof Dorsten

Medienkompetenz - Recherchekompetenz gegen Fake News

Workshop
Wie finde ich verlässliche Informationen? Wie kann ich nachprüfen, ob eine Quelle verlässlich ist? Was muss ich bei der Recherche beachten? Bei der Vielzahl an Informationsangeboten fällt es nicht leicht, den Überblick zu behalten. Anhand von Beispielen und Recherchetools können die Teilnehmenden lernen, Fake News zu erkennen, um sich dagegen zu wappnen. Dieser Workshop gibt einen Einblick in die Techniken und Tools, mit denen man echte Nachrichten von Fake News unterscheiden kann.

1142
Leitung: **Cassandra Speer**
Termin: Do., 03.04.
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €
Ort: VHS; Raum 108

KI - die Kraft der Künstlichen Intelligenz in der Arbeitswelt

siehe Kurs Nr. 5350

Erben und Vererben

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

1150
Leitung: **Paul Schajor**
Rechtsanwalt und Notar
Termin: Mi., 26.02.
Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Schenkung und vorweggenommene Erbfolge

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

1151
Leitung: **Paul Schajor**
Rechtsanwalt und Notar
Termin: Mi., 05.03.
Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

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

1152
Leitung: **Paul Schajor**
Rechtsanwalt und Notar
Termin: Mi., 19.03.
Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Politik und Gesellschaft

Mind the Earth

Ausstellung
Die Foto-Ausstellung „Mind the Earth“, entwickelt vom dänischen Künstler und Städteplaner Kasper Brejnholt Bak, präsentiert Satellitenbilder, die die Bedeutung des Klimaschutzes und nachhaltigen Handelns verdeutlichen. Die Ausstellung, die erstmals 2019 die UN-Weltklimakonferenz in New York begleitete, war bereits in mehreren Metropolen weltweit zu sehen und zeigt Dilemmata sowie positive Beispiele im Umgang mit Ressourcen. Die Themen umfassen Energie, Landnutzung, Wasser, Städte und Mobilität.
Dank finanzieller Unterstützung durch die Lions Clubs wird die Ausstellung vom 14.03. bis 17.04. im Bildungszentrum Maria Lindenhof in Dorsten gezeigt. Die Eröffnung findet am 14.03. um 18 Uhr statt, mit Redebeiträgen von Bak und Claudia Kühne (Lions-Distrikt Niedersachsen und Bremen). Begleitende Bildungsangebote für Schulen werden angeboten.

1160
Termin: Fr., 14.03. bis Do., 17.04.
Ort: VHS; Foyer und Forum

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

1161
Leitung: **Hermann Josef Schäfer**
Termin: Di., 11.03.
Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei
Ort: VHS; Raum 108

Sonnenstrom vom Dach - Photovoltaik Dachanlagen

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 staatlich geförderte Technologie für Privathaushalte bereithält. Unabhängigkeit und Klimaschutz spielen dabei ebenso eine Rolle wie finanzielle Erwägungen, ganz praktische Tipps und Hinweise auf Stolperfallen. Berücksichtigt werden Themen zu Finanzierung, Aufbau und laufendem Betrieb.
Kooperationsveranstaltung mit der Verbraucherzentrale NRW

1162
Leitung: **Hermann Josef Schäfer**
Termin: Do., 20.03.
Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei
Ort: VHS; Raum 106

Sonnenstrom vom Balkon

Vortrag
Solarenergie erzeugen, ohne direkt eine Photovoltaik-Anlage auf dem Dach zu haben, ist einfacher als gedacht. Die Lösung dafür sind Solar-Module, die sich am Balkon, an der Hauswand oder auf dem Garagendach betreiben lassen. Sie produzieren klimafreundlichen Strom, senken die eigenen Stromkosten und machen unabhängiger vom Stromversorger. So können auch Mieter_innen die Energiewende voranbringen.
Kooperationsveranstaltung mit der Verbraucherzentrale NRW

1163
Leitung: **Hermann Josef Schäfer**
Termin: Do., 27.03.
Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei
Ort: VHS; Raum 106

Spitze bei Hitze - Das hitzerobuste Haus

Vortrag
Der Referent, Architekt und Energieberater, erläutert in diesem Vortrag, welche Möglichkeiten der Vorsorge Sie an Ihrem Gebäudeeigentum gegen Hitze und andere Klimafolgen treffen können. Aus dem Inhalt: Schutz vor Sonnenwärme, Kühlung durch Schatten und Pflanzen, Sonnenschutz außen und innen, Optimierung der Gebäudehülle, richtiges Lüften mit und ohne technische Unterstützung.
Kooperationsveranstaltung mit der Verbraucherzentrale NRW

1164
Leitung: **Hermann Josef Schäfer**
Termin: Di., 01.04.
Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei
Ort: VHS; Raum 106

Energetisch sanieren - Vom Keller bis zum Dach

Vortrag
Der Architekt und Energieberater informiert Sie anbieterunabhängig zur energetischen Sanierung von Bestandsgebäuden. Denn mit Blick auf die Energiepreise, die Barrierefreiheit oder die Anpassung an die Folgen des Klimawandels kommen viele Eigentümer_innen zu dem Schluss: Es ist Zeit.
Kooperationsveranstaltung mit der Verbraucherzentrale NRW

1165
Leitung: **Hermann Josef Schäfer**
Termin: Di., 13.05.
Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei
Ort: VHS; Raum 108

Foto: Peter Witt

VHS international

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

Myanmar hautnah

Bilder und Filmrundreise durch Myanmar
Traumhafte Landschaften und Strände, süchtig machende Farben, gleißendes Gold und die größte ethnische Vielfalt Asiens zeichnen Myanmar aus. All das wird überschattet von der erneuten Militärdiktatur und dem daraus resultierenden Bürgerkrieg.
Neben touristischen Höhepunkten tauchen wir tiefer in das Land ein, gehen bekannten Geschichten nach, wie der letzten Hsipaw Prinzessin, und kaum bekannten, wie der des vergessenen Königsreiches Arakan und den so massiv verfolgten Rohingyas. Wir reisen in ein entlegenes Chin Dorf, um zu sehen, wie die Menschen, die durch die Gesichtstätowierungen der Frauen bekannt geworden sind, abseits der Boomtowns und Touristenströme leben. Wir besuchen Bagan und seine wunderbaren Wandbilder und beantworten die Frage, wie das wundervolle Blattgold entsteht, das Pagoden und Buddhastatuen schmückt. Wir stellen die drei wichtigsten Heiligtümer Myanmars vor, besuchen Mandalay und noch manches andere mehr!
Lassen Sie sich von dieser Bilder- und Filmrundreise über immer noch eines der ursprünglichsten Länder Asiens informieren. Mingelaba Myanmar!

1210

Leitung:	**Peter Witt**
Termin:	Do., 27.02.
Zeit:	19.30 - 21.15 Uhr
Gebühr:	2 Ustd./10,00 €
Ort:	VHS; Forum

Schottland - Schlösser - Whisky - Dudelsack

Multimediavisionsshow
Schlachtfelder, Mythen und Steinkreise: Schottland zieht die Menschen in seinen Bann. Es ist das Land der verlassenen Burgen, der unwirtlichen Hochmoore und der zahlreichen Whisky-Brennereien.
Folgen Sie einer spannenden Reise durch ein kleines Land mit einzigartiger Atmosphäre.
Fotojournalist Jürgen Schütte nimmt Sie mit dem Bulli auf die Reise und entdeckt gemeinsam mit Ihnen die schottischen Berge, die Sandstrände der Hebriden und die Küstenstreifen des Nordens. Beobachten Sie die Basstölpel, eine der größten Kolonien der nördlichen Hemisphäre, paddeln Sie mit zu den Delfinen am Chanonry Point.
Auf der Reise tauscht Jürgen Schütte das Auto gegen das Kajak und das Kajak gegen das Fahrrad ein. Mit dem Klepper Faltboot erkundet er den kaledonischen Kanal und paddelt von Fort Williams über Inverness bis zur Black Island. Er wandert ein Stück den Westhighlandweg entlang, durchquert auf seiner Reise das Rannoch Moor und besteigt die legendären Munroes, Schottlands höchste Berge, zu denen auch Ben Nevis gehört. Eine Entdeckertour durch Edinburgh, der Stadt am Firth of Forth, darf auf keiner schottischen Reise fehlen. Vereint diese Stadt wie keine andere Tradition und Moderne und lässt seine Gäste staunen. Kein Ort Großbritanniens bietet eine so große Vielfalt an beeindruckender Geschichte, Kultur und Architektur. Kein Wunder: Über 1.300 Jahre alt ist Schottlands Hauptstadt.
Einzigartig ist auch die Liebe der Schotten zu Tanz, Kilts und Tauziehen. Deshalb ist der Besuch der traditionellen Highland-Games auf einer Reise durch Schottland einfach ein Muss.
Sie haben Lust auf Schottland bekommen? Dann verpassen Sie nicht die Multimediavisionsshow von Jürgen Schütte, Weltreisender und Fotojournalist.

1220

Leitung:	**Jürgen Schütte**
Termin:	Mi., 12.03.
Zeit:	19.30 - 21.45 Uhr
Gebühr:	3 Ustd./10,00 €
Ort:	VHS; Forum

Pädagogik und Psychologie

Strafen und Konsequenzen in der Erziehung: Grenzen setzen, ohne zu verletzen

Vortrag
In der Erziehung spielen Strafen und Konsequenzen seit jeher eine zentrale Rolle. Eltern und Erziehende stehen oft vor der Frage, wie sie auf Fehlverhalten reagieren sollen, um Kindern Orientierung und klare Grenzen zu geben. Doch wie wirksam sind Strafen wirklich, und welche Konsequenzen fördern ein verantwortungsvolles Verhalten, ohne das Vertrauen und die emotionale Bindung zu gefährden? Es werden verschiedene Ansätze der Erziehung im Umgang mit Strafen und Konsequenzen beleuchtet und untersucht, welche Formen von Konsequenzen sinnvoll sind, um Kindern Grenzen aufzuzeigen, und wo Strafen eventuell mehr schaden als nützen. Gemeinsam erörtern wir, wie Erziehung gelingen kann, ohne dabei die kindliche Entwicklung und das Selbstwertgefühl zu beeinträchtigen, und welche Alternativen es zu herkömmlichen Strafen gibt.
Die Dozentin ist selbst Mutter von zwei Kindern, Erzieherin, Frühpädagogin (B.A.), Systemische Familienberaterin und Klinische Psychologin.

1310

Leitung:	**Katharina Janocha**
Termin:	Di., 13.05.
Zeit:	18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr:	2 Ustd./10,00 €
Ort:	VHS; Raum 106

Jung im Kopf: Erstaunliche Einsichten der Gehirnforschung in das Älterwerden

Vortrag
Altern, so der bekannte Hirnforscher und Lernexperte Martin Korte, ist keineswegs gleichbedeutend mit körperlichem und geistigem Verfall. Das mittlere und das höhere Alter sind vielmehr menschliche Entwicklungsphasen mit bestimmten Eigenheiten, Schwächen, aber auch besonderen Fähigkeiten und Stärken, die wir erkennen und nutzen sollten.
Auf der Grundlage neuester Forschung stellt Korte die Alterungsprozesse des Gehirns dar. Er räumt mit dem Mythos auf, dass Denk- und Gedächtnisfähigkeiten im Alter vor allem schwinden, und zeigt, wie wir dem Älterwerden entschlossener begegnen können, und zwar frühzeitig: Denn Altern beginnt weder erst mit der Rente, noch verläuft es in starren, unveränderlichen Bahnen. So wirkt sich zum Beispiel auch die eigene Erwartungshaltung auf die geistige Leistungsfähigkeit im höheren Alter aus. Und das bedeutet: Wir können den Alterungsprozess unseres Gehirns beeinflussen.

1320
Leitung: **Prof. Dr. Martin Korte**
Termin: Mo., 24.02.
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Forum

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Menschen ab 60

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

1321
Leitung: **Sonja Apel**
Termin: ab Di., 11.02. (3x)
Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr
Gebühr: 6 Ustd./20,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Ganzheitliches Gedächtnistraining 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.

1322
Leitung: **Sonja Apel**
Termin: ab Di., 11.03. (7x)
Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr
Gebühr: 14 Ustd./43,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Gesundheit und Umwelt

„VHS macht gesünder!“ Dies belegt die bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.
In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, welche Bedeutung körperlicher Bewegung zukommt, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen. In unseren Veranstaltungen werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte.

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

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

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

Forum Gesundheitsbildung

15. Dorstener Gesundheitstag Rund um die Bauchgesundheit: Magen, Darm, Leber, Diabetes & Co.

Unter dem Motto „Rund um die Bauchgesundheit: Magen, Darm, Leber, (Typ2-) Diabetes & Co.“ bieten Mediziner und Fachleute spannende Kurzvorträge zu den Themen Lebergesundheit, Diabetes, Sodbrennen, Darmkrebsvorsorge sowie gesunde Ernährung. Dazu gibt es ein interessantes Rahmenprogramm mit vielen Infoständen. Hier können sich Besucher z. B. den Blutzucker messen lassen oder sich von den Therapeuten der Physiotherapie des Dorstener Krankenhauses zur Mobilisierung nach einer Operation im Bauchbereich beraten lassen. Ein besonderes Highlight ist der Live-Rundgang durch den Magen-Darm-Trakt, der einen faszinierenden Blick ins Innere des Körpers ermöglicht. Neben Kaffee und Kuchen gibt es gesunde Köstlichkeiten für die Besucher sowie Einblicke in das Gesundheits-Kursprogramm der VHS.
Die gemeinsame Veranstaltung von St. Elisabeth Krankenhaus und VHS findet unter der Schirmherrschaft von Bürgermeister Tobias Stockhoff im Bildungszentrum Maria Lindenhof statt.
Nähere Einzelheiten zum Gesundheitstag entnehmen Sie bitte zeitnah den ausliegenden Programmen, Plakaten und den Veröffentlichungen in der örtlichen Tagespresse.

2110

Leitung: **Priv. Doz. Dr. med. Christoph Elsing**
Dr. med. Johannes Schlaeger
Dr. med. Jörg Niemeyer
Robert Esser
Termin: Sa., 22.02.
Zeit: 13.00 - 17.00 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./gebührenfrei
Ort: VHS; Forum

Achtsamkeitsworkshop „Parcours der Sinne“

Erleben Sie neue Wege, wie Sie dem Thema Achtsamkeit in Ihrem Alltag anders begegnen können. Denn schon mit kleinen Achtsamkeitsübungen am Tag können Sie besser in Balance kommen, die Schlafqualität verbessern oder auch die Konzentration steigern.

2120

Leitung: **Denise Iwanek**
Termin: Mi., 19.03.
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./12,50 €
Ort: VHS; Raum 108

„Positive Psychologie: Wissen schafft Glück“

Bildungsurlaub
Die „Positive Psychologie“ zielt darauf ab, die Stärken und positiven Eigenschaften von Individuen zu stärken und die Fähigkeit der Resilienz zu steigern. Anhand von wissenschaftlich validierten Tests können Sie Ihren Ist-Zustand überprüfen. Wir starten mit kurzen Theorieeinheiten zum jeweiligen Thema und gehen dann in Einzel- und Gruppenarbeiten tiefer ins Thema. Konkrete, wissenschaftlich fundierte Übungen runden das jeweilige Themengebiet ab. So merken Sie schnell, welche Übungen zu Ihnen passen und leicht umsetzbar für Sie sind. Am Ende des Kurses haben Sie einen konkreten Einblick in die Prinzipien der Positiven Psychologie und können beruflich erfolgreicher und gleichzeitig auch erfüllter sein.
Allgemeine Hinweise und Informationen zum Thema Bildungsurlaub finden Sie auf S. 77.

2121

Leitung: **Kathryn Ohm**
Termin: Mo., 19.05. bis Do., 22.05.
Zeit: 09.30 - 16.00 Uhr
Termin: Fr., 23.05.
Zeit: 09.30 - 14.30 Uhr
Gebühr: 38 Ustd./170,00 €
Ort: VHS; Raum 106

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 Kurzkurs 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.

2130

Leitung: **Barbara Jenau**
Elke Horstkamp
Termin: Mi., 09.04.
Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr
Gebühr: 6 Ustd./gebührenfrei
Ort: VHS; Raum 218

Happy Healthy Eating

Nachmittagskurs
Was bedeutet gesunde Ernährung überhaupt und wie kann sie Spaß machen? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie im Ernährungsdschungel überleben können und wie Sie neben der Freude am Essen Ihre Gesundheit und Lebenskraft langfristig positiv stärken können.
Im Anschluss an den Vortrag wird es kleine Kostproben geben und es besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Austausch.

2140

Leitung: **Eva Dejon**
Andrea Wanner
Termin: Mi., 09.04.
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./12,50 €
Ort: VHS; Raum 106

Nie wieder Heißhunger - So geht`s!

Heißhunger stellt sich ein, wenn in der Zeit zuvor die Nährstoffversorgung nicht optimal gelaufen ist. Die meisten Menschen erleben diesen gerade dann, wenn sie ihre Ernährung bewusst umstellen.
In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie Ihren Heißhunger dauerhaft loswerden, wie eine für Sie geeignete passende Ernährung aussehen kann und auf welche Dinge Sie in Zukunft ein besonderes Augenmerk legen sollten, um keinen Heißhunger mehr zu bekommen. Der Spaß darf dabei auch eine Rolle spielen, denn man darf sich satt essen ohne Heißhunger zu bekommen. Erfahren Sie, wie das geht.

2141

Leitung:	**Robert Esser**
Termin:	Fr., 16.05.
Zeit:	18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr:	2 Ustd./12,50 €
Ort:	VHS; Raum 106

Nie wieder Heißhunger - So geht`s!

siehe Kurs Nr. 2711

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Menschen ab 60

siehe Kurse Nr. 1321 und 1322

Entspannung und Selbsterfahrung

Stress adé - Bildungsurlaub Stressbewältigung

Bildungsurlaub
In diesem Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung lernen Sie, was Sie für sich selbst tun können, um dauerhaft leistungsfähig zu bleiben. „So viel Theorie wie nötig, so viel Praxis wie möglich“, unter diesem Motto lernen Sie in drei Tagen alltagstaugliche, aber nicht ganz alltägliche Techniken und Methoden (u. a. Lachyoga, Integrative Music-Relaxation) kennen, um dem Alltag mit mehr Gelassenheit und emotionaler Stabilität entgegenzublicken. Sie erlernen Wissen über Resilienz, Zeitmanagement sowie Stressbewältigung und aktivieren Ihre eigenen Ressourcen. Der Umgang mit Ihren individuellen Gefühlen, Befindlichkeiten, Möglichkeiten und Grenzen wird gefördert. Durch ausführliche Teilnehmerunterlagen gelingt Ihnen der einfache Transfer in den (beruflichen) Alltag. Vorwissen ist in keinem der Entspannungsverfahren vonnöten. Wünschenswert sind Interesse und Offenheit (auch am Schweigeprozess).
Bitte bringen Sie mit: ggf. eigene Gymnastikmatte (Matten sind vorhanden), Decke, Kissen, gemütliche Kleidung, dicke Socken, ausreichend Getränke, ggf. Imbiss für das Mittagessen.
Allgemeine Hinweise und Informationen zum Thema Bildungsurlaub finden Sie auf S. 77.

2211

Leitung:	**Christina Zunke**
Termin:	Mo., 05.05. bis Mi., 07.05.
Zeit:	09.00 - 16.00 Uhr
Gebühr:	23 Ustd./112,50 €
Ort:	VHS; Raum 001

Schlaf als Basis für ein gesundes und glückliches Leben

In diesem Workshop erfahren Sie, warum Schlaf so wichtig ist, was im Schlaf passiert, welche Möglichkeiten Sie bei Schlafproblemen haben und weshalb eine davon „Innerdance“ ist.
Innerdance ist eine Soundmeditation, die es Ihnen ermöglicht, in Ihren natürlichen Schlafrhythmus zurückzufinden.
Bitte bringen Sie mit: ggf. eigene Matte, Decke, Kissen, gemütliche Kleidung, dicke Socken, Getränk.

2212

Leitung:	**Eva Dejon**
Termin:	Mi., 19.03.
Zeit:	17.00 - 19.15 Uhr
Gebühr:	3 Ustd./15,50 €
Ort:	Gemeinschaftshaus Wulfen, Raum 2

Schlaf als Basis für ein gesundes und glückliches Leben

Inhalt siehe Kurs Nr. 2212
Bitte bringen Sie mit: ggf. eigene Matte, Decke, Kissen, gemütliche Kleidung, dicke Socken, Getränk.

2213

Leitung:	**Eva Dejon**
Termin:	Mi., 14.05.
Zeit:	17.00 - 19.15 Uhr
Gebühr:	3 Ustd./15,50 €
Ort:	VHS; Raum 106

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. Durch verschiedene Reize, Naturrituale und Achtsamkeitsübungen erfahren Sie eine tiefe geistige Erholung und erleben die heilenden Kräfte der Natur. Dankbarkeit und Ehrfurcht schaffen Raum für Reflexion. Gönnen Sie sich diese Auszeit und genießen Sie die Schönheit und Vielfalt der Natur auf ganz neue Weise.
Findet bei jedem Wetter statt. Bitte geeignete und wetterfeste Kleidung tragen.
Bitte bringen Sie mit: ausreichend Getränke und eine Sitzunterlage (z. B. Alu- oder Thermositzkissen).

2214

Leitung:	**Christina Zunke**
Termin:	Sa., 26.04.
Zeit:	10.00 - 13.00 Uhr
Gebühr:	4 Ustd./16,50 €
Ort:	Treffpunkt: Barloer Busch, Zugang über Marler Straße

Lach- und Atemtraining: Die Kraft des Lachens und der Atmung entdecken!

Möchten Sie Stress abbauen, Ihre Lebensfreude steigern und gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit tun? In diesem Kurs ist das möglich! In fünf abwechslungsreichen Einheiten sind Sie eingeladen, die transformative Kraft des Lachens und der bewussten Atmung zu erleben. Durch verschiedene Lachübungen, das Lachen ohne Grund und einfache, im Alltag leicht anwendbare Atemtechniken können Sie u. a. Ihr Immunsystem stärken, Ihre Konzentration verbessern und Schmerzsymptome lindern. Jede Einheit endet mit einer kurzen Entspannungstechnik, in der das Erlebte nachklingen kann. Vorerfahrungen sind nicht nötig. Alles, was Sie mitbringen sollten, ist Neugierde, Leichtigkeit, Freude an Gemeinschaft sowie Offenheit, bequeme Kleidung und ggf. ein Getränk.

2215

Leitung:	**Christina Zunke**
Termin:	ab Mo., 03.02. (5x)
Zeit:	19.00 - 19.45 Uhr
Gebühr:	5 Ustd./20,00 €
Ort:	VHS; Raum 001

Integrative-Music-Relaxation

Wochenendseminar
Aufgrund der effektiven, schnellen und einfach zu erlernenden Technik ist die Integrative Music-Relaxation (IMR) nach Dr. Buntrock® geeignet für alle, die sich vom Alltagsstress entspannen möchten. Eine Kombination aus der Progressiven Muskelentspannung (PMR) und einer speziellen Entspannungsmusik, welche von einem Komponisten und Pädagogen unter Berücksichtigung wissenschaftlicher Ergebnisse komponiert wurde, ist die Grundlage der IMR. Sie lernen zu Beginn die Durchführung der PMR kennen und erfahren anschließend die unterstützenden Einflüsse der Komposition, welche unter Berücksichtigung der Wirkung einzelner Parameter wie Tempo, Dynamik, Frequenzumfang der Instrumente, Rhythmen und Melodien entstanden ist.
Bitte bringen Sie mit: ausreichend Getränke, bequeme Kleidung, evtl. Kissen und Decke.

2216

Leitung:	**Christina Zunke**
Termin:	Sa., 10.05.
Zeit:	13.30 - 16.30 Uhr
Gebühr:	4 Ustd./16,50 €
Ort:	VHS; Raum 001

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.

2217

Leitung:	**Sabine Schaar-Sökefeld**
Termin:	Do., 06.03.
Zeit:	18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr:	2 Ustd./15,00 €
Ort:	Praxis für Schmerz- & Stressbewältigung, Idastr. 69

Meditative Klangentspannung

Inhalt siehe Kurs Nr. 2217
Bitte bringen Sie mit: bequeme und warme Kleidung, Matte, Decke, eine Flasche Wasser und ein kleines Kissen.

