



Programmheft 2. Halbjahr 2025



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

N.N.

Raum 222
Telefon (0 23 62) 66 41 62



Leiter der VHS

Carsten Feldhoff

Raum 213
Telefon (0 23 62) 66 41 84
c.feldhoff@dorsten.de



Hauptamtlich pädagogische Mitarbeiter_innen

Dr. Sonja Kalinowski

Raum 219
Mo. - Do. 8.00 - 12.00 Uhr
Telefon (0 23 62) 66 41 65
s.kalinowski@dorsten.de



päd. Assistenz Integrationskurse

Anke Klapsing-Reich

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



Dr. Ruzhdi Kicmari

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



Claudia Trachternach

Raum 219
Mo., Di., Do., Fr.
8.00 - 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 60
s.mendler@dorsten.de



Melanie Plaschke

Raum 221
Telefon (0 23 62) 66 41 61
m.plaschke@dorsten.de



Verwaltung Integrationskurse

Annette Huck

Raum 222
Mo., Do. 14.00 - 16.00 Uhr
Di., Mi., Fr. 8.00 - 12.00 Uhr
Telefon (0 23 62) 66 41 66
a.huck@dorsten.de



Verwaltung Integrationskurse

Svenja Wirtz

Raum 221
Mo., Do. 8.00 - 12.00 Uhr
Telefon (0 23 62) 66 41 64
s.wirtz@dorsten.de



Hausdienst

Hausmeisterteam Verwaltung

Hausmeisterbüro
Raum 123
Telefon (0 23 62) 66 42 00

Allgemeine Öffnungszeiten:

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

Postadresse

VHS Dorsten
Postfach 21 02 65 • 46269 Dorsten

Hausanschrift

VHS Dorsten
Bildungszentrum Maria Lindenhof
Im Werth 6 • 46282 Dorsten
Telefon (0 23 62) 66 41 60 oder 66 41 61
Telefax (0 23 62) 66 57 43

E-Mail:

vhs-und-kultur@dorsten.de

Internet:

www.vhs-dorsten.de

facebook:

www.facebook.com/vhsdorsten

instagram:

www.instagram.com/vhs_dorsten/



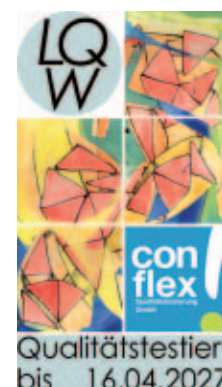
Ansprechpartner_innen	2	Fachbereich 3		Fachbereich 6	
		Deutsch und Fremdsprachen	42	Kulturelle Bildung	64
		Anmeldung und Beratung	42	Literatur und Konzerte	65
Anmeldung	4	Deutsch als Fremdsprache	44	Musizieren und Singen	65
		Englisch	44	Zeichnen und Malen	67
		Französisch	47	Werken	69
Im Blickpunkt	6	Spanisch	48	Textiles Gestalten	71
Aktuelles aus der VHS	6	Italienisch	49	Kulturbus, Studienfahrten und Exkursionen	72
		Niederländisch	49		
		Weitere Sprachen	50		
VHS für Junggebliebene	8			Kindertheater	74
VHS für Kinder und Jugendliche	9				
		Fachbereich 4			
		Schule und Lernen	52		
		Schulische Abschlüsse	52	Musikschule Dorsten	76
Fachbereich 1					
Politik und Gesellschaft	10	Fachbereich 5		Stadtbibliothek Dorsten	78
Geschichte, Zeitgeschehen, Recht	11	Beruf und Wirtschaft	54		
VHS international	14	Kommunikation und Management	55	Anhang	80
Pädagogik und Psychologie	15	Berufliche Weiterbildung	55	Online-Angebote der VHS	80
		Informationstechnologie	58	Einzelveranstaltungen	81
Fachbereich 2		Grundlagen der IT	58	Bildungsurlaub	81
Gesundheit und Umwelt	18	Office-Anwendungen	59	Unterrichtstermine	82
Forum Gesundheitsbildung	19	Digitale Bildbearbeitung	59	Impressum	82
Entspannung und Selbsterfahrung	21	Internet und Programmierung	60		
Bewegung und Körpererfahrung	27	Angebote für Kinder und Jugendliche	61		
Einführung in Sportarten	31	Angebote für Junggebliebene	62		
Tanz	32				
Leben mit Behinderungen	33				
Ernährung	34				
Natur und Umwelt	37				

Veranstaltungsorte

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



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



Anmeldung

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

Persönlich während der Büroöffnungszeiten:

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

Schriftlich

Sie können uns Ihre Anmeldung per Post oder Telefax schicken.

Über das Internet

Anmeldungen sind auch online möglich unter:

www.vhs-dorsten.de

Telefonisch

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

Widerrufsrecht

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

Widerrufsbelehrung

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

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

Widerrufsfolgen

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

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

Besondere Hinweise

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

Anmeldebestätigung

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

Frühzeitig anmelden

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

Beratungen

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

Gebühren

Fälligkeit

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

Zahlungsweise Lastschrift

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

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

Quittung

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

Ermäßigung

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

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

Abmeldung und Gebührenerstattung

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



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

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

Hallennutzungsgebühr

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

Gebührenregelungen

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

Parkgebühren

Die Stadt Dorsten erhebt Parkgebühren im Parkhaus Maria Lindenhof:

montags bis freitags

8.00 Uhr - 18.00 Uhr

samstags

8.00 Uhr - 13.00 Uhr

Sonn- und Feiertage

gebührenfrei

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

Wichtiges in Kürze

Leitbild

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

Teilnahmeberechtigung

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

Teilnehmerzahl

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

Bescheinigungen

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

Kursleiter_innen

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

Arbeitsformen

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

Lehrbücher und Unterrichtsmaterialien

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

Prüfungsmodalitäten

Nähere Informationen erhalten Sie bei den zuständigen Fachbereichsleiter_innen.

Für Menschen mit Behinderungen

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

Verbraucher- und Datenschutz

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

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

Hinweise zum Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften finden Sie auf Seite 4.

Anregungen, Beschwerden

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

In eigener Sache

Heute möchten wir auf das Frühjahr zurückblicken, denn mit der international erfolgreichen Ausstellung „Mind the Earth“ sind wir unserem Ziel - der Integration des Nachhaltigkeitsgedankens in die Weiterbildung - ein großes Stück nähergekommen. Die über 60 Satellitenbilder zum Thema Klimawandel dokumentierten nicht nur die klimatischen Veränderungen, sondern zeigten auch beeindruckende Beispiele für Wege aus der Klimakrise.

Die stolze Bilanz: Über 4.000 Interessierte besuchten die Ausstellung, allein mehr als 30 Schulklassen waren zu Gast. Ein Highlight: Zur Eröffnung konnten sowohl der „Macher“ der Ausstellung, Kasper Breijnholt Bak, als auch die Klimaforscherin Claudia Kühne von Lions International als Gastredner gewonnen werden. Sie standen zudem Schulklassen als kompetente Ansprechpartner für Umwelt- und Ausbildungsfragen zur Verfügung.

Außerdem gab es in Kooperation der VHS mit dem Institut für Umwelt- und Zukunftsforschung aus Bochum eine Fortbildung für Erzieherinnen und Erzieher, damit diese den Gedanken der Nachhaltigkeit und des Umweltschutzes schon in die Kitas tragen können. Ein weiterer Höhepunkt war der Besuch des „Lumbricus“-Umweltbusses der Natur- und Umweltschutzakademie NRW, der an der Gesamtschule gastierte und praktische Umweltprojekte in der Natur ermöglichte.

Wir ziehen also ein rundherum positives Fazit. Es war großartig zu sehen, dass die Ausstellung das Thema Umweltschutz und Nachhaltigkeit wieder in den Köpfen der Menschen verankern konnte - was in Zeiten wie diesen nicht einfach ist, in denen aktuelle Krisen allzu oft den Umweltschutzgedanken verdrängen. Ein großes Dankeschön möchten wir nochmals den vier Dorstener Lions-Clubs aussprechen. Sie haben durch ihr finanzielles Engagement diese Ausstellung in Dorsten überhaupt erst ermöglicht.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre Sabine Podlaha

Dorstener Nachhaltigkeitstag

Nachhaltigkeit ist kein Trend, sondern eine Haltung. Wir alle tragen Verantwortung dafür, wie wir leben, konsumieren und miteinander umgehen - und welche Spuren wir damit in unserer Stadt und weltweit hinterlassen. Genau darum geht es bei der Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE): Menschen jeden Alters sollen verstehen, wie ihr Handeln ökologische, soziale und wirtschaftliche Folgen hat - und was sie selbst tun können, um Zukunft mitzugestalten. Die Grundlage dafür sind die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung, die von den Vereinten Nationen beschlossen wurden. Sie zeigen, was nötig ist, damit wir z.B. Bildung ermöglichen, unsere Umwelt schützen und friedlich zusammenleben können. Mit dem Dorstener Nachhaltigkeitstag am 15.11. möchten wir genau das erlebbar machen: Wie können wir die 17 Ziele hier vor Ort umsetzen? Was kann jeder im Alltag beitragen?



Infos: Seite 37

Dafür laden wir als Volkshochschule Dorsten gemeinsam mit der Stabstelle Umwelt der Stadt alle Bürger ein. Es wird einen Tag lang Aktionen zum Erleben, Staunen und Mitmachen geben. Wir sind überzeugt: Jeder Schritt zählt. Darum möchten wir Mut machen, ins Handeln zu kommen, sich auszutauschen und gemeinsam unsere Stadt nachhaltiger zu gestalten. Weitere Infos siehe S. 37.

VHS in den Stadtteilen

Mit der Initiative „VHS in den Stadtteilen“ setzt die Volkshochschule Dorsten ein starkes Zeichen für mehr Bildungsnähe, Teilhabe und lokale Vernetzung. Ziel ist es, Menschen in den nördlichen Stadtteilen sowie in zentralen Quartieren Dorstens direkt in ihren Lebensräumen mit passenden Bildungsangeboten zu erreichen. Im aktuellen Semester bietet die VHS immerhin 13 Veranstaltungen außerhalb des Stammhauses an - unter anderem im Bürgerbahnhof, in der „Bibi am See“, im Gemeinschaftshaus Wulfen, im Carola-Martius-Haus in Rhade sowie in Lembeck. Unterstützt wird die Initiative von lokalen Akteuren und Dorfmanagern. Ob sich das neue Format der kurzen Bildungswege etabliert, wird sich zeigen - die ersten Reaktionen vor Ort stimmen aber bereits zuversichtlich.



Mehr Barrierefreiheit

Die VHS Dorsten geht einen wichtigen Schritt in Richtung Inklusion und Barrierefreiheit: Ab sofort stehen für Menschen mit Hörbeeinträchtigungen in verschiedenen Kursräumen und im Forum spezielle mobile Hörsysteme zur Verfügung. Mithilfe von kleinen Sendeempfängern, Kopfhörern und Induktionsschleifen können Betroffene besser an Kursen, Vorträgen und Veranstaltungen teilnehmen. Das funktioniert auch mit Hörgeräten und Cochlea-Implantaten. Die Maßnahme ist Teil des Qualitätsmanagements. Ansprechpartner für weitere Informationen ist Ulrich Wieschen (u.wieschen@dorsten.de, 02362-6640450).



Zu Gast: Frank Busemann

Sportlicher Besuch im Oktober: Der frühere Weltklasse-Zehnkämpfer und heutige Sportmoderator Frank Busemann ist mit seinem Vortrag „Mach's doch einfach – wie Sie die Erfolgsprinzipien des Sports für Beruf und Alltag nutzen“ bei uns zu Gast. Am Mittwoch, 8. Oktober, bringt der ehemalige Leistungssportler ab 19 Uhr im VHS-Forum seine ganz persönliche Mischung aus Motivation, Humor und sportlicher Erfahrung auf die Bühne.

Mit seinem Erfahrungsschatz aus internationalen Wettkämpfen und seiner heutigen Tätigkeit als Speaker und Berater schlägt Busemann eine Brücke zwischen Spitzensport und Lebenspraxis. Wie lässt sich mentale Stärke aufbauen? Was tun, wenn Rückschläge drohen? Und wie bleibt man in herausfordernden Situationen hand-



lungsfähig? Der sympathische Zehnkämpfer versteht es, mit Geschichten aus dem Sport zu begeistern und gleichzeitig konkrete Impulse für den beruflichen und privaten Alltag zu geben.

In Kooperation mit der WINDOR GmbH lädt die VHS alle Interessierten herzlich zu einem inspirierenden Abend ein.

Neu: Musical im VHS-Forum

Ein völlig neues Format bereichert das Kulturprogramm der VHS Dorsten: Am Freitag, 5. Dezember, um 19 Uhr hebt sich erstmals im Forum der Vorhang für eine Musical-Komödie.

Das generationsübergreifende Ensemble „Off Broadway Players“ bringt mit „Cinderella“ eine charmante und moderne Neuinterpretation des bekannten Märchens auf die Bühne - ganz im Stil des britischen Pantomime-Theaters. Das bedeutet: schräge Figuren, temporeiche Dialoge, witzige Rollenwechsel, fantastische Kostüme - und vor allem mitreißende Songs. Dieses Musical bietet allen ab sechs Jahren ein unvergessliches Erlebnis.



Bewegende Lesung

Die renommierte ARD-Journalistin und Moderatorin des „Weltspiegels“ Isabel Schayani ist am Dienstag, 16. September,

ab 19 Uhr zu Gast im VHS-Forum. Im Gepäck hat sie ihr Buch „Nach Deutschland: Fünf Menschen. Fünf Wege. Ein Ziel.“ Darin schildert die mehrfach ausgezeichnete Autorin die bewegenden Fluchtgeschichten von fünf Menschen, die eines gemeinsam haben: den Wunsch nach Sicherheit, Perspektive und einem neuen Leben in Deutschland. Das Publikum begleitet Safi, Ruhi, Omid, Melika und Olena auf ihrer Reise quer durch Europa, durch Grenzläger, Asylverfahren und Hoffnungsräume.

Nach der Lesung bleibt Raum für Fragen, Austausch und Diskussion - über Fluchtursachen, europäische Verantwortung und notwendige Lösungsansätze für eines der dringendsten Themen unserer Zeit.



Abenteuer Island

Seit drei Jahrzehnten bereist der Fotograf Peter Gebhard, dessen Bilder etwa in den Magazinen GEO, stern oder VIEW zu sehen sind, das faszinierende Island. Für sein bislang außergewöhnlichstes Projekt fuhr er mit seinem rot-weißen und nur 44 PS-starken Bulli „Erwin“ sechs Monate lang und 10.000 Kilometer weit über die Insel am Polarkreis.

Gletscher und Geysire, Vulkane und Lavawüsten sowie einsame Fjorde säumten seinen Weg. Dabei entdeckte er die Insel und ihre beeindruckenden Bewohner abseits der typischen Routen ganz neu, erlebte Schneestürme, die Mitternachtssonne und Polarlichter. Gehen Sie mit ihm auf eine beeindruckende Multivisions-Reise: am 29. Oktober um 19.30 Uhr im VHS-Forum.

Geschichte, Zeitgeschehen, Recht

Di., 18.11.

Kinderverschickungen (252-1130)

Mi., 29.10.

Schenkung und vorweggenommene Erbfolge (252-1170)

Mi., 05.11.

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung (252-1171)

Mi., 08.10.

Erben und Vererben (252-1172)

Di., 07.10.

Wohnen und Pflege im Alter (252-1174)

Di., 18.11.

Im Alter sicher leben - Vorsicht vor Taschen-, Trickdiebstahl und Enkeltrick (252-1181)

Pädagogik und Psychologie

ab Di., 16.09.

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Menschen ab 60 (252-1340)

ab Di., 28.10.

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Menschen ab 60 (252-1341)

ab Mi., 29.10.

Neustart in den Ruhestand (252-1370)

ab Mo., 29.09.

Gemeinsam Dorsten und Umgebung entdecken - Ein Programm für ältere Menschen (252-1380)

Forum Gesundheitsbildung

Mi., 19.11.

Zauber des Alterns - mit Freude gesund älter werden (252-2114)

Einführung in Sportarten

Mi., 22.10.

Sicher E-Bike fahren für Menschen Ü60 (252-2420)

Tanz

ab Mo., 08.09.

ZUMBA® Gold für Junggebliebene (252-2511)

Fremdsprachen

ab Di., 16.09.

Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 3 (252-3211)

ab Mi., 17.09.

Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 9 (252-3212)

ab Mi., 17.09.

Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 9 (252-3213)

ab Do., 18.09.

Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 10 (252-3215)

ab Di., 23.09.

Englisch mit Muße Stufe B1 Aufbaukurs 12 (252-3216)

ab Mi., 17.09.

Englisch mit Muße Stufe B1 Erweiterungskurs 18 (252-3219)

Informationstechnologie

ab Di., 09.09.

PC-Grundlagen für Einsteiger_innen (252-5310)

ab Do., 06.11.

So funktioniert Ihr Android-Smartphone (252-5410)

Di., 04.11.

Digitale Fragestunde - Erste Hilfe bei Fragen (252-5411)

Do., 29.01.26

Navigieren mit dem Smartphone und Tablet (252-5412)

Do., 20.11.

Online-Shopping und -Banking mit dem Smartphone und Tablet (252-5413)

Do., 09.10.

Bilder vom Smartphone auf den PC speichern (252-5414)

ab Mo, 17.11.

Digitale Fotobücher (252-5415)





Einführung in Sportarten

ab Fr., 19.09.
Chill mal - selbstsicher durch den Alltag
(252-2410)

ab Sa., 13.09.
Rudern - ganzheitlicher Gesundheits-
sport: ein Einblick (252-2430)

Ernährung

Mi., 24.09.
Fast Food für Teens: gesund und
schmackhaft (252-2730)

Mo., 27.10.
Monster-Snacks: Halloween-Küche für
Teens (252-2731)

Natur und Umwelt

Fr., 03.10.
Batnight - Den Fledermäusen auf der
Spur (252-2810)

Fr., 19.12.
Waldkauz-Exkursion im Hiesfelder Wald
(252-2811)

Mi., 22.10.
Ferien-Abenteuer Herbstwald (252-2812)

Sa., 27.09.
Der Schatz von Graf Alexander -
Geocaching für die ganze Familie
(252-2813)

Mo., 13.10.
Auf der Wildpferdebahn im Merfelder
Bruch (252-2814)

So., 14.09.
Eichhörnchen am Haus Ripshorst
(252-2815)

Di., 14.10.
Mission R - Ein digitales Abenteuer
(252-2816)

So., 28.09.
Die Burg - ein Naturjuwel in unserer
Nachbarschaft (252-2817)

Informationstechnologie

ab Mo., 20.10.
Green Beats - Dein Musikvideo für die
Umwelt (252-5360)

ab Di., 21.10.
Ran an die Maus I -
Einsteigerkurs für Kinder (252-5361)

ab Di., 21.10.
Word und PowerPoint -
Workshop für Schüler_innen (252-5362)

ab Mo., 13.10.
Spielewelten programmieren und
gestalten mit Minecraft (252-5363)

Literatur und Konzerte

Fr., 05.12.
Cinderella - ein Musical-Komödie für die
ganze Familie (252-6130)

Musizieren und Singen

Sa., 04.10.
Ukulele für die ganze Familie (252-6240)

Sa., 04.10.
Ukulele für die ganze Familie: Aufbaukurs
(252-6241)

Zeichnen und Malen

Fr., 05.09.
Keramik kunterbunt! (252-6312)

Sa., 06.09.
Keramik kunterbunt! (252-6313)

ab Mo., 17.11.
Malen und Zeichnen für Kids (252-6332)

ab Mo., 13.10.
Malen und Zeichnen für Kids,
Ferienkurs (252-6333)

ab Mo., 20.10.
Malen und Zeichnen für Kids,
Ferienkurs (252-6334)

Mo., 13.10.
Airbrushkunst und -technik für Kids
(252-6340)

Di., 14.10.
Airbrushkunst und -technik für Kids
(252-6341)

Werken

ab Di., 21.10.
Töpferwerkstatt für junge Künstler_innen
(252-6424)

ab Di., 21.10.
Töpferwerkstatt für junge Künstler_innen
(252-6425)

Sa., 08.11.
Natürliche Kosmetik selber machen
(252-6431)

Textiles Gestalten

ab Fr., 07.11.
Schnupperkurs Schneiden für
Jedermann (252-6513)

ab Mo., 13.10.
Schneiden für Kinder -
Nähen, was du möchtest! (252-6514)

Sa., 13.12.
Zauberhafte Weihnachtsgeschenke filzen
(252-6515)



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



Sa.,
15.11.

**JETZT.
FÜR SPÄTER.**
DORSTENER
NACHHALTIGKEITSTAG

Infos: Seite 6 und Seite 37



Geschichte, Zeitgeschehen, Recht

Nach Deutschland: Fünf Menschen. Fünf Wege. Ein Ziel.

Lesung mit Gespräch

Safi schleppt sich im Winter zu Fuß über die Balkanroute. Ruhi fliegt von Teheran zunächst nach Italien. Omid will nach Deutschland und landet dann doch in Calais. Melika steckt in Moria fest. Und Olena hat als Ukrainerin beinahe freie Fahrt. Die preisgekrönte Journalistin Isabel Schayani berichtet von fünf verschlungenen Wegen Richtung Deutschland und gewährt uns tiefe Einblicke in das prekäre Leben im Niemandsland zwischen den Grenzen und in den Grauzonen des Asylrechts.

252-1110

Leitung: **Isabel Schayani**
Termin: Di., 16.09.
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Forum

Mütter in die Politik! - Wie der Einstieg in die (Kommunal-) Politik gelingt

Lesung

Die Beachtung der Perspektiven von Frauen, insbesondere von Müttern und Familien, fehlt viel zu oft, wenn es darum geht politische Entscheidungen zu treffen. Deshalb brauchen wir Mütter in der Kommunal-, Landes-, Bundes- und Europapolitik. Doch wie finden Mütter den Weg dorthin? Und wie behaupten sie sich dort? Wie bilden sie erfolgreich Netzwerke und setzen langfristig ihre Ziele um? Die freie Journalistin und Autorin Sarah Zöllner geht diesen Fragen nach und zeigt Best-Practice-Beispiele und zusätzliche Möglichkeiten auf, sich politisch zu engagieren.

252-1120

Leitung: **Sarah Zöllner**
Termin: Fr., 21.11.
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Forum



Foto:
Sofia Wagner



Foto: Charlotte Thomale-Friesenhan

Kinderverschickungen

Vortrag

Zwischen 1950 und 1990 wurden mehr als zehn Millionen Kinder in der Bundesrepublik Deutschland auf sogenannte Erholungskuren verschickt. Statt gesund, kehrten viele traumatisiert zurück. Esszwang und Toilettenverbot gehörten zum Alltag vieler Kinder, aber auch körperliche Strafen, Demütigungen, Erniedrigungen, Medikamentenmissbrauch und sexualisierte Gewalt – sogar Todesfälle sind dokumentiert. Viele leiden noch heute unter den Folgen der erlittenen Traumata. Detlef Lichtrauter, 1. Vorsitzender des Vereins „Aufarbeitung Kinderverschickungen NRW e.V.“, wurde 1973 in das „Haus Bernward“ nach Bonn-Oberkassel verschickt. Er referiert über die Geschichte der Kinderverschickungen, den aktuellen Stand der Aufarbeitung und Möglichkeiten zur Stärkung der Resilienz Betroffener.

252-1130

Leitung: **Detlef Lichtrauter**
Termin: Di., 18.11.
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Raum 108

„... denen mitzuwirken versagt war.“ Ostdeutsche Demokraten in der frühen Nachkriegszeit

Ausstellung

Während in der Bundesrepublik mit dem am 23. Mai 1949 verkündeten Grundgesetz der Grundstein für eine freiheitliche Demokratie gelegt wurde, errichtete die sowjetische Besatzungsmacht in ihrer Zone eine kommunistische Diktatur. Doch auch hier war der Wunsch nach Freiheit, Recht und Demokratie stark.

Die Ausstellung zeigt die exemplarischen Geschichten von 30 mutigen Frauen und Männern, die sich nach 1945 in der SBZ und frühen DDR trotz großer Risiken für einen demokratischen Neubeginn einsetzten – und dafür fast immer einen hohen Preis zahlen mussten. Ihr Engagement und ihr Schicksal werden jeweils mit den einschlägigen Grundrechtsartikeln verbunden.

Eine Ausstellung der Bundesstiftung Aufarbeitung

252-1140

Termin: Mo., 15.09. - Fr., 24.10.
Ort: VHS; Foyer

Ich wurde in die DDR entführt. Von meinem Vater. Er war Spion.

Vortrag

Thomas Raufeisen hatte ein Schicksal, das die Folgen der deutschen Teilung in besonderer Weise widerspiegelt: Er lebte mit seiner Familie in der Bundesrepublik Deutschland. Sein Vater war Spion der DDR-Auslandsspionage (HV A). Um sei-



ner Verhaftung zu entgehen, setzte sich der Vater 1979 mit seiner Familie in die DDR ab. Weil sich die Familie dort bald unwohl fühlte, plante sie ihre Flucht in die Bundesrepublik. 1981 wurden der Sohn und die Eltern deshalb verhaftet...

Thomas Raufeisen: „Ich habe erfahren, wie leicht es ist, die Freiheit zu verlieren. Und weiß, wie wichtig es ist, sich für Demokratie einzusetzen.“

252-1141

Leitung: **Thomas Raufeisen**

Termin: Mo., 03.11.

Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 3 Ustd./10,00 €

Ort: VHS; Forum

In Kooperation mit dem Gymnasium Petrinum finden vormittags am 03.11. zwei weitere Vorträge mit Thomas Raufeisen für Schülerinnen und Schüler statt.

HerStories - Biografien jüdischer Frauen aus Europa

Ausstellung

Diese im Rahmen des Projekts HerStories entstandene Ausstellung beleuchtet die europäisch-jüdische Geschichte des 20. Jahrhunderts aus dem Blickwinkel von sieben jüdischen Frauen aus Deutschland, Polen, Griechenland, Spanien, Ungarn, der Slowakei und Tschechien. Sie nehmen uns mit auf eine Reise durch Zeit und Raum. Auf den Spuren dieser sieben Jüdinnen durchschreiten wir das gesamte 20. Jahrhundert.

Die Interviews mit Rosa, Katarína, Ludmila, Irena und Vera, die Memoiren von Lisa sowie die Biographie und der Bericht von Rosls Tochter Dory geben uns unschätzbare Einblicke in das Leben dieser Frauen. Die gesammelten (Über-)Lebensgeschichten offenbaren nicht nur individuelle Schicksale, sondern erläutern auch ihre Rollen als Frauen in der Gesellschaft und ihre Überlebensstrategien während des Krieges. Sie illustrieren, wie diese Frauen nach dem Holocaust ihre Leben wieder aufbauten. Die Ausstellung verknüpft die sieben Biografien miteinander und vermittelt somit ein vielschichtiges Bild der europäisch-jüdischen Geschichte des 20. Jahrhunderts aus weiblicher Perspektive. *Die Ausstellung wird in Kooperation mit dem Jüdischen Museum gezeigt.*

252-1150

Termin: Mo., 27.10. bis Fr., 21.11.

Ort: VHS; Foyer

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

252-1160

Leitung: **Hermann Josef Schäfer**

Architekt und Energieberater

Termin: Di., 23.09.

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

252-1161

Leitung: **Hermann Josef Schäfer**

Architekt und Energieberater

Termin: Di., 30.09.

Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei

Ort: VHS; Raum 106

Neue Heizung - Wärmepumpen und ihre Alternativen

Vortrag

Ein Heizungstausch gewinnt mit Blick auf den Klimawandel, die neuen Richtlinien des Gebäudeenergiegesetzes und mögliche Förderungen zunehmend an Bedeutung. Der Vortrag erläutert technische

Grundlagen von Wärmepumpentypen, aber auch andere Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten.

Kooperationsveranstaltung mit der Verbraucherzentrale NRW

252-1162

Leitung: **Hermann Josef Schäfer**

Architekt und Energieberater

Termin: Di., 07.10.

Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei

Ort: VHS; Raum 108

Energie sparen im Haushalt

Vortrag

Energie sparen schont nicht nur die Umwelt, sondern auch den eigenen Geldbeutel. Im Alltag gibt es viele Möglichkeiten Energie zu sparen. Wichtige Themen sind dabei richtiges Heizen und Lüften sowie Möglichkeiten, um den Warmwasser- und Stromverbrauch zu mindern. Der Referent gibt dazu wichtige Tipps und Erläuterungen.

Kooperationsveranstaltung mit der Verbraucherzentrale NRW

252-1163

Leitung: **Hermann Josef Schäfer**

Architekt und Energieberater

Termin: Di., 04.11.

Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei

Ort: VHS; Raum 106

Energetisch sanieren - Vom Keller bis zum Dach

Vortrag

Der Referent 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

252-1164

Leitung: **Hermann Josef Schäfer**

Architekt und Energieberater

Termin: Di., 11.11.

Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei

Ort: VHS; Raum 108



Das GEG, die kommunale Wärmeplanung und Ihre Heizung

Vortrag

Das novellierte Gebäudeenergiegesetz (GEG) regelt seit 2024 verbindlich den Umstieg auf Erneuerbare Energien beim Einbau neuer Heizungsanlagen. Neben den Vorgaben für Erneuerbare Wärme und Heiztechnik regelt das Gesetz, welche Energiestandards für neue Dächer, Fenster oder gedämmte Wände gelten: für ein energieeffizientes Zuhause – sowohl im Neubau als auch in Bestandsgebäuden. Zusätzlich erstellen die Bundesländer derzeit Wärmepläne mit dem Ziel, unabhängig von fossilen Energieträgern zu werden. Der Referent zeigt die einzelnen Schritte der Wärmeplanung auf und erklärt, an welcher Stelle im Prozess sich das Land NRW befindet. Wie beeinflusst die kommunale Wärmeplanung Ihre zukünftige Heizungswahl? Erfahren Sie mehr über Nahwärme, Wasserstoff & Co. in unserem Vortrag!

Kooperationsveranstaltung mit der Verbraucherzentrale NRW

252-1165

Leitung: **Hermann Josef Schäfer**
Architekt und Energieberater
Termin: Di., 25.11.
Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei
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.

252-1170

Leitung: **Paul Schajor**
Rechtsanwalt und Notar
Termin: Mi., 29.10.
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Vorsorgevollmacht, Betreuungsvollmacht und Patientenverfügung

Vortrag

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

252-1171

Leitung: **Paul Schajor**
Rechtsanwalt und Notar
Termin: Mi., 05.11.
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Erben und Vererben

Vortrag

Was geschieht nach meinem Tod? Wer erbt mein Vermögen? Der Vortrag zeigt die gesetzliche Erbfolge auf und die Möglichkeiten, diese Folgen durch den

eigenen letzten Willen zu ändern. Dabei berücksichtigt er das aktuelle Pflichtteils- wie auch das gegenwärtige Erbschaftssteuerrecht.