2218

Leitung:	**Sabine Schaar-Sökefeld**
Termin:	Fr., 16.05.
Zeit:	19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr:	2 Ustd./15,00 €
Ort:	Praxis für Schmerz- & Stressbewältigung, Idastr. 69

AlexanderTechnik im Alltag

Ohne es bewusst wahrzunehmen, bewegen wir uns in unserem Alltagsleben in bestimmten Mustern. Manche davon sind unterstützend, effizient und wohltuend, andere Gewohnheiten sind belastend und können zu Stress, Blockaden, Ängsten oder Schmerzen führen. Ohne ein genaues Spüren oder den Blick von außen können wir aufgrund unserer eigenen „Betriebsblindheiten“ nicht erkennen, wo die Ursachen für derlei Probleme liegen. Die AlexanderTechnik ermöglicht neue Erfahrungen jenseits unserer eingefahrenen Strategien. Sehr schnell erreichen Sie Veränderungen sowohl in der inneren als auch in der äußeren Haltung. Mit der AlexanderTechnik gehen Sie einen Weg der Eigenverantwortung, der Achtsamkeit in Leichtigkeit und Würde.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Alltagskleidung und dicke Socken.

2224

Leitung:	**Margarete Tüshaus**
Termin:	ab Do., 13.02. (7x)
Zeit:	18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr:	14 Ustd./49,00 €
Ort:	Hof Tüshaus Mühle Weseler Str. 433 46286 Dorsten-Deuten

Vom Kiefer bis zu den Füßen beweglich bleiben

Ein beweglicher Körper sorgt für einen beweglichen Geist. Es ist belegt, dass wir zum Beispiel beim Spazierengehen unseren Kopf „frei“ bekommen und eher gute Ideen entwickeln können als im Sitzen. Unser Bewegungsspielraum ist häufig durch verkürzte Muskeln eingeschränkt, denn das Leben formt uns zu dem, was wir vornehmlich machen. Haben Sie auch das Gefühl, dass Ihre hauptsächliche Alltagsbeschäftigung Sie geformt hat und dies sich nicht immer gut anfühlt? Durch ein wenig Theorie zu Beginn werden Sie das Verständnis für die anschließenden Übungen bekommen. Wir bringen uns behutsam in die Länge und erfahren, wie sich Aufrichtung anfühlt und diese durch sanfte Kräftigung der Körpermitte unterstützt werden kann. Entdecken Sie nach diesem Seminar Ihren Alltag als Trainingsparadies.

2230

Leitung:	**Heike Marzinek**
Termin:	Sa., 08.03.
Zeit:	10.00 - 16.00 Uhr
Gebühr:	8 Ustd./30,00 €
Ort:	VHS; Forum

Gesundheit und Umwelt

Lockerer Kiefer und bewegliche Halswirbelsäule

Sie haben im wahrsten Sinne genug am Hals oder beißen sich eher durch? Ein wenig Theorie zum Verständnis der Übungen gepaart mit Bewegungseinheiten versprechen Ihnen einen abwechslungsreichen Tag. In Bezug auf das o. g. Thema richten wir den Fokus ebenso auf das Sitzen, Schlafen, die Aufrichtung und mögliche zum Einsatz kommende Hilfsmittel, um den Kiefer bzw. die Halswirbelsäule zu entlasten. Entdecken Sie im Anschluss Ihren Alltag als Trainingsparadies.

2231

Leitung: **Heike Marzinek**
Termin: Sa., 15.03.
Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./30,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Hatha-Yoga am Abend

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

2240

Leitung: **Sabine Schaar-Sökefeld**
Termin: ab Mo., 13.01. (6x)
Zeit: 20.00 - 21.30 Uhr
Gebühr: 12 Ustd./39,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Hatha-Yoga am Abend

Inhalt siehe Kurs Nr. 2240
Bitte bringen Sie mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.

2241

Leitung: **Sabine Schaar-Sökefeld**
Termin: ab Mo., 05.05. (8x)
Zeit: 20.00 - 21.30 Uhr
Gebühr: 16 Ustd./48,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Hatha-Yoga am Morgen (Online-Kurs)

Inhalt siehe Kurs Nr. 2241
Bitte für das Training bereithalten: eine Gymnastik- oder Yogamatte und bequeme Kleidung sowie ein Sitzkissen.
Der Online-Kurs wird von der Kursleiterin als Gastgeberin über die Plattform „Microsoft Teams“ angeboten. Technische Voraussetzungen: ein internetfähiges Endgerät mit Lautsprecher. Ihre Internetverbindung sollte ausreichend schnell sein. Den Zugangscode erhalten Sie über die Kursleiterin kurz vor dem ersten Kurstermin.

2242

Leitung: **Sabine Schaar-Sökefeld**
Termin: ab Do., 03.04. (8x)
Zeit: 10.00 - 11.15 Uhr
Gebühr: 13 Ustd./48,50 €
Ort: Online-Kurs

Hatha-Yoga: Grundstufe I/II

Hatha-Yoga ist ein System von Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditationstechniken, 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.

2244

Leitung: **Birgit Schneidinger**
Termin: ab Mo., 03.02. (14x)
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 28 Ustd./79,50 €
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.

2245

Leitung: **Scarlett Giesen-Bendel**
Termin: ab Fr., 14.02. (14x)
Zeit: 16.00 - 17.30 Uhr
Gebühr: 28 Ustd./79,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Yin-Yoga

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

2246

Leitung: **Scarlett Giesen-Bendel**
Termin: ab Fr., 14.02. (14x)
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr: 28 Ustd./79,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Entspannung mit Yogaübungen

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

2247

Leitung: **Scarlett Giesen-Bendel**
Termin: Sa., 15.03.
Zeit: 10.30 - 13.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./14,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Entspannung mit Yogaübungen

Wochenendworkshop
Inhalt siehe Kurs Nr. 2247
Bitte bringen Sie mit: eine Decke, ein kleines Kopfkissen, Wollsocken und etwas zu trinken.

2248

Leitung: **Scarlett Giesen-Bendel**
Termin: Sa., 17.05.
Zeit: 10.30 - 13.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./14,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Lebenslust erleben mit Lach-Yoga

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

2250

Leitung: **Christina Zunke**
Termin: Sa., 10.05.
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./16,50 €
Ort: VHS; Raum 001

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, werden sich die Übenden nach und nach entspannen. Die Atmung wird langsamer, ruhiger und tiefer. Nach längerem Üben werden Körper und Geist beweglicher. Die Gelenkstellungen werden optimiert und die Körperhaltung verbessert sich zunehmend. Tai Chi stärkt Knochen, Muskeln, Sehnen und Bänder. Die hier unterrichtete „Lange Form“ ist in 3 Teile untergliedert. Teil 1 und 2 werden hier in der Grundstufe I/II unterrichtet, der 3. Teil ausschließlich in der anschließenden Aufbaustufe. Der Kurs eignet sich für Teilnehmer_innen mit und ohne Vorkenntnisse.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken oder Hallenschuhe.

2270

Leitung: **Stefan Langweg**
Termin: ab Di., 04.02. (18x)
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 36 Ustd./122,50 €
Ort: Pestalozzischule; Sporthalle

Tai Chi Chuan: Yang Stil (Aufbaustufe III)

In diesem Kurs werden der letzte Teil der langen Form sowie das Innere des Tai Chi Chuans gelehrt, wie z.B. die Yin-Yang Form, Zentrum-Bewegung und Spiralbewegungen, teilweise auch mit Hilfe eines Partners.
Qi Gong-Übungen begleiten diesen Kurs. Sie sollten möglichst zweimal den Grundstufen-Kurs Tai Chi Chuan (siehe Kurs Nr. 2270) in den zurückliegenden Semestern besucht haben bzw. über vergleichbare Vorkenntnisse verfügen.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

2271

Leitung: **Edith de Vries**
Termin: ab Di., 04.02. (18x)
Zeit: 20.00 - 21.30 Uhr
Gebühr: 36 Ustd./122,50 €
Ort: Pestalozzischule; Sporthalle

Präventionskurse

Die folgenden Kurse (Nr. 2272 und 2273) haben von der „Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V“ das Gütesiegel im Handlungsfeld „Stress- und Ressourcenmanagement/Förderung von Entspannung und Erholung“ erhalten. Viele gesetzliche und auch private Krankenkassen bezuschussen den Besuch dieser Präventionskurse, z. T. mit bis zu 100 %. Bitte informieren Sie sich im Vorfeld bei Ihrer Krankenkasse. Über eine Gebührenerstattung und die Höhe dieser entscheidet individuell Ihre Krankenkasse.
Eine Voraussetzung für die Rückerstattung der Kosten ist zudem, dass mindestens 80 % der Kurstermine wahrgenommen werden. Nach Kursende stellen wir Ihnen gerne eine Bescheinigung aus.

Aktiv entspannen mit Qigong für Erwachsene

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

2272
Leitung: **Gisela Brand-Hesse**
Termin: ab Mo., 03.02. (10x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./89,50 €
Ort: VHS; Raum 106

Aktiv entspannen mit Qigong für Erwachsene - Aufbaukurs

Präventionskurs
Qigong ist ein wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Gesundheit ist nach Auffassung der TCM nur möglich, wenn Körper, Seele und Geist eine harmonische Einheit bilden. Ist das Qi - die Vitalkraft - gestört, gerät der Mensch und seine Gesundheit aus der Balance. Qigong stellt einen Weg dar, eine vitale Balance herzustellen und zu erhalten. Es besteht aus sanften und zugleich sehr wirksamen körperlichen und geistigen Übungen. In diesem Kurs werden alle bekannten Übungsfolgen aus den vorherigen Kursen wiederholt, vertieft und durch neue Bewegungsangebote erweitert.
So können die Teilnehmenden in einen harmonischen körperlichen Bewegungs- und Atemfluss kommen und durch die häufig spiraldynamischen Übungen den Körper intensiv stimulieren. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorerfahrungen.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken und evtl. eine Erfrischung.

2273
Leitung: **Gisela Brand-Hesse**
Termin: ab Di., 04.02. (10x)
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./89,50 €
Ort: VHS; Raum 001

Aktiv entspannen mit Qigong am Morgen

Vormittagskurs
Die Übungen des Qigong bewirken, die eigene Vitalkraft zu stärken. 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.

2274
Leitung: **Gisela Brand-Hesse**
Termin: ab Fr., 07.02. (13x)
Zeit: 09.30 - 10.30 Uhr
Gebühr: 17 Ustd./47,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Aktiv entspannen mit Qigong am Morgen

Vormittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. 2274
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken und evtl. eine Erfrischung.

2275
Leitung: **Gisela Brand-Hesse**
Termin: ab Fr., 07.02. (13x)
Zeit: 10.45 - 11.45 Uhr
Gebühr: 17 Ustd./47,00 €
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 Qigong-Übungen nahezu unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung beginnen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs ist auch geeignet für Personen im Rollstuhl. Die Kursleiterin Edith de Vries ist selbst Rollstuhlfahrerin.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

2281
Leitung: **Edith de Vries**
Termin: Sa., 15.02.
Zeit: 10.30 - 12.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,50 €
Ort: VHS; Raum 106

Qigong im Sitzen

Wochenendkurs
Inhalt siehe Kurs Nr. 2281
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

2282

Leitung:	**Edith de Vries**
Termin:	Sa., 08.03.
Zeit:	10.30 - 12.30 Uhr
Gebühr:	3 Ustd./15,50 €
Ort:	VHS; Raum 106

Qigong im Sitzen

Wochenendkurs
Inhalt siehe Kurs Nr. 2281
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

2283

Leitung:	**Edith de Vries**
Termin:	Sa., 10.05.
Zeit:	10.30 - 12.30 Uhr
Gebühr:	3 Ustd./15,50 €
Ort:	VHS; Raum 106

Qigong im Sitzen

Wochenendkurs
Inhalt siehe Kurs Nr. 2281
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

2284

Leitung:	**Edith de Vries**
Termin:	Sa., 17.05.
Zeit:	10.30 - 12.30 Uhr
Gebühr:	3 Ustd./15,50 €
Ort:	VHS; Raum 106

Bewegung und Körpererfahrung

Grundkurs Nordic Walking - Einstieg mit der richtigen Technik

Mit diesem Kurs lernen Sie die richtige Technik dieses sehr effizienten Ganzkörpertrainings. Ob als Wiedereinstieg oder sportlicher Neubeginn: Nordic Walking ist dafür bestens geeignet. Gemeinsam steigern wir langsam Ihre Fitness und stärken Ihr Herz.
Bitte bringen Sie mit: Lauf-/ Walking-Schuhe und Nordic Walking-Stöcke

2311

Leitung:	**Birgit Böhme-Lueg**
Termin:	ab Di., 04.02. (5x)
Zeit:	17.00 - 18.00 Uhr
Gebühr:	7 Ustd./30,00 €
Ort:	Treffpunkt: Roter Fitnessparcour im Bürgerpark Maria Lindenhof

Runter vom Sofa - rein in die Bewegung mit Nordic Walking!

In diesem Kurs erlernen und verbessern wir das für Hüft- und Kniegelenke schonende Gehen mit Nordic Walking-Stöcken. Nordic Walking kann Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich lösen und entlastet Knie, Hüfte und Wirbelsäule. Die Stöcke geben zusätzlich Halt und entlasten dadurch die Wirbelsäule. Nach und nach steigern wir Ihre Fitness und stärken gleichzeitig Ihr Herz.
Bitte mitbringen Sie mit: Lauf-/ Walking-Schuhe und Nordic Walking-Stöcke

2312

Leitung:	**Birgit Böhme-Lueg**
Termin:	ab Di., 29.04. (8x)
Zeit:	17.00 - 18.00 Uhr
Gebühr:	11 Ustd./48,00 €
Ort:	Treffpunkt: Roter Fitnessparcour im Bürgerpark Maria Lindenhof

„klassisch“ trainieren

Nachmittagskurs
Beim Trainieren mit klassischer Musik wird ein sanftes, aber effektives Ganzkörper-Training mit klassischer Musik in Einklang gebracht (mit Werken von Brahms, Chopin, Dvorák, Händel, Mozart u. a.). Klassische Musik senkt die Herzfrequenz und den Blutdruck, beruhigt die Atmung und reduziert Stresshormone, sodass mit „klassisch trainieren“ ein entspannendes Training des ganzen Körpers erfolgt, welches auch Effekte auf den Geist hat: Genau der richtige Ausklang einer anstrengenden Woche, wobei Muskelaufbau und Konditionstraining nicht zu kurz kommen. Rundum Wohlfühlzeit!
Bitte bringen Sie mit: etwas Wärmendes (Trainingsjacke, kleine Decke oder Ähnliches) und ggf. Antirutschsocken.

2313

Leitung:	**Anika Sander**
Termin:	Sa., 15.03.
Zeit:	16.00 - 17.15 Uhr
Gebühr:	2 Ustd./10,00 €
Ort:	VHS; Raum 008

Beckenbodengymnastik - die eigene Mitte stärken!

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

2314
Leitung: **Kirsten Bandilla-Mehl**
Termin: ab Mi., 19.02. (10x)
Zeit: 16.30 - 17.30 Uhr
Gebühr: 13 Ustd./47,00 €
Ort: VHS; Raum 001

Pilates Workout am Mittag

„Es ist der Geist, der sich den Körper formt." Aus dieser Erkenntnis hat Joseph Pilates eine fundierte Trainingsmethode entwickelt, welche Bewegung mit Wahrnehmung verbindet. Das Training fokussiert auf die Effizienz der Motorik, indem die Ressourcen des Körpers optimiert werden. Es wirkt dadurch korrektiv und präventiv. Im Mittelpunkt steht die Verbindung der Bewegung mit der Atmung, der Einsatz der tiefen Bauchmuskulatur und ein korrektes Ausrichten des Bewegungsapparates. Das Training beinhaltet Übungen, die Stabilität, Mobilität, Kraft, Ausdauer und Entspannung fördern.
Der Kurs eignet sich nicht für Teilnehmende mit gravierenden Beeinträchtigungen des Bewegungsapparats. Bitte befragen Sie ggf. ärztliches Fachpersonal.
Körperliches Belastungsniveau: mittel
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch

2321
Leitung: **Danièle Schwander**
Termin: ab Di., 04.02. (14x)
Zeit: 12.00 - 13.15 Uhr
Gebühr: 23 Ustd./146,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Pilates Workout am Abend

Inhalt siehe Kurs Nr. 2321
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

2322
Leitung: **Danièle Schwander**
Termin: ab Mi., 05.02. (13x)
Zeit: 19.45 - 21.00 Uhr
Gebühr: 22 Ustd./137,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Pilates Workout am Vormittag

Inhalt siehe Kurs Nr. 2321
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

2323
Leitung: **Danièle Schwander**
Termin: ab Do., 06.02. (14x)
Zeit: 10.15 - 11.30 Uhr
Gebühr: 23 Ustd./146,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Pilates Sommerkurs 1

Vormittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. 2321
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.

2324
Leitung: **Danièle Schwander**
Termin: Di., 01.07., 08.07., 15.07.
Zeit: 11.00 – 12.15 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./36,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Pilates Sommerkurs 2

Abendkurs
Inhalt siehe Kurs Nr. 2321
Körperliches Belastungsniveau: mittel
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch.

2325
Leitung: **Danièle Schwander**
Termin: Mi., 25.06., 02.07., 09.07.
Zeit: 20.00 - 21.15 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./36,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Pilates Sommerkurs 3

Vormittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. 2321
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.

2326
Leitung: **Danièle Schwander**
Termin: Do., 26.06., 03.07., 10.07.
Zeit: 11.00 – 12.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./36,00 €
Ort: VHS; Raum 008

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 massiven Wirbelsäulenerkrankungen geeignet. Bitte befragen Sie ggf. ärztliches Fachpersonal.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig

2330
Leitung: **Heike Marzinek**
Termin: ab Di., 04.02. (15x)
Zeit: 17.45 - 18.45 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./55,00 €
Ort: VHS; Raum 008

RückenFitness

Inhalt siehe Kurs Nr. 2330
Der Kurs ist nicht für Personen mit massiven Wirbelsäulenerkrankungen geeignet. Bitte befragen Sie ggf. ärztliches Fachpersonal.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig

2331

Leitung: **Heike Marzinek**
Termin: ab Di., 04.02. (15x)
Zeit: 18.45 - 19.45 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./55,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Ausgleichsgymnastik

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

2332

Leitung: **Ulrich Kahle**
Termin: ab Mo., 03.02. (15x)
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./85,00 €
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

2333

Leitung: **Ulrich Kahle**
Termin: ab Mi., 05.02. (18x)
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 36 Ustd./101,00 €
Ort: Pestalozzischule; Sporthalle

Männersport - Fitnesstraining und Spiele

Zur Verbesserung Ihrer sportlichen Fähigkeiten werden in vielfältigen Übungsformen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Abgerundet durch spielerische Elemente (Fußball, Handball, Basketball, Volleyball, Badminton etc.) kommt auch der Spaß nicht zu kurz. Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sportlicher Vorerfahrung.
Körperliches Belastungsniveau: mittel

2334

Leitung: **Dr. Ulrich Dute**
Termin: ab Do., 06.02. (14x)
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 28 Ustd./80,00 €
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

2335

Leitung: **Melanie Mies**
Termin: ab Mo., 03.02. (17x)
Zeit: 19.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 28 Ustd./80,50 €
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

2336
Leitung: **Jutta Behnke**
Termin: ab Di., 04.02. (17x)
Zeit: 10.30 - 11.45 Uhr
Gebühr: 28 Ustd./80,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Wellnetics für Frauen

Nachmittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. 2336
Körperliches Belastungsniveau: mäßig

2337
Leitung: **Jutta Behnke**
Termin: ab Do., 06.02. (15x)
Zeit: 15.00 - 16.30 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./85,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Fitness Workout für Frauen

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

2338
Leitung: **Jutta Behnke**
Termin: ab Di., 04.02. (17x)
Zeit: 09.00 - 10.30 Uhr
Gebühr: 34 Ustd./95,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Fitness Workout Nachmittagskurs für Frauen

Inhalt siehe Kurs Nr. 2338
Körperliches Belastungsniveau: mittel

2339
Leitung: **N.N.**
Termin: ab Do., 06.02. (15x)
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./85,00 €
Ort: Pestalozzischule; Sporthalle

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

2340
Leitung: **Angela Wolf**
Termin: ab Mi., 05.02. (18x)
Zeit: 09.45 - 11.15 Uhr
Gebühr: 36 Ustd./101,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Aerobic mit und ohne Stepp

Inhalt siehe Kurs Nr. 2340
Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch

2341
Leitung: **Angela Wolf**
Termin: ab Do., 06.02. (15x)
Zeit: 18.15 - 19.45 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./85,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Wassergymnastik für Frühaufsteher_innen

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

2342
Leitung: **Atlantis Kursleiterteam**
Termin: ab Mi., 05.02. (18x)
Zeit: 08.15 - 09.00 Uhr
Gebühr: 18 Ustd./149,00 €
Ort: Atlantis-Freizeitbad

Wassergymnastik für Mollige

Vormittagskurs
Eine vielfältige Übungsauswahl in stehtiefem 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

2343
Leitung: **Atlantis Kursleiterteam**
Termin: ab Mi., 05.02. (18x)
Zeit: 09.15 - 10.00 Uhr
Gebühr: 18 Ustd./149,00 €
Ort: Atlantis-Freizeitbad

Aqua-Jogging

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

2344

Leitung: **Atlantis Kursleiterteam**
Termin: ab Mi., 05.02. (18x)
Zeit: 18.00 - 18.45 Uhr
Gebühr: 18 Ustd./149,00 €
Ort: Atlantis-Freizeitbad

Aqua-Jogging

Inhalt siehe Kurs Nr. 2344
Körperliches Belastungsniveau: mittel
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.
Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad

2345

Leitung: **Atlantis Kursleiterteam**
Termin: ab Mi., 05.02. (18x)
Zeit: 19.00 - 19.45 Uhr
Gebühr: 18 Ustd./149,00 €
Ort: Atlantis-Freizeitbad

Aqua-Jogging

Inhalt siehe Kurs Nr. 2344
Sie sollten schwimmen können.
Körperliches Belastungsniveau: mittel
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.
Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad

2346

Leitung: **Atlantis Kursleiterteam**
Termin: ab Mi., 05.02. (18x)
Zeit: 20.00 - 20.45 Uhr
Gebühr: 18 Ustd./149,00 €
Ort: Atlantis-Freizeitbad

Einführung in Sportarten

Chill mal - selbstsicher durch den Alltag!

Den Blick schärfen: Der Kurs zielt darauf ab, Verhaltensweisen zur Konfliktbewältigung und Deeskalation zu vermitteln sowie das Selbstbewusstsein zu stärken. In den drei Einheiten wird den Kindern aufgezeigt, wie sie sich selbstsicher(er) in verschiedenen Alltagssituationen bewegen können. Der Kurs besteht aus einem „theoretisch-sportlichen Teil“ (2 Samstage) und einer begleiteten Alltagstour (1 Samstag) durch die Stadt Dorsten zu Fuß und mit dem Bus. Für jeden der drei Samstage benötigen wir eine freiwillige Elternbegleitung.
Sport, Spaß und Selbstverteidigung für Kinder im Alter von 10 bis 16 Jahren.

2410

Leitung: **Christian Hochstrat**
Termin: Sa., 08.03., 15.03., 22.03.
Zeit: 13.00 - 14.30 Uhr
Gebühr: 6 Ustd./29,50 €
Ort: VHS; Raum 008 & Alltagstour

Chill mal - selbstsicher durch den Alltag!

Inhalt siehe Kurs Nr. 2410
Die Alltagstour dieses Kurses führt durch Wulfen / Barkenberg.

2411

Leitung: **Christian Hochstrat**
Termin: Fr., 28.3.
Zeit: 16.30 - 18.00 Uhr
Termin: Sa., 29.3., 05.04.
Zeit: 11.00 - 12.30 Uhr
Gebühr: 6 Ustd./29,50 €
Ort: Gemeinschaftshaus Wulfen & Alltagstour

Walking-Fußball

Fußball ist Volkssport Nr. 1. Doch meist endet die eigene fußballerische Laufbahn aufgrund von alters- oder verletzungsbedingten Einschränkungen. Die Sportart Walking-Fußball bietet die Möglichkeit, auch mit solchen Einschränkungen dem Fußballspielen nachzugehen. Dabei ist Walking-Fußball insbesondere durch das Gebot des Gehens und der Einschränkung der Passintensität auf Hüfthöhe dem Gesundheits- und Präventionssport zuzuordnen. Eine Betätigung und Teilnahme sind demnach bis ins hohe Alter und geschlechterneutral möglich.
Bringen Sie bitte Sportbekleidung mit. Umkleidemöglichkeiten und Sanitärräume sind vorhanden.
In Kooperation mit dem FC RW Dorsten 1919 e. V.

2412

Leitung: **Sven Bartmann**
Termin: Mi., 07.05., 14.05., 21.05.
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 6 Ustd./10,00 €
Ort: Jahnsportplatz, Treffpunkt Rasenplatz hinter dem Vereinsheim

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.