252-1172

Leitung: **Paul Schajor**
Rechtsanwalt und Notar
Termin: Mi., 08.10.
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Angehörigenunterhaltungspflicht

Vortrag

Durch das Angehörigenentlastungsgesetz vom 01.01.2020 ist die Haftung sowohl für Angehörige, die Ehepartner_innen der Heimbewohner_innen und die Heimbewohner_innen selbst mit ihrem Vermögen nicht beseitigt. Die Kosten von Pflegeleistungen oder Heimunterbringung können oftmals durch die Rente bzw. das eigene Einkommen der Betroffenen nicht erbracht werden. Ab welchem Einkommen sind Kinder ihren Eltern gegenüber noch unterhaltspflichtig? Welches Vermögen müssen die Eltern oder ihre Kinder einsetzen, müssen Schenkungen, insbesondere Übertragungen von Grundbesitz, rückabgewickelt werden? Die Referentin erläu-

PRÜWER & PROFF

Rechtsanwälte • Fachanwälte • Notar

 Stephan Proff • Fachanwalt für Arbeitsrecht • Fachanwalt für Strafrecht • Fachanwalt für Verkehrsrecht • Führerscheinsachen / MPU	 Paul Schajor • Notar, Amtssitz in Dorsten • Fachanwalt für Verkehrsrecht • Handels- u. Gesellschaftsrecht • Bußgeldsachen
 Frank Manthey • Fachanwalt für Verkehrsrecht • Erbrecht • Mietrecht • Unfallregulierung • Kaufrecht	 Kathrin Konopka • Fachanwältin für Arbeitsrecht • Scheidung / Unterhalt • Reiserecht • Zivilrecht

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

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

tert aus ihrer Praxis als Rechtsanwältin hierzu die Grundsätze und wichtige Detailfragen bei der Gestaltung von Übertragungsverträgen.

252-1173

Leitung: **Kathrin Konopka**
Rechtsanwältin
Termin: Mi., 12.11.
Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Wohnen und Pflege im Alter: Informationen & Beratung für ein selbstbestimmtes Leben

Vortrag

Wie kann ich im Alter selbstbestimmt leben? Welche Wohnformen und Pflegeangebote passen zu meiner Lebenssituation? Und wo finde ich Unterstützung, wenn ich oder ein Angehöriger Hilfe benötigt?

Expert_innen des Beratungs- und Info-centers Pflege der Stadt Dorsten sowie der Wohnberatung des Caritasverbandes Dorsten geben einen umfassenden Überblick rund um Pflege, Wohnen im Alter und Unterstützungsangebote in Dorsten. Die Veranstaltung richtet sich an Senior_innen, pflegebedürftige Menschen sowie deren Angehörige. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich aus erster Hand zu informieren und individuelle Fragen zu stellen.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Demografiebeauftragten der Stadt Dorsten und dem Caritasverband Dorsten.

252-1174

Leitung: **Stadt Dorsten und
Caritasverband Dorsten**
Termin: Di., 07.10.
Zeit: 16.00 - 17.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./gebührenfrei
Ort: Bibi am See,
Wulfen-Barkenber

Einbruchsschutz - Sicherung für Haus und Wohnung

Vortrag

Einbrüche in Einfamilienhäusern und Wohnungen gehören leider zum Alltagsgeschehen. Nicht nur Bungalows und Villen sind gefährdet, auch Eigentumswohnungen in allen Wohnlagen locken Einbrecher an. Die Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle der Polizei Recklinghausen bietet Aufklärung und Informationen, damit Sie sich besser schützen können. In der Veranstaltung werden nicht nur allge-

meine Informationen über Täter und Taten gegeben, sondern sowohl mechanische Sicherungsmöglichkeiten für Fenster und Türen als auch die Absicherung mit einer Alarmanlage aufgezeigt.

Informationsbroschüren und Listen durch das Landeskriminalamt anerkannter Handwerker bzw. Installationsbetriebe werden vom Referenten ausgehändigt.

252-1180

Leitung: **Lothar Zentzis**
Termin: Mi., 29.10.
Zeit: 16.00 - 18.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei
Ort: VHS; Raum 108

Im Alter sicher leben - Vorsicht vor Taschen-, Trickdiebstahl und Enkeltrick

Vortrag

Immer wieder geraten insbesondere ältere Menschen ins Visier von Trickbetrügern – sei es durch den sogenannten „Enkeltrick“, falsche Polizeibeamte oder dramatische Schockanrufe. Die Maschen der Täter sind raffiniert, die Folgen für die Betroffenen oft gravierend. Kriminalhauptkommissar Christian Peuker gibt einen fundierten und praxisnahen Einblick in die Vorgehensweise der Täter. Sie erfahren, wie Sie die Tricks frühzeitig erkennen und sich sowie Ihre Angehörigen wirksam davor schützen können.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Demografiebeauftragten der Stadt Dorsten und der Bibi am See in Wulfen.

252-1181

Leitung: **Christian Peuker**
Termin: Di., 18.11.
Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./gebührenfrei
Ort: Bibi am See,
Wulfen-Barkenber

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.

Südafrika - von Kapstadt zum Krugerpark

Multivisionsvortrag

Ein beeindruckender Vortrag in höchster digitaler Qualität - mit mitreißenden Filmsequenzen, witzigen Originaltönen und eigens komponierter Musik - sorgt für perfekte Unterhaltungskunst. Verborgene Elefantenpfade führen die National Geographic-Fotografen von Kapstadt aus entlang der landschaftlich spektakulären Gartenroute bis tief hinein in den wildreichen Kruger-Nationalpark. Dirk Bleyers außergewöhnliche Show überrascht mit skurrilen Begegnungen zwischen Mensch und Tier und wirft humorvolle Fragen auf wie: „Was haben Erdmännchen gegen neue Autos?“ oder „Sollten Nilpferde lieber kein Fernsehen schauen?“ Ein Muss für alle Südafrika-Fans - voller überraschender Insiderinformationen und wertvoller Reisetipps.

Einen Video-Trailer finden Sie unter:
<https://www.dirk-bleyer.de/index.php/video-suedafrika>

1210

Leitung: **Dirk Bleyer**
Termin: Mi., 12.11.
Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./ 12,00 €
Ort: VHS; Forum





Bulli-Abenteuer Island

Multivisionsvortrag

Seit drei Jahrzehnten bereist der renommierte Fotograf Peter Gebhard (GEO, stern, VIEW) die faszinierende Insel am Polarkreis. Für sein bislang außergewöhnlichstes Projekt war er sechs Monate und 10.000 Kilometer lang mit seinem rot-weißen T1-Bulli „Erwin“ in Island unterwegs – von Gletschern zu Geysiren, durch Lavawüsten, Vulkane und einsame Fjorde. Mit nur 44 PS entschleunigt, entdeckte er die Insel und ihre Bewohner neu – nah an der Natur, mitten in Schneestürmen, Mitternachtssonne und Polarlicht. Nicht immer lief alles glatt: Ein abgebrochener Schalthebel, ein gerissener Gaszug – Improvisation war oft gefragt. Doch gerade abseits der typischen Routen traf Gebhard auf beeindruckende Menschen.

Einen Video-Trailer finden Sie unter:

<https://www.youtube.com/watch?v=57s3L2jzmL8>

252-1220

Leitung: **Peter Gebhard**
Termin: Mi., 29.10.
Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./12,00 €
Ort: VHS; Forum

Pädagogik und Psychologie

Medienkompetenz - wie schütze ich mein Kind vor Fake News?

Vortrag

Dieser Vortrag richtet sich an Eltern von Kindern und Jugendlichen im Medienkonsumalter. Scams, bewusste Fehlinformationen oder sogenannte Deepfakes – also manipulierte Bilder und Videos – nehmen im Internet und auf verschiedenen Handy- und Medienplattformen immer weiter zu. Besonders Kinder und Jugendliche

begegnen solchen Formen gezielter Desinformation tagtäglich in den sozialen Medien. Sie haben es oft schwer, zwischen Realität und Fälschung zu unterscheiden. Wie können Eltern ihre Kinder davor schützen? Der Vortrag vermittelt grundlegende Techniken zur Überprüfung von Informationen auf Wahrheit und Authentizität. Anhand konkreter Beispiele werden diese Methoden gemeinsam praktisch erprobt – für mehr Sicherheit und mediale Souveränität im Familienalltag.

252-1310

Leitung: **Cassandra Speer**
Termin: Di., 09.09.
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €
Ort: Carola-Martius-Haus, Rhade

Sag zum Abschied leise yippie!

Lesung

Nathalie Klüver geht in ihrem neuen Buch der Frage nach, was wir feiern können, wenn unsere Kinder langsam groß werden. Es richtet sich vor allem an Mütter mit Kindern ab 10 Jahren. Fällt es schwer, dass die Kinder sich abnabeln? Wer bin ich, wenn ich nicht Mutter bin? Wie ändert sich die Beziehung zu unseren Kindern und wie ist das so mit dem Älterwerden? Das Positive: Wir werden immer noch gebraucht, nur anders! Und das Großwerden bietet uns viele Chancen: Wir haben wieder mehr Zeit für uns, Zeit, unsere Bedürfnisse, unsere Partnerschaft und Hobbys (neu) zu entdecken oder uns im Beruf neu

Drucksachen : Digitaldruck

verlag
druck & graphik
achim schrecklein

postallee 41
45964 gladbeck

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

Gestaltung : Web-Design

produktion. publikation. kommunikation.

zu orientieren. Wie das geht, wer wir sind, wenn wir nicht nur Mutter von sind, davon erzählt das Buch. Mit vielen persönlichen Gedanken und Erlebnissen, mit einer Mischung aus Wehmut und Hoffnung und vielen praktischen Tipps, wie man sich selbst wiederentdeckt.

252-1320

Leitung: **Nathalie Klüver**
Termin: Fr., 26.09.
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Forum



Gedanken verloren - Unthinking

Multimedialer Vortrag

Christof Jauernig nimmt Sie mit auf seine sechsmönatige Rucksackreise durch Südostasien, auf seinen inneren Weg heraus aus der Sinnkrise.

Raus aus dem Büro eines Analysten in Frankfurt am Main und dem dortigem Hamsterrad, hinein in eine Aufbruchsgeschichte über die Wiederentdeckung der Schönheit des Augenblicks.

Erleben Sie diese Reise in Worten, Bildern und Musik.

Kooperationsveranstaltung mit der Stadtbibliothek Dorsten

252-1330

Leitung: **Christof Jauernig**
Termin: Fr., 07.11.
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./12,00 €
Ort: Stadtbibliothek



Ganzheitliches Gedächtnis-training für Menschen ab 60

Vormittagskurs zum Kennenlernen

Wer rastet, der rostet - das gilt auch für unser Gedächtnis. Möchten Sie geistig aktiv bleiben? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Das Ganzheitliche Gedächtnistraining hat den gesamten Menschen im Blick: Geist, Körper und Seele. In je-

der 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.

252-1340

Leitung: **Sonja Apel**
Termin: ab Di., 16.09. (3x)
Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr
Gebühr: 6 Ustd./20,00 €
Ort: VHS; Raum 101

Ganzheitliches Gedächtnis-training für Menschen ab 60

Vormittagskurs

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

Für Menschen mit Demenz nicht geeignet.

252-1341

Leitung: **Sonja Apel**
Termin: ab Di., 28.10. (7x)
Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr
Gebühr: 14 Ustd./43,00 €
Ort: VHS; Raum 101

Emotionale Intelligenz als Erfolgsfaktor im Berufs- und Privatleben

Vortrag

Mit emotionaler Geschicklichkeit können Sie Ihr Leben (noch) zufriedener und erfolgreicher gestalten, denn nicht nur der Verstand, sondern auch die Gefühle bestimmen unser Handeln. Emotionale Intelligenz stellt den entscheidenden Schlüs-

sel dar, um die eigenen Gefühle und die der Mitmenschen zu erkennen und zu lenken; sie stellt einen wichtigen Baustein der Persönlichkeitsentwicklung dar. Wichtige Stichworte aus dem Inhalt: emotionale Stabilität in schwierigen Situationen, besseres Verstehen der Gefühle anderer Menschen, angemessener Umgang mit den Gefühlen anderer sowie intelligente Reaktion auf sie.

252-1350

Leitung: **Dipl.-Psych.
Dr. Wolfgang Howald**
Termin: Mo., 29.09.
Zeit: 19.30 - 21.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Herausforderungen der Zeit mit den Mitteln der Positiven Psychologie begegnen

Workshop

In diesem Vortrag werden hilfreiche Strategien der Positiven Psychologie vorgestellt, um den vielschichtigen Krisen der Zeit zu begegnen. Ziel ist es zu erkennen, was es braucht, um Zuversicht und damit eine gesunde Krisenhaltung zu erlangen und gleichzeitig auch die Motivation zu wecken, die Zukunft gestalten zu wollen. Wichtige Komponenten dabei sind positive Emotionen, Engagement, Beziehungen, Bedeutung und Sinnhaftigkeit sowie Leistung und Ziele. Die Präsenz positiver Emotionen, insbesondere in schwierigen Zeiten, ist von großer Bedeutung. Forschungen zeigen, dass das Erleben von Glücksmomenten und das Schöpfen von Sinn aus Erfahrungen unsere Resilienz stärken und langfristig zu einem verbesserten Wohlbefinden führen können. Dabei wirken die positiven Emotionen nicht nur auf das eigene Empfinden, sondern haben Auswirkungen auf das private und berufliche Umfeld.

Die Referentin ist Psychologin, Personal/Business/Mindful Coach und Hebamme.

252-1360

Leitung: **Dorte Ingensiep-Noack**
Termin: Do., 06.11.
Zeit: 10.00 - 13.15 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./45,00 €
Ort: VHS; Raum 106



Mach's doch einfach - wie Sie die Erfolgsprinzipien des Sports für Beruf und Alltag nutzen

Vortrag mit Frank Busemann
siehe Kurs Nr. 252-5100

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne - Vorbereitung auf den Ruhestand

Workshop

Bald ist es soweit und Sie haben lange darauf hingearbeitet: Der Ruhestand. Kaum ein Ereignis zieht solche Konsequenzen nach sich, wie das Ausscheiden aus dem Beruf. Der bisherige Mittelpunkt des Lebens, die tägliche Arbeit und die Tagesstruktur, fallen von einem Tag auf den anderen weg. „Arbeit ist das halbe Leben.“ - Und was kommt jetzt? „Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung ändern kann.“ - dieser Satz von Francis Picabia ist der Grundgedanke dieser Workshopsreihe. Wir wollen Ihnen die Gelegenheit geben, eigene Pläne und Ideen zu schärfen, sich über Wünsche und eventuelle Sorgen bewusst zu werden und sich selbst einen gelingenden Übergang in den Ruhestand zu gestalten. Sie können sich zu den unterschiedlichen Themen mit Expert_innen und mit anderen Menschen in Ihrer Lebenssituation auszutauschen und

Anregungen für einen aktiven Start in den neuen Lebensabschnitt mitnehmen.
Unsere Themen:

- Standortbestimmung: Das Ende des Berufslebens - ein kritisches Ereignis?
- Demografischer Wandel unserer Gesellschaft und seine Auswirkungen
- Gestaltung des neuen Lebensabschnitts
- „Gelingendes Altern“ in der Gesellschaft und für sich selbst
- Ehrenamtliches Engagement

252-1370

Leitung: **Uta Schneppe u.a.**
Termin: ab Mi., 29.10. (6x mi) sowie ein weiterer Termin nach Absprache
Zeit: 17.30 - 20.30 Uhr
17.30 - 19.45 Uhr (Auftakt- und Abschlussveranstaltung)
Gebühr: 26 UStd./104,00 €
Ort: VHS; Raum 100

Gemeinsam Dorsten und Umgebung entdecken - Ein Programm für ältere Menschen

Workshop/Exkursionen

Würde es Sie interessieren, ins Museum zu gehen, einer Gerichtsverhandlung beizuwohnen, Näheres über Sozialeinrichtungen (z. B. ambulante Dienste, Pflegeeinrichtungen) zu erfahren - möchten dieses aber nicht alleine tun? Soziales und Kultur, Industrie und Wirtschaft - Dorsten und unsere Region haben einiges zu bieten. Gemeinsam wollen wir sehen und erleben, uns informieren und diskutieren. Gespräche bereiten die Exkursionen vor und werten sie aus. Fahrt- und Eintrittskosten sind selbst zu tragen. Der erste Termin findet in der VHS statt. Die weiteren Kurstermine und Kurszeiten können je nach Angebot variieren. Zunächst sind nur drei Termine im Herbst geplant, bei guter Resonanz wird das Angebot im Frühjahr 2026 weitergeführt. Beim ersten Termin legen wir gemeinsam die ersten beiden Ziele fest. Eine Anmeldung ist erst nach dem Starttermin erforderlich.