2430

Leitung: **Uta Maiß**
Thomas Schwenken
Termin: Do., 08.05.
Zeit: *Theorie*
15.00 - 15.45 Uhr
Ort: VHS; Raum 218
Praxis
15.45 - 18.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./gebührenfrei
Ort: Verkehrsschule Maria Lindenhof

Sicher E-Bike fahren für Menschen Ü60

Vormittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. 2430

2431

Leitung: **Uta Maiß**
Thomas Schwenken
Termin: Do., 12.06.
Zeit: *Theorie*
10.00 - 10.45 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Wulfen, Raum 05
Praxis
10.45 - 13.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./gebührenfrei
Ort: Platz vor dem Gemeinschaftshaus Wulfen

Rudern - ganzheitlicher Gesundheitssport: ein Einblick

Wochenendkurs
Rudern ist ein Breiten- und Gesundheitssport, der aktiv von der Jugend bis ins hohe Alter betrieben werden kann. Wie kaum in einer anderen Sportart wird beim Rudern die gesamte Rückenmuskulatur gekräftigt. Somit wirkt Rudern den Folgen von Haltungsschäden in sitzenden Berufen entgegen. Auch in Sachen Ausdauer können Sie profitieren und die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems positiv beeinflussen. Neben diesen Effekten fördert die Bewegung auf dem Wasser Stressabbau und Entspannung.
Voraussetzungen: Mindestalter 16 Jahre; die Teilnehmenden müssen schwimmen können. Bei starkem Regen, Gewitter und/oder Wind wird ein Ausweichtermin angeboten.
In Kooperation mit dem Ruderverein Dorsten e. V.

2440

Leitung: **Roland Winter**
Termin: Sa., 17.05. und 24.05.
Zeit: 12.00 - 13.30 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./29,00 €
Ort: Bootshaus Ruderverein Dorsten e. V.
Gahlener Str. 216

Schnupperkurs Stand up Paddling

Möchten Sie sich mal so richtig auspowern? Und dabei die Natur aus einer anderen Perspektive erleben? Dann ist Stand up Paddling (SUP) genau das Richtige für Sie! SUP vereint ein ganzheitliches Fitness-Workout mit einer schonenden Stärkung der Rumpf- und Tiefenmuskulatur. Auch die Balance wird trainiert. Nach einer kurzen theoretischen Einführung geht es aufs Wasser in Dorsten (ca. 6 km, 2 bis 2,5 h). Ein erfahrener, zertifizierter SUP-Instructor vermittelt Ihnen während der SUP-Tour die Grundkenntnisse zu Material und Paddeltechnik. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! SUP ist sehr leicht zu erlernen. Anfänger_innen stehen schon nach ca. zehn Minuten auf dem Board.
Bitte bringen Sie mit: Sportbekleidung (Lauf- oder Funktionskleidung) und Schuhe, z. B. Flipflops, die nass werden dürfen. Board und Paddel werden gestellt - Ponchos zum Umkleiden auf Anfrage auch, da es keine Umkleiden am Wasser gibt. Bei kühleren Temperaturen kann Neoprenkleidung gegen einen Aufpreis von 5,00 € gemietet werden.
Teilnahmevoraussetzungen: Gute Fitness und Beweglichkeit (vom Knien in den Stand kommen), Mindestalter: 14 Jahre, nur Schwimmer_innen (mindestens 15 Minuten schwimmen im offenen Gewässer), Maximalgewicht: 130 kg

2441

Leitung: **Thomas Libor**
Termin: Do., 03.07.
Zeit: 18.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./40,50 €
Ort: Kurt-Schumacher-Str. 28, 46282 Dorsten, Parkplatz ggü. Sporthalle

Sportbootführerschein See/Binnen

Der SBF See ist ein amtlich anerkannter Führerschein und auf den deutschen See-Schifffahrtsstraßen 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-Schifffahrtsstraßen.
Mindestalter: 16 Jahre für beide SBF (Den SBF Binnen lediglich unter Segeln - ohne Motor - kann man auch schon mit 14 Jahren erwerben).
Die Lehrgänge schließen mit einer Prüfung vor einer offiziellen Prüfungskommission ab.
Bitte kommen Sie unbedingt zum Informationsabend, bevor Sie sich anmelden: Voraussetzungen, Kursverlauf und weitere anfallende Kosten (Lehrmaterial, Prüfungsgebühren, praktische Ausbildung etc.) werden am Informationsabend bekannt gegeben. Die hier gekennzeichneten Gebühren beziffern die theoretische Ausbildung an der VHS. Die praktische Ausbildung, die Prüfungen sowie die Kosten für Lernmaterial sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

2443

Leitung: **Hajo Koch**
Termin: *Informationsabend*
Di., 04.02.
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Termin: *Kurstermine*
Di., 11.02., 18.02., 25.02., 04.03. 11.03., 18.03., 25.03., 01.04., 08.04.
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 36 Ustd./92,00 €
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.

2510

Leitung: **Alexandra Liersch**
Termin: ab Mo., 03.02. (16x)
Zeit: 17.30 - 18.30 Uhr
Gebühr: 21 Ustd./66,00 €
Ort: VHS; Raum 008

ZUMBA® Gold für Junggebliebene

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

2511

Leitung:	**Alexandra Liersch**
Termin:	ab Mo., 03.02. (16x)
Zeit:	16.30 - 17.30 Uhr
Gebühr:	21 Ustd./66,00 €
Ort:	VHS; Raum 008

Modern American Square Dance - Anfängerkurs

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

2520

Leitung:	**Wolfgang Bendel**
Termin:	Sa., 28.06., 05.07.
Zeit:	14.00 - 17.00 Uhr
Gebühr:	8 Ustd./31,50 €
Ort:	Gemeinschaftshaus Wulfen; großer Saal

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.

2610

Leitung:	**Daniel Schlagkamp**
Termin:	ab Mo., 03.02. (10x)
Zeit:	18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr:	20 Ustd./60,00 €
Ort:	VHS; Raum 102

Bewegungserziehung

Sie üben und verbessern Ihre körperliche Geschicklichkeit durch Gymnastik und sportliche Übungen.

2611

Leitung:	**N.N.**
Termin:	ab Do., 06.02. (12x)
Zeit:	19.00 - 20.15 Uhr
Gebühr:	20 Ustd./72,00 €
Ort:	Augustaschule; Sporthalle

Gemeinsam kochen und backen

Sie kochen und backen Leckeres nach Grundrezepten.
Kurstermine: Fr., 07.02., 21.02., 07.03., 21.03., 04.04. und 09.05.

2612

Leitung:	**Petra Kolloczek** **Nicole Tokarski**
Termin:	ab Fr., 07.02. (6x)
Zeit:	16.30 - 19.45 Uhr
Gebühr:	24 Ustd./72,00 €
Ort:	VHS; Raum 006

Gemeinsam kochen und backen

Sie kochen und backen Leckeres nach Grundrezepten.
Kurstermine: Fr., 14.02., 28.02., 14.03., 28.03., 11.04. und 16.05.

2613

Leitung:	**Petra Kolloczek** **Nicole Tokarski**
Termin:	ab Fr., 14.02. (6x)
Zeit:	16.30 - 19.45 Uhr
Gebühr:	24 Ustd./72,00 €
Ort:	VHS; Raum 006

Arbeiten mit Holz

Sie lernen, sachgerecht mit Holz und anderen Materialien zu arbeiten, um kleine Gebrauchsgegenstände und Geschenke zu fertigen.
Kurstermine: Sa., 08.02., 22.02., 08.03., 22.03., 29.03. und 10.05.

2614

Leitung:	**Thorsten M. Huxel**
Termin:	ab Sa., 08.02. (6x)
Zeit:	10.00 - 13.15 Uhr
Gebühr:	24 Ustd./72,00 €
Ort:	Schule an der Marler Str. 50

Ernährung

Lebensmittel und Zutaten für die Kurse werden durch die Kursleitung beschafft. Die anteiligen Kosten sind in der Kursankündigung angegeben und bereits in der Kursgebühr enthalten. Bitte beachten Sie, dass bei kurzfristigen Absagen Ihrerseits (ab zwei Tagen vor dem Kurstermin) eine Rückerstattung der Lebensmittel- und Getränkeumlage leider nicht möglich ist. Auch bei sich wiederholenden Kurstiteln wird in jedem Semester mit neuen Rezepten gearbeitet, so dass eine mehrfache Teilnahme durchaus sinnvoll ist. Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen eine Schürze als Kleidungsschutz und geeignete Gefäße für nicht verzehrte Speisen, die Sie mit nach Hause nehmen können, mit. Das VHS-Geschirr steht für diesen Zweck nicht zur Verfügung. Bitte sorgen Sie bei allen Kursen mit Verzehr alkoholischer Getränke für eine sichere Heimfahrt.

Gesundheit und Umwelt

Essen Sie sich gesund!

Auftakt zum Wohlfühlgewicht

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

2710
Leitung: **Robert Esser**
Termin: Mi., 05.03.
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.

2711
Leitung: **Robert Esser**
Termin: ab Mi., 12.03. (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, sich mit dem Thema Ernährung genauer auseinanderzusetzen. Entdecken Sie, wie schmackhaft die Low Carb und Low Fat Küche sein kann. Dies ist eine Veranstaltung für diejenigen, die kreativ mit oder ohne Erfahrung an die Sache herangehen, frei nach dem Motto: Kreativität kennt keine Grenzen. Gemeinsam werden verschiedene Rezepte aus der Low Carb und Low Fat Küche zubereitet und im Anschluss verköstigt.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 10,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

2720
Leitung: **Jessica Sartory**
Termin: Mi., 19.02.
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. 2720
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 10,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

2721
Leitung: **Jessica Sartory**
Termin: Mi., 14.05.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./29,00 €
Ort: VHS; Raum 006

Kochen wie in Italien

Kulinarisch quer durch Italien

Die Italienische Küche ist bekannt für eine Vielfalt an frischen mediterranen Zutaten wie Olivenöl, Käse, Pecorino, Parmesan und die Salsiccia. Dabei setzt jede Region unterschiedliche Schwerpunkte. Beim Zubereiten von Vorspeisen oder Pasta in Verbindung mit Fleisch, Fisch oder einer süßen Verführung lernen Sie die Spezifika kennen und lieben. Da manche Speisen zeitaufwendig sind, werden diese z. T. etwas vorbereitet. In diesem Sinne „Buon Appetito“!
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 16,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte bringen Sie mit: ein Trockentuch und eine Schürze.

2730
Leitung: **Bonifacio Abbruzzi**
Termin: Mo., 24.02.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./35,00 €
Ort: VHS; Raum 006

Must-have Küche italienisch

Wer kennt das nicht? Endlich Feierabend nach einem langen Tag und ein großer Hunger macht sich breit, doch es sind nur saure Gurken im Haus! Die italienische Küche kann helfen und Sie zaubern mit ein paar Grundlebensmitteln, die Sie als Must-haves immer im Haus haben sollten, leckere Gerichte, einfach und schnell. Dabei müssen Sie auf den Genuss nicht verzichten. So bietet die italienische Küche jede Menge Abwechslung, indem Sie wenige Basislebensmittel immer wieder neu kombinieren und durch frische Zutaten ergänzen. In diesem Sinne „Buon Appetito"!
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 16,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie mit: ein Trockentuch und eine Schürze.

2731
Leitung: **Bonifacio Abbruzzi**
Termin: Mo., 24.03.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./35,00 €
Ort: VHS; Raum 006

Buona pasqua - Osterbrunch typisch italienisch

Ostern ist ein Schlemmerfest nach der Fastenzeit. Es werden sowohl die Auferstehung Jesu als auch die Wiedergeburt des Frühlings gefeiert. Diese Feierlichkeiten dauern eine Woche und am Ostersonntag und -montag ist der Höhepunkt, an dem die Italiener richtig schlemmen. Die Tafel ist üppig geschmückt mit vielen Köstlichkeiten, vor allem Brot-, Gemüse-, Lamm- und süße Gerichte sind die wichtigsten Speisen. An diesem Oster-Menüabend werden wir einige übliche Spezialitäten zu Ostern aus verschiedenen Regionen Italiens zubereiten und schlemmen.
Da manche Speisen zeitaufwendig sind, werden diese z. T. etwas vorbereitet. In diesem Sinne „Buon Appetito"!
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 16,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie mit: ein Trockentuch und eine Schürze.

2732
Leitung: **Bonifacio Abbruzzi**
Termin: Mo., 07.04.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./35,00 €
Ort: VHS; Raum 006

Kulinarische italienische Sommerköstlichkeiten

Der Sommer ist eine Zeit der Hülle und Fülle, auch was die Kochzutaten betrifft. An diesem Sommermenü-Kochabend soll den Gästen neben den kulinarischen Genüssen ein Einblick in die Vielfalt der Kochzutaten, die wir im Sommer vorfinden, gewährt werden: Wir stellen ein luftig-leichtes Menü mit mediterranen Aromen zusammen. In diesem Sinne „Buon Appetito"!
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 16,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie mit: ein Trockentuch und eine Schürze.

2733
Leitung: **Bonifacio Abbruzzi**
Termin: Mo., 16.06.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./35,00 €
Ort: VHS; Raum 006

Geschmacksfragen - Nahrung für alle Sinne

Whiskytasting: „Smoke in the Water"

Die schottische Insel Islay ist ein absolutes Traumreiseziel für Whiskykenner. Viele der renommiertesten und bekanntesten Destillerien wie Ardbeg oder Lagavulin sind hier zu finden. Wir verkosten an diesem Abend fünf bis sechs Islay-Whiskys und sprechen über die wissenswerten Besonderheiten der Whisky-Produktion in den Islay-Brennereien. Dazu gibt es fotografische Reiseimpressionen von DER Whisky-Insel. Es wird geschmacklich also ein sehr rauchiger und torfiger Abend. Dieses Tasting richtet sich an fortgeschrittene Whisky-Kenner.
Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

2743
Leitung: **Thorsten Funke**
Termin: Fr., 14.02.
Zeit: 18.30 - 21.15 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./45,00 €
Ort: Bürgerbahnhof Dorsten

Europäischer Weinabend

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

2744
Leitung: **Harald Burg**
Termin: Fr., 07.03.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./54,50 €
Ort: VHS; Raum 218

Rot- und Weißweinabend: Schwerpunkt Deutschland

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

2745
Leitung: **Harald Burg**
Termin: Fr., 13.06.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./54,50 €
Ort: VHS; Raum 218

Foodpairing: Wein und Speisen

Wein und Speisen - die richtige Kombination zu finden, ist gar nicht so einfach. Dabei kann der passende Wein den Genuss beim Essen noch steigern. Bei diesem Wissens- und Genussabend stellt Michael Hermann, Sommelier und Weinfachberater, nach einem Schaumwein zur Begrüßung insgesamt sechs Weine vor, die gemeinsam verkostet werden. Anschließend werden die Weine mit verschiedenen Speisen sowie verschiedenen Schokoladen kombiniert. Die Teilnehmer erwartet ein informativer und unterhaltsamer Weinabend.
Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

2746
Leitung: **Michael Hermann**
Termin: Fr., 04.04.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./49,00 €
Ort: VHS; Raum 218

Natur und Umwelt

Mind the Earth

Ausstellung
Die Foto-Ausstellung „Mind the Earth“, entwickelt vom dänischen Künstler und Städteplaner Kasper Brejnholt Bak, präsentiert Satellitenbilder, die die Bedeutung des Klimaschutzes und nachhaltigen Handelns verdeutlichen. Die Ausstellung, die erstmals 2019 die UN-Weltklimakonferenz in New York begleitete, war bereits in mehreren Metropolen weltweit zu sehen und zeigt Dilemmata sowie positive Beispiele im Umgang mit Ressourcen. Die Themen umfassen Energie, Landnutzung, Wasser, Städte und Mobilität.
Dank finanzieller Unterstützung durch die vier Dorstener Lions Clubs wird die Ausstellung vom 14.03. bis 17.04. im Bildungszentrum Maria Lindenhof in Dorsten gezeigt. Die Eröffnung findet am 14.03. um 18 Uhr statt, mit Redebeiträgen von Bak und Claudia Kühne (Lions-International). Begleitende Bildungsangebote für Schulen werden angeboten.

1160
Termin: Fr., 14.03. bis Do., 17.04.
Ort: VHS; Foyer und Forum

Begleitveranstaltungen zur Ausstellung

Lumbricus - der Umweltbus

Angebot für Schulen
Lumbricus, der Umweltbus der Natur- und Umweltschutzakademie NRW, ist seit 1992 als rollendes Klassenzimmer unterwegs, das Sie für Ihre Schule für einen Tag buchen können. Mit Technik bestens bestückt, ermöglicht er Ihren Schülerinnen und Schülern praktische Arbeiten und Untersuchungen zu verschiedenen naturwissenschaftlichen Themen, beispielsweise den Ökosystemen Feld, Wald und Fluss, ermöglicht Bodenuntersuchungen und vieles mehr. Es stehen Angebote für die Sekundarstufe I und II zur Verfügung.
Bei Interesse wenden Sie sich bitte an: Sabine Podlaha, Leiterin des Amtes für Schule und Weiterbildung, Tel.: 02362-66-4150 oder s.podlaha@dorsten.de

2801
Leitung: **Natur- und Umweltschutzakademie NRW**

Schneehasen ohne Schnee

Fortbildung
Die Fortbildung richtet sich an pädagogische Fach- und Lehrkräfte des KITA- und Grundschulbereichs. Ihr Schwerpunkt liegt neben dem Erwerb grundlegender Kenntnisse zu den Themen Nachhaltige Entwicklung, Klimawandel und Klimafolgenanpassung auf Ansätzen, wie man mit relativ jungen Kindern die komplexen Themen interessant und altersgerecht aufgreifen kann. Unsere Kooperationspartner sind die Sternwarte Bochum, ein renommiertes Klimaforschungsinstitut, sowie die Stiftung „Kinder-forschen.de“.
Bei Interesse wenden Sie sich bitte an: Sabine Podlaha, Leiterin des Amtes für Schule und Weiterbildung, Tel.: 02362-66-4150 oder s.podlaha@dorsten.de

2802
Leitung: **Sternwarte Bochum/ Stiftung Kinder-forschen.de**

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

2810
Leitung: **Dipl. Landschaftsökologin Heike Kalfhues**
Termin: Fr., 16.05.
Zeit: 20.45 - 22.15 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./11,00 € (Erwachsene)
6,00 € (Kinder)
Ort: Treffpunkt:
Biologische Station Lembeck,
Im Höltken 11, 46286 Dorsten

Abenteuer im Frühlingswald

Exkursion
Diese Exkursion steckt voller Ideen, um Kindern den Wald mit seinen zahlreichen, teils magischen Möglichkeiten näher zu bringen. Ob als Familie mit den eigenen Kids oder bei einer Geburtstagsfeier - die Tour bietet zahlreiche Anleitungen, um mit dem Wald und der freien Natur in Tuchfühlung zu kommen. Beginnend mit Regeln, die man im Wald beherzigen sollte, über Beobachtungen bis hin zu Bewegungs- und Geschicklichkeitsspielen vereint sie zahlreiche Möglichkeiten zum Austoben und Staunen, zum Lernen und Entspannen.
Geleitet wird sie von einem erfahrenen Förster und zertifizierten Waldpädagogen.
Für Familien mit Kindern im Grundschulalter

2811
Leitung: **Bernhard von Blanckenburg,**
Termin: Sa., 24.05.
Zeit: 14.00 - 16.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./11,00 € (Erwachsene)
6,00 € (Kinder)
Ort: Treffpunkt:
Parkplatz Barloer Busch,
Zugang über Marler Straße

Das große Krabbeln - Hirschkäfer und ihr Lebensraum

Exkursion
Durch ihre Lebensweise, ihre Formen und Farben sowie die Einbindung in zahlreiche Geschichten und Animationsfilme gehören Käfer zu den beliebten Insekten. Die Exkursion steckt voller Ideen, Familien ihre Lebensräume nahe zu bringen. Auf einer ereignisreichen Rundweg-Wanderung (ca. 5,5 km) werden die Bedeutung, Gefährdung und Schutzmöglichkeiten von Hirschkäfern aufgezeigt.

2812
Leitung: **Bernhard Bittner**
Termin: So., 20.07.
Zeit: 20.00 - 22.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./8,00 €
Kinder und Jugendliche
bis 16 Jahre gebührenfrei
Ort: Treffpunkt:
Biologische Station Lembeck,
Im Höltken 11, 46286 Dorsten

Bienenhotels selbst gebaut

Workshop
Wildbienen sind in einem alarmierenden Rückgang begriffen. Jede zweite Art steht bereits auf der Roten Liste! Wir alle können diesen überaus friedfertigen Tieren mit einfachen Mitteln wirkungsvoll helfen - sogar auf Balkonen und Terrassen. Anhand von Spielen und Lichtbildern lernen wir einige der vielgestaltigen Wildbienenarten kennen und erhalten Einblicke in ihre interessante Lebensweise. Mit gebastelten Brummbienen, einem schönen, fast vergessenen Spielzeug, werden wir ein vielstimmiges Bienenkonzert anstimmen. Aus Bambus bauen wir eine Nisthilfe für Wildbienen, mit der jeder zu Hause die Tiere ansiedeln kann.
Es entstehen zusätzliche Materialkosten in Höhe von bis zu 3,00 €.
Für Familien mit Kindern im Grundschulalter

2813
Leitung: **Volker Fockenberg**
Termin: Sa., 29.03.
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./11,00 € (Erwachsene)
6,00 € (Kinder)
Ort: VHS; Raum 005

Auf der Wildpferdebahn im Merfelder Bruch

Exkursion
Im Merfelder Bruch, wenige Kilometer westlich von Dülmen, existiert schon seit frühesten Zeiten eine Herde wilder Pferde, die bereits im Jahr 1316 urkundlich erwähnt wird. Damals umfasste ihr Lebensraum eine Fläche von mehreren tausend Hektar. Mit fortschreitender Kultivierung und Inbesitznahme des Landes wurden die Wildpferde immer mehr zurückgedrängt. Ab Mitte des 19. Jahrhunderts wurde durch die Familie Herzog von Croÿ mit der Wildpferdebahn ein auf 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 in PKW. Genauere Informationen zum Treffpunkt und zum Tourverlauf erhalten Sie kurz vor dem Exkursionstermin.

2814
Leitung: **Friederike Rövekamp**
Termin: Fr., 09.05.
Zeit: 16.30 - 18.00 Uhr
Gebühr: 10,00 € (Erwachsene)
7,00 € (Kinder)
Ort: Treffpunkt:
Zugang Wildpferdebahn

Biber im Auenwald - Erlebnistour

Exkursion
Der Biber wird heute als Auwald-Manager hoch geschätzt, nachdem er bereits beinahe ausgerottet war. Im Millinger Waard bieten mehrere Biber-Reviere ausgezeichnete Beobachtungsmöglichkeiten. Im Hellen suchen wir nach den zahlreichen Spuren: Burgen, von Bibern gefällte Bäume, Fraßplätze, Biberpfade und Fußabdrücke. Den nachtaktiven Nager selbst bekommt man nur während der Dämmerung zu sehen. Aussichtsreiche Plätze bieten mit etwas Glück die Beobachtung von Bibern bei den nächtlichen Aktivitäten.
Die Streckenlänge beläuft sich auf einen Fußweg von ca. 4 km.
Bitte bringen Sie mit: Wetterangepasste Kleidung (lange Hosen, langärmeliges Oberteil, feste Schuhe, die schmutzig werden dürfen), ein Fernglas (soweit vorhanden) und Verpflegung für das Picknick am Abend.

2815
Leitung: **Christian Theunissen**
Termin: Sa., 17.05.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./13,00 € (Erwachsene)
8,00 € (Kinder bis 14 Jahre)
Ort: Treffpunkt:
Wilderniscafé, Weverstraat 94,
Kekerdom (NL)

Besuch bei der Heidelerche - Ankündigung des Frühlings in der Westruper Heide

Exkursion
In unmittelbarer Nachbarschaft zum Halterner Stausee erstreckt sich über dünigem Gelände die Westruper Heide. Bizarre Wacholder inmitten weitläufiger Heide bieten unserem Auge eindrucksvolle Impressionen. Heute ist die Westruper Heide Naturschutzgebiet und beherbergt zahlreiche selten gewordene Tier- und Pflanzenarten. Touristische Hochsaison ist der Spätsommer zur Heideblüte; Ziel unserer Exkursion sind die Heidelerchen, die mit ihrem wohlklingenden Gesang den Frühling einläuten. Im Anschluss an die Führung kann das „Kleinste Heidemuseum der Welt“ besichtigt werden, das auf kleinstem Raum großartige Einblicke in das Leben und Überleben von Mensch, Tier und Pflanze in der Heide bietet.

2816

Leitung: **Dipl. Landschaftsökologin Heike Kalfhues**
Termin: So., 09.03.
Zeit: 14.00 - 15.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./11,00 €
Ort: Treffpunkt: Parkplatz Westruper Heide am Flaesheimer Damm

Frühlingswanderung durchs Venner Moor

Exkursion
Das Venner Moor nahe Senden ist längst nicht mehr so gruselig wie zu Annette von Droste-Hülshoffs Zeiten. Die naturkundliche Frühlingswanderung durch das über 6000 Jahre alte Hochmoor führt ein in die typische Tier- und Pflanzenwelt und erläutert die heutige Situation des Hochmoores, das durch Torfstich und Kanalbau beinahe völlig verschwunden wäre.
Die Anreise erfolgt in PKW. Genauere Informationen zum Treffpunkt und zum Tourverlauf erhalten Sie kurz vor dem Exkursionstermin.

2817

Leitung: **Kerstin Wittjen**
Termin: Mi., 21.05.
Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr
Gebühr: 21,00 €

Den Wald aktiv erleben

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

2818

Leitung: **Bernhard von Blanckenburg**
Termin: Fr., 23.05.
Zeit: 16.00 - 17.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./11,00 €
Ort: Treffpunkt: Barloer Busch, Zugang über Marler Straße

Vogelbeobachtung auf der Hürfeldhalde

Exkursion
Erkunden Sie unter sachkundiger Leitung die Artenvielfalt der Vogelwelt auf der renaturierten Hürfeldhalde. Die zahlreichen Vogelarten - Finken, Meisen, Tauben, Kormorane - werden Ihnen in ihrem Lebensraum und in ihrer Lebensweise vorgestellt und beobachtet. Besonderes Highlight im Frühjahr sind die Kranichschwärme, die auf ihrem Flug in ihre Brutgebiete oft beobachtet werden können.
Bitte bringen Sie - falls vorhanden - ein Fernglas mit.

2819

Leitung: **Stefan Leiding**
Termin: Do., 15.05.
Zeit: 15.30 - 18.00 Uhr
Gebühr: 18,00 €
Ort: Treffpunkt: Poco-Parkplatz, Marler Str. 137

Kanutour auf der Lippe

Vom Boot aus erleben Sie Natur besonders hautnah und intensiv. Sie lernen die idyllische Landschaft der Lippeauen aus einer neuen Perspektive kennen. Die Canadier-Fahrt führt Sie von Schermbeck nach Krudenburg und bietet mit der Möglichkeit zu vielen Naturbeobachtungen ein Erlebnis für Jung und Alt. Lassen Sie sich verzaubern!
Die Tour wird mit Dreier- und Vierer-Canadiern durchgeführt. Sie ist auch für Eltern mit Kindern ab fünf Jahren geeignet. Detaillierte Informationen sendet die VHS auf Anfrage gern zu (Tel.: 0 23 62 / 66 41 61).

2820

Leitung: **Lippe-Kanu-Touren Michael Seibert**
Termin: So., 15.06.
Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./35,00 € (Erwachsene) 20,00 € (Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren)

Zeche Hannover und Zeche Knirps

Exkursion
Sie sieht aus wie eine mittelalterliche Burg, war aber ein Bergwerk. Von 1857 bis 1973 förderte die Zeche Hannover in ihrem mächtigen Malakowturm Steinkohle. In der Maschinenhalle dreht sich bei Schauvorführungen die große Treibscheibe der Dampffördermaschine von 1893. Sie ist das älteste Exemplar, das im Ruhrgebiet am Originalstandort zu erleben ist. Highlight für die Jüngsten ist der Bergbauspielplatz „Zeche Knirps“, der mit Förderanlage, Schacht, Stollen und Lorenhängebahn alles zu bieten hat, was zu einem richtigen Bergwerk gehört. Nach einer interessanten Erlebnisführung durch die Zeche, können Ihre Kinder sich hier selbst als Bergleute erproben.
Die Anreise erfolgt in PKW. Nähere Informationen zum Treffpunkt und zum Tourverlauf erhalten Sie kurz vor dem Exkursionstermin.

2821

Leitung: **Sabine Podlaha**
Termin: Sa., 24.05.
Zeit: 14.00 - 16.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./7,00 € (Erwachsene) 3,00 € (Kinder)

Strauch- und Obstbaumschnitt

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

2822

Leitung: **Corina Meyer**
Termin: Sa., 15.02.
Zeit: 9.30 - 13.15 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./22,00 €
Ort: VHS; Raum 101

Planen Sie Ihren Traumgarten jetzt!

Wochenendworkshop
Schöne Gestaltung und Nachhaltigkeit passen durchaus zusammen. In diesem Gartenworkshop gestalten Sie zusammen mit einer erfahrenen Gartenplanerin ein Grundkonzept für Ihren Garten. Sie klären unter anderem, was alles in Ihrem Garten Platz finden soll, z. B. Kinderspiel, Ernten, Basteln, Faulenzen, Teiche, Hochbeete, Sichtschutz und Privatsphäre. Sie finden heraus, welcher „Gartentyp“ Sie sind und welche Pflanzen bei Ihnen gedeihen und wie Sie nützliche Gartenhelfer anlocken können, die sich um Ihren Boden und um Ihre Nutzpflanzen kümmern. Ebenso bekommen Sie Informationen u. a. über Bodenschutz, z. B. Mulchen, Be- und Entwässerung oder über moderne Gestaltungselemente.
Bitte bringen Sie einen Grundstücksplan mit Gebäuden (möglichst Maßstab 1: 100), Fotos, Skizzenpapier und Zeichenutensilien mit. Sie erhalten umfassende Unterlagen und Anregungen für zu Hause.

2823
Leitung: **Corina Meyer**
Termin: Sa., 15.03.
Zeit: 09.30 - 12.30 und 13.30 - 16.30 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./39,00 €
Ort: VHS; Raum 101

Die richtige Bodenpflege im Garten

Vortrag
Warum sehen meine Pflanzen so kümmerlich aus und werden immer wieder von Schädlingen befallen? Eine der häufigsten Ursachen für schwachen Wuchs, Kümmern und Absterben von Pflanzen sind die nicht Boden gerechte Pflanzenauswahl und falsche oder fehlende Düngung und Bodenbearbeitung. Eine erfahrene Gärtnerin und Gartenplanerin gibt Ihnen Tipps, Ihren Boden zu optimieren. Dabei werden die wichtigsten Pflegemaßnahmen im Jahresverlauf, aber auch die richtige Düngung, Be- und Entwässerung thematisiert.

2824
Leitung: **Corina Meyer**
Termin: Di., 25.02.
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Raum 101

Der altersgerechte Garten

Vortrag
Die Freuden des Gärtnerns in vollen Zügen genießen trotz Alters oder körperlicher Einschränkung? Wenn Sie ein paar Dinge beachten und „Stolpersteine“ aus dem Weg räumen, wird der Garten zu einer barrierefreien Oase für die Sinne. Hier sind pfiffige Lösungen gesucht, beispielsweise die Anlage von Hochbeeten, die Installation von Tröpfchenbewässerung, die Anpflanzung pflegeleichter Stauden, die Auswahl ergonomischer Gartengeräte. Lassen Sie sich von einer erfahrenen Gartenexpertin beraten!

2825
Leitung: **Corina Meyer**
Termin: Di., 13.05.
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Raum 101

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 sprachenpolitische 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.,	21.01.	10.00 - 12.00 Uhr
Do.,	23.01.	15.00 - 17.00 Uhr
Mo.,	27.01.	10.00 - 12.00 Uhr
Do.,	30.01.	15.00 - 17.00 Uhr

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

www.sprachtest.de
https://einstufungstests.klett-sprachen.de
www.cornelsen.de/empfehlungen/sprachtest
www.hueber.de/einfach-digital/einstufungstests

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

Dr. Ruzhdi Kicmari
Telefon (0 23 62) 66 41 83

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.

Kenntnisstufe A1
Sie können alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und anwenden.

Kenntnisstufe A2
Sie können Informationen zu Themen wie Familie, Arbeit, Wohnen verstehen, sich an einfachen Gesprächen darüber beteiligen sowie kurze Notizen und persönliche Mitteilungen verfassen.

Kenntnisstufe B1
Sie können Informationen und Texte zu geläufigen Themen aus Alltag und Beruf im Wesentlichen verstehen, Ihre Erfahrungen, Meinungen und Ziele zusammenhängend beschreiben und zusammenhängende Texte über Ihnen vertraute Themen schreiben.

Kenntnisstufe B2
Sie können Nachrichtensendungen, Zeitschriftenartikel, Kurzgeschichten u. Ä. verstehen, sich im privaten und beruflichen Bereich spontan und fließend verständigen sowie ausführliche, verständliche Texte über private und berufliche Themen verfassen.

Kenntnisstufe C1
Sie können längeren Berichten und ausführlichen Gesprächen folgen, sich im Alltag und Beruf spontan verständigen sowie komplexe Sachverhalte mündlich und schriftlich darstellen und erörtern.

Deutsch als Fremdsprache

Die Integrationskurse und die Berufssprachkurse (DeuFö) werden im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge durchgeführt.
Falls Sie zur Teilnahme an einem Integrationskurs oder an einem Berufssprachkurs berechtigt oder verpflichtet sein sollten, ist es unbedingt notwendig, dass Sie sich vor Kursbeginn persönlich anmelden und die entsprechenden Unterlagen einreichen. Wenn Sie sich zu einem Deutschkurs neu anmelden möchten und noch keinen Einstufungstest gemacht haben, vereinbaren Sie bitte telefonisch einen Termin zur persönlichen Beratung:

Persönliche Beratung:
Integrationskurse
Anke Klapsing-Reich
Tel.: 0 23 62 / 66 40 51
VHS, Raum 211
Termine nach Vereinbarung

Persönliche Beratung:
Berufssprachkurse (DeuFö)
und Zertifikate
Dr. Ruzhdi Kicmari
Tel.: 0 23 62 / 66 41 83
VHS, Raum 212
Termine nach Vereinbarung

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

Integrationskurs 66 Basismodul 1

Vormittagskurs für Anfänger_innen ohne Vorkenntnisse

3166
Termin: ab Mo., 08.01.
mo, mi, do, fr
Zeit: 09.00 - 12.15 Uhr
Ort: VHS; Raum 107

Nachmittagskurs für Anfänger_innen ohne Vorkenntnisse

3167
Termin: ab Mo., 10.03.
mo, di, do, fr
Zeit: 16.15 - 19.30 Uhr
Ort: Gymnasium Petrinum; Raum 011

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 (DeuFö)
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: 28.02. bzw. 20.06.

Termin: Fr., 28.03. oder Fr., 18.07.
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/Einbuergerung/gesamtfragenkatalog-lebenindeutschland.pdf?__blob=publicationFile&v=19 den aktuellen gesamten Fragenkatalog. Sie können auch online und kostenfrei die 310 Fragen über diesen Link üben:
https://www.bamf.de/SharedDocs/Links/DE/O/oet-bamf-interaktiv_einbuergerungstest_fragenkatalog.html?nn=282388
Anmeldungen können nur persönlich entgegengenommen werden. Bitte bringen Sie Ihren Pass oder Personalausweis mit.

Termin: Mi., 05.03.
Zeit: 15.00 - 16.30 Uhr
Gebühr: 25,00 €
Anmeldeschluss: 03.02.

Termin: Sa., 17.05.
Zeit: 11.00 - 12.30 Uhr
Gebühr: 25,00 €
Anmeldeschluss: 22.04.

Englisch

Englisch Grundkurs 1

Kleingruppe
Ohne Leistungsdruck und in entspannter Atmosphäre lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen in der englischen Sprache auszudrücken. Der Kurs eignet sich besonders für ältere, aber auch für lernungewohnte Teilnehmer_innen, die ein langsameres Lerntempo bevorzugen. Der Kurs ist für Anfänger_innen ohne und mit ganz leichten Vorkenntnissen geeignet.
Lehrwerk: Easy Englisch A1.1 (Cornelsen, ISBN:978-3-06-122673-2)
ab Lektion 1

3210
Leitung: **Hermann Kuhl-van der Wielen**
Termin: ab Do., 06.02. (13x)
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./115,00 €
Ort: VHS; Raum 206

Englisch mit Muße Grundkurs 2

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 lernungewohnte Teilnehmer_innen, die ein langsameres Lerntempo bevorzugen. Der Kurs ist für Anfänger_innen ohne und mit ganz leichten Vorkenntnissen geeignet.
Lehrwerk: Easy Englisch A1.1 (Cornelsen, ISBN:978-3-06-122673-2)
ab Lektion 6

3211
Leitung: **Hermann Kuhl-van der Wielen**
Termin: ab Mi., 05.02. (13x)
Zeit: 10.30 - 12.00 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./115,00 €
Ort: VHS; Raum 109

Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 8

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 lernungewohnte Teilnehmer_innen, die ein langsameres Lerntempo bevorzugen. Gute Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Easy English A2.2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520817-8)
ab Unit 14

3212
Leitung: **Grace Paula Novais Da Costa**
Termin: ab Mi., 05.02. (13x)
Zeit: 16.00 - 17.30 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./73,50 €
Ort: VHS; Raum 208

Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 8

Nachmittagskurs - Kleingruppe
Inhalt siehe Kurs Nr. 3212
Gute Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Easy English Upgrade A2.2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-122720-3)
ab Unit 4

3213
Leitung: **Gesa Fleer**
Termin: ab Mi., 05.02. (13x)
Zeit: 09.30 - 11.00 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./115,00 €
Ort: VHS; Raum 108

Englisch Stufe A2 Aufbaukurs 8

Lehrwerk: Let's Enjoy English A2.2 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-501639-2)
ab Unit 10

3214
Leitung: **Helga Kunze**
Termin: ab Di., 04.02. (13x)
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./73,50 €
Ort: VHS; Raum 207

Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 9

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 lernungewohnte Teilnehmer_innen, die ein langsameres Lerntempo bevorzugen. Gute Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Easy English A2.2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520817-8)
ab Unit 12

3215
Leitung: **Helga Kunze**
Termin: ab Do., 06.02. (13x)
Zeit: 10.45 - 12.15 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./63,50 €
Ort: VHS; Raum 208

Englisch mit Muße Stufe B1 Aufbaukurs 11

Vormittagskurs - Kleingruppe
Gute Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Easy English Upgrade B1.1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-122721-0)
ab Unit 1

3216
Leitung: **Bernd Müller-Knospe**
Termin: ab Di., 04.02. (13x)
Zeit: 09.45 - 11.15 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./115,00 €
Ort: VHS; Raum 206

Englisch mit Muße Stufe B1 Erweiterungskurs 17

Vormittagskurs - Kleingruppe
Inhalt siehe Kurs Nr. 3215
Gute Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Let's enjoy English B1.1 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-501644-6)
ab Unit 7

3219
Leitung: **Martina Vorholt**
Termin: ab Mi., 05.02. (13x)
Zeit: 09.00 - 10.30 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./135,50 €
Ort: VHS; Raum 208

Englisch Stufe B1 Easy Conversation

Kleingruppe
Reading, writing, listening and SPEAKING - come and enjoy stress-free learning in our friendly group - we look forward to meeting you!
Lehrwerk: Let's Enjoy English B1.2 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-501645-3)
ab Lektion 1

3220
Leitung: **Hermann Kuhl-van der Wielen**
Termin: ab Mi., 05.02. (13x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./115,00 €
Ort: VHS; Raum 207

Englisch Stufe B1 Practise your English

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

3221
Leitung: **Gesa Fleer**
Termin: ab Mi., 05.02. (13x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./115,00 €
Ort: VHS; Raum 107

Online-Course: Visiting England B1/B2

This course will give you an overview of the many beautiful cities and areas of England. You will have the opportunity to practise the English that you need, as a visitor to England.

3222
Leitung: **Dr. Lyn Heiming**
Termin: ab Di., 04.02. (5x)
Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr
Gebühr: 10 Ustd./49,50 €
Ort: Online-Kurs

Englisch Stufe B1/B2 Compact English Course

Bildungsurlaub
If you need to improve your English, then this intensive course will help you. You will have the opportunity to learn how to communicate clearly and effectively. Practice makes perfect! The course themes are fitted to the needs of people who need English in the workplace. It is, however, suitable for people who just enjoy improving their language skills. The learning environment is formal but also relaxed. You will learn by talking, reading, writing, listening and doing! There will also be fun activities to help you to learn about the importance of British humour and polite behaviour. Your tutor will provide you with short presentations to introduce the themes and provide you with written and spoken exercises and activities that will help you to easily understand and improve your English.
Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.
Die Kursgebühr beinhaltet eine Teilnahmebescheinigung.
Eine Bescheinigung zur Vorlage beim Arbeitgeber erhalten Sie unmittelbar nach Ihrer Anmeldung.
Allgemeine Hinweise und Informationen zum Thema Bildungsurlaub finden Sie auf S. 77.

3223
Leitung: **Dr. Lyn Heiming**
Termin: Mo., 31.03. bis Fr., 04.04.
Zeit: 08.30 - 14.30 Uhr
Gebühr: 35 Ustd./215,00 €
Ort: VHS; Raum 218

Englisch Stufe B2 Carry on Talking

Vormittagskurs - Kleingruppe
This course gives you the opportunity to talk about many different subjects. It is mainly a conversation course but you will also be able to practise important aspects of grammar. We talk about a wide range of topics, from what we have done during the week to world events. You are of course welcome to suggest a theme that you are interested in for a future lesson. The teacher always encourages you to give spontaneous answers. The lessons take place in a friendly and relaxed atmosphere and you always go home with a smile on your face.

3224
Leitung: **Dr. Lyn Heiming**
Termin: ab Mi., 05.02. (13x)
Zeit: 09.00 - 10.30 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./107,00 €
Ort: VHS; Raum 209

Englisch Stufe B2
Language, Culture and More

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

3225
Leitung: **Melanie Jansen-Lobo**
Termin: ab Mo., 03.02. (13x)
Zeit: 09.00 - 11.30 Uhr
Gebühr: 39 Ustd./107,00 €
Ort: VHS; Raum 101

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.

3226
Leitung: **Melanie Jansen-Lobo**
Termin: ab Do., 06.02. (13x)
Zeit: 09.00 - 11.30 Uhr
Gebühr: 39 Ustd./107,00 €
Ort: VHS; Raum 101

Online Course:
The UK from 2016 - 2024 B2/C1

If you are interested in the changes that have taken place in the UK over the last eight years and would like to learn more about them and discuss these, then this is the correct course for you.

3227
Leitung: **Dr. Lyn Heiming**
Termin: ab Di., 11.03. (5x)
Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr
Gebühr: 10 Ustd./49,50 €
Ort: Online-Kurs

Englisch Stufe C1
Advanced Fluency Practice

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

3228
Leitung: **Anne Monheim**
Termin: ab Di., 21.01. (13x)
Zeit: 09.00 - 10.30 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./115,00 €
Ort: VHS; Raum 209

English to Measure -
Englisch auf Bestellung

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

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.
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 1

3308
Leitung: **Sibylle Marcin**
Termin: ab Do., 06.02. (13x)
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./115,00 €
Ort: VHS; Raum 206

Französisch für die Reise A1

Für Anfänger_innen ohne Vorkenntnisse
Sie planen eine Reise nach Frankreich oder in ein französischsprachiges Land und sprechen kein Französisch? Kein Problem!
In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Ausdrücke für Alltagssituationen: sich vorstellen, Leute begrüßen, einkaufen, im Restaurant bestellen und vieles mehr. Mit kurzen Überlebensphrasen bereiten wir Sie perfekt auf Ihren Urlaub vor – und das in einem entspannten Lerntempo!
Lernmaterialien und Prospekte über Frankreich werden von der Kursleitung gegen eine Gebühr von 8,00 € zur Verfügung gestellt.

3310
Leitung: **Marie-Christine Schwitzgöbel**
Termin: Fr., 09.05. und Sa. 10.05.
Zeit: 09.15 - 15.30 Uhr
Gebühr: 14 Ustd./67,50 €
Ort: VHS; Raum 207

Französisch Stufe A1 Grundkurs 4

Kleingruppe
Lehrwerk: Perspectives Allez-y! A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520176-6) ab Unité 5

3311
Leitung: **Sandrine Lidzba**
Termin: ab Do., 06.02. (13x)
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./115,00 €
Ort: VHS; Raum 107

Französisch für die Reise Stufe A1 - Grundkurs 14

Nachmittagskurs - Kleingruppe
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.

3312
Leitung: **Blandine Marie Blömker**
Termin: ab Do., 06.02. (15x)
Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./131,50 €
Ort: VHS; Raum 209

Französisch für die Reise zum Auffrischen Stufe A2

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

3313
Leitung: **Sandrine Lidzba**
Termin: Sa., 08.03. und 15.03.
Zeit: 09.30 - 12.30 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./39,50 €
Ort: VHS; Raum 207

Französisch Stufe A2 Wiederholungskurs 2

Vormittagskurs - Kleingruppe
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 2

3314
Leitung: **Blandine Marie Blömker**
Termin: ab Mo., 03.02. (15x)
Zeit: 11.00 - 12.30 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./131,50 €
Ort: VHS; Raum 206

Französisch Stufe A2 Wiederholungskurs 4

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!
Lehrwerk: Perspectives Allez-y! A2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520849-9) ab Unité 6

3315
Leitung: **Blandine Marie Blömker**
Termin: ab Di., 04.02. (15x)
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./131,50 €
Ort: Online-Kurs

Französisch Stufe B1 La France à la carte

Vormittagskurs
Sie lieben Frankreich, seine Sprache, Kultur und Musik? In diesem Kurs werden wir in entspannter Atmosphäre vor allem authentische Texte lesen, diskutieren und zuhören. Wortschatz und Grammatik werden wiederholt und vertieft.
Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

3316
Leitung: **Blandine Marie Blömker**
Termin: ab Di., 04.02. (15x)
Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./83,50 €
Ort: VHS; Raum 208

Französisch Stufe B1 Le plaisir de parler

Vormittagskurs
Vous aimez la France, sa langue et sa culture, vous voulez améliorer votre français? Alors, n'hésitez pas à participer à ce cours de conversation. Vous allez lire, discuter, écouter ensemble dans une ambiance amicale et délassée.
Lehrwerk: Édito A2 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-529477-6) und Arbeitsbuch (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-529478-3)
ab Unité 12

3319
Leitung: **Sibylle Marcin**
Termin: ab Mi., 05.02. (13x)
Zeit: 09.30 - 11.00 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./73,50 €
Ort: VHS; Raum 207

Vive la Paix! Lieder für den Frieden

siehe Veranstaltung Nr. 6110

Leitung: **Marie-Christine Schwitzgöbel**
Termin: Mi., 02.04.
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Forum

Spanisch

Spanisch Stufe A1 Kompaktkurs

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

3410

Leitung:	**Maria Margarida Vigil-Escalera Rodrigues**
Termin:	Fr., 07.03. und 14.03.
Zeit:	17.30 - 20.45 Uhr
Termin:	Sa., 08.03. und 15.03.
Zeit:	09.30 - 12.45 Uhr
Gebühr:	16 Ustd./73,00 €
Ort:	VHS; Raum 108

Spanisch Stufe A1 Kompaktkurs für den Beruf und Alltag

Bildungsurlaub
Sie brauchen Spanisch für den Beruf und Alltag und haben noch keine Vorkenntnisse, dann sind Sie in diesem Intensivkurs richtig. Sie lernen die Grundlagen der spanischen Sprache und sich auf einfache Art und Weise in beruflichen und alltäglichen Situationen zu verständigen. Außerdem werden Ihnen landeskundliches Wissen und interkulturelle Unterschiede vermittelt. Durch abwechslungsreiche Übungsformen und Rollenspiele festigen Sie das Gelernte.
Die Kursgebühr beinhaltet das Unterrichtsmaterial und eine Teilnahmebescheinigung.
Eine Bescheinigung zur Vorlage beim Arbeitgeber erhalten Sie unmittelbar nach Ihrer Anmeldung.
Allgemeine Hinweise und Informationen zum Thema Bildungsurlaub finden Sie auf S. 77.