252-1380

Leitung: **Renate Lünenbürger**
Termin: Mo., 29.09.
Zeit: 10.15 - 12.45 Uhr
zwei weitere Termine in Absprache
Gebühr: 10 UStd./35,00 €
Ort: VHS; Raum 218

Seit 1992
unterstützen
& fördern wir

Kinder und Jugendliche
mit pädagogischen Förderangeboten

Pädagogische Arbeit in Kitas und Schulen

Forschungsprojekte an der Westfälischen
Wilhelms-Universität Münster

Foto: © S.Kobold | stock.adobe.com



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

Stiftung für pädagogische
Forschung und Hilfe

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

Bildungszentrum Maria Lindenhof
Im Werth 6 | 46282 Dorsten
Ulrich Wiesen
FON 02362 66-4050
MAIL paed.stiftung@dorsten.de

Aktuelles Programm
www.vhsundkultur-dorsten.de/stiftungen

Gesundheit und Umwelt



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

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

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

Kursleitende

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



Sabine Podlaha

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



Dr. Sonja Kalinowski

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





Forum Gesundheitsbildung



Herzwochen 2025

„Gesunde Gefäße - gesundes Herz: Den Herzinfarkt vermeiden“, so lautet das Motto der diesjährigen Herzwochen im November. Durch die Veranstaltungen sollen die Bürger_innen für die Gefahren der Herzerkrankungen sensibilisiert und über den heutigen Stand an Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten informiert werden. Die nachfolgenden Veranstaltungen werden in Kooperation mit der Deutschen Herzstiftung und dem St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten durchgeführt (siehe Veranstaltungen Nr. 252-2110 bis 252-2112).

Herzwochen 2025: Gesunde Gefäße, gesundes Herz

Vortrag

Im Mittelpunkt der Herzwochen stehen die Koronare Herzkrankheit (KHK) und der Herzinfarkt. Unter den Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die generell die häufigste Todesursache in Deutschland sind, sorgt die KHK für die meisten Sterbefälle. So starben im Jahr 2022 rund 126.000 Menschen infolge einer KHK, darunter 46.608 durch einen akuten Herzinfarkt. Gefäßverengungen bleiben oft unbemerkt, bis es zu Symptomen oder einem Infarkt kommt. Das gilt auch für Begleiterkrankungen, wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus oder Vorhofflimmern, die die Ablagerungsprozesse (Atherosklerose) in den Gefäßen begünstigen. Viele Betroffene denken zudem nach einer erfolgreichen Behandlung, sie seien wieder gesund, weil sie keine Beschwerden mehr haben. Es fehlt

häufig an dem Bewusstsein, dass eine KHK eine chronische Herzerkrankung ist und dass deshalb der Lebensstil geändert werden muss und die Medikamente dauerhaft einzunehmen sind.

Ziel der Herzwochen ist daher, für die Ursachen und Gefahren der KHK sowie für die Bedeutung der Vorbeugung, Erkennung und Behandlung dieser Volkskrankheit zu sensibilisieren.

252-2110

Leitung: **Chefarzt Dr. med. Jan Bernd Böckenförde**
Termin: Mi., 19.11.
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./7,00 €
Ort: VHS; Forum

Herz-Lungen-Wiederbelebung für Laien

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

252-2111

Leitung: **Ltd. Oberarzt Dr. Michael Lukat Dustin Swoboda**
Termin: Mo., 03.11.
Zeit: 18.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei
Ort: St. Elisabeth-Krankenhaus; St. Elisabeth Bildungsinstitut; Klassenraum III

Herz-Lungen-Wiederbelebung für Laien

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-2111

252-2112

Leitung: **Ltd. Oberarzt Dr. Michael Lukat Dustin Swoboda**
Termin: Mo., 17.11.
Zeit: 18.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei
Ort: St. Elisabeth-Krankenhaus; St. Elisabeth Bildungsinstitut; Klassenraum III

„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. 81.

252-2113

Leitung: **Kathryn Ohm**
Termin: Mo., 17.11. bis Do., 20.11.
Zeit: 09.30 - 16.00 Uhr
Termin: Fr., 21.11.
Zeit: 09.30 - 14.30 Uhr
Gebühr: 38 Ustd./170,00 €
Ort: VHS; Raum 206

Herausforderungen der Zeit mit den Mitteln der Positiven Psychologie begegnen

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-1350

Zauber des Alterns - mit Freude gesund älter werden

In diesem 90-minütigen Workshop tauchen Sie ein in das Thema „Longevity“, also in das, was gesunde Lebensjahre heute wirklich ausmacht - ganz ohne Dogmen und Druck, dafür mit alltags-tauglichen Impulsen und Raum für Ihre eigenen Gedanken und Erfahrungen. Sie erwartet eine Mischung aus Inspiration, Austausch und praktischen Tipps für Ihren Alltag. „Zauber des Alterns“ ist ein liebevoller Blick auf das, was vor Ihnen liegt, mit Klarheit, Humor und Selbstfürsorge.

252-2114

Leitung: **Denise Iwanek**
Termin: Mi., 19.11.
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./12,50 €
Ort: VHS; Raum 109

Letzte-Hilfe-Kurs

Nachmittagskurs

Das Lebensende und Sterben von Angehörigen, Freunden und Nachbarn macht oft hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbegeleit ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. Um dieses Wissen zurückzugewinnen, bietet dieser Kurs Interessierten ein Basiswissen, Orientierungen und das Erlernen von einfachen Handgriffen. Der Kurs möchte ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen. Erste und Letzte Hilfe gemeinsam sind eine humane Haltung und die Bereitschaft, anderen Menschen in Not beizustehen. Erfahrene Mitarbeiterinnen vom Ambulanten Hospizdienst Dorsten unterrichten in vier Stunden vier Module: 1. Sterben ist ein Teil des Lebens, 2. Vorsorgen und Entscheiden, 3. Leiden lindern, 4. Abschied nehmen.

252-2115

Leitung: **Barbara Jenau**
Andrea Schreiber

Termin: Mi., 29.10.
Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./gebührenfrei
Ort: VHS; Raum 106

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

Informationsveranstaltung

Die Digitalisierung verändert nahezu alle Bereiche des Gesundheitswesens. So gibt es seit 2023 die Möglichkeit eRezepte digital mit der elektronischen Gesundheitskarte einzulösen. Seit dem 15.01.2025 wird für alle gesetzlich Versicherten eine elektronische Patientenakte durch ihre Krankenkassen angelegt. Bis Ende 2025 sollen bereits 80 Prozent der Versicherten diese E-Akten nutzen.

Was steckt eigentlich dahinter? Was sollten Sie als Versicherte wissen, um sich unter den digitalisierten Rahmenbedingungen zurecht zu finden? Welche digitalen Anwendungen gibt es sonst noch? Sind meine Daten sicher? Und welche Vorteile oder Risiken bringen diese Anwendungen mit sich? Haben Sie bereits erste Erfahrungen damit gesammelt? Diesen Fragen wollen wir uns gemeinsam in der Veranstaltung widmen.

252-2116

Leitung: **Rebecca von der Ley**
Termin: Mi., 08.10.
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./13,50 €
Ort: VHS; Raum 109

Mobbing und psychische Gesundheit: Wege zu mehr Empathie und Resilienz

Informationsveranstaltung

Mobbing ist ein ernstes Problem, das sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld erhebliche Auswirkungen auf die Betroffenen haben kann. Doch was genau ist Mobbing, wie lässt es sich erkennen und welche Handlungsmöglichkeiten gibt es? Diese und weitere Fragen sollen in dieser Informationsveranstaltung beantwortet werden. Neben der Wissensvermittlung im Rahmen des Vortrages besteht im Anschluss für Sie die Möglichkeit, Ihre individuellen Fragen zu stellen. Melden Sie sich gerne an, damit Sie sich und andere zukünftig schützen können, indem Sie Mobbing erkennen und handlungsfähig bleiben.

252-2117

Leitung: **Anna Schalhorn**
Termin: Do., 09.10.
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./12,50 €
Ort: VHS; Raum 218

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.

252-2118

Leitung: **Robert Esser**
Termin: Mi., 17.09.
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./12,50 €
Ort: VHS; Raum 106

Ihre erste Adventszeit ohne Gewichtszunahme!

Glühwein, Kekse, Raclette und Co. clever genießen! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die festliche Adventszeit genießen können, ohne dabei Abstriche bei Ihrer Gesundheit oder Ihrem Wohlbefinden machen zu müssen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie leckere Klassiker wie Glühwein, Kekse und Raclette clever in Ihren Ernährungsplan integrieren, ohne an Gewicht zuzulegen. Mit praktischen Tipps und einfachen Rezepten können Sie auch in der kalten Jahreszeit genießen und sich rundum wohlfühlen. Der Kurs bietet Ihnen außerdem hilfreiche Strategien, um Heißhunger zu vermeiden und in Balance zu bleiben. Freuen Sie sich auf eine stressfreie Adventszeit: lecker, gesund und ohne Reue!

252-2119

Leitung: **Robert Esser**
Termin: Mi., 03.12.
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./12,50 €
Ort: VHS; Raum 106

In fünf Schritten zu deinem Wohlfühlgewicht

Inhalt siehe Kurse Nr. 252-2711 und 252-2713

Ganzheitliches Gedächtnis- training für Menschen ab 60

Inhalt siehe Kurse Nr. 252-1330 und 252-1331

Mach's doch einfach - wie Sie die Erfolgsprinzipien des Sports für Beruf und Alltag nutzen

Vortrag mit **Frank Busemann**

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-5100





Entspannung und Selbsterfahrung

Stress adé - 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. 81.

252-2201

Leitung: **Christina Zunke**
Termin: Mi., 19.11. bis Fr., 21.11.
Zeit: 09.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./112,50 €
Ort: VHS; Raum 106

AlexanderTechnik: fröhlicher, leichter und effizienter durch den Tag!

Unbewusst bewegen wir uns im Alltag in Mustern, manche sind wohltuend, andere belastend. Letztere können Stress, Blockaden, Ängste oder Schmerzen verursachen. Aufgrund unserer „Betriebsblindheit“ erkennen wir die Ursachen oft nicht. Die AlexanderTechnik eröffnet neue Erfahrungen jenseits gewohnter Strategien. Durch behutsame verbale und „berührende“ Anleitung wird der Zugang zur Anatomie und einer tiefen körperlich-geistigen Vernetzung ermöglicht. So entstehen na-

türliche Abläufe, Leichtigkeit und Freiheit. Schnell verändern sich innere wie äußere Haltungen. Wohlfühl, Beweglichkeit und Stärke wachsen. Welche Ressourcen verbergen sich dort, wo Gewohnheiten enden? Lassen Sie sich überraschen!
Bitte bringen Sie mit: bequeme Alltagskleidung und dicke Socken.

252-2202

Leitung: **Margarete Tüshaus**
Termin: ab Do., 18.09. (7x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 14 Ustd./49,00 €
Ort: Hof Tüshaus Mühle
Weseler Str. 433
46286 Dorsten-Deuten

Nacken-Schulter-Kiefer-Entspannung

Wochenendseminar

Nacken-, Schulter- und Kiefermuskeln sind die typischen „Stressmuskeln“. Viele Menschen verbringen einen Großteil ihres Alltags im Sitzen. Durch Stress, Fehlhaltungen, einseitige Belastungen und falsche Gewohnheiten reagieren gerade diese Muskelgruppen äußerst empfindlich. Schmerzhaft Beschwerden im Nacken- und Schulterbereich sowie Kiefergelenkprobleme, Schwindel und Kopfschmerzen sind die Folge. In diesem Seminar erfahren Sie alles Wichtige über diese Muskeln, Nerven und Gelenke und die Entstehung von Beschwerden. Dabei sind Wahrnehmung und Entspannung genauso Bestandteile wie Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung mit dem Ziel, entspannter durch den Alltag zu gehen.
Bitte bringen Sie mit: Kissen, kleines Handtuch, Sportkleidung.

252-2203

Leitung: **Heike Marzinek**
Termin: Sa., 29.11.
Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./30,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Gesichtsgymnastik: Natürliches Training für ein strahlendes Gesicht

Gesichtsgymnastik kräftigt die Gesichtsmuskulatur, fördert die Durchblutung und aktiviert den Lymphfluss sowie die Versorgung der Haut mit Nährstoffen. Gesichtsgymnastik kann auch dabei helfen, Verspannungen in den Gesichtsmuskeln abzubauen, insbesondere im Bereich des Kiefers und der Stirn. In diesem Kurs trai-

nieren wir gezielt die Gesichtsmuskulatur. Erste Effekte wie ein angenehmer Muskelkater motivieren zusätzlich. Unterstützt durch die Gruppe üben wir intensiv und entwickeln eine Routine, die sich leicht in den Alltag integrieren lässt. Auch schon ein regelmäßiges wöchentliches Training kann spürbare Veränderungen bewirken.

252-2204

Leitung: **Scarlett Giesen-Bendel**
Termin: ab Fr., 19.09. (3x)
Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./16,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Meditationstechniken: „Meditation ist wie ein Kurzurlaub“

In diesem Kurs üben wir das Meditieren auf verschiedene Weise, um erst einmal zu erfahren, was für uns die passende Methode ist. Wir lernen unsere Gedanken zu lenken, ruhiger und konzentrierter zu werden. Wenn regelmäßig geübt wird, kann sich das Meditieren positiv auf Körper und Geist auswirken. Meditation kann uns dabei helfen, ein besseres Selbstbewusstsein zu entwickeln und auch depressive Gefühle zu mildern, auch in stressigen Zeiten.

Bei Bedarf gibt es einen Nachfolgekurs.

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

252-2205

Leitung: **Scarlett Giesen-Bendel**
Termin: ab Fr., 31.10. (3x)
Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./16,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Harmonie im Wald: Ein Workshop zu Achtsamkeit und Naturverbundenheit

Tauchen Sie in die natürliche Umgebung des Waldes ein und lassen Sie das Tempo und die Hektik des Alltags hinter sich. 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. Der Kurs 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).

252-2206

Leitung: **Christina Zunke**
Termin: Sa., 27.09.
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./16,50 €
Ort: Barloer Busch,
Zugang über Marler Str.

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.