3411

Leitung:	**Ruth Schneider-Granda Daysi Meißner**
Termin:	Mo., 14.04. bis Do., 17.04.
Zeit:	09.00 - 14.00 Uhr
Gebühr:	24 Ustd./137,50 €
Ort:	VHS; Raum 209

Spanisch Stufe A1 Grundkurs 2

Kleingruppe
Für Anfänger_innen ohne Vorkenntnisse
Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7)
ab Unidad 3

3412

Leitung:	**Maria Margarida Vigil-Escalera Rodrigues**
Termin:	ab Di., 04.02. (13x)
Zeit:	17.45 - 19.15 Uhr
Gebühr:	26 Ustd./115,00 €
Ort:	VHS; Raum 208

Spanisch Stufe A1 Grundkurs 4

Lehrwerk: Perspectivas contigo A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-120933-9)
ab Unidad 7

3413

Leitung:	**Ruth Schneider-Granda**
Termin:	ab Mi., 05.02. (13x)
Zeit:	19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr:	26 Ustd./73,50 €
Ort:	VHS; Raum 209

Spanisch Stufe A1 Grundkurs 6

Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7)
ab Unidad 9

3414

Leitung:	**Ruth Schneider-Granda**
Termin:	ab Mo., 03.02. (13x)
Zeit:	18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr:	26 Ustd./63,50 €
Ort:	VHS; Raum 208

Spanisch Stufe A1 Grundkurs 8

Kleingruppe
Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7)
ab Unidad 15

3415

Leitung:	**Maria Margarida Vigil-Escalera Rodrigues**
Termin:	ab Mo., 03.02. (13x)
Zeit:	18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr:	26 Ustd./115,00 €
Ort:	VHS; Raum 108

Spanisch Stufe B1 Erweiterungskurs 7

Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! B1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20491-7)
ab Unidad 10

3416

Leitung:	**Daysi Meißner**
Termin:	ab Mi., 05.02. (13x)
Zeit:	17.15 - 18.45 Uhr
Gebühr:	26 Ustd./73,50 €
Ort:	VHS; Raum 209

Italienisch

Italienisch Schnupperkurs für die Reise

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

3510

Leitung:	**A. Sabina Scarcella P.**
Termin:	Fr., 09.05. und 16.05.
Zeit:	17.15 - 20.30 Uhr
Termin:	Sa., 10.05. und 17.05.
Zeit:	09.45 - 13.00 Uhr
Gebühr:	16 Ustd./73,00 €
Ort:	VHS; Raum 208

Italienisch für Einsteiger Grundkurs 1

3511

Leitung:	**A. Sabina Scarcella P.**
Termin:	ab Mo., 03.02. (13x)
Zeit:	17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr:	26 Ustd./115,00 €
Ort:	VHS; Raum 207

Italienisch Stufe A2

Kleingruppe
Lehrwerk: Con piacere nuovo A2 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6)
ab Lezione 1

3512

Leitung:	**Maria Scarcella**
Termin:	ab Di., 04.02. (13x)
Zeit:	16.30 - 18.00 Uhr
Gebühr:	26 Ustd./115,00 €
Ort:	VHS; Raum 208

Italienisch Stufe B1 Erweiterungskurs 5

Kleingruppe
Lehrwerk: Con piacere nuovo B1 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-525212-7)
ab Lezione 6

3513

Leitung:	**Raffaela Giuliani**
Termin:	ab Mo., 03.02. (13x)
Zeit:	17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr:	26 Ustd./115,00 €
Ort:	VHS; Raum 209

Italienisch B1 online

Kleingruppe
Möchten Sie Ihre Italienischkenntnisse vertiefen, reaktivieren und festigen? Dann buchen Sie unseren Onlinekurs! Ohne Druck und in entspannter Atmosphäre werden aktuelle Themen besprochen und verschiedene Übungen zur Festigung von Wortschatz und Grammatik angeboten.
Lehrwerk: Con piacere nuovo B1 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-525212-7)
ab Lezione 1

3514

Leitung:	**Dr. Daniela Pedrelli-Wachs**
Termin:	ab Di., 04.02. (13x)
Zeit:	16.45 - 18.15 Uhr
Gebühr:	26 Ustd./115,00 €
Ort:	Online-Kurs

Niederländisch

Niederländisch Grundkurs 1

Kleingruppe
Für Anfänger_innen ohne Vorkenntnisse. Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

3610

Leitung:	**Carsten Röwekamp**
Termin:	ab Mo., 03.02. (13x)
Zeit:	18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr:	26 Ustd./115,00 €
Ort:	VHS; Raum 206

Niederländisch Stufe A1 Grundkurs 2

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

3611

Leitung:	**Petra Keding**
Termin:	ab Mo., 03.02. (13x)
Zeit:	12.30 - 14.00 Uhr
Gebühr:	26 Ustd./73,50 €
Ort:	VHS; Raum 209

Niederländisch für Anfänger_innen

Bildungsurlaub
Sie besuchen regelmäßig die Niederlande und würden gerne in der Landessprache mit unseren Nachbarn kommunizieren? In diesem Kompaktkurs für Anfänger_innen lernen Sie, alltägliche Situationen auf Niederländisch zu bewältigen. Nach vier Tagen können Sie sich ein wenig mit dem Vermieter der Ferienwohnung unterhalten, im Supermarkt einkaufen, in einem Lokal einen Tisch reservieren, bestellen und bezahlen und vieles mehr. Auch lernen Sie, einfache Texte auf Niederländisch zu lesen und erfahren einiges über interessante Orte, die sich lohnen.
Kursbuch: Welkom Neu. Niederländisch für Anfänger (Kursbuch mit Audio-CD). Klett-Verlag ISBN 978-3-12-528990-1
Allgemeine Hinweise und Informationen zum Thema Bildungsurlaub finden Sie auf S. 77.

3612
Leitung: **Dr. Temilo van Zantwijk**
Termin: Di., 22.04. bis Fr., 25.04.
Zeit: 09.00 - 15.00 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./137,50 €
Ort: VHS; Raum 209

Niederländisch Stufe A1 Grundkurs 6

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

3613
Leitung: **Petra Keding**
Termin: ab Mo., 03.02. (13x)
Zeit: 10.30 - 12.00 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./73,50 €
Ort: VHS; Raum 209

Niederländisch Stufe A2 Aufbaukurs 7

Lehrwerk: Welkom! neu A1-A2 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-528990-1) und Arbeitsbuch (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-528991-8)
ab Les 16

3615
Leitung: **Ludwig Drüing**
Termin: ab Mi., 05.02. (13x)
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./115,00 €
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.

3616
Leitung: **Carsten Röwekamp**
Termin: ab Do., 06.02. (13x)
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./115,00 €
Ort: VHS; Raum 207

Sprachenübergreifend

Sprachen lernen mit Künstlicher Intelligenz

Vortrag
Künstliche Intelligenz (KI) ist ein großes Thema, das in vielen Bereichen unseres Lebens eine immer wichtiger werdende Rolle spielt. Aber kann sie uns auch beim Lernen von Sprachen helfen? Welche Chancen und Herausforderungen bringt KI für das Sprachen lernen mit sich? Und schließlich: Warum sollen wir eine Sprache lernen, wenn KI Übersetzungen bereits in Echtzeit ermöglicht?
Tauchen Sie mit unserer Expertin Lyn Heiming ein in die interessante Welt der KI-gestützten Sprachlern-Tools. In einer Einführung gibt unsere erfahrene Dozentin einen Überblick über die neuesten Technologien und zeigt, wie diese beim Sprachenlernen helfen können. Im Anschluss gibt es die Gelegenheit, darüber zu diskutieren.

3010
Leitung: **Dr. Lyn Michelle Heiming**
Termin: Do., 13.03.
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Weitere Sprachen

Portugiesisch Stufe A1 Grundkurs 1

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 bei einer (Geschäfts-)Reise nach Portugal helfen können.
Lehrwerk: Portugiesisch Sprachkurs, Schnell und Intensiv! Kursbuch (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-305254-4)
ab Lição 1

3710
Leitung: **Maria Margarida Vigil-Escalera Rodrigues**
Termin: ab Di., 04.02. (13x)
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./115,00 €
Ort: VHS; Raum 209

Ukrainisch Stufe A1 Kompaktkurs

Wochenendkurs
Wenn Sie Anfänger_in ohne Vorkenntnisse sind, bietet Ihnen dieser Kurs einen ersten Einblick in die ukrainische Sprache und Kultur. Sie lernen elementare Redewendungen für den Alltag, z. B. sich begrüßen, sich bedanken, sich verabschieden, nach dem Namen, Beruf und der Nationalität fragen, über die Familie, Essen und Trinken sprechen usw. Der Kurs ist auch für Flüchtlings- und Integrationshelfer_innen geeignet.

3720
Leitung: **Oksana Kostyliuk**
Termin: Fr., 07.03. und 14.03.
Zeit: 17.30 - 20.45 Uhr
Termin: Sa., 08.03. und 15.03.
Zeit: 09.30 - 12.45 Uhr
Gebühr: 16 Ustd./68,00 €
Ort: VHS; Raum 206

vhs
Volkshochschule
Dorsten
?!
SPRACH
BARRI
ERE
ÜBER
WIND
ERIN
Finde
deinen Kurs
vhs-dorsten.de
Mache dir
Fremdes vertraut.

Bildungsberatung
Erster Schulabschluss
Mittlerer Schulabschluss
Grundbildung
Schulische Weiterbildung

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

Schulische Abschlüsse

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

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

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

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

Schulabschlüsse auf dem Zweiten Bildungsweg

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

4110

Leitung:	**Anja Held**
Termin:	Mo., 17.03.
Zeit:	18.00 - 19.00 Uhr
Gebühr:	1 Ustd./gebührenfrei
Ort:	VHS; Raum 108

Die FernUniversität in Hagen - Berufsbegleitend studieren mit und ohne Abitur

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

4120

Leitung:	**Brigitte Tieben**
Termin:	Di., 17.06.
Zeit:	18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr:	1 Ustd./gebührenfrei
Ort:	Online-Kurs

Erster Schulabschluss und Mittlerer Schulabschluss

Hauptlehrgang 2. Semester
Fortsetzung des im Sommer 2024 begonnenen zweijährigen Abendlehrgangs. Sie können in diesen Lehrgang noch einsteigen und nach nur drei Semestern den Mittleren Schulabschluss (Fachoberschulreife) erwerben, sofern Sie entsprechende Bildungsvoraussetzungen als Vorleistung nachweisen können und zum Zeitpunkt der Programmveröffentlichung freigewordene Lehrgangsplätze zur Verfügung stehen. 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 frühzeitig mit der VHS in Verbindung.

4130

Termin:	ab Mo., 13.01. 15 Wochen
Zeit:	Mo. - Fr. 18.00 - 22.00 Uhr
Gebühr:	285 UStd./30,00 €
Ort:	VHS; Raum 101

Mittlerer Schulabschluss

Hauptlehrgang 4. Semester
Fortsetzung des im Sommer 2023 begonnenen zweijährigen Abendlehrgangs zum Erwerb des Mittleren Schulabschlusses (Fachoberschulreife). Neuaufnahmen in den Lehrgang sind zu diesem Zeitpunkt leider nicht mehr möglich.

4140

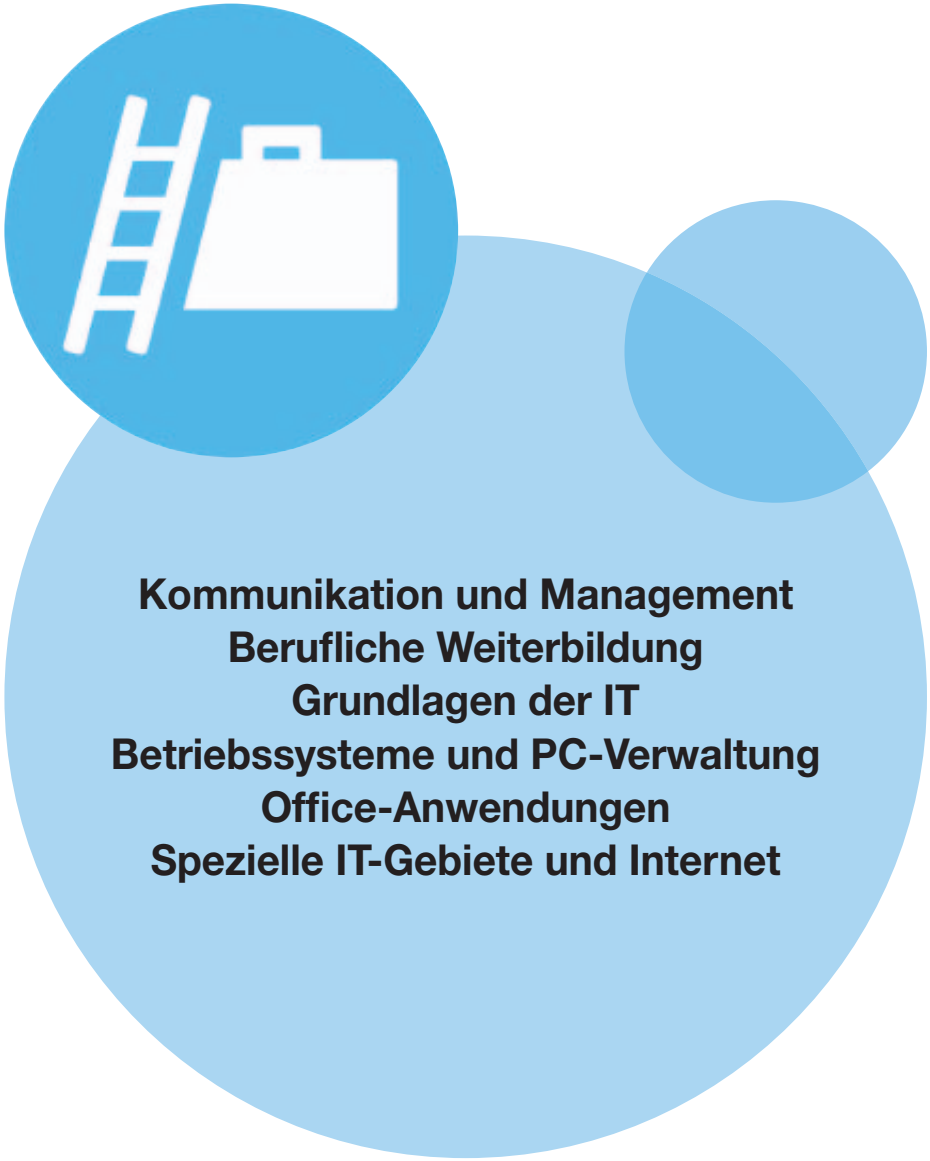
Termin:	ab Mo., 13.01. 15 Wochen
Zeit:	Mo. - Fr. 18.00 - 22.00 Uhr
Gebühr:	300 UStd./30,00 €
Ort:	VHS; Raum 100

Wie organisiere ich meinen Lernalltag?

Kompaktseminar
Viele Klassenarbeiten, Tests, Referate und Vokabeltests in kurzer Zeit – wie kann ich das schaffen? Wann muss ich für welche Prüfung lernen oder wie behalte ich den Überblick? Welcher Lerntyp bin ich und wie kann ich das feststellen? Wie setze ich Prioritäten und welche Möglichkeiten gibt es, um den Überblick zu behalten und nicht in zusätzlich stressige Situationen zu geraten? Dieses Kompaktseminar möchte einen Überblick über die verschiedenen Lernmethoden geben, die Teilnehmenden ermutigen, sich aktiv mit ihrer Rolle als Lernende auseinanderzusetzen und neue Lernmethoden kennenzulernen.

4310

Leitung:	**Cassandra Speer**
Termin:	Do., 06.03.
Zeit:	18.00 - 20.15 Uhr
Gebühr:	3 Ustd./15,00 €
Ort:	VHS; Raum 108



Beruf und Wirtschaft

„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 Programmbereichs „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 Maschinenschreiben 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.

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

Kommunikation und Management

Resilienz und Stressmanagement im beruflichen Alltag

Ganztagsseminar
In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit dem erfolgreichen Umgang mit (Alltags-)Stress und beruflichen Belastungen. Durch praxisorientiertes Selbstmanagement und das Kennenlernen neuer Methoden erfahren Sie effektive Wege, um der Stressfalle zu entkommen. Dabei legen wir besonderen Wert auf die Stärkung Ihrer Resilienz, der Fähigkeit, widerstandsfähiger gegenüber Herausforderungen zu werden. Unser Fokus liegt sowohl auf der eigenen inneren Haltung (mentale Stärke) als auch auf Stress, der durch zwischenmenschliche Themen entsteht. Praxisbeispiele und Übungen begleiten uns durch den Tag und helfen Ihnen, Ihre Widerstandskraft nachhaltig zu fördern.

5110
Leitung: **Regina Horn-Karla**
Termin: Do., 27.03.
Zeit: 09.00 - 16.30 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./350,00 €
Ort: Bürgerbahnhof Dorsten

Beruflich qualifizieren - welche Möglichkeiten habe ich?

Online-Beratung
Möchten Sie nach einer längeren Pause wieder in Ihren Beruf einsteigen? Oder haben Sie bisher keinen Berufsabschluss und möchten das nachholen? Vielleicht denken Sie über eine berufliche Veränderung nach? In unserem Online-Beratungsseminar stellen wir Ihnen die verschiedenen Förderinstrumente der Bundesagentur für Arbeit vor. Sie erhalten Einblicke in die Themen Umschulung, Teilqualifikation, Externenprüfung und Anpassungsweiterbildung. Zudem informieren wir Sie über den Bildungsscheck und das Aufstiegs-BAföG - zwei externe Förderoptionen, die Ihre berufliche Weiterentwicklung unterstützen können.
Anmeldung zur Veranstaltung:
https://eveeno.com/bbie-recklinghausen
In Kooperation mit der Berufsberatung im Erwerbsleben der Agentur für Arbeit

5111
Leitung: **Sandra Stevermüer**
Termin: Di., 11.02.
Zeit: 10.00 - 11.00 Uhr
Gebühr: 1 Ustd./gebührenfrei
Ort: Online-Kurs

Beruflich qualifizieren - welche Möglichkeiten habe ich?

Online-Beratung
Inhalt siehe Kurs Nr. 5111
Anmeldung zur Veranstaltung:
https://eveeno.com/bbie-recklinghausen
In Kooperation mit der Berufsberatung im Erwerbsleben der Agentur für Arbeit

5112
Leitung: **Sandra Stevermüer**
Termin: Di., 11.03.
Zeit: 17.00 - 18.00 Uhr
Gebühr: 1 Ustd./gebührenfrei
Ort: Online-Kurs

Berufliche Um-/Neuorientierung - wie geht das?

Online-Beratung
Sie möchten sich beruflich neu orientieren und wissen noch nicht genau, welche Richtung für Sie die richtige sein könnte? In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen ersten Überblick über verschiedene Wege und Möglichkeiten, um Ihre beruflichen Ziele zu finden und zu verwirklichen. Wir sprechen darüber, wie Ihre Motivation eine wichtige Rolle bei einer beruflichen Um- oder Neuorientierung spielen kann. Außerdem beschäftigen wir uns mit der Bedeutung Ihrer beruflichen Fähigkeiten und Schlüsselkompetenzen und wie diese Sie in Ihrer Orientierung unterstützen können. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Zusammenhang zwischen Ihren Fähigkeiten und möglichen Berufsfeldern, die zu Ihrem Profil passen könnten.
Anmeldung zur Veranstaltung:
https://eveeno.com/bbie-recklinghausen
In Kooperation mit der Berufsberatung im Erwerbsleben der Agentur für Arbeit

5113
Leitung: **Sandra Stevermüer**
Termin: Di., 25.02.
Zeit: 17.00 - 18.00 Uhr
Gebühr: 1 Ustd./gebührenfrei
Ort: Online-Kurs

Berufliche Um-/Neuorientierung - wie geht das?

Online-Beratung
Inhalt siehe Kurs Nr. 5113
Anmeldung zur Veranstaltung:
https://eveeno.com/bbie-recklinghausen
In Kooperation mit der Berufsberatung im Erwerbsleben der Agentur für Arbeit

5114
Leitung: **Sandra Stevermüer**
Termin: Di., 25.03.
Zeit: 10.00 - 11.00 Uhr
Gebühr: 1 Ustd./gebührenfrei
Ort: Online-Kurs

Berufliche Weiterbildung

Vorbereitung auf die Abschlussprüfung für kaufmännische Berufe

Dieser Kurs bietet dir eine optimale Vorbereitung auf die Abschlussprüfung in kaufmännischen Berufen, wie z. B. Industriekaufleuten und Kaufleuten für Büromanagement. Anhand vergangener Prüfungen werden zentrale Inhalte und typische Aufgabenstellungen durchgearbeitet. Du erhältst wertvolle Tipps zum Aufgabenverständnis, Lösungswegen und der Punktevergabe. Der Kurs hilft dir, gezielt und selbstsicher in die Prüfung zu gehen. Die Dozentin ist eine erfahrene IHK-Prüferin für Industriekaufleute und Kaufleute für Büromanagement und bringt praxisnahe Einblicke in die Anforderungen der Abschlussprüfung mit.

5220
Leitung: **Nicole Lohner**
Termin: ab Mi., 05.02. (10x)
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 40 Ustd./175,00 €
Ort: VHS; Raum 206

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/

5231

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 04.03. (12x) und ab Do., 06.03. (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/

5232

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 04.03. (11x) und ab Do., 06.03. (11x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 58 Ustd./315,00 €
Ort: Online-Seminar

Finanzbuchführung mit DATEV

Webinar
In diesem Webinar lernen Sie Schritt für Schritt, die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen, laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.
Voraussetzungen: Fachliche Grundlagen wie in den Kursen „Finanzbuchführung I und II“ vermittelt
Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Eine optionale Prüfung kann gegen Gebühr an der VHS Münster oder VHS Duisburg abgelegt werden. Weitere Informationen unter https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/

5233

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 04.03. (8x) und ab Do., 06.03. (8x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 43 Ustd./250,00 €
Ort: Online-Seminar

Lohn und Gehalt I

Webinar
Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.
Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Die optionale Prüfung kostet 65,00 €, dauert 180 Minuten und findet in der VHS Dorsten statt. Weitere Informationen unter https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/

5234

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 04.03. (12x) und ab Do., 06.03. (12x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 64 Ustd./335,00 €
Ort: Online-Seminar

Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter*in (XB)			Manager*in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuch-führung	Internes Rech-nungswesen	Externes Rech-nungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuch-halter*in	Personal- und Lohnbuch-halter*in	Finanz- und Lohnbuch-halter*in	Rechnungs-wesen und Controlling	Rechnungs-wesen | 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

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/

5235

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 04.03. (11x) und ab Do., 06.03. (11x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 58 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/

5236

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 04.03. (8x) und ab Do., 06.03. (8x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 43 Ustd./250,00 €
Ort: Online-Seminar

Einnahmen-Überschuss-rechnung

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/

5237

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 04.03. (6x) und ab Do., 06.03. (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/

5238
Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 04.03. (10x) und ab Do., 06.03. (10x)
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 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/

5239
Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 04.03. (10x) und ab Do., 06.03. (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/

5240
Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 04.03. (10x) und ab Do., 06.03. (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/

5241
Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 04.03. (10x) und ab Do., 06.03. (10x)
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/

5242
Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 04.03. (11x) und ab Do., 06.03. (11x)
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/

5243

Leitung:	**Xpert Lernnetz**
Termin:	ab Di., 04.03. (10x) und ab Do., 06.03. (10x)
Zeit:	18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr:	54 Ustd./285,00 €
Ort:	Online-Seminar

Weitere Hinweise

Alle Online-Seminare finden an den jeweiligen Kursabenden zeitgleich statt. Das Kursmodul „Einnahmen-Überschussrechnung“ endet nach dem elften Abend. 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 10 mit Microsoft Office Professional 365. Die geringfügigen Neuerungen der neuesten MS Office Version gegenüber den Vorgängerversionen werden von den Dozent_innen angesprochen.

Beratung
Die VHS bietet IT-Kurse für verschiedene Zielsetzungen an. Wir beraten Sie gern über das für Sie richtige Angebot (Tel.: 0 23 62 / 66 41 84).

Kursleiter_innen
Unsere Kursleiter_innen verfügen über ein Studium oder eine abgeschlossene Berufsausbildung im weitgefassten IT-, Medien- oder Grafik-Bereich, ein Lehramtsstudium in den einschlägigen Fächern und themenbezogene IT-Qualifikationen.

Grundlagen der IT

PC - Grundlagen für Einsteiger_innen

Vormittagskurs
In diesem Kurs stehen zunächst das Betriebssystem und die Benutzeroberfläche Windows 10 im Vordergrund: Sie lernen die Oberfläche, Fenstertechnik und Dateiverwaltung von Windows 10 kennen sowie die sinnvolle Anlage von 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.

5310

Leitung:	**Sigrun Möllemann**
Termin:	Di., 18.03. und 25.03. Do., 20.03. und 27.03.
Zeit:	08.30 - 11.45 Uhr
Gebühr:	16 Ustd./75,00 €
Ort:	VHS; Raum 103

Digitale Fragestunde - Erste Hilfe bei Fragen

siehe Kurse Nr. 5411, 5412, 5413

Office-Anwendungen

Excel-Kurse

Die Module 1 und 2 bilden die wesentlichen Komponenten des MS Office Programms Excel ab. Modul 1 richtet sich an Einsteiger_innen und bietet einen kompakten Einstieg in die Basisfunktionen von Excel. Das Modul 2 eignet sich für Teilnehmer_innen, die bereits Grundkenntnisse in Excel haben.
Die Module der nachfolgenden Kursreihe sind einzeln buchbar.

Excel Modul 1: Arbeitsgrundlagen

Vormittagskurs
In diesem Einsteigerkurs liegt der Schwerpunkt auf dem Lernen der Grundlagenfunktionen von Excel und der Tabellenformatierung. Sie erlernen die Systematik der Excel-Anwendungsfenster, der Excel-Arbeitsmappe sowie grundlegende Funktionen wie das Markieren, Kopieren, Verschieben, Einfügen von Inhalten und wie man Zeilen und Spalten verändert. Auf Wunsch werden gerne zusätzliche Excel-Funktionen vermittelt.
Voraussetzung: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

5330
Leitung: **Karl-Heinz Koop**
Termin: Di., 18.02.
Zeit: 09.00 - 14.15 Uhr
Gebühr: 6 Ustd./51,00 €
Ort: VHS; Raum 103

Excel Modul 2: Rechnen mit Excel

Vormittagskurs
In diesem Kurs lernen Sie die Rechenfunktionen von Excel kennen und insbesondere die Grundrechenarten und Berechnungen über mehrere Tabellenblätter und Arbeitsmappen anzuwenden. Hinzu kommt die Funktion der absoluten und relativen Zellreferenz. Auf Wunsch werden gerne zusätzliche Excel-Funktionen vermittelt.
Voraussetzung: grundlegende Kenntnisse in Excel und im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

5331
Leitung: **Karl-Heinz Koop**
Termin: Di., 25.02.
Zeit: 09.00 - 14.15 Uhr
Gebühr: 6 Ustd./51,00 €
Ort: VHS; Raum 103

Fit für das Büro: Word, Excel und Outlook 365

Bildungsurlaub
Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen einen Einstieg in die drei wichtigsten Office-Anwendungen: die Textverarbeitung mit Word, die Tabellenkalkulation mit Excel und die E-Mail-, Adress- und Kalenderverwaltung mit Outlook. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden Sie die wichtigsten Funktionen zur Texterstellung und -gestaltung und zum Aufbau von Tabellen sowie das Zusammenspiel von Word und Excel kennen lernen. Grundlagen des Programms Outlook runden den Kurs ab. Der Kurs ist für Einsteiger_innen geeignet. Bildungsurlaube sind auch für Teilnehmer_innen geeignet, die nicht in einem festen Arbeitsverhältnis stehen.
Voraussetzung: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows
Allgemeine Hinweise und Informationen zum Thema Bildungsurlaub finden Sie auf Seite 77.

5332
Leitung: **Werner Kiekenbeck**
Termin: Mo., 10.03. bis Fr., 14.03.
Zeit: 08.30 - 13.45 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./195,00 €
Ort: VHS; Raum 103

Fit für das Büro II: Word, Excel und Outlook 365

Bildungsurlaub
In diesem kompakten Bildungsurlaub erhalten Sie einen vertieften Einblick in die drei zentralen Office-Programme: Textverarbeitung mit Word, Tabellenkalkulation mit Excel und E-Mail-, Adress- sowie Kalenderverwaltung mit Outlook. Anhand praxisnaher Beispiele erweitern Sie Ihre vorhandenen Kenntnisse gezielt und anwenderorientiert. Dabei werden individuelle Teilnehmerwünsche gerne berücksichtigt, um den Kurs optimal an Ihre Bedürfnisse anzupassen. Bildungsurlaube sind auch für Teilnehmer_innen geeignet, die nicht in einem festen Arbeitsverhältnis stehen.
Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse in Word, Excel und Outlook.
Allgemeine Hinweise und Informationen zum Thema Bildungsurlaub finden Sie auf Seite 77.

5333
Leitung: **Karl-Heinz Koop**
Termin: Mo., 31.03. bis Mi., 02.04.
Zeit: 09.00 – 14.15 Uhr
Gebühr: 18 Ustd./195,00 €
Ort: Bürgerbahnhof Dorsten

Digitale Bildbearbeitung

Fotografieren mit Smartphone/ Digitalkamera: So gelingen gute Fotos!

Wochenendseminar
In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie mit Ihrer Digitalkamera oder mit ihrem Smartphone noch schönere Fotos machen. Dabei werden Ihnen die Funktionen und Einstellungsmöglichkeiten einer Digitalkamera erläutert. Die Kursleiterin wird Ihnen direkt an Ihrer Kamera alles erklären. Am zweiten Tag werden wir das Gelernte bei einem Fotoshooting im Freien ausprobieren, im Anschluss folgt ein erster Einstieg in die Bildbearbeitung am Computer.
Bitte bringen Sie mit: Ihre Digitalkamera oder Smartphone und ggf. einen USB-Speicherstick.

5340
Leitung: **Sigrun Möllemann**
Termin: Fr., 09.05.
Zeit: 18.30 - 21.45 Uhr
Termin: Sa., 10.05.
Zeit: 10.00 - 13.15 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./49,00 €
Ort: VHS; Raum 103

Digitale Bildbearbeitung - auch mit KI

Wochenendseminar
Tauchen Sie ein in die spannende Welt der digitalen Bildbearbeitung! In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Farbstiche korrigieren, kreative Effekte hinzufügen und blasse Gesichter auffrischen. Auch das Verändern von Bildhintergründen oder das Retuschieren unerwünschter Objekte wird kein Problem mehr sein. Entdecken Sie das kreative Potential der Programme Photoshop Elements und Gimp. Ein Bestandteil des Kurses ist der Überblick über die KI-gestützte Bildbearbeitung, die Ihnen neue, faszinierende Möglichkeiten eröffnet.
Voraussetzungen: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows, geübter Umgang mit der Maus

5341
Leitung: **Sigrun Möllemann**
Termin: Fr., 16.05.
Zeit: 18.30 - 21.45 Uhr
Termin: Sa., 17.05.
Zeit: 10.00 - 13.15 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./49,00 €
Ort: VHS; Raum 103

Internet und Programmierung

Medienkompetenz - Recherchekompetenz gegen Fake News

siehe Kurs Nr. 1142

KI - die Kraft der Künstlichen Intelligenz in der Arbeitswelt

Vortrag
In diesem Vortrag zeigen wir Ihnen, was die Technologie der Künstlichen Intelligenz (KI) leisten kann und wie sie gewinnbringend für Ihr Unternehmen eingesetzt werden kann. Entdecken Sie die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten von ChatGPT: von der Automatisierung zeitraubender Prozesse über die Verbesserung Ihres Kundenservices bis hin zur Unterstützung bei der Erstellung von Inhalten. In diesem Kurs erklären wir nicht nur, wie ChatGPT funktioniert, sondern auch, warum es als Gamechanger für Firmen aller Größen gilt. Zusätzlich bieten wir praxisnahe Einblicke in den verantwortungsvollen Einsatz von ChatGPT unter Berücksichtigung der Datenschutzbestimmungen.

5350
Leitung: **David Klapheck**
Termin: Di., 11.03.
Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Sprachen lernen mit Künstlicher Intelligenz?

siehe Kurs Nr. 3010

ChatGPT für Unternehmen: die Kraft der KI in Ihrem Unternehmen

Workshop
In diesem Workshop erarbeiten wir gemeinsam, wie Sie die Technologie der Künstlichen Intelligenz (KI) gezielt für Ihr Unternehmen nutzen können. Erfahren Sie, wie ChatGPT zur Automatisierung von Prozessen, zur Verbesserung des Kundenservices und zur Unterstützung bei der Erstellung von Inhalten beitragen kann. Dabei legen wir den Fokus auf praxisnahe Ansätze, die speziell auf die Bedürfnisse und Strukturen Ihres Unternehmens abgestimmt sind, um Kosten zu senken und die Innovationskraft zu steigern.

5351
Leitung: **David Klapheck**
Termin: Do., 27.03.
Zeit: 09.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./290,00 €
Ort: Bürgerbahnhof Dorsten

Angebote für Kinder und Jugendliche

Film-Workshop: Dorsten - (m)eine Stadt?

Film-Workshop für Jugendliche
Welche Orte in der Stadt werden gern und oft besucht? Welche Orte meidet man lieber? Wie prägen TikTok und Instagram die Sicht auf die eigene Person? Welches Lebensgefühl haben Jugendliche in dieser Stadt?
Wer sich an das Thema Film heranwagen möchte, ist hier richtig. Am ersten Tag werden Ideen gesammelt, Szenen besprochen, Ankerpunkte für Handlungsstränge festgelegt. Danach geht es mit der Kamera raus in die Stadt. Unter fachkundiger Anleitung werden Szenen eingefangen, die gern auch schräg und schrill sein dürfen. Technische Aspekte wie Licht, Perspektive und Blende sind ebenso wichtig wie Schauspiel, Sprache und Regie. Die Präsentation findet anschließend auf der großen Leinwand in der VHS statt.

5360
Leitung: **Rolf Arnold Specht**
Termin: Mo., 14.04. bis Mi., 16.04.
Zeit: 10.00 - 16.30 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./gebührenfrei
Ort: VHS; Raum 103

Kultur Rucksack NRW

Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder

Ferienkurs
Kreatives, spielerisches Arbeiten am Computer steht im Mittelpunkt des Kurses. Der systematische Einstieg beginnt mit der Erläuterung der Bestandteile des PC und ihrer Aufgaben. Danach folgt ein Einstieg in das Windows-Betriebssystem. Mit den Programmen Word und Paint lernt ihr die Möglichkeiten der Texterstellung und -gestaltung sowie die Bildbearbeitung kennen. Ausflüge in das Internet mit Hinweisen auf mögliche Gefahren und kindgerechte Internetseiten runden das Programm ab.
Bitte bringt mit: Schreibzeug und einen USB-Speicherstick.
Für Kinder von 9 bis 11 Jahren

5361
Leitung: **Fatima Nunes Caneiras**
Termin: Di., 22.04. bis Fr., 25.04.
Zeit: 09.30 - 12.45 Uhr
Gebühr: 16 Ustd./59,00 €
Ort: VHS; Raum 103

Word und Powerpoint - Workshop für Schüler_innen

Wie ihr die Programme Word und Powerpoint 365 individuell und effizient für den Schulalltag einsetzen könnt, erarbeitet ihr kurz und knackig in diesem Workshop. Dabei erlernt ihr, sowohl die Arbeitsumgebung der Software einzustellen als auch ein Inhaltsverzeichnis automatisch zu erstellen, ein Deckblatt zu gestalten, Seitenzahlen und Verzeichnisse zu generieren, um nur einige Themen zu nennen. Mit Powerpoint erstellt ihr dynamisch, vielleicht auch automatisch mit Musik, die passende Präsentation dazu.
Bitte bringt mit: Schreibzeug und einen USB-Speicherstick.
Für Schüler_innen ab der 6. Klasse

5362
Leitung: **Fatima Nunes Caneiras**
Termin: Sa., 08.03.
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Termin: Sa., 15.03.
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./35,00 €
Ort: VHS; Raum 103

Spielewelten programmieren und gestalten mit Minecraft

Ferienkurs
In diesem Kurs werdet ihr euch in der faszinierenden Welt von Minecraft bewegen und spielerisch eure eigenen 3D-Welten am PC erstellen. Das Kombinieren der Gegenstände ist ein zentraler Aspekt in Minecraft: Spieler_innen können Rohstoffe abbauen („Mine“) und diese zu anderen Gegenständen weiterverarbeiten („Craft“). Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt - und ganz nebenbei wird die Basis für die erste Programmiererfahrung gelegt.
Für Kinder ab 10 Jahren

5363
Leitung: **Sigrun Möllemann**
Termin: Mo., 28.07. bis Fr., 01.08.
Zeit: 09.30 - 12.45 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./69,00 €
Ort: VHS; Raum 103

Lego Mindstorms - Wir bauen mobile Roboter

Ferienkurs
Lego Mindstorms bietet die Möglichkeit, mobile Lego-Roboter nicht nur zu bauen, sondern auch selbst so zu programmieren, dass sie vorgegebene Aufgaben erledigen können. In diesem Kurs für jüngere Kinder steht das Bauen etwas mehr im Vordergrund als das Programmieren. Dennoch werden die Kinder einen spielerischen Einstieg in die Welt des Programmierens erhalten und ihren Roboter „fit machen“ für die Bewältigung eines kleinen Parcours.
Voraussetzung: Grundlegende Lesefähigkeiten.
Für Kinder von 7 bis 9 Jahren

5364
Leitung: **Sigrun Möllemann**
Termin: Mo., 04.08. bis Fr., 08.08.
Zeit: 09.30 - 12.45 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./69,00 €
Ort: VHS; Raum 103

Angebote für Junggebliebene

PC - Grundlagen für Einsteiger_innen

siehe Kurs Nr. 5310

So funktioniert Ihr Android-Smartphone

Nachmittagskurs - Kleingruppe
Smartphones sind heutzutage kleine Computer, deren Funktionen weit über bloßes Telefonieren oder Verwalten von Terminen hinausgehen. Sie lernen in diesem Kurs die Vielseitigkeit Ihres Gerätes auszuschöpfen. Nach einer grundlegenden Einführung in die Funktionen und Bedienung der Android-Betriebssysteme Ihres Smartphones bzw. Tablets erhalten Sie einen Überblick über nützliche Apps und die Hardwareausstattung wie Sensoren, GPS, WiFi, Bluetooth und Telefon. Zudem werden auch Themen wie Virenschutz, Datensicherheit und der Schutz der Privatsphäre angesprochen und an Beispielen demonstriert. Die Inhalte des Kurses beziehen sich auf Smartphones und Tablets mit Android-Betriebssystemen (z. B. Samsung, HTC, Huawei, LG, ZTE, Sony etc.).
Bitte bringen Sie mit: Ihr Android-Smartphone oder -Tablet

5410
Leitung: **Renate Lünenbürger**
Termin: Mi., 05.02., Do., 06.02., und Fr., 07.02.
Zeit: 15.15 - 17.30 Uhr
Gebühr: 9 Ustd./49,00 €
Ort: VHS; Raum 207

Digitale Fragestunde - Erste Hilfe bei Fragen

Sie haben ein Problem oder eine Frage bei der Nutzung Ihres Smartphones oder Tablets? Unsere IT-Dozentin ist an diesem Nachmittag für eine „Erste Hilfe“ für Sie da und hilft bei überschaubaren Fragestellungen und unterstützt z. B. bei Einstellungen und App-Nutzungen.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone oder Tablet mit.
Sollten Ihre Fragen und Themen umfangreicher sein, rufen Sie uns gerne an und lassen sich beraten für ein passendes Angebot!

5411
Leitung: **Renate Lünenbürger**
Termin: Do., 10.04.
Zeit: 15.00 - 17.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei
Ort: Bürgerbahnhof Dorsten

Digitale Fragestunde - Erste Hilfe bei Fragen

Inhalt siehe Kurs Nr. 5411
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone oder Tablet mit. Für eine „Erste Hilfe“ in der BiBi am See in Wulfen können Sie sich auch unter Tel.: 0 23 62 / 28 43 43 70 anmelden.
Sollten Ihre Fragen und Themen umfangreicher sein, rufen Sie uns gerne an und lassen sich beraten für ein passendes Angebot!

5412
Leitung: **Renate Lünenbürger**
Termin: Do., 20.02.
Zeit: 15.00 - 17.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei
Ort: Wulfen-Barkenberg; BiBi am See

Digitale Fragestunde - Erste Hilfe bei Fragen

Inhalt siehe Kurs Nr. 5411
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone oder Tablet mit.
Sollten Ihre Fragen und Themen umfangreicher sein, rufen Sie uns gerne an und lassen sich beraten für ein passendes Angebot!

5413
Leitung: **Renate Lünenbürger**
Termin: Do., 22.05.
Zeit: 15.00 - 17.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei
Ort: VHS; Raum 207

Navigieren mit dem Smartphone und Tablet

Nachmittagskurs
Wie finde ich den richtigen Weg? Durch die Navigation mit dem Smartphone und Tablet. Mit Hilfe von Apps gibt es viele Möglichkeiten, sich zu Fuß, mit dem Rad oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln an interessante Orte zu begeben. Sie lernen, wie man sich mit dem Smartphone zurechtfindet und wie Sie z. B. online Tickets für den ÖPNV erwerben können.
Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet mit.

5414
Leitung: **Renate Lünenbürger**
Termin: Mi., 05.03.
Zeit: 15.15 - 17.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./20,00 €
Ort: VHS; Raum 207

Apple iPad & iPhone

Nachmittagskurs
Das iPad ist der perfekte Begleiter in der digitalen Welt. Im ersten Teil dieses Kurses lernen Sie Schritt für Schritt die Bedienung Ihres persönlichen Gerätes kennen. Wir werden Adressen erfassen, Termine eintragen, durchs Internet surfen und weitere Anwendungen ausprobieren. Wir erstellen gemeinsam eine Apple ID, um Programme (Apps) installieren zu können. Im zweiten Teil richten wir den Fokus auf die praktische Anwendung des Gerätes in Ihrem Alltag: Wie finde ich mich im Internet zurecht? Wie lese ich die Zeitung oder Magazine? Wie kann ich Bücher lesen? Diese und andere Fragen werden wir gemeinsam besprechen.
Bitte bringen Sie Ihr iPad oder iPhone mit.

5415
Leitung: **David Klapheck**
Termin: Di., 18.03. und 25.03.
Zeit: 15.15 - 17.30 Uhr
Gebühr: 6 Ustd./55,00 €
Ort: Bürgerbahnhof Dorsten

Digitale Fotobücher

Nachmittagskurs
Digitale Fotobücher sind eine ideale Möglichkeit, digitale Fotos interessant und hochwertig zu präsentieren. Am Beispiel einer im Internet frei herunterladbaren Software (www.cewe-fotobuch.de) erlernen Sie alle Schritte zum Zusammenstellen eines Fotobuches. Darüber hinaus werden die vielfältigen Möglichkeiten aufgezeigt, über Urlaubsfotobücher hinaus Chroniken, Kalender, Themenbücher etc. zu erstellen. Und das Beste: Aufgrund einer Kooperationsinitiative des Volkshochschulverbandes mit dem Anbieter der Software erhalten Sie im Kurs einmalig kostenfrei ein komplettes Fotobuch!
Wer möchte, kann eigenes, digitales Bildmaterial mitbringen.

5416
Leitung: **Renate Lünenbürger**
Termin: Do., 27.03., Di., 01.04., Do., 03.04.
Zeit: 15.15 - 17.30 Uhr
Gebühr: 9 Ustd./49,00 €
Ort: VHS; Raum 103

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

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

Vive la Paix! Lieder für den Frieden

Freuen Sie sich auf eine Begegnung mit französischen Chansons und deutschen Liedern zu einem Thema, das uns alle derzeit tief bewegt: den Frieden! Ein anekdotenreicher Abend voller Hoffnung mit Chansons von u. a. Édith Piaf, Barbara, Reinhard Mey, Hildegard Knef und anderen. Internationale Lieder - darunter Songs von John Lennon sowie Lieder aus Syrien, Palästina, Israel, der Ukraine usw.

6110

Leitung: **Marie-Christine Schwitzgöbel**
Termin: Mi., 02.04.
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Forum

An Rinn: Irish and Scottish Folk

Folk-Konzert
Erleben Sie ein mitreißendes Folk-Konzert mit An Rinn - über 30 Jahre Musiktradition aus Schottland und Irland, angereichert mit einem Hauch amerikanischer Bluegrass-Klänge und skandinavischen Einflüssen. Trotz der Vielfalt ihrer musikalischen Inspirationen hat An Rinn einen unverwechselbaren Stil entwickelt, der die Band zu einer festen Größe der Irish- und Scottish-Folk-Szene in Deutschland gemacht hat. Instrumental und gesanglich, auch a cappella, begeistert An Rinn jedes Publikum und überzeugt mit musikalischer Leidenschaft und herausragendem Können. Die Band wird von der gefeierten Sängerin Anke Morhaus und Leadsänger Martin Czech angeführt, die zusammen ein herausragendes Duo bilden. Auf zahlreichen Konzerten wird die Formation durch die virtuose Uilleann-Pipes-Spielerin Anne Lahr ergänzt, was den Klang von An Rinn noch einzigartiger macht. Lassen Sie sich von der Energie und Leidenschaft der Band mitreißen!

6120

Leitung: **An Rinn**
Termin: Fr., 21.03.
Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr
Gebühr: 4 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

In diesem Kurs vertiefen Sie die ersten erlernten Akkorde sowie Schlag- und Zupftechniken anhand neuer Lieder. Sie lernen die restlichen Grundakkorde und erweitern diese durch das Transponieren in verschiedene Tonlagen. Auch Quereinsteiger_innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen, um ihre Fähigkeiten weiter auszubauen und gemeinsam Musik zu erleben.
Bitte bringen Sie mit: eine spielbare Gitarre und einen Notenständer.

6210

Leitung: **Kitty Wagner-Weetink**
Termin: ab Mi., 05.02. (15x)
Zeit: 20.15 - 21.45 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./115,00 €
Ort: VHS; Raum 001

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.

6211

Leitung: **Kitty Wagner-Weetink**
Termin: ab Mi., 05.02. (15x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./115,00 €
Ort: VHS; Raum 001

E-Gitarre für Einsteiger_innen

Workshop
In diesem Workshop steht der Spaß im Vordergrund! Alle, die nicht erst mit der akustischen Gitarre beginnen wollen, sondern direkt mit der E-Gitarre losrocken möchten, sind hier genau richtig. Angefangen bei den Funktionen der E-Gitarre lernen Sie ihre ersten Powerchords, mit denen Sie schnell viele bekannte Rock Songs begleiten können. Ebenso im Programm: Anschlagstechniken für die ruhigen Balladen bis hin zu Blues-Begleitungen, um für die nächste Session gewappnet zu sein. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Dozent ist ein versierter Live- und Studiomusiker und spielt seit 20 Jahren Gitarre. PDFs und Backing Tracks zu den jeweiligen Übungen werden zur Verfügung gestellt.
Bitte bringen Sie mit: eigene E-Gitarre und Verstärker.

6212

Leitung: **Sean Athens**
Termin: Mo., 31.03., Do., 03.04.
Mo., 28.04., Mi., 30.04.
Zeit: 18.30 - 20.45 Uhr
Gebühr: 12 Ustd./139,00 €
Ort: VHS; Forum

Finding Your Own Voice

Workshop
Entfalten Sie Ihre stimmliche und persönliche Kraft und überwinden Sie innere Blockaden! Oft sind es negative Gedankenmuster oder der Glaube, nicht gut genug zu sein, die uns zurückhalten. Dabei liegt in jedem von uns die Kraft, Großes zu erreichen – wenn wir nur an uns glauben und lernen, diese Blockaden zu lösen. In diesem Workshop lernen Sie effektive Techniken, die inspiriert sind von Selbstentwicklungsmethoden (z. B. Louise Hay). Durch positive Affirmationen und Visualisierungen stärken Sie Ihr Selbstbild und bauen Selbstbewusstsein auf. Unterstützende Atemübungen helfen Ihnen dabei, Stress abzubauen und den Fokus zu bewahren, während Sie negative Gedankenmuster Schritt für Schritt durch positive ersetzen. Erleben Sie, wie diese Übungen Ihr Potenzial als Sänger_in und Mensch entfalten können!

6230

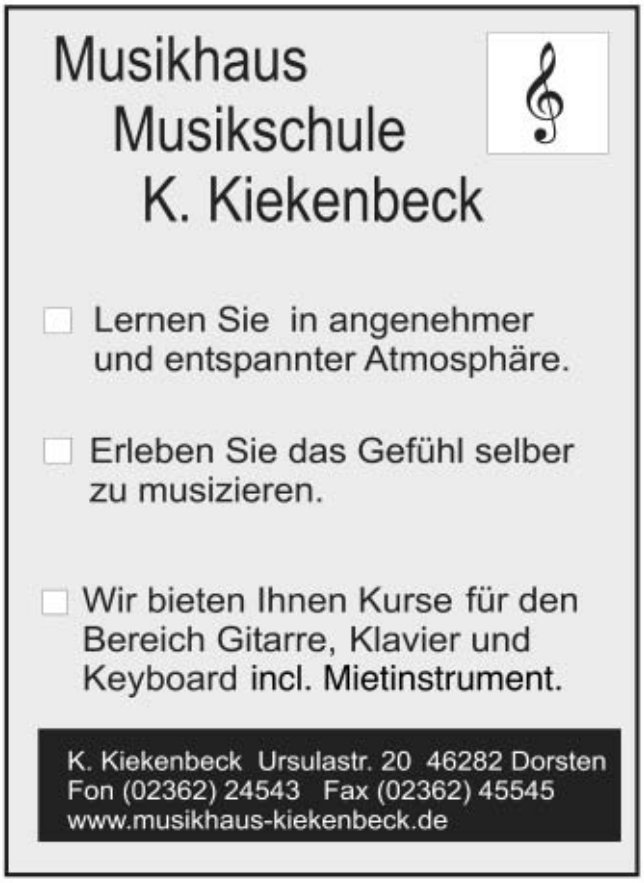
Leitung: **Judy Rafat**
Termin: Fr., 09.05.
Zeit: 19.00 - 21.45 Uhr
Termin: Sa., 10.05.
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr
Gebühr: 12 Ustd./99,00 €
Ort: VHS; Forum

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.