252-2207

Leitung: **Eva Dejon**
Termin: Mi., 24.09.
Zeit: 17.00 - 19.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./16,00 €
Ort: Carola-Martius-Haus, Rhade

Schlaf als Basis für ein gesundes und glückliches Leben

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-2207

252-2208

Leitung: **Eva Dejon**
Termin: Mi., 19.11.
Zeit: 17.00 - 19.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./16,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Resilienz stärken - Gelassenheit und innere Stärke entwickeln

Herausforderungen, Stress und Veränderungen gehören zum Leben. Doch warum gehen manche Menschen gelassener damit um als andere? Das Geheimnis liegt in der Resilienz, der Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen handlungsfähig und ausgeglichen zu bleiben. Dieses zweitägige Seminar vermittelt praxisnahe Strategien, um die eigene Widerstandskraft zu stärken. Das Seminar verbindet theoretische Impulse mit praktischen Übungen, Reflexionen und interaktiven Methoden. Alle Inhalte sind leicht verständlich und direkt umsetzbar.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung

252-2209

Leitung: **Carolin Bozdech**
Termin: Fr., 07.11. und Fr., 14.11.
Zeit: 09.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: 18 Ustd./59,00 €
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.

252-2210

Leitung: **Christina Zunke**
Termin: Sa., 08.11.
Zeit: 13.30 - 16.30 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./16,50 €
Ort: VHS; Raum 001

Klangentspannung - erlerne und erlebe eine achtsame Verbindung zu dir selbst

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

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

252-2211

Leitung: **Saskia Wagner**
Termin: Di., 07.10.
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./15,00 €
Ort: Carola-Martius-Haus, Rhade



Meditative Klangentspannung

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

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

252-2212

Leitung: **Sabine Schaar-Sökefeld**
Termin: Fr., 10.10.
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./15,00 €
Ort: Praxis für Schmerz- & Stressbewältigung, Idastr. 69

Meditative Klangentspannung

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-2212

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

252-2213

Leitung: **Sabine Schaar-Sökefeld**
Termin: Mi., 05.11.
Zeit: 16.30 - 18.00 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./15,00 €
Ort: Praxis für Schmerz- & Stressbewältigung, Idastr. 69

Hatha-Yoga am Abend

Hatha-Yoga ist ein System von Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditations-techniken, das bei regelmäßigem Üben dazu führt, die Beweglichkeit des Körpers zu erhöhen, das Nervensystem positiv zu beeinflussen und den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern. Die entspannungsbetonte, meditative Yoga-Arbeit steht im Vordergrund und ermöglicht eine langfristige körperlich-seelische Harmonisierung. Den Rahmen des Kurses bildet ein Thema aus der Yoga-Philoso-

phie, 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.

252-2220

Leitung: **Sabine Schaar-Sökefeld**
Termin: ab Mo., 15.09. (11x)
Zeit: 20.00 - 21.30 Uhr
Gebühr: 22 Ustd./64,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Hatha-Yoga am Morgen

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-2220

Bitte bringen Sie mit: eine Gymnastik- oder Yogamatte und bequeme Kleidung sowie ein Sitzkissen.

252-2221

Leitung: **Sabine Schaar-Sökefeld**
Termin: ab Do., 18.09. (12x)
Zeit: 09.00 - 10.30 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./69,50 €
Ort: VHS; Raum 001

Hatha-Yoga: Grundstufe I/II

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

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

252-2222

Leitung: **Birgit Schneidinger**
Termin: ab Mo., 22.09. (11x)
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 22 Ustd./64,00 €
Ort: VHS; Raum 008

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

Hatha-Yoga ist ein klassischer Weg, Körper, Atem und Geist in Einklang zu bringen. Eine feste Übungsabfolge aus Körperhaltungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) sowie meditativen Ruhephasen und sanfter Entspannung aktiviert den Kreislauf, löst Verspannungen und fördert die Beweglichkeit. Die Verbindung von Atmung und Bewegung stärkt den Körper,



beruhigt das Nervensystem und bringt den Geist zur Ruhe. Die morgendliche Praxis unterstützt dabei, sich zu zentrieren, neue Kraft zu schöpfen und ausgeglichener in den Tag zu starten.

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

252-2223

Leitung: **Sanela Duliman**
Termin: ab Do., 11.09. (5x)
Zeit: 08.30 - 09.45 Uhr
Gebühr: 9 Ustd./33,00 €
Ort: Gemeinschaftshaus Wulfen, Raum 2

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

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-2223
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und wenn vorhanden, ein (Meditations-) Kissen.

252-2224

Leitung: **Sanela Duliman**
Termin: ab Do., 30.10. (12x)
Zeit: 08.30 - 09.45 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./69,50 €
Ort: Gemeinschaftshaus Wulfen, Raum 2

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.

252-2225

Leitung: **Scarlett Giesen-Bendel**
Termin: ab Fr., 19.09. (10x)
Zeit: 16.00 - 17.30 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./58,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Yin-Yoga

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

252-2226

Leitung: **Scarlett Giesen-Bendel**
Termin: ab Fr., 19.09. (10x)
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./58,50 €
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.

252-2227

Leitung: **Scarlett Giesen-Bendel**
Termin: Sa., 27.09.
Zeit: 10.00 - 12.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./14,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Entspannung mit Yogaübungen

Wochenendworkshop

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-2227
Bitte bringen Sie mit: eine Decke, ein kleines Kopfkissen, Wollsocken und etwas zu trinken.

252-2228

Leitung: **Scarlett Giesen-Bendel**
Termin: Sa., 04.10.
Zeit: 10.00 - 12.30 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.

252-2229

Leitung: **Christina Zunke**
Termin: Sa., 08.11.
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 Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken oder Hallenschuhe.

252-2230

Leitung: **Stefan Langweg**
Termin: ab Di., 23.09. (11x)
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 22 Ustd./77,00 €
Ort: Pestalozzischule; Sporthalle

Tai Chi Chuan: Yang Stil (Aufbaustufe III)

In diesem Kurs wird der letzte Teil der langen Form gelehrt; hinzu kommen das Innere des Tai Chi Chuans, wie z.B. die Yin-Yang Form, Zentrum-Bewegung und Spiralbewegungen in der Form, die auch mit Hilfe eines Partners geübt werden. 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.

252-2231

Leitung: **Edith de Vries**
Termin: ab Di., 16.09. (11x)
Zeit: 20.00 - 21.30 Uhr
Gebühr: 22 Ustd./77,00 €
Ort: Pestalozzischule; Sporthalle

Aktiv entspannen mit Qigong am Morgen

Vormittagskurs

Die Übungen des Qigong stärken die eigene Vitalkraft. Die bisher erlernten Bewegungsfolgen werden wiederholt, gefestigt und durch neue Bewegungsangebote erweitert. Durch die vielfältigen Figuren können alle Körperbereiche, Gelenke und Meridiane aktiviert werden. Das Wahrnehmen des Körpers in Verbindung mit dem Atem und der Harmonisierung des Geistes fördert die Ruhe, Geschmeidigkeit und die innere sowie äußere Balance der Übenden.

Die Übungen sind in jedem Alter und Bewegungsgrad erlernbar, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

252-2240

Leitung: **Gisela Brand-Hesse**
Termin: ab Fr., 19.09. (11x)
Zeit: 09.30 - 10.30 Uhr
Gebühr: 15 Ustd./41,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Aktiv entspannen mit Qigong am Morgen

Vormittagskurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-2240

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

252-2241

Leitung: **Gisela Brand-Hesse**
Termin: ab Fr., 19.09. (11x)
Zeit: 10.45 - 11.45 Uhr
Gebühr: 15 Ustd./41,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Qigong im Sitzen

Wochenendkurs

Die sanft ausgeführten Bewegungen und Körperhaltungen des Qigong wurzeln in der traditionellen chinesischen Medizin. Sie machen den Körper geschmeidig, vertiefen den Atem und schulen die Vorstellungskraft. Durch regelmäßiges Üben regen sie die Selbstheilungskräfte des Körpers an. Dies führt zu innerer Gelassenheit. Sie können mit 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.

252-2242

Leitung: **Edith de Vries**
Termin: Sa., 27.09.
Zeit: 10.30 - 12.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Qigong im Sitzen

Wochenendkurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-2242

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

252-2243

Leitung: **Edith de Vries**
Termin: Sa., 04.10.
Zeit: 10.30 - 12.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Qigong im Sitzen

Wochenendkurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 2252-242

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

252-2244

Leitung: **Edith de Vries**
Termin: Sa., 08.11.
Zeit: 10.30 - 12.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Qigong im Sitzen

Wochenendkurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-2242

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

252-2245

Leitung: **Edith de Vries**
Termin: Sa., 29.11.
Zeit: 10.30 - 12.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Qigong im Sitzen

Wochenendkurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-2242

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

252-2246

Leitung: **Edith de Vries**
Termin: Sa., 06.12.
Zeit: 10.30 - 12.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €
Ort: VHS; Raum 106

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 - 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.

252-2250

Leitung: **Gisela Brand-Hesse**
Termin: ab Mo., 15.09. (10x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./95,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Aktiv entspannen mit Qigong für Erwachsene - Aufbaukurs

Präventionskurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-2250
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken und evtl. eine Erfrischung.

252-2251

Leitung: **Gisela Brand-Hesse**
Termin: ab Di., 16.09. (10x)
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./95,00 €
Ort: VHS; Raum 001

Aktiv entspannen mit Qigong für Erwachsene - Anfängerkurs

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.

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

252-2252

Leitung: **Gisela Brand-Hesse**
Termin: ab Mi., 17.09. (10x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./95,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Autogenes Training

Präventionskurs

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

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

252-2253

Leitung: **Carolin Bozdech**
Termin: ab Mi., 17.09. (8x)
Zeit: 08.30 - 09.45 Uhr
Gebühr: 13 Ustd./95,00 €
Ort: VHS; Raum 001

Progressive Muskelrelaxation

Präventionskurs

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

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



252-2254

Leitung: **Carolin Bozdech**
 Termin: ab Do., 18.09. (8x)
 Zeit: 17.30 - 18.45 Uhr
 Gebühr: 13 Ustd./95,00 €
 Ort: VHS; Raum 001

Autogenes Training

Präventionskurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 2253

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

252-2255

Leitung: **Carolin Bozdech**
 Termin: ab Do., 18.09. (8x)
 Zeit: 19.00 - 20.15 Uhr
 Gebühr: 13 Ustd./95,00 €
 Ort: VHS; Raum 001

Bewegung und Körpererfahrung

RückenFitness

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

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

Körperliches Belastungsniveau: mäßig

252-2301

Leitung: **Angelika Rieth**
 Termin: ab Di., 16.09. (12x)
 Zeit: 17.45 - 18.45 Uhr
 Gebühr: 16 Ustd./48,00 €
 Ort: VHS; Raum 008

RückenFitness

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-2301

Körperliches Belastungsniveau: mäßig

252-2302

Leitung: **Reinhard Fuss**
 Termin: ab Di., 16.09. (12x)
 Zeit: 18.45 - 19.45 Uhr
 Gebühr: 16 Ustd./48,00 €
 Ort: VHS; Raum 008

Rückengesund durch Faszien-Training und Feldenkrais-Methode®

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

252-2303

Leitung: **Reinhard Fuss**
 Termin: ab Di., 16.09. (12x)
 Zeit: 19.45 - 21.15 Uhr
 Gebühr: 16 Ustd./48,00 €
 Ort: VHS; Raum 008

Beckenbodengymnastik - die eigene Mitte stärken!

Nachmittagskurs für Frauen und Männer

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

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung und warme Socken

252-2304

Leitung: **Kirsten Bandilla-Mehl**
 Termin: ab Mi., 17.09. (10x)
 Zeit: 16.30 - 17.30 Uhr
 Gebühr: 13 Ustd./47,00 €
 Ort: VHS; Raum 001



Sa., 15.11.

JETZT. FÜR SPÄTER.
 DORSTENER
 NACHHALTIGKEITSTAG

Infos: Seite 6 und Seite 37



Nordic Walking

Workshop

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

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

252-2310

Leitung: **Birgit Böhme-Lueg**
Termin: Sa., 11.10.
Zeit: 14.00 - 15.30 Uhr
Termin: So., 12.10.
Zeit: 11.00 - 12.30 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./15,50 €
Ort: Treffpunkt: Roter
Fitnessparcour im Bürgerpark
Maria Lindenhof

Nordic Walking

Workshop

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-2310
Bitte bringen Sie mit: Lauf-/ Walking-Schuhe und Nordic Walking-Stöcke

252-2311

Leitung: **Birgit Böhme-Lueg**
Termin: Sa., 08.11.
Zeit: 14.00 - 15.30 Uhr
Termin: So., 09.11.
Zeit: 11.00 - 12.30 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./15,50 €
Ort: Treffpunkt: Roter
Fitnessparcour im Bürgerpark
Maria Lindenhof

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

Teilnehmende erlernen und verbessern 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. Zudem ist es ein perfektes Herz-Kreislauf-Training. Nach und nach wird die Fitness gesteigert und gleichzeitig das Herz gestärkt. Die Bewegung in der Natur macht zudem Spaß und stärkt das Immunsystem.

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

252-2312

Leitung: **Birgit Böhme-Lueg**
Termin: ab Di., 07.10. (5x)
Zeit: 17.00 - 18.00 Uhr
Gebühr: 11 Ustd./32,50 €
Ort: Treffpunkt: Roter
Fitnessparcour im Bürgerpark
Maria Lindenhof

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*

252-2320

Leitung: **Danièle Schwander**
Termin: ab Di., 16.09. (10x)
Zeit: 12.00 - 13.15 Uhr
Gebühr: 17 Ustd./86,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Pilates Workout am Abend

Inhalt siehe Kurs Nr. 525-2320

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*

252-2321

Leitung: **Danièle Schwander**
Termin: ab Mi., 17.09. (9x)
Zeit: 19.45 - 21.00 Uhr
Gebühr: 15 Ustd./78,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Pilates Workout am Vormittag

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-2320

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*

252-2322

Leitung: **Danièle Schwander**
Termin: ab Do., 18.09. (10x)
Zeit: 10.15 - 11.30 Uhr
Gebühr: 17 Ustd./86,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Pilates

Workshop

Sie haben Erfahrung in einem oder mehreren Bewegungsbereichen und möchten bei einem Training mitmachen, welches sich auf die Pilates-Methode gründet?

In konstruktiver Atmosphäre und mit Achtsamkeit lernen Sie Ihren Körper besser wahrzunehmen und effizienter zu trainieren. Sie erlernen die Prinzipien einer gesunden Körperhaltung mit unterstützender Atmung in alle Bewegungsszenarien zu integrieren.

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*

252-2323

Leitung: **Danièle Schwander**
Termin: Sa., 08.11.
Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./24,00 €
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

252-2330

Leitung: **Ulrich Kahle**
Termin: ab Mo., 08.09. (12x)
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./69,50 €
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

252-2331

Leitung: **Ulrich Kahle**
Termin: ab Mi., 10.09. (12x)
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./69,50 €
Ort: Pestalozzischule; Sporthalle

Männersport - Fitnesstraining und Spiele

In diesem Kurs geht es in erster Linie um die Freude an der Bewegung. Durch vielfältige Übungsformen werden Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Abgerundet durch spielerische Elemente (Fußball, Basketball, Volleyball, Badminton etc.) kommt auch der Spaß nicht zu kurz. Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sportlicher Vorerfahrung.
Körperliches Belastungsniveau: mittel

252-2332

Leitung: **Dr. Ulrich Dute**
Termin: ab Do., 18.09. (12x)
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./69,50 €
Ort: Paul-Spiegel-Berufskolleg;
Sporthalle

Body Shape für Frauen

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

252-2333

Leitung: **Melanie Mies**
Termin: ab Mo., 15.09. (12x)
Zeit: 19.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./58,50 €
Ort: Marler Straße 42, Dorsten;
Sporthalle

Wellnetics für Frauen

Vormittagskurs

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

252-2334

Leitung: **Jutta Behnke**
Termin: ab Di., 02.09. (10x)
Zeit: 10.30 - 11.45 Uhr
Gebühr: 17 Ustd./50,00 €
Ort: VHS; Raum 008

MINI INSIDER

COLOUR UP YOUR LIFE.
MINI EYEWEAR.

Seit 1976 der Zeit eine Idee voraus.

SCHULTE-REPEL
Optik Schulte-Repel GmbH

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

Wellnetics für Frauen

Nachmittagskurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 2252-334

Körperliches Belastungsniveau: mäßig

252-2335

Leitung: **Jutta Behnke**
Termin: ab Do., 04.09. (10x)
Zeit: 15.00 - 16.30 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./58,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Fitness Workout für Frauen

Vormittagskurs

Fitness Workout ist ein anspruchsvolles und motivierendes Ganzkörpertraining, bei dem alle Muskelgruppen angesprochen werden. Bei motivierender Musik wird mit der eigenen Körperkraft und Zusatzgeräten (Thera-Bänder, Hanteln, Tubes, Gymnastikbälle) 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

252-2336

Leitung: **Jutta Behnke**
Termin: ab Di., 02.09. (10x)
Zeit: 09.00 - 10.30 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./58,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Fitness Workout für Frauen

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

Körperliches Belastungsniveau: mittel

252-2337

Leitung: **Petra Niemeyer**
Termin: ab Do., 11.09. (13x)
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./74,50 €
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

252-2338

Leitung: **Angela Wolf**
Termin: ab Mi., 10.09. (13x)
Zeit: 09.45 - 11.15 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./74,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Aerobic mit und ohne Stepp

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-2338

Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch

252-2339

Leitung: **Angela Wolf**
Termin: ab Do., 11.09. (13x)
Zeit: 18.15 - 19.45 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./74,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Wassergymnastik für Frühaufsteher_innen

Vormittagskurs

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

Körperliches Belastungsniveau: mäßig bis mittel
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad

252-2340

Leitung: **Atlantis Kursleiterteam**
Termin: ab Mi., 03.09. (13x)
Zeit: 08.15 - 09.00 Uhr
Gebühr: 13 Ustd./112,00 €
Ort: Atlantis-Freizeitbad

Wassergymnastik für Mollige

Vormittagskurs

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

Körperliches Belastungsniveau: mittel

Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad

252-2341

Leitung: **Atlantis Kursleiterteam**
Termin: ab Mi., 03.09. (13x)
Zeit: 09.15 - 10.00 Uhr
Gebühr: 13 Ustd./112,00 €
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

252-2342

Leitung: **Atlantis Kursleiterteam**
Termin: ab Mi., 03.09. (13x)
Zeit: 18.00 - 18.45 Uhr
Gebühr: 13 Ustd./112,00 €
Ort: Atlantis-Freizeitbad



Aqua-Jogging

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-2342

Sie sollten schwimmen können.

Körperliches Belastungsniveau: mittel

Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad

252-2343

Leitung: **Atlantis Kursleiterteam**

Termin: ab Mi., 03.09. (13x)

Zeit: 19.00 - 19.45 Uhr

Gebühr: 13 Ustd./112,00 €

Ort: Atlantis-Freizeitbad

Aqua-Jogging

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-2342

Sie sollten schwimmen können.

Körperliches Belastungsniveau: mittel

Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad

252-2344

Leitung: **Atlantis Kursleiterteam**

Termin: ab Mi., 03.09. (13x)

Zeit: 20.00 - 20.45 Uhr

Gebühr: 13 Ustd./112,00 €

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.

252-2410

Leitung: **Christian Hochstrat**

Termin: Fr., 19.09. und 26.09.

Zeit: 16.00 - 18.00 Uhr

Termin: Sa., 27.09.

Zeit: 11.00 - 12.30 Uhr

Gebühr: 6 Ustd./32,50 €

Ort: Carola-Martius-Haus Rhade

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.*

252-2420

Leitung: **Uta Maiß**

Thomas Schwenken

Termin: Di., 22.10.

Zeit: *Theorie*

15.00 - 15.45 Uhr

Ort: VHS; Raum 106

Praxis

15.45 - 18.00 Uhr

Gebühr: 4 Ustd./gebührenfrei

Ort: Verkehrsschule Maria Lindenhof





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.

252-2461

Leitung: **Hajo Koch**

Termin: *Informationsabend*

Di., 09.09.

Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr

Termin: *Kurstermine*

Di., 16.09., 23.09., 30.09.,

07.10., 28.10., 04.11., 11.11.,

18.11., 25.11., 02.12.

Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: 40 Ustd./99,00 €

Ort: VHS; Raum 109

Rudern - ganzheitlicher Gesundheitssport: ein Einblick

Wochenendkurs

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

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

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

252-2430

Leitung: **Roland Winter**

Termin: Sa., 13.09. und 20.09.

Zeit: 12.00 - 13.30 Uhr

Gebühr: 4 Ustd./29,00 €

Ort: Bootshaus Ruderverein
Dorsten e. V.
Gahlener Str. 216

Sportbootführerschein See/Binnen

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

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

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

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

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

Bitte kommen Sie unbedingt zum Informationsabend, bevor Sie sich anmelden:

Voraussetzungen, Kursverlauf und weitere anfallende Kosten (Lehrmaterial, Prüfungsgebühren, praktische Ausbildung



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.

252-2510

Leitung: **Alexandra Liersch**

Termin: ab Mo., 08.09. (14x)

Zeit: 17.30 - 18.30 Uhr

Gebühr: 19 Ustd./55,00 €

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.

252-2511

Leitung: **Alexandra Liersch**
Termin: ab Mo., 08.09. (14x)
Zeit: 16.30 - 17.30 Uhr
Gebühr: 19 Ustd./55,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Modern American Square Dance - Anfängerkurs

Wochenendkurs

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

Eine paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich.

252-2520

Leitung: **Wolfgang Bendel**
Termin: Sa., 08.11. und 06.12.
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./31,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Leben mit Behinderungen

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



Lesen, Schreiben, Rechnen

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

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

252-2610

Leitung: **Daniel Schlagkamp**
Termin: ab Mo., 08.09. (10x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./60,00 €
Ort: VHS; Raum 102

Gemeinsam kochen und backen

Sie kochen und backen Leckerer nach Grundrezepten.

Kurstermine: Fr., 12.09., 26.09., 31.10., 14.11., 28.11. und 12.12.

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

252-2611

Leitung: **Petra Kolloczek**
Nicole Tokarski
Termin: ab Fr., 12.09. (6x)
Zeit: 16.30 - 19.45 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./72,00 €
Ort: VHS; Raum 006

Gemeinsam kochen und backen

Sie kochen und backen Leckerer nach Grundrezepten.

Kurstermine: Fr., 19.09., 10.10., 07.11., 21.11., 05.12. und 19.12.

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

252-2612

Leitung: **Petra Kolloczek**
Nicole Tokarski
Termin: ab Fr., 19.09. (6x)
Zeit: 16.30 - 19.45 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./72,00 €
Ort: VHS; Raum 006

Arbeiten mit Holz

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

Kurstermine: Sa., 27.09., 11.10., 25.10., 15.11., 29.11. und 13.12.

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

252-2613

Leitung: **Thorsten M. Huxel**
Termin: ab Sa., 27.09. (6x)
Zeit: 10.00 - 13.15 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./72,00 €
Ort: Schule an der Marler Str. 50





Ernährung

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

Essen Sie sich gesund!

Auftakt zum Wohlfühlgewicht

Informationsveranstaltung

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

252-2710

Leitung: **Robert Esser**
Termin: Mi., 08.10.
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.

252-2711

Leitung: **Robert Esser**
Termin: ab Mi., 29.10. (5x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 10 Ustd./65,00 €
Ort: VHS; Raum 218

Auftakt zum Wohlfühlgewicht nach den Festtagen

Informationsveranstaltung

Nach den genussvollen Festtagen darf es jetzt wieder etwas leichter werden. Der

sich anschließende 5-Wochen-Kurs bietet Ihnen einen sanften Einstieg zurück in eine ausgewogene Lebensweise. 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.

252-2712

Leitung: **Robert Esser**
Termin: Mi., 07.01.26
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./12,00 €
Ort: VHS; Raum 218

In fünf Schritten zu Ihrem Wohlfühlgewicht nach den Festtagen

Kennen Sie es, wenn der Gedanke an das eigene Wohlfühlgewicht Sie gerade nach den Festtagen 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.

252-2713

Leitung: **Robert Esser**
Termin: ab Mi., 14.01.26 (5x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 10 Ustd./65,00 €
Ort: VHS; Raum 218

Nie wieder Heißhunger - So geht's

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-2118

Ihre erste Adventszeit ohne Gewichtszunahme

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-2119

Bauchgefühl - Gesundheit beginnt im Darm

Viele Menschen leiden unter einem ungu-
ten Bauchgefühl. Bei diesem Kochkurs
bekommen Sie ein paar tolle Tipps, die
oft helfen und leckere Rezepte, die Ihrem
Bauch guttun.

252-2714

Leitung: **Andrea Bewer**
Termin: Di., 23.09.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./31,00 €
Ort: VHS; Raum 006

Bauchgefühl - Gesundheit beginnt im Darm

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-2714

252-2715

Leitung: **Andrea Bewer**
Termin: Fr., 10.10.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./31,00 €
Ort: Carola-Martius-Haus, Rhade

Gesundes Fastfood für Erwachsene

Burger, Wraps & Co.: Fast Food muss
nicht ungesund sein! In diesem Kurs ler-
nen Sie, wie Sie ihre Lieblingsgerichte
schnell, einfach und mit frischen Zutaten
selbst zubereiten. Ganz ohne Fertigpro-
dukte, dafür mit viel Geschmack und gu-
ten Nährstoffen. Perfekt für Berufsalltag,
Freizeit oder den kleinen Hunger zwischendurch!

*Lebensmittel- und Getränkeumlage von
12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte bringen Sie mit: eine Schürze und
eine verschleißbare Kunststoffdose für
Reste.*

252-2716

Leitung: **Andrea Bewer**
Termin: Fr., 26.09.
Zeit: 18.15 - 22.00 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./31,00 €
Ort: Carola-Martius-Haus, Rhade

Leichte Genießerküche

Leckeres aus der Low Carb und Low Fat Küche

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

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

252-2720

Leitung: **Jessica Sartory**
Termin: Mi., 17.09.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./29,00 €
Ort: VHS; Raum 006

Leckeres aus der Low Carb und Low Fat Küche

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-2720
*Lebensmittel- und Getränkeumlage von
10,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.*

252-2721

Leitung: **Jessica Sartory**
Termin: Mi., 26.11.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./29,00 €
Ort: VHS; Raum 006

Kids & Teens in der Küche

Fast Food für Teens: gesund und schmackhaft

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

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

*Bitte bringt mit: eine Schürze und eine
verschleißbare Kunststoffdose für Reste.*

Für Teens von 13 bis 17 Jahren

FEINE BACKWAREN
Imping

ein guter
Start
in den Tag..

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

252-2730

Leitung: **Andrea Bewer**
Termin: Mi., 24.09.
Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./23,50 €
Ort: VHS; Raum 006

Monster-Snacks: Halloween-Küche für Teens

Gruselig lecker! In diesem Kurs zauberst du schaurig-schöne Snacks für die perfekte Halloween-Party: Von blutroten Drinks bis zu süßen Geister-Muffins. Kreativ, einfach und garantiert monsternmäßig lecker. Für alle, die gerne Spaß in der Küche haben und Halloween lieben!

Lebensmittel- und Getränkeumlage von 8,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringt mit: eine Schürze und eine verschleißbare Kunststoffdose für Reste. Für Teens von 13 bis 17 Jahren

252-2731

Leitung: **Andrea Bewer**
Termin: Mo., 27.10.
Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./23,50 €
Ort: VHS; Raum 006

Kochen wie in Italien

Eine kulinarische Reise durch Süditalien und Sizilien

Die Geschichte Italiens sowie Südeuropas ist eine Abfolge stetiger Wanderungen, Landnahmen und Eroberungen. Viele Völker, wie z.B. Perser, Griechen, Römer und Araber haben hier ihre Sprachen, Kulturen und ihre Speisen hinterlassen. An diesem süditalienischen Abend werden Sie leckere Antipasti, Pasta, Hauptspeise und Dessert aus Süditalien zubereiten, sie schlemmen und in schöner Atmosphäre genießen. In diesem Sinne „Buon Appetito“!

Lebensmittelumlage von 17,00 € und Rezeptkopien sind bereits in der Gebühr enthalten. Einige Gerichte, die mehr Zeit in der Zubereitung benötigen, werden vorbereitet.

Bitte bringen Sie mit: ein Trockentuch und eine Schürze.

252-2740

Leitung: **Bonifacio Abbruzzi**
Termin: Mo., 22.09.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./36,00 €
Ort: VHS; Raum 006

Die kreative Meal-Prep-Küche - schnelle italienische Rezepte zaubern

Wer kennt nicht die Situation: Man kommt nach Hause, hat einen „Mordshunger“, und im Kühlschrank befinden sich nur die üblichen Verdächtigen. Frustriert schließt man den Kühlschrank und bestellt sich etwas beim Lieferdienst.

Das mag in diesem Moment zwar die richtige Entscheidung für den Magen sein, aber auf Dauer bekommt der Körper die Quittung, und auch das Portemonnaie leidet. An diesem Kochabend lernen wir, wie man mit wenigen Mitteln unkompliziert italienische Speisen zaubern kann – schnell, kreativ und lecker, und das ganz ohne Abstriche beim Genuss. Einige Gerichte, die mehr Zeit in der Zubereitung benötigen, werden vorbereitet.

Lebensmittelumlage von 17,00 € und Rezeptkopien sind bereits in der Gebühr enthalten.

Bitte bringen Sie mit: ein Trockentuch und eine Schürze.

252-2741

Leitung: **Bonifacio Abbruzzi**
Termin: Mo., 06.10.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./36,00 €
Ort: VHS; Raum 006

Italienische Landhausküche

Wer kennt das nicht: Endlich Feierabend nach einem langen Tag und der große Hunger meldet sich. Doch im Kühlschrank finden sich nur saure Gurken. Die italienische Küche rettet Feinschmecker in dieser „Sauregurkenzeit“! Mit ein paar grundlegenden Lebensmitteln, die Sie idealerweise immer vorrätig haben, zaubern wir leckere Gerichte, einfach und schnell. Dabei müssen Sie keineswegs auf den Genuss verzichten. Die italienische Küche bietet eine unglaubliche Vielfalt, indem sie wenige Grundzutaten immer wieder neu kombiniert und mit frischen Produkten ergänzt. Einige Gerichte, die mehr Zeit in der Zubereitung benötigen, werden vorbereitet.

Lebensmittelumlage von 17,00 € und Rezeptkopien sind bereits in der Gebühr enthalten.

Bitte bringen Sie mit: ein Trockentuch und eine Schürze.

252-2742

Leitung: **Bonifacio Abbruzzi**
Termin: Mo., 17.11.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./36,00 €
Ort: VHS; Raum 006

Das italienische Weihnachts- essen - ein Erlebnis

Weihnachten wird von den Italienern zweifellos als der bedeutendste Feiertag angesehen. Ähnlich wie in Deutschland zelebrieren sie diese festliche Jahreszeit mit viel Vorfreude und kulinarischen Genüssen. Schon Wochen im Voraus beginnen viele, darüber nachzudenken, welche Köstlichkeiten sie für die Feiertage zubereiten werden. Da wir uns kurz vor Weihnachten befinden, möchten auch wir diesen besonderen Abend im italienischen Stil feiern und gemeinsam ein festliches italienisches Weihnachtsmenü zubereiten. Inmitten einer stimmungsvollen Atmosphäre und begleitet von dem einen oder anderen erlesenen Wein möchten wir den Abend in vollen Zügen genießen.