6240

Leitung: **Dietmar Spatz**
Termin: Sa., 08.03.
Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./49,00 €
Ort: VHS; Raum 001



Ukulele für die ganze Familie: Aufbaukurs

Wochenendkurs
Der Aufbaukurs knüpft an den Einsteigerkurs an und vertieft das Spielen auf der Ukulele. Nach diesem Kurs können Sie garantiert Lieder auf der Ukulele spielen!
Voraussetzung: Teilnahme am Einsteigerkurs oder Vorkenntnisse mit der Ukulele
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.

6241

Leitung:	**Dietmar Spatz**
Termin:	Sa., 08.03.
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.

6310

Leitung:	**Ragna Bolender**
Termin:	Fr., 14.03.
Zeit:	18.30 - 20.45 Uhr
Termin:	Sa., 15.03.
Zeit:	14.00 - 17.00 Uhr
Gebühr:	7 Ustd./55,00 €
Ort:	VHS; Raum 207

Keramikmalerei

Erleben Sie die Kunst der Keramikmalerei in diesem entspannten Workshop! Gestalten Sie Ihr individuelles Keramikstück und lassen Ihrer Kreativität freien Lauf. Ideal für eine Auszeit allein oder mit Freunden - mit einer Tasse Kaffee entsteht Ihr persönliches Meisterwerk.
Die Keramikrohlinge können bei der Kursleitung vor Ort erworben werden (ca. 7,00 bis 35,00 €).

6311

Leitung:	**Katharina Klapheck**
Termin:	Do., 03.04.
Zeit:	10.00 - 13.00 Uhr
Gebühr:	4 Ustd./25,00 €
Ort:	Kreativstudio „von Adele“, Auf dem Beerenkamp 32, 46282 Dorsten

Intuitives Malen und Gestalten

Schnupper-Workshop
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.

6312
Leitung: **Frauke Jansen**
Termin: ab Mi., 05.02. (10x)
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./121,00 €
Ort: VHS; Raum 005

Ölmalerei

Mit Ölfarben begeben Sie sich auf die Spuren der zeitgenössischen Malerei. Der Kurs ist für Teilnehmer_innen mit Vorkenntnissen in der Ölmalerei geeignet.

6320
Leitung: **Monika Kalender-Absalon**
Termin: ab Di., 25.02. (3x)
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 12 Ustd./49,00 €
Ort: VHS; Raum 005

Ölmalerei

Inhalt siehe Kurs Nr. 6320
Der Kurs ist für Teilnehmer_innen mit Vorkenntnissen in der Ölmalerei geeignet.

6321
Leitung: **Monika Kalender-Absalon**
Termin: ab Di., 25.03. (3x)
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 12 Ustd./49,00 €
Ort: VHS; Raum 005

Acrylmalerei

Wochenendworkshop
In diesem Kurs erlernen oder vertiefen die Teilnehmer_innen die Technik der Acrylmalerei. In erster Linie vermittelt der Kurs fundierte Kenntnisse der Acrylmalerei und den Umgang mit Acrylfarben. Gleichzeitig kommen hier Gleichgesinnte zusammen und können den Kurs als Kreativwerkstatt nutzen. Der Kurs eignet sich sowohl für Einsteiger_innen als auch für Teilnehmer_innen mit Vorkenntnissen in der Acrylmalerei.
Bitte bringen Sie mit: Acrylfarben in verschiedenen Farbtönen (Gelb, Rot, Ultra-Marine-Blau, Ocker, Siena gebrannt, Schwarz und reichlich Weiß, Kobaltblau und Magenta), Acrylpapier oder Leinwände, Borstenpinsel in verschiedenen Größen, Lappen, flache Pappteller oder Palette, 2 große Wasserbehälter.

6330
Leitung: **Slavica van der Schors**
Termin: Fr., 07.03.
Zeit: 16.00 - 20.45 Uhr
Termin: Sa., 08.03.
Zeit: 10.00 - 14.45 Uhr
Gebühr: 12 Ustd./49,00 €
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-Block (mind. 170g), Tesakrepp, Bleistift(e) Stärke B zwischen 4 und 8, Anspitzer, alten Lappen, alte Kunststoffdecke zum Abdecken des Arbeitstisches. Nur wenn bereits vorhanden: Acrylfarben und Pinsel. Für Neuanschaffungen gibt es am ersten Kurstag Empfehlungen.

6331
Leitung: **Regina Schumachers**
Termin: ab Mo., 10.02. (5x)
Zeit: 15.30 - 17.45 Uhr
Gebühr: 15 Ustd./60,00 €
Ort: VHS; Raum 005

Wetterfeste Dekohölzer mit Acrylfarbe gestalten

Individuelle Deko verleiht Hauseingang, Balkon oder Garten eine besondere Atmosphäre. Mit wetterfester Acrylfarbe entstehen wunderschöne Dekohölzer (ca. 0,80 cm hoch, auf Wunsch auch größer). Die Teilnehmer_innen erhalten auf Wunsch Motivvorschläge oder arbeiten nach eigenen Ideen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Künstlerin hält wetterfeste Dekohölzer oder Anregungen, die die Gartensaison verschönern, parat.
Das Material (ca. 20 bis 30 €) kann direkt bei der Kursleitung in ihrem Gartenatelier erworben werden.

6334
Leitung: **Ines Legewie**
Termin: Fr., 09.05.
Zeit: 17.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./48,00 €
Ort: Gartenatelier „Dekokunst“, Falkenstr. 17, 46282 Dorsten

Kreatives Malen mit Acryl

Ferienkurs
Wir malen mit bunten Acrylfarben auf Leinwand! Spielerisch erlernen wir spannende Dinge und fördern mit kindgerechten Übungen gleichzeitig Spontaneität, Intuition und Neugier. Eure Arbeiten werden wir im Anschluss ausstellen.
Acrylfarben, Leinwände und Pinsel werden gestellt. Bitte bringt mit: eure Lieblingswesen und Motive, Arbeitskleidung, Buntstifte, Papier und/oder Wasserfarben für die Entwürfe.
Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
Der Kurs wird unterstützt durch die NRW-Projektförderung Kulturrucksack.

6341

Leitung: **Regina Schumachers**
Termin: Mo., 14.04. bis Do., 17.04.
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Gebühr: 16 Ustd./gebührenfrei
Ort: VHS; Raum 010

Malen und Zeichnen für Kids

Nachmittagskurs
Wir malen und zeichnen mit dicken Buntstiften und Wasserfarben. Spielerisch erlernen wir spannende Dinge wie Anatomie, Proportionen sowie Licht und Schatten. Mit viel Spaß fördern die kindgerechten Übungen gleichzeitig Spontaneität, Intuition und Neugier.
Bitte bringt mit: 1 Aquarellblock (möglichst DIN A3), 1 Zeichenblock (möglichst DIN A3), Wachsmalstifte und/oder richtig dicke Buntstifte, Anspitzer, 1 Wasserfarbkasten, 1 dicken, großen Pinsel, 1 alten Lappen, 2 Wasserbehälter, Getränke für die Pause und für den ersten Maltag eure Lieblingspuppe oder euer Lieblingsstofftier und einen Handspiegel.
Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

6342

Leitung: **Regina Schumachers**
Termin: ab Mo., 02.06. (5x)
Zeit: 15.00 - 17.15 Uhr
Gebühr: 15 Ustd./60,00 €
Ort: VHS; Raum 005

Airbrushkunst und -technik

Wochenendworkshop
Der Einsteigerkurs führt schrittweise in die klassische Airbrushtechnik ein. Dabei soll vor allem der Umgang mit der Spritzpistole und den Farben vermittelt werden. Mit der Airbrushtechnik lassen sich tadellos mehrere lasierende Farbschichten überlagern und perfekte Farbverläufe realisieren. Dabei entstehen realistische Bilder auf fast allen Oberflächen (Custom-Paintings).
Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
Bei Verhinderung bitte rechtzeitig vorher Bescheid geben, damit Kinder auf der Warteliste nachrücken können.
Der Kurs wird unterstützt durch die NRW-Projektförderung Kulturrucksack.

6343

Leitung: **Ludwig Kestermann**
Termin: Sa., 10.05.
Zeit: 11.00 - 14.30 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./gebührenfrei
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 Anfänger_innen als auch für Fortgeschrittene. Sie verarbeiten Silber, Edelsteine, Perlen und andere Materialien. Anfänger_innen erlernen die Grundtechniken des Goldschmiedens (Sägen, Feilen, Bohren, Biegen etc.), Fortgeschrittene vertiefen diese Kenntnisse. So entstehen sehr individuelle Schmuckstücke nach eigenen Entwürfen wie z. B. Anhänger, Ketten, Ringe, Ohrschmuck usw.
Allgemeine Verbrauchsmaterialien stellt die Kursleiterin gegen 4,00 € Kostenumlage zur Verfügung. Hinzu kommen Materialkosten für Ihr individuelles Schmuckstück. Bitte bringen Sie Zeichenutensilien mit.

6410

Leitung: **Heike Wagner**
Termin: ab Mo., 03.02. (9x)
Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr
Gebühr: 27 Ustd./97,50 €
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).

6420

Leitung: **Astrid Rochol**
Termin: ab Do., 06.02. (5x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 10 Ustd./44,50 €
Ort: VHS; Raum 005

Gestalten mit Ton

Inhalt siehe Kurs Nr. 6420
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).

6421

Leitung: **Astrid Rochol**
Termin: ab Do., 08.05. (5x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 10 Ustd./44,50 €
Ort: VHS; Raum 005

Gestalten mit Ton für Kids

Ferienkurs
In diesem Ferienkurs lernt ihr die Grundtechniken, um kreative Objekte aus Ton herzustellen. Gemeinsam gestalten wir Blumenschalen und Blumen für den Garten, modellieren fantasievolle Gartenzwerge, Schlümpfe oder Tiere, und bauen Topfformen wie Zahnputzbecher oder Blumentöpfe. Zum Abschluss bemalen wir unsere Werke mit Engoben und lassen sie so richtig bunt erstrahlen. Ihr habt eigene Ideen? Kein Problem, auch diese könnt ihr umsetzen! Die fertigen Objekte können nach dem Brennvorgang eine Woche später in der VHS abgeholt werden.
Die Materialumlage von 10,00 € ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.
Bitte bringt mit: Messer, einen mittleren Borstenpinsel und ein Nudelholz
Für Kinder von 9 - 12 Jahren

6422

Leitung: **Astrid Rochol**
Termin: Di., 22.04. bis Fr., 25.04.
Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: 10 Ustd./39,50 €
Ort: VHS; Raum 005

Natürliche Kosmetik selber machen

Workshop
Du möchtest lernen, wie du deine eigenen nachhaltigen und umweltschonenden Pflegeprodukte herstellen kannst? Dann ist unser Workshop genau das Richtige für dich! In diesem Kurs wirst du Schritt für Schritt lernen, wie du z. B. eine hochwertige Lotion, Creme, Lippenbalsam, Deo oder Badepraline auf Naturbasis herstellst, die deine Haut verwöhnt und gleichzeitig die Umwelt schont. Wir verwenden ausschließlich natürliche Zutaten und verzichten komplett auf chemische Inhaltsstoffe wie Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe sowie Erdölprodukte. Das Besondere an unserem Workshop ist, dass du jedes Produkt mit einem ausgesuchten Wunschduft individualisieren kannst, sodass es perfekt zu dir und deinen Bedürfnissen passt.
Das Materialgeld von ca. 20,00 € ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.
Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

6430

Leitung: **Andrea Bewer**
Termin: Mi., 23.04.
Zeit: 11.00 - 15.00 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./40,00 €
Ort: Bürgerbahnhof Dorsten

Natürliche Kosmetik selber machen

Workshop
Inhalt siehe Kurs Nr. 6430
Das Materialgeld von ca. 20,00 € ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.
Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

6431

Leitung: **Andrea Bewer**
Termin: Fr., 25.04.
Zeit: 11.00 - 15.00 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./25,50 €
Ort: VHS; Raum 005

Stelen selbst gestalten: kreativ und wetterfest

Workshop
In diesem Workshop gestalten die Teilnehmer_innen jeweils eine 1,50 m hohe, farbenfrohe und wetterfeste Stele nach eigenen Ideen - oder nach Anregung der Kursleitung. Am Ende des Workshops steht ein wetterfester Hingucker für das eigene Zuhause. Die Dekokünstlerin Ines Legewie hat langjährige Erfahrung in der Gestaltung von Outdoor-Deko und wird die Teilnehmer_innen Schritt für Schritt anleiten. Vorerfahrungen sind nicht nötig.
Die Materialkosten von ca. 40,00 € sind direkt an die Kursleitung zu zahlen.

6440

Leitung: **Ines Legewie**
Termin: Fr., 16.05.
Zeit: 17.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./48,00 €
Ort: Gartenatelier „Dekokunst“
Falkenstr. 17, 46282 Dorsten

Stelen selbst gestalten: kreativ und wetterfest

Inhalt siehe Kurs Nr. 6440
Die Materialkosten von ca. 40,00 € sind direkt an die Kursleitung zu zahlen.

6441

Leitung: **Ines Legewie**
Termin: Fr., 30.05.
Zeit: 17.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./48,00 €
Ort: Gartenatelier „Dekokunst“
Falkenstr. 17, 46282 Dorsten

Kreatives Holzwerken

Du magst Holz und Werkzeug und damit zu arbeiten? Dann bist du hier richtig! Als erstes machen wir gemeinsam einen Werkzeugführerschein, denn wir tischlern mit echtem Werkzeug und Maschinen. Anschließend macht jeder an seinem eigenen Arbeitsplatz sein Ding, so wie er mag und kann. Es sind reichlich Muster und Vorlagen vorhanden. Projekte wie ein Holzigel gespickt mit Nägeln, ein kleines Segelschiff oder Fantasiefahrzeuge sind möglich. Hierbei wird gesägt, geraspelt, geschliffen, genagelt, geschraubt, geleimt und gegebenenfalls lackiert. Wir achten dabei auf eine gute Haptik. Die selbst gebauten tollen Deko-Werkstücke kannst du als Trophäe mit nach Hause nehmen.
Bitte bringt mit: Arbeitskleidung und festes Schuhwerk.
Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
Der Kurs wird unterstützt durch die NRW-Projektförderung Kulturrucksack.

6450

Leitung: **Ludwig Kestermann**
Termin: Mo., 14.04. und Di., 15.04.
Zeit: jeweils 11.00 - 14.30 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./gebührenfrei
Ort: VHS; Raum 005

Info · Carsten Feldhoff **0 23 62 · 66 41 84**

Vogelhäuser bauen - kreativ und nachhaltig

Wochenendworkshop
Mit dem Vogelhausbau bieten wir dir einen kreativen Zugang zum klassischen Handwerk und die Beschäftigung mit dem Werkstoff Holz. Zunächst setzen wir uns mit dem Werkzeug auseinander und machen einen kleinen Werkzeugführerschein. Anschließend arbeiten wir zusammen an einem massiven Vogelhäuschen für den Garten. In der Werkstatt wird gesägt, gebohrt, geraspelt und geschliffen. Wir arbeiten mit echtem, jedoch kindgerechtem Werkzeug.
Bitte bringt mit: Arbeitskleidung und festes Schuhwerk.
Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
Der Kurs wird unterstützt durch die NRW-Projektförderung Kulturrucksack.

6451
Leitung: **Ludwig Kestermann**
Termin: Mi., 16.04. und Do., 17.04.
Zeit: jeweils 11.00 - 14.30 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./gebührenfrei
Ort:

Textiles Gestalten

Schneiderkurse, bei denen die Kursankündigung keine Teilnahmevoraussetzungen angibt, eignen sich für Anfänger_innen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Sie werden Ihren Vorkenntnissen entsprechend gefördert. Bitte bringen Sie zu allen Schneiderkursen die üblichen Nähutensilien mit bzw. bei allen Kursen, die in der VHS stattfinden, zusätzlich eine Spule für Pfaff Hobbymatik 907, Flachkolben-Nähmaschinennadeln Nr. 80 und 2,50 € Garngebühr für die Benutzung der Overlock-Maschinen.

Ich mach mir den Schnitt, wie er mir gefällt

Wochenendworkshop
Es passiert immer wieder einmal: Ein Schnittmuster gefällt, aber man hätte es lieber ohne Kapuze, mit Knopfleiste statt Reißverschluss, mit Bündchen statt Saum - oder doch genau anders herum? In diesem Workshop gibt es Hilfe zur Selbsthilfe. Lernen Sie Tipps und Tricks zum Abändern von vorhandenen Schnittmustern. Bringen Sie Schnittmuster mit, an denen Sie Änderungswünsche haben, damit daran gearbeitet werden kann. Tauschen Sie sich mit anderen aus.

6510
Leitung: **Beate Lang**
Termin: Sa., 17.05.
Zeit: 10.00 - 15.00 Uhr
Gebühr: 6 Ustd./39,00 €
Ort: VHS; Raum 002

Schneidern am Vormittag

Vormittagskurs
Sie nähen individuelle Mode nach aktuellen Maßschnitten. Dabei erlernen Sie die notwendigen Zuschneide- und Verarbeitungstechniken. Außerdem bietet die Kursleiterin Ihnen eine typgerechte Modeberatung. Individuelle Passformwünsche werden berücksichtigt, Figur bedingte Schnittanpassungen sind möglich.
Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück, eigene Nähmaschine.

6511
Leitung: **Edith Schulte-Huxel**
Termin: ab Mo., 10.02. (8x)
Zeit: 08.30 - 11.45 Uhr
Gebühr: 32 Ustd./109,00 €
Ort: Atelier Schulte-Huxel
Im Schöning 19
Dorsten-Lembeck

Schneidern für Kreative

Vormittagskurs
Schicke Mode für jedermann und jedefrau! Sie nähen individuelle und typgerechte Mode nach aktuellen Maßschnitten, welche die Kursleiterin unter Einbeziehung Ihrer Passformwünsche direkt im Kurs erstellt. Damit sind Ihrer Kreativität im Hinblick auf Schnittformen, ob klassisch oder flippig, keine Grenzen mehr gesetzt.
Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück.

6512
Leitung: **Edith Schulte-Huxel**
Termin: ab Mi., 12.02. (8x)
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: 32 Ustd./109,00 €
Ort: VHS; Raum 002

Schnupperkurs Schneidern für Jedermann

Wochenendkurs
Mit etwas Stoff und Kreativität können Sie Ihre individuellen Modelle schaffen. Ein Kurs für Anfänger_innen und Fortgeschrittene, die Spaß bei der Fertigung von einmaliger Kleidung und Accessoires haben. Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück.
Der Kurs eignet sich für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene.

6513
Leitung: **Edith Schulte-Huxel**
Termin: Fr., 14.03.
Zeit: 16.00 - 20.45 Uhr
Termin: Sa., 15.03.
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr
Gebühr: 14 Ustd./59,00 €
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 nur für Erwachsene.

6514

Leitung: **Edith Schulte-Huxel**
Termin: Fr., 09. 05.
Zeit: 17.00 - 21.45 Uhr
Termin: Sa., 10.05.
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr
Gebühr: 14 Ustd./59,00 €
Ort: VHS; Raum 002

Schneidern für Kinder - Nähen, was du möchtest!

Ferienkurs
In diesem Kurs gestalten und nähen wir Kleidungsstücke oder Zubehör nach deinen Wünschen.
Bitte bringe Stoffe oder Kleidungsstücke mit, die du aufwerten möchtest.
Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren.

6515

Leitung: **Vera Riemenschneider**
Termin: ab Di., 22.04. (4x)
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Gebühr: 16 Ustd./60,00 €
Ort: VHS; Raum 002

Stofftiere selber nähen - Workshop für Kinder

Workshop
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 - 12 Jahren.

6516

Leitung: **Claudia Kleinstenberg**
Termin: Sa., 17.05.
Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./gebührenfrei
Ort: Bibi am See
Wulfen-Barkenberg

Ostergeschenke filzen - Workshop für Kinder

Workshop
Einführung in das Trockenfilzen. Mit Hilfe von Ausstechformen werden wir gemeinsam kleine Figuren oder Tiere filzen.
Für Kinder und Jugendliche von 7 - 12 Jahren.

6520

Leitung: **Vera Riemenschneider**
Termin: Sa., 05.04.
Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./gebührenfrei
Ort: Bibi am See
Wulfen-Barkenberg

Stick Workshop für Anfänger

Workshop
Entdecken Sie die Welt der Handstickerei! Egal ob Anfänger_in oder Fortgeschrittene_r - hier lernen Sie die verschiedenen Stiche und Techniken, um einzigartige Designs zu erschaffen. Eine perfekte Gelegenheit, um kreativ zu werden und Neues zu lernen.

6530

Leitung: **Katharina Klapheck**
Termin: Sa., 05.04.
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./69,00 €
Ort: Kreativstudio von Adele,
Auf dem Beerenkamp 32,
46282 Dorsten

Stick‘ deine Fantasie!

Workshop
Du wolltest schon immer mal wissen, wie man mit Nadel und Faden kleine Kunstwerke zaubert? Dann komm zu meinem Stickworkshop und entdecke die Welt des Handstickens! In diesem Kurs lernst du die Grundlagen des Stickens und kannst deine eigenen Ideen mit bunten Garnen auf Stoff zum Leben erwecken. Egal, ob Blumen, Tiere oder coole Muster - du entscheidest, was du gestalten möchtest. Am Ende nimmst du dein eigenes gesticktes Kunstwerk mit nach Hause!
Gerne kannst du aber auch direkt dein Cap, deine Jeansjacke oder deinen Pullover mitbringen und wir kreieren gemeinsam ein Unikat.
Für Kinder und Jugendliche von 10 bis 14 Jahren.

6531

Leitung: **Katharina Klapheck**
Termin: ab Sa., 26.04. (2x)
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./gebührenfrei
Ort: Kreativstudio von Adele,
Auf dem Beerenkamp 32,
46282 Dorsten

Kulturbus, Studienfahrten und Exkursionen

Bocholt und das LWL-Museum Textilwerk

Tagesfahrt mit dem Bus
Die Stadt Bocholt an der Grenze zu den Niederlanden gehört politisch und kulturhistorisch eigentlich zum westlichen Münsterland, landschaftlich jedoch bereits zur Niederrheinischen Tiefebene. Die Stadtrechte erhielt Bocholt im Jahr 1222 durch den Bischof von Münster. Eine besonders große Bedeutung erlangte dort die Textilherstellung während der Industrialisierung. Bis 1914 waren in Bocholt mehr als einhundert Textilbetriebe ansässig.
Bei einer Führung am Vormittag durch die Innenstadt erfahren wir weitere wissenswerte Dinge über die Stadtgeschichte und betrachten die Sehenswürdigkeiten, wie z. B. das historische Rathaus. Nach der Mittagspause geht es weiter zu einem Besuch des LWL-Museums Textilwerk. Im Anschluss besteht noch Zeit zur freien Verfügung.
Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt.
Diese Fahrt findet in Kooperation mit der VHS Gladbeck statt.

6630
Leitung: **Rainer Stobbe**
Termin: Di., 29.04.
Zeit: 09.00 bis ca. 18.00 Uhr
Gebühr: 12 Ustd./49,00 €
Ort: Start: VHS Dorsten

Gouda - historische Käse-Stadt in den Niederlanden

Tagesfahrt mit dem Bus
Gouda, die niederländische Stadt südlich von Amsterdam, ist bekannt für den gleichnamigen Käse und den Käsemarkt. Das historische Stadtbild mit dem prächtigen Rathaus ist seit dem Mittelalter fast unverändert. Nach dem Besuch des Käsemarktes lernen Sie bei einer Stadtführung die schönsten Gebäude wie die „Käsewaage“ und die „Sint-Janskerk“ kennen. Zum Abschluss ist ein Besuch in einer Käserei mit anschließender Verkostung vorgesehen.
Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt.
Diese Fahrt findet in Kooperation mit der VHS Gladbeck statt.