Lebensmittelumlage von 19,00 € und Rezeptkopien sind bereits in der Gebühr enthalten.

Bitte bringen Sie mit: ein Trockentuch und eine Schürze.

252-2743

Leitung: **Bonifacio Abbruzzi**
Termin: Mo., 15.12.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./38,00 €
Ort: VHS; Raum 006

Geschmacksfragen - Nahrung für alle Sinne

Whisky - von mild bis wild

Schottland und das schottische Nationalgetränk Whisky sind seit Jahrhunderten untrennbar miteinander verbunden. An diesem Abend verkosten wir sechs schottische Single Malt Whiskys und zeigen die breit gefächerte geschmackliche Vielfalt, die diese Spirituose je nach ihrer Herstellungsregion zu bieten hat. Begleitend dazu machen wir einen fotografischen Streifzug durch Schottland, lernen Land und Leute näher kennen und erfahren Wissenswertes über die Geschichte Schottlands, seine Traditionen und die schottische Whisky-Destillation. Das Tasting richtet sich von der Auswahl der Whiskys her sowohl an Whisky-Einsteiger als auch an bereits erfahrene Whiskyliebhaber.

Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

252-2750

Leitung: **Thorsten Funke**
Termin: Fr., 07.11.
Zeit: 18.30 - 21.15 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./45,00 €
Ort: VHS; Raum 106



Europäischer Weinabend

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

Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

252-2751

Leitung: **Harald Burg**
Termin: Fr., 10.10.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./57,00 €
Ort: VHS; Raum 218

Käse und Wein

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

Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

252-2752

Leitung: **Michael Hermann**
Termin: Fr., 31.10.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./49,00 €
Ort: VHS; Forum



Welcher Weintyp sind Sie?

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

Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

252-2753

Leitung: **Michael Hermann**
Termin: Fr., 07.11.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./49,00 €
Ort: Bürgerbahnhof Dorsten, Raum 120/121

Rotweinabend

Der Abend beginnt mit einem prickelnden Glas Sekt. Die Teilnehmenden erhalten einen allgemeinen Überblick über die bedeutendsten Weinanbaugebiete in Frankreich, Italien, Deutschland, Spanien und Übersee. Die spezifischen Unterschiede zwischen den einzelnen Anbaugebieten sollen kennengelernt werden und es gibt Informationen zum Weineinkauf, zum Weinetikett, darüber welcher Wein zu welchem Essen passt etc. Kleinigkeiten zu essen werden zu den ca. 20 Weinen gereicht.

Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

252-2754

Leitung: **Harald Burg**
Termin: Fr., 23.01.26
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./57,00 €
Ort: VHS; Raum 218

Natur und Umwelt

Sa.,
15.11.



Infos: Seite 6

1. Dorstener Nachhaltigkeitstag - Erleben, Staunen, Mitmachen

Die Volkshochschule Dorsten lädt gemeinsam mit der Stabstelle Umwelt der Stadt Dorsten herzlich zum 1. Dorstener Nachhaltigkeitstag ein. Im Mittelpunkt steht ein abwechslungsreicher Tag voller Aktionen, Erlebnisse und kreativer Ideen rund um das Thema Nachhaltigkeit. Ob aktiv mitmachen, sich informieren oder einfach staunen - für alle Generationen ist etwas dabei. Geboten wird ein buntes Programm: praktische Workshops für Groß und Klein, spannende Experimente und eine mitreißende Wissenschaftsshow der „Physikanten“, kreative Upcycling-Angebote zum Ausprobieren, Vorträge und Präsentationen, ein Flohmarkt und Tauschbörsen sowie das Repair-Café Dorsten. Auch kulinarisch ist für alles gesorgt. Ein Highlight ist die Vorstellung eines eigens produzierten Musikvideos von Dorstener Kindern. Der 1. Dorstener Nachhaltigkeitstag zeigt auf vielfältige Weise, wie nachhaltiges Handeln im Alltag gelingen kann - gemeinschaftlich, lokal und mit Freude am Mitgestalten. Ein Tag für die ganze Familie!

252-2801

Termin: Sa., 15.11.
Zeit: 11.00 bis 17.00 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./ gebührenfrei
Ort: VHS; Forum

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

252-2810

Leitung: **Heike Kalfhues**
(Dipl. Landschaftsökologin)
Termin: Fr., 03.10.
Zeit: 18.30 bis 20.00 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./11,00 € (Erwachsene)
6,00 € (Kinder)
Ort: Treffpunkt:
Biologische Station Lembeck,
Im Höltken 11, 46286 Dorsten

Waldkauz-Exkursion im Hiesfelder Wald

Exkursion

Der Waldkauz gehört zu den Eulenarten, die regelmäßig auch im Hiesfelder Wald bei Oberhausen beobachtet werden können. Auf der etwa zweistündigen Exkursion werden wir über diese und weitere Eulenarten informieren und mit etwas Glück auch die Rufe der Waldkäuse hören.

Bitte an festes Schuhwerk und warme Kleidung denken.

Kooperationsveranstaltung mit dem NABU Oberhausen

252-2811

Leitung: **Heinz Hermann Verholte**
Termin: Fr., 19.12.
Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./5,50 €
Ort: Parkplatz Hiesfelder Wald,
Franzosenstraße 91,
46147 Oberhausen

Ferien-Abenteuer Herbstwald

Exkursion

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

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

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

252-2812

Leitung: **Bernhard von Blanckenburg**
(Förster)
Termin: Mi., 22.10.
Zeit: 14.00 - 16.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./11,00 € (Erwachsene)
6,00 € (Kinder)
Ort: Treffpunkt:
Parkplatz Barloer Busch,
Zugang über Marler Str.

Der Schatz von Graf Alexander - Geocaching für die ganze Familie

Exkursion

Nach einer kurzen Einweisung in die GPS-Geräte beginnt die Schatzsuche im Raesfelder Schlosswald. Jede Familie erhält einen Brief von Graf Alexander I. mit Hinweisen zum sagenumwobenen Schatz und begibt sich auf die Suche. Knifflige Rätsel, spannende Aufgaben und kreative Herausforderungen warten auf sie... Findet eure Familie den Schatz mit den Goldmünzen?

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

Für Familien mit Kindern im Alter ab 7 Jahren.

252-2813

Leitung: **Naturerlebnisschule**
Raesfeld
Termin: Sa., 27.09.
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./27,00 € (Erwachsene)
12,00 € (Kinder)

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.

252-2814

Leitung: **Friederike Rövekamp**
Termin: Mo., 13.10.
Zeit: 16.30 - 18.00 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./10,00 € (Erwachsene)
7,00 € (Kinder)

Eichhörnchen am Haus Ripshorst

Exkursion

Am Haus Ripshorst hat der Tierschutzverein Oberhausen eine Auffangstation und ein Auswilderungsgehege für Eichhörnchen angelegt. Bei diesem Vortrag erzählt die Vorsitzende des Vereins von der Arbeit mit den in Not geratenen Tieren und beantwortet Fragen, wie das Gehege auf-





gebaut ist und wie die Eichhörnchen versorgt und aufgepäppelt werden. Natürlich wird den putzigen Tieren auch ein Besuch abgestattet.

*Kooperationsveranstaltung mit dem Tier-
schutzverein Oberhausen*

252-2815

Leitung: **Petra Barth**
Termin: So., 14.09.
Zeit: 15.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: 1 Ustd./5,50 € (pro Familie)
Ort: Treffpunkt:
RVR-Besucherzentrum Haus
Ripshorst,
Ripshorsterstr. 306,
46117 Oberhausen

Mission R - Ein digitales Abenteuer

Exkursion

Natur-Spiel - live im Revierpark Vonderort:
Hilf der GreenForce Agency das Wissen
über die Natur zu bewahren und die Um-
welt wieder ins Gleichgewicht zu bringen!
Für unser geheimes Netzwerk suchen wir
NextGeneration Agents, die die Geheim-
nisse der Natur erleben und bewahren.
Deshalb haben wir versteckte Trainings-

parcours in den Revierparks installiert.
Werde unser nächster Special Agent und
entdecke in spannenden Challenges dei-
ne Skills!

Die Themen Tiere, Pflanzen, Ökologie und
Klima werden im Park auf eine besondere
Art erlebbar. Die neue App des RVR wird
zunächst vorgestellt und erklärt. Danach
erkundet ihr auf eigene Faust den Re-
vierpark und die Natur vor Ort. Am Ende
schließt ein kurzer Erfahrungsaustausch
die Exkursion ab. Benötigt wird ein Smart-
phone, auf das die App im Vorhinein he-
runtergeladen werden sollte. Den Link
erhaltet ihr rechtzeitig vor der Exkursion.
*Kooperationsveranstaltung mit Haus
Ripshorst, Oberhausen*

252-2816

Leitung: **Iris Brockmann**
Termin: Di., 14.10.
Zeit: 12.00 - 14.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./5,50 € (pro Familie)
Ort: Treffpunkt:
Revierpark Vonderort,
Bottroper Str. 322,
46117 Oberhausen

Die Burg - ein Naturjuwel in unserer Nachbarschaft

Exkursion

Wir sind in unserer unmittelbaren Um-
gebung von wahren Naturjuwelen um-
geben. Das Naturschutzgebiet „Burg“ in
Marl-Sinsen stellt eine solche Perle dar,
die mit ihrem bunten Mix aus natürlichen
Waldbeständen, mäandrierenden Bächen
und kleinen Stillgewässern fasziniert. Mit
seiner Vielfalt an Biotopen bietet es sel-
tenen Pflanzen und Tieren eine Nische.
Auf unserer Exkursion wollen wir auf die
spannende Suche nach den Schätzen und
Besonderheiten dieses einzigartigen
Ökosystems gehen. Mit etwas Glück be-
gegnet uns der Eisvogel, der mit seinem
bunten Gefieder sofort die Aufmerksam-
keit des Naturfreundes weckt.

252-2817

Leitung: **Ulrich Nickel**
Termin: So., 28.09.
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./9,00 €
Ort: Treffpunkt:
Marl Sinsen,
Parkplatz Halterner Straße/
Gräwenkolkstraße



**StadtArchiv
Dorsten**

Das historische Gedächtnis der Stadt Dorsten.

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



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



Bildungszentrum Maria Lindenhof
Im Werth 6
46282 Dorsten



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



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

Ab in die Pilze

Exkursion

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

Die Anreise erfolgt in PKW.

252-2818

Leitung: **Björn Sontopski**
Termin: So., 28.09.
Zeit: 8.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./29,00 €
Ort: Treffpunkt:
Parkplatz Dachsberg,
Zum Dachsberg,
45721 Haltern am See

Ab in die Pilze

Exkursion

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-2818
Die Anreise erfolgt in PKW.

252-2819

Leitung: **Björn Sontopski**
Termin: So., 19.10.
Zeit: 8.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./29,00 €
Ort: Treffpunkt:
Parkplatz Dachsberg,
Zum Dachsberg,
45721 Haltern am See

Ab in die Pilze

Exkursion

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-2818
Die Anreise erfolgt in PKW.

252-2820

Leitung: **Björn Sontopski**
Termin: So., 02.11.
Zeit: 8.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./29,00 €
Ort: Treffpunkt:
Parkplatz Dachsberg,
Zum Dachsberg,
45721 Haltern am See

Hirschbrunft in der Üfter Mark

Exkursion

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

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

252-2821

Leitung: **Team Regionalverband Ruhr**
Termin: Do., 25.09.
Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./11,00 € (Erwachsene)
6,00 € (Kinder)

Gene - Vielfalt des Lebens

Exkursion zum Naturkundemuseum Münster

Unvorstellbar klein und minimalistisch und doch so komplex und vielfältig - Gene prägen alles, was lebt. Genetische Themen wie Mutationen, Gentechnik und Epigenetik sind aktuell in aller Munde und erzeugen auch viel Verwirrung und Verunsicherung. Die Sonderausstellung erläutert interaktiv und inklusiv, was Gene sind, wie sie Erscheinungsbild und Verhalten aller Lebewesen beeinflussen und wie Gene durch äußere Einflüsse verändert werden können. Neben den Meilensteinen der Genetik werden Berührungspunkte mit Genen im Alltag und epigenetische Einflüsse thematisiert.

Kleinere Kinder (ab 4 Jahren), die mitgebracht werden, nehmen parallel zur Führung für Erwachsene und Jugendliche am Workshop „Geniale Vielfalt - Auf der Spur der verschwundenen Biene“ teil. Auch der Besuch des Planetariums ist in die Veranstaltung eingebunden.

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

252-2822

Leitung: **Team Naturkundemuseum**
Termin: Sa., 22.11.
Zeit: 14.30 - 17.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./19,00 € (Erwachsene)
9,00 € (Kinder)
Ort: Naturkundemuseum Münster

Planen Sie Ihren Traumgarten jetzt!

Wochenendworkshop

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

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

252-2823

Leitung: **Corina Meyer**
Termin: Sa., 13.09.
Zeit: 09.30 - 12.30 und
13.30 - 16.30 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./39,00 €
Ort: VHS; Raum 101

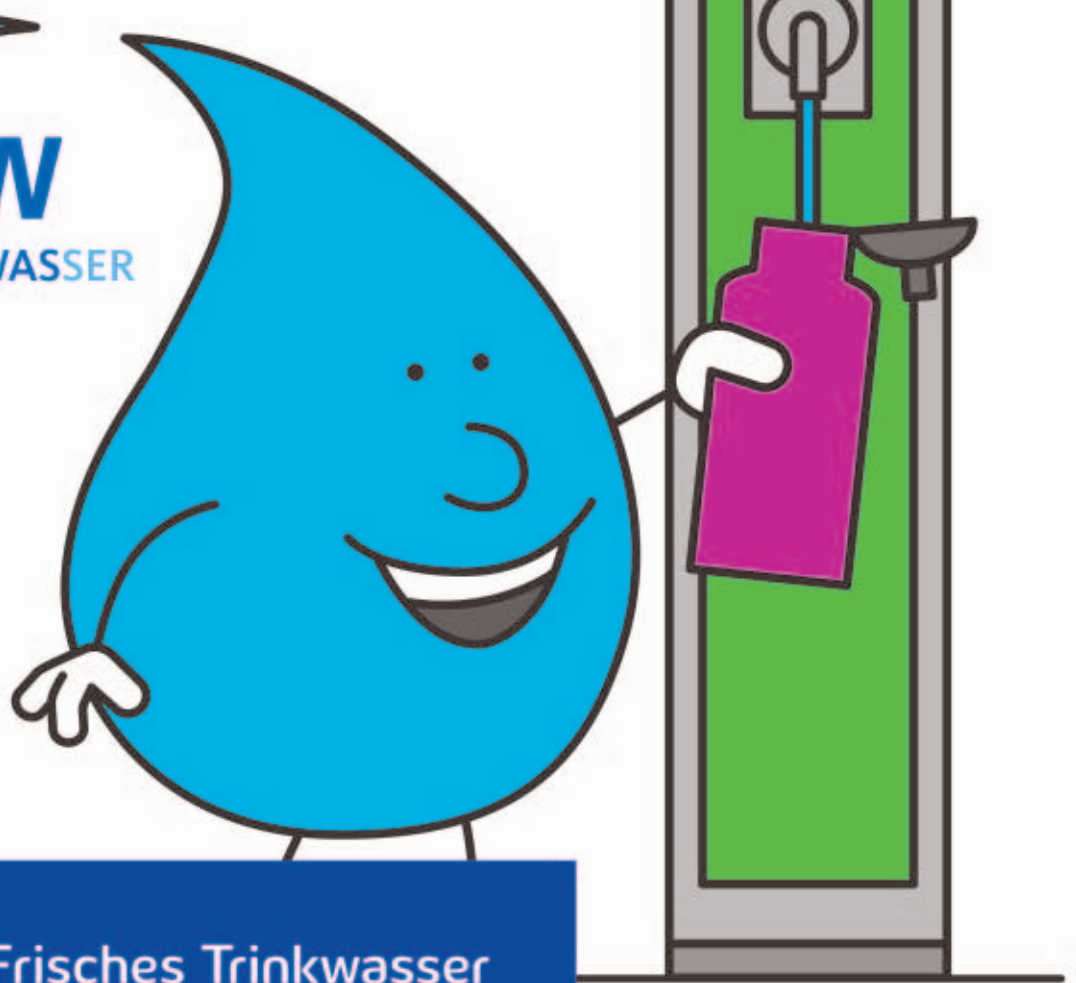
Strauch- und Obstbaumschnitt

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.