6640
Leitung: **Rainer Stobbe**
Termin: Mo., 12.05.
Zeit: 07.30 bis ca. 19.30 Uhr
Gebühr: 16 Ustd./50,00 €
Ort: Start: VHS Dorsten

Auf nach Crange! Zwischen Burg, Mondpalast und Künstlerzeche

Radtour
Unser Weg führt durch den Emscherbruch nach Crange, das mehr zu bieten hat, als die berühmte Cranger Kirmes, das nach dem Münchener Oktoberfest größte Volksfest Deutschlands. In der Nähe des Kirmesplatzes findet man Relikte des Mittelalters, eine alte Burg und Fachwerkhäuser des früheren Dorfes. Neueren Datums ist die Zeche „Unser Fritz“, die erste im Ruhrgebiet, der Künstler durch innovative Nutzung neues Leben einhauchten. Und nicht weit entfernt davon wartet „Unser Fritzchen“ auf unseren Besuch. Was das ist, wird hier nicht verraten. Nebenan grüßt ein historischer Kiosk. Weiter liegt das größte deutsche Volkstheater, der Mondpalast, am Weg am Rande des historischen Stadtgartens mit Drei-Kaiser-Denkmal.
Zurück geht es am Hafen Graf Bismarck mit seiner großen Marina vorbei.
Eine Einkehr ist vorgesehen.
Länge: 60 km (Änderungen vorbehalten)

6650
Leitung: **Dr. Vera Bücker**
Termin: Sa., 14.06.
Zeit: 11.00 - 18.00 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./19,50 €
Ort: Start: Bf. Dorsten

Kinder- & Jugendkultur

Kindertheater ab 6 Jahren
Kindertheater ab 4 Jahren

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

Friederike Randelli
Telefon (0 23 62) 66 40 52
f.randelli@dorsten.de

Kindertheater ab 6 Jahren

Foto: Maciej Sojka

Die Schöne und das Biest

Französisches Volksmärchen in einer mehrfach ausgezeichneten Inszenierung

Belles Vater verirrt sich im Wald in ein verzaubertes Schloss, das trotz der gedeckten Tafel menschenleer zu sein scheint. Als er eine Rose für seine Tochter abbricht, erscheint ein angsteinflößendes Wesen, halb Mensch, halb Tier. Es ist das Biest. Nur unter der Bedingung, dass er seine Tochter zu ihm bringt, lässt das Biest den Vater am Leben und aus dem Schloss ziehen. Belle löst, um ihren Vater zu schützen, das Versprechen ein und zieht in das verwunschene Schloss. Schnell spürt sie, dass sich hinter dem angsteinflößenden Äußeren des Ungeheuers ein edles Wesen und ein schaurig-schönes Geheimnis verbirgt: ein grausamer Fluch, den nur Belles Liebe und Mut lösen können.
Das französische Volksmärchen von Belle ist eine der schönsten Geschichten über die Identitätsfindung einer jungen Frau, von der Kraft der Liebe - und erinnert daran, dass sich stets ein Blick hinter die Fassade lohnt. Die Inszenierung von Dirk Schirdewahn wurde mehrfach ausgezeichnet.
Rheinisches Landestheater Neuss

Termin:	Dienstag, 28.01.
Zeit:	16.00 Uhr
Ort:	Aula St. Ursula Realschule
Gebühr:	5 € (Kinder), 6 € (Erwachsene)
Vorverkauf:	ab Mo., 02.09.24
Tickets:	0 23 62 / 66 30 66

Tiere im Hotel

Ein Familienstück mit Musik von Gertrud Pigor

Heute ist es soweit: Kaninchen Bellhop hat seinen ersten Tag als Hotelpage. Die Uniform sitzt, jede einzelne Regel des Pagenhandbuches ebenfalls. Da kann eigentlich nichts schiefgehen. Doch schon als der Hoteldirektor anruft und mit unüberhörbarer Panik in der Stimme dem Kaninchen seinen Posten überträgt, wird Bellhop etwas mulmig. Seine Befürchtung, die Abwesenheit des Chefs könnte mit dem baldigst eintreffenden Gast zusammenhängen, wird zur Gewissheit, als ein erschreckend brummiger Bär vor ihm steht, um seinen Winterschlaf im Hotel zu verbringen. An Bellhop stellt er genau zwei Forderungen: Erstens, ein Hühnerei auszubrüten, damit der Bär nach dem Winterschlaf ein Frühstück hat, und zweitens, den Schlaf unter keinen Umständen, komme was wolle, jemals zu stören. Leider hat es auf das kleine Küken, das schon bald schlüpft, nicht nur der Bär abgesehen, sondern auch Inspektor Falke, der eigentlich auf Schmuggler_innenjagd ist und das Hotel ins Zentrum seiner Untersuchungen stellt. Als sich schließlich auch noch ein zwielichtiges Waschbärengeschwistertrio kurzerhand selbst im Hotel einquartiert und zur neuen Putzkolonne erklärt, ist das Chaos perfekt. Wie soll es Bellhop schaffen, das im Gewimmel verlorene Küken wiederzufinden, die Waschbären zu bändigen und bei alldem nicht selbst zum Bärenfrühstück zu werden?
Gertrud Pigor erfindet allseits bekannte Märchenstrukturen neu und beweist mit rasantem Krimi-Plot, einmaligem Komödiengespür und irrwitzigen Tierfiguren einmal mehr, dass sie zu den besten zeitgenössischen Autor_innen des Kinder- und Jugendtheaters gehört.
Burghofbühne Dinslaken

Termin:	Dienstag, 29. April
Zeit:	16.00 Uhr
Ort:	Aula St. Ursula Realschule
Gebühr:	5 € (Kinder), 6 € (Erwachsene)
Vorverkauf:	ab Mo., 02.09.24
Tickets:	0 23 62 / 66 30 66

Illustrator: Hans-Theo Kalenberg

Foto: Matthias Kuchta

Kindertheater ab 4 Jahren

Rapunzel

Eine märchenhafte Geschichte vom Erwachsenwerden

Das Märchen von dem wunderschönen Mädchen Rapunzel kennt fast jeder: Die Eltern haben das Mädchen einer Fee nach der Geburt gegen eine reichliche Gabe des von der Mutter so heiß begehrten Rapunzelsalats überlassen. Als Rapunzel älter wird und in die Welt hinaus möchte, sperrt die Fee sie in einen Turm ohne Tür ein. Rapunzels langes Haar dient der Fee als Treppe. An den Haaren klettert sie zum Turmfenster hinauf und wieder hinab. Das sieht ein Prinz, den Rapunzels Gesang zum Turm geführt hat. So nehmen Glück und Unglück Ihren Lauf…
In manchmal heiteren, manchmal berührenden und sehr lebendigen Bildern erzählt der Puppenspieler Matthias Kuchta dieses hochaktuelle Märchen vom Erwachsenwerden.
Dauer ca. 50 Minuten
Lille Kartofler Figurentheater

Termin:	Dienstag, 11. Februar
Zeit:	15.00 und 17.00 Uhr
Ort:	Forum der VHS
Gebühr:	4 € (Kinder), 5 € (Erwachsene)
Vorverkauf:	ab Mo., 02.09.24
Tickets:	0 23 62 / 66 30 66

Lunas Traumreise

Figuren- und Schattenspiel über die faszinierende Welt der Träume

Jeden Abend dasselbe: Luna will nicht schlafen: „Noch eine Geschichte!“
Aber diesen Abend führt Mamas Geschichte direkt in die faszinierende Welt der Träume. Dort kann Luna fliegen und riesengroß werden. Sie erlebt stürmische Schifffahrten und wundersame Wasserwesen. Und sie entdeckt einen ganz besonderen Schatz: all ihre Träume. Doch dann wird der Schatz gestohlen und Luna muss sich ihren Ängsten stellen.
Ein Mitmach-Stück, das mit viel Humor Ängste, Selbstbehauptung und das leidige Zu-Bett-Gehen zum Thema macht.
Dauer ca. 45 Minuten
Theater Blaues Haus

Termin:	Dienstag, 6. Mai
Zeit:	15.00 und 17.00 Uhr
Ort:	Forum der VHS
Gebühr:	4 € (Kinder), 5 € (Erwachsene)
Vorverkauf:	ab Mo., 02.09.24
Tickets:	0 23 62 / 66 30 66

Foto: Stella Jabben und Volker Schrills

Musikschule Dorsten

Musikalische Frühförderung
Jekits
Instrumentalunterricht
Ensembles
Workshops

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

Lisa Grosse Lochtmann
Programm „JeKits“
Telefon (0 23 62) 66 41 82
l.grosse-lochtmann@dorsten.de

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

Für alle das passende Angebot!

Die Musikschule der Stadt Dorsten bietet ein breites Spektrum an musikpädagogischen Angeboten - vom Einzelunterricht bis zum gemeinsamen Musizieren im Ensemble. Schauen Sie doch einfach mal vorbei!

Musikzwerge
Musikalische Früherziehung

Die Angebote richten sich an Kinder ab einem Alter von zweieinhalb Jahren. Informationen über Kurszeiten, Unterrichtsorte und Gebühren erhalten Sie im Musikschulbüro.

Leitung: **Wencke Ertmer, Stefan Asbeck**

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

BellCanto Handglocken-Chor

Handbells sind gestimmte Glocken, die mit der Hand an einem Griff gehalten und durch Schwungbewegung angeschlagen werden. Durch das Zusammenspielen mehrerer Spieler mit unterschiedlich gestimmten Glocken können Melodien und mehrstimmige Musik zum Erklingen gebracht werden.
In Deutschland gibt es nur wenige Gruppen, die diese aus England stammende Tradition pflegen. Der Handglocken-Chor „BellCanto“ ist also etwas ganz Besonderes!

Leitung: **Wolfgang Endrös**
Termin: jeweils Donnerstag
Zeit: 19:45 – 21:15 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: Antoniusschule

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

Stadtbibliothek Dorsten

Wir haben viele gute Seiten!

Die Stadtbibliothek Dorsten stellt Bücher und andere Medien aus allen Wissens- und Lebensgebieten für Sie bereit. Sie unterrichtet über aktuelle Fragen, ebnet den Zugang zu Wissenschaft und Kultur, unterstützt Ihre persönliche und berufliche Weiterbildung und gibt Anregungen für Hobby und Freizeit.

Die Stadtbibliothek kooperiert mit der „Bibi am See“ in Wulfen.

Besuchen Sie uns auch auf unserer Homepage:
www.stadtbibliothek-dorsten.de
Wir sind auch auf Facebook und Instagram!

So funktioniert die Ausleihe

Leseausweis

Bei Vorlage Ihres Personalausweises stellen wir Ihnen einen Leseausweis aus. Damit können Sie Bücher, Hörbücher und Spiele für 4 Wochen mit nach Hause nehmen. Die Ausleihe von CDs, Tonies, Zeitschriften und DVDs ist auf 14 Tage begrenzt.
Über das Serviceportal auf dorsten.de kann der Ausweis auch online beantragt werden.

Jahresgebühren

Die Jahresgebühr für den Leseausweis beträgt:
24,00 € für Erwachsene,
36,00 € für Familien.
Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren lesen kostenlos.
Inhaber des Dorsten-Passes erhalten eine Ermäßigung um 50 %.

EDV-Katalog

Unser EDV-Katalog bietet Ihnen einen Überblick über unseren gesamten Bestand. Sie finden alle Medien über Titelstichworte, Verfasser oder Schlagworte und können gleich erkennen, ob ein Medium ausgeliehen oder in der Bibliothek verfügbar ist. Als angemeldeter Benutzer können Sie auch Ihren aktuellen Kontostand einsehen und die Ausleihfrist der Medien verlängern.

Internet

Der Katalog mit allen Funktionen steht Ihnen auch im Internet zur Verfügung:
http://bib-KreisRE.de

Einen Zugriff auf Daten und Informationen aus aller Welt ermöglicht ein kostenloser WLAN-Anschluss.

Termine

Termine für Veranstaltungen wie Autorenlesungen, Vorlesezauber, Bücherbasar... werden rechtzeitig in der Bibliothek, auf der Homepage, auf Facebook und in der Tageszeitung angekündigt.

Anschriften und Öffnungszeiten

Stadtbibliothek Dorsten
Im Werth 6
Tel.: (0 23 62) 66 41 05 und 66 41 07
stadtbibliothek@dorsten.de

Dienstag	10 - 18 Uhr
Mittwoch	10 - 18 Uhr
Donnerstag	10 - 18 Uhr
Freitag	10 - 18 Uhr
Samstag	10 - 13 Uhr

„Bibi am See“ Wulfen
Wulfener Markt 4
Tel.: (0 23 62) 28 43 43 70

Dienstag	9 - 12 und	14 - 17 Uhr
Mittwoch		14 - 17 Uhr
Donnerstag		14 - 18 Uhr
Freitag	9 - 12 Uhr	

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

Nacht der Bibliotheken am Freitag, 04. April 2025

Am Freitag, 4. April 2025 findet das erste Mal bundesweit die Nacht der Bibliotheken statt.

Unter dem Motto „Wissen. Teilen. Entdecken“ öffnen kleine und große Bibliotheken, Spezialbibliotheken, Öffentliche und Wissenschaftliche Bibliotheken ihre Türen und laden die Menschen ein, die vielfältigen Angebote in Bibliotheken zu entdecken.

Wir möchten die Nacht zum Anlass nehmen, unsere „Bibliothek der Dinge“ und unsere neue „Zwischenwelt“ zu präsentieren.

Freuen Sie sich von 17 bis 23 Uhr auf ein buntes und abwechslungsreiches Programm für die ganze Familie zum Mitmachen und Ausprobieren mit beliebten Aktionen wie der Fotobox und vielem mehr.

Seien Sie dabei und lassen sich überraschen, was wir uns so alles ausdenken!

Daneben laden wir das ganze Jahr über regelmäßig zu unterschiedlichen Veranstaltungsformaten ein, die wir Ihnen hier vorstellen möchten:

Sprachzauber

In unserer Reihe „Sprachzauber“ laden wir Kinder von 18 bis 36 Monaten mit ihren Eltern oder Großeltern dazu ein, Sprache mit allen Sinnen zu erleben. Wir möchten zeigen, wie man Kinder frühzeitig ganz einfach und spielerisch beim elementar wichtigen Spracherwerb unterstützen und damit auch die Grundlage für eine lebenslange Lesefreude schaffen kann.

Dazu bieten wir mit **„Alberta und die Bücherzwerge“** alle 14 Tage eine Veranstaltung zu einem bestimmten Thema an, das mit jeweils passenden Bilderbüchern, Fingerspielen, kleinen Bastelaktionen und vor allem viel Spaß umgesetzt wird.

Vorlesezauber und mehr

Besonders Kinder zwischen 3 und 6 Jahren dürfen sich auf ein abwechslungsreiches und vielseitiges Programm freuen:

An jedem 1. Donnerstag im Monat werden bei der Veranstaltung „Vorlesezauber“ Bilderbücher lebendig und an jedem 3. Donnerstag im Monat wird abwechselnd zu einem Erzähltheater, dem sogenannten „Kamishibai“, oder zum Bilderbuchkino eingeladen.

Außerdem bieten wir eine Vielzahl medialer Veranstaltungen zur Förderung der Medienkompetenz wie Medienwerkstatt, 3D-Workshops oder Gaming für verschiedene Altersstufen an.

An jedem Freitag außerhalb der Schulferien laden wir Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren von 15 - 17 Uhr in unser **„Media Lab“** ein. Ob Podcast, Trickfilm oder Fotografie - in unserem Media-Lab-Raum kannst du gemeinsam mit Anderen die verschiedensten kreativen Projekte umsetzen. Unterstützt werdet ihr dabei von unseren ehrenamtlichen Jugendlichen, die sich auf euch und eure Ideen freuen.

Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung unter 0 23 62 - 66 41 03 oder unter stadtbibliothek@dorsten.de ist aber erforderlich.

Ganz praktisch geht es immer mal wieder bei unserem **„Naturzauber“** mit kreativen MINT-Aktionen zur Sache. Dabei laden wir interessierte Kinder dazu ein, sich aktiv mit den Bereichen Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik zu beschäftigen.

Alle Termine werden auf der Homepage, auf Facebook und auf Instagram rechtzeitig bekannt gegeben.

Hinweisen möchten wir auch auf eine Aktion für alle Kitas, Kindergärten & Co.:

Für sie gibt es unser **BücherPaulchen**, eine Bücherraupe, die individuell zu bestimmten Themen mit bis zu 30 Taschen befüllt werden kann. Paulchen kann bei uns abgeholt werden, wird auf Wunsch aber auch in die Einrichtung gebracht - beides gerne in Verbindung mit einer kleinen Vorlese-Veranstaltung.

Reservierungen sind möglich unter 0 23 62 - 66 41 08 oder unter stadtbibliothek@dorsten.de.

Online-Angebote der VHS

Die VHS Dorsten hat bereits seit geraumer Zeit Online-Kurse im Angebot und möchte Ihnen auf dieser Seite eine Zusammenstellung aller neuen und bewährten Online-Angebote präsentieren. Informationen zu den aktuellsten Kursangeboten finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs-dorsten.de.

Entspannung und Selbsterfahrung

ab Do. 03.04.
Hatha-Yoga am Morgen (2242)

Deutsch und Fremdsprachen

Deutschlernen online mit dem vhs-Lernportal: vhs-lernportal.de

ab Di., 04.02.
Visiting England B1/B2 (3222)

ab Di., 11.03.
The UK from 2016 – 2024 B2/C1 (3227)

ab Di., 04.02.
Italienisch B1 (3514)

Schule und Lernen

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

Berufliche Weiterbildung

ab Di., 04.03.
Finanzbuchführung I (5231)

ab Di., 04.03.
Finanzbuchführung II (5232)

ab Di., 04.03.
Finanzbuchführung mit DATEV (5233)

ab Di., 04.03.
Lohn und Gehalt I (5234)

ab Di., 04.03.
Lohn und Gehalt II (5235)

ab Di., 04.03.
Lohn und Gehalt mit DATEV (5236)

ab Di., 04.03.
Einnahmen-Überschussrechnung (5237)

ab Di., 04.03.
Kosten-Leistungsrechnung (5238)

ab Di., 04.03.
Finanzwirtschaft (5239)

ab Di., 04.03.
Bilanzierung (5240)

ab Di., 04.03.
Controlling (5241)

ab Di., 04.03.
Betriebliche Steuerpraxis (5242)

ab Di., 04.03.
Personalwirtschaft (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

Mo., 05.02.
Städtepartnerschaften (1130)

Sa., 22.02.
15. Dorstener Gesundheitstag:
Rund um die Bauchgesundheit (2110)

Mo., 24.02.
Jung im Kopf: Erstaunliche Einsichten der Gehirnforschung (1320)

Di., 25.02.
Ein Muslim auf dem Jakobsweg (1120)

Di., 25.02.
Die richtige Bodenpflege im Garten (2824)

Mi., 26.02.
Erben und Vererben (1150)

Do., 27.02.
Aktuelle Entwicklungen in der Sicherheitspolitik Deutschlands (1110)

Do., 27.02.
Myanmar hautnah (1210)

Mi., 05.03.
Schenkung und vorweggenommene Erbfolge (1151)

Do., 06.03.
Wie organisiere ich meinen Lernalltag? (4310)

Di., 11.03.
Neue Heizung - Wärmepumpen und ihre Alternativen (1161)

Mi., 12.03.
Schottland - Schlösser - Whisky - Dudelsack (1220)

Fr., 14.03.
Eröffnung der Ausstellung „Mind the Earth“

Sa., 15.03.
Umgang mit Stammtischparolen (1141)

Mi., 19.03.
Patientenverfügung und Vorsorge-vollmacht (1152)

Mi., 19.03.
Achtsamkeitsworkshop
Parcours der Sinne (2120)

Do., 20.03.
Sonnenstrom vom Dach (1162)

Fr., 21.03.
An Rinn: Irish and Scottish Folk (6120)

Do., 27.03.
Sonnenstrom vom Balkon (1163)

Di., 01.04.
Spitze bei Hitze (1164)

Mi., 02.04.
Vive la Paix! Lieder für den Frieden (6110)

Do., 03.04.
Medienkompetenz (1142)

Mi., 09.04.
Letzte-Hilfe-Kurs (2130)

Di., 13.05.
Energetisch sanieren (1165)

Di., 13.05.
Strafen und Konsequenzen in der Erziehung (1310)

Di., 13.05.
Der altersgerechte Garten (2825)

Di., 17.06.
FernUniversität Hagen:
Berufsbegleitend studieren (4120)

Bildungsurlaub

Nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG) haben in Nordrhein-Westfalen Arbeitnehmer_innen die Möglichkeit, sich beruflich oder politisch fortzubilden und dafür von der Arbeit - in der Regel für fünf Arbeitstage in einem Kalenderjahr - freigestellt zu werden.

Der Antrag auf Freistellung muss dem Arbeitgeber spätestens sechs Wochen vor Veranstaltungsbeginn vorliegen. Bei Ihrer Anmeldung zu einer unserer nachfolgend aufgelisteten Bildungsurlaubsveranstaltungen erhalten Sie eine Bescheinigung zur Vorlage beim Arbeitgeber.

Selbstverständlich sind die Kurse auch für Teilnehmer_innen geeignet, die nicht in einem festen Arbeitsverhältnis stehen.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da wir bei Bildungsurlauben 14 Tage vor dem Veranstaltungsbeginn über die Kursdurchführung entscheiden.

10.03. - 14.03.
Fit für das Büro (5332)

31.03. - 04.04.
Compact English Course (3223)

31.03. - 02.04.
Fit für das Büro II (5333)

14.04. - 17.04.
Spanisch für den Beruf und Alltag (3411)

22.04. - 25.04.
Niederländisch für Anfänger_innen (3612)

05.05. - 07.05.
Stress ade - Stressbewältigung (2211)

19.05. - 23.05.
Positive Psychologie:
Wissen schafft Glück (2121)

Unterrichtstermine 1/2025

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
1. Woche	03.02.	04.02.	05.02.	06.02.	07.02.	08.02.
2. Woche	10.02.	11.02.	12.02.	13.02.	14.02.	15.02.
3. Woche	17.02.	18.02.	19.02.	20.02.	21.02.	22.02.
4. Woche	24.02.	25.02.	26.02.	27.02.	28.02.	01.03.
5. Woche	***Rosenmontag***	04.03.	05.03.	06.03.	07.03.	08.03.
6. Woche	10.03.	11.03.	12.03.	13.03.	14.03.	15.03.
7. Woche	17.03.	18.03.	19.03.	20.03.	21.03.	22.03.
8. Woche	24.03.	25.03.	26.03.	27.03.	28.03.	29.03.
9. Woche	31.03.	01.04.	02.04.	03.04.	04.04.	05.04.
10. Woche	07.04.	08.04.	09.04.	10.04.*	11.04.	12.04.
Osterferien	***14.04.***	***15.04.***	***16.04.***	***17.04.***	***18.04.***	***19.04.***
Osterferien	***21.04.***	***22.04.***	***23.04.***	***24.04.***	***25.04.***	***26.04.***
11. Woche	28.04.	29.04.	30.04.	***Feiertag***	02.05.	03.05.
12. Woche	05.05.	06.05.	07.05.	08.05.	09.05.	10.05.
13. Woche	12.05.	13.05.	14.05.	15.05.	16.05.	17.05.
14. Woche	19.05.	20.05.	21.05.	22.05.	23.05.	24.05.
15. Woche	26.05.	27.05.	28.05.	***Feiertag***	30.05.	31.05.
16. Woche	02.06.	03.06.	04.06.	05.06.	06.06.	07.06.
17. Woche	***Feiertag***	10.06.	11.06.	12.06.	13.06.	14.06.
18. Woche	16.06.	17.06.	18.06.	***Feiertag***	20.06.	21.06.

Terminänderungen auch über die angegebenen Unterrichtswochen hinaus bleiben der VHS vorbehalten!
Nachholtermine werden in Absprache mit der Fachbereichs- bzw. Kursleitung festgelegt.
**An diesem Tag findet ab 18.00 Uhr die VHS-Vollversammlung statt. Der Kursbetrieb kann abends ausgesetzt und nachgeholt werden.*

Das Arbeitshalbjahr 2/2025 beginnt am 15.09.25, das neue Programm erscheint am 22.08.25.

Unterrichtsfreie Tage

Rosenmontag
Mo., 03.03.25

Osterferien
Mo., 14.04. - Sa., 26.04.25

Maifeiertag
Do., 01.05.25

Christi Himmelfahrt
Do., 29.05.25

Pfingstmontag
Mo., 09.06.25

Fronleichnam
Do., 19.06.25

Sommerferien
Mo., 14.07. - Di., 26.08.

Impressum

Herausgeber:
Stadt Dorsten - Der Bürgermeister
Amt für Schule und Weiterbildung
Verantwortlich für den Inhalt:
Sabine Podlaha, Im Werth 6,
46282 Dorsten
Redaktion: Heike Bruns,
Carsten Feldhoff
Auflage: 5.000 Exemplare
Satz, Produktion und Druck:
Achim Schrecklein
Verlag druck & graphik,
Gladbeck
Blickpunkt:
Texte von Annette Kreikenbohm

STEINHÜSER
MALER-MEISTERBETRIEB
ELEGANZ IN JEDEM ANSTRICH
• HOCHWERTIGE MALERARBEITEN
• GEBÄUDESANIERUNG
• MODERNE GESTALTUNG
• FASSADENDÄMMUNG
• BODENBELAGSARBEITEN
• SCHIMMELPILZSANIERUNG
• INDIVIDUELLER TROCKENBAU
• VERSICHERUNGSSCHÄDEN
ZUR POTMERE | 5
46286 DORSTEN
WWW.MALER-STEINHUESER.DE
OS@MALER-STEINHUESER.DE
02369/204097
0173/2530227
@MALERMEISTER_STEINHUESER

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
st-elisabeth-krankenhaus-dorsten.de
KERN Katholische Einrichtungen Ruhrgebiet Nord GmbH

vhs
Volkshochschule
Dorsten

Finde deinen Kurs
vhs-dorsten.de

Lerne klimafreundlich zu handeln.