252-2824

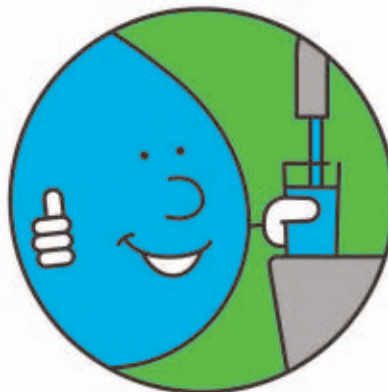
Leitung: **Corina Meyer**
Termin: Sa., 21.02.26
Zeit: 9.30 - 13.15 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./22,00 €
Ort: VHS; Raum 209



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



Wasserhahn
nicht mit Mund oder
Händen berühren.



Wasserspender gut
behandeln – für stets
frisches Trinkwasser.



Wasserhahn nicht
mit Gegenständen
berühren.



Deutsch und Fremdsprachen

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

Kursberatung

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

Persönliche oder telefonische Beratung: Fremdsprachen

VHS, Raum 212 oder

Tel. 0 23 62 / 66 41 83

Di., 02.09. 10.00 - 12.00 Uhr

Do., 04.09. 15.00 - 17.00 Uhr

Mo., 08.09. 10.00 - 12.00 Uhr

Do., 11.09. 15.00 - 17.00 Uhr

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

www.sprachtest.de

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

www.cornelsen.de/empfehlungen/sprachtest

www.hueber.de/einfach-digital/einstufungstests

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



Dr. Ruzhdi Kicmari

Telefon (0 23 62) 66 41 83

r.kicmari@dorsten.de



Anke Klapsing-Reich

Telefon (0 23 62) 66 40 51

a.klapsing-reich@dorsten.de

Teilnehmerzahl, Kleingruppen

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

Kursleiter_innen

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

Ziele, Inhalte, Arbeitsformen

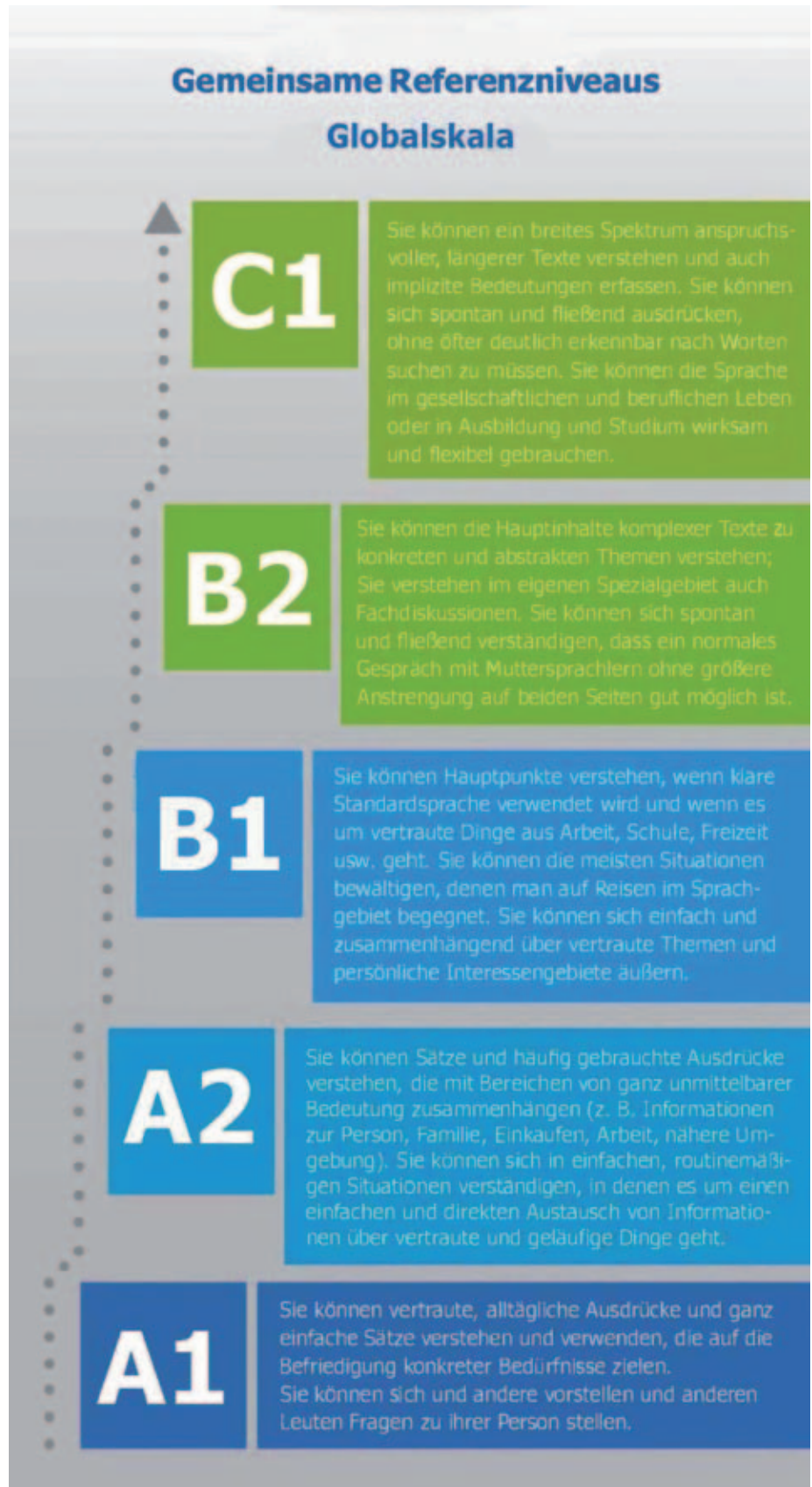
Übergeordnetes Lernziel in allen Fremdsprachenkursen der VHS ist es, eine aktive Beherrschung der Zielsprache aufzubauen und zu erweitern. Vielfältige Themen aus Alltag und Beruf, abwechslungsreiche Übungs- und Arbeitsformen, wie z. B. Rollenspiele, Gruppen- und Partnerarbeit usw., werden im Unterricht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

Lehrbücher

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

Kenntnisstufen des GER

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



Deutsch als Fremdsprache

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

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

Persönliche Beratung: Integrationskurse

Anke Klapsing-Reich

Tel.: 0 23 62 / 66 40 51

VHS, Raum 211

Termine nach Vereinbarung

Persönliche Beratung: Berufssprachkurse (DeuFö) und Zertifikate

Dr. Ruzhdi Kicmari

Tel.: 0 23 62 / 66 41 83

VHS, Raum 212

Termine nach Vereinbarung

Integrationskurse

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

Integrationskurs 69 Basismodul 1

Vormittagskurs für Anfänger_innen ohne Vorkenntnisse

252-3169

Termin: ab Mo., 27.10.

mo, di, mi, do,

Zeit: 09.00 - 12.15 Uhr

Ort: VHS; Raum 108

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 80

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 entgegen genommen werden. Bitte bringen Sie Ihren Pass oder Personalausweis mit. Anmeldeschluss: 10.10. bzw. 21.11.

Termin: Fr., 07.11. und Fr., 19.12.

Zeit: ab 09.00 Uhr, ganztägig

Gebühr: 150,00 €

Einbürgerungstest

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

https://www.bamf.de/SharedDocs/Links/DE/O/oet-bamf-interaktiv_einbuergierungstest_fragenkatalog.html?nn=282388
Anmeldungen können nur persönlich entgegen genommen werden. Bitte bringen Sie Ihren Pass oder Personalausweis mit.

Termin: Mi., 26.11.

Zeit: 15.00 - 16.30 Uhr

Gebühr: 25,00 €

Anmeldeschluss: 27.10.

Englisch

Englisch Stufe A1 Grundkurs 2

Kleingruppe

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

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

ab Lektion 8

252-3210

Leitung: **Hermann**

Kuhl-van der Wielen

Termin: ab Do., 18.09. (12x)

Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr

Gebühr: 24 Ustd./106,50 €

Ort: VHS; Raum 206

Englisch mit Muße Grundkurs 3

Vormittagskurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-3210

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

ab Lektion 13

252-3211

Leitung: **Hermann**

Kuhl-van der Wielen

Termin: ab Mi., 17.09. (12x)

Zeit: 10.30 - 12.00 Uhr

Gebühr: 24 Ustd./68,00 €

Ort: VHS; Raum 109

Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 9

Vormittagskurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-3212

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

ab Unit 4

252-3212

Leitung: **Gesa Fleer**

Termin: ab Mi., 17.09. (12x)

Zeit: 09.30 - 11.00 Uhr

Gebühr: 24 Ustd./68,00 €

Ort: VHS; Raum 101



Englisch mit Muße Stufe B1 Aufbaukurs 9

Nachmittagskurs

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

Lehrwerk: Easy English Upgrade B1.1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-122721-0)
ab Unit 2

252-3213

Leitung: **Grace Paula Novais Da Costa**
Termin: ab Mi., 17.09. (12x)
Zeit: 16.00 - 17.30 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./68,00 €
Ort: VHS; Raum 208

Englisch Stufe B1.1 Aufbaukurs 9

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

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

252-3214

Leitung: **Helga Kunze**
Termin: ab Di., 16.09. (11x)
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr
Gebühr: 22 Ustd./63,00 €
Ort: VHS; Raum 207

Englisch mit Muße Stufe B1 Aufbaukurs 12

Vormittagskurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-3214.
Lehrwerk: Easy English B1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520819-2)
ab Unit 4

252-3215

Leitung: **Helga Kunze**
Termin: ab Do., 18.09. (11x)
Zeit: 10.45 - 12.15 Uhr
Gebühr: 22 Ustd./63,00 €
Ort: VHS; Raum 209

Englisch mit Muße Stufe B1 Aufbaukurs 12

Vormittagskurs - Kleingruppe

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-3214
Lehrwerk: Easy English Upgrade B1.1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-122721-0)
ab Unit 1

252-3216

Leitung: **Dr. Lyn Michelle Heiming**
Termin: ab Di., 23.09. (8x)
Zeit: 09.45 - 11.15 Uhr
Gebühr: 16 Ustd./73,00 €
Ort: VHS; Raum 207

Englisch mit Muße Stufe B1 Erweiterungskurs 18

Vormittagskurs - Kleingruppe

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-3214
Grundkenntnisse auf dem Niveau A2 werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Let's enjoy English B1.2 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-501711-5)
ab Unit 1

252-3219

Leitung: **Martina Vorholt**
Termin: ab Mi., 17.09. (12x)
Zeit: 09.00 - 10.30 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./106,50 €
Ort: VHS; Raum 208

Englisch Stufe B1 Easy Conversation

Kleingruppe

Reading, writing, listening and SPEAKING - come and enjoy stress-free learning in our friendly group - we look forward to meeting you!
Lehrwerk: Let's Enjoy English B1.2 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-501645-3)
ab Lektion 5

252-3220

Leitung: **Hermann Kuhl-van der Wielen**
Termin: ab Mi., 17.09. (12x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./106,50 €
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.

252-3221

Leitung: **Gesa Fleer**
Termin: ab Mi., 17.09. (12x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./106,50 €
Ort: VHS; Raum 107

Online-Course: England and the English Language B1/B2

This course is for everyone who is interested in learning more about England and the English language. If you wish to visit England or wish to learn more about why the English language is as it is, then join this course. The course is a conversation course and the conversations are about the presentations that the teacher shows you, as well as general topics.

252-3222

Leitung: **Dr. Lyn Heiming**
Termin: ab Di., 07.10. (4x)
Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./39,50 €
Ort: Online-Kurs

Englisch Stufe B2/C1 Compact English Course

Bildungsurlaub

If you need to improve your English, then this intensive course will help you. You will have the opportunity to learn how to communicate clearly and effectively. Practice makes perfect! The course themes are fitted to the needs of people who need English in the workplace. It is, however, suitable for people who just enjoy 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. 81.

252-3223

Leitung: **Dr. Lyn Heiming**
Termin: Mo., 03.11. bis Fr., 07.11.
Zeit: 08.30 - 14.30 Uhr
Gebühr: 35 Ustd./215,00 €
Ort: VHS; Raum 218

Englisch Stufe B2 Carry on Talking

Vormittagskurs - Kleingruppe

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

252-3224

Leitung: **Dr. Lyn Heiming**
Termin: ab Mi., 24.09. (8x)
Zeit: 09.00 - 10.30 Uhr
Gebühr: 16 Ustd./73,00 €
Ort: VHS; Raum 209

Auffrischung der Englischkenntnisse vom Niveau A2 bis B2

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

252-3225

Leitung: **Dr. Lyn Michelle Heiming**
Termin: Sa., 15.11.
Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: 7 Ustd./35,00 €
Ort: VHS; Raum 209

Englisch Stufe B2 Language, Culture and More

Vormittagskurs

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

252-3226

Leitung: **Melanie Jansen-Lobo**
Termin: ab Mo., 08.09. (11x)
Zeit: 09.00 - 11.30 Uhr
Gebühr: 33 Ustd./91,50 €
Ort: VHS; Raum 208

Englisch Stufe B2/C1 Wide Horizons

Vormittagskurs

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

252-3227

Leitung: **Melanie Jansen-Lobo**
Termin: ab Do., 11.09. (12x)
Zeit: 09.00 - 11.30 Uhr
Gebühr: 36 Ustd./99,50 €
Ort: VHS; Raum 208

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.

252-3228

Leitung: **Anne Monheim**
Termin: ab Di., 16.09. (12x)
Zeit: 09.00 - 10.30 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./106,50 €
Ort: VHS; Raum 209

Christmas Celebrations

Erleben Sie einen stimmungsvollen Abend rund um britische Weihnachtstraditionen! Erfahren Sie, wie Weihnachten in England gefeiert wird - mit vielen interessanten Einblicken, kleinen Überraschungen und typischen Bräuchen. Die Veranstaltung findet auf Englisch und Deutsch statt und ist ideal für Teilnehmer_innen mit einfachen Englischkenntnissen geeignet.

Musikalisch wird der Abend von den Dozentinnen mit Klaviermusik und Gesang begleitet. Außerdem erwartet Sie eine kleine kulinarische Kostprobe traditioneller Leckereien wie Mince Pies und Christmas Pudding.

252-3230

Leitung: **Dr. Lyn Michelle Heiming**
Beate Meinken
Termin: Mo., 15.12.
Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Forum

English to Measure - Englisch auf Bestellung

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



Französisch

Französisch für Anfänger_innen Grundkurs 2

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 3

252-3310

Leitung: **Sibylle Marcin**
Termin: ab Do., 18.09. (12x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./106,50 €
Ort: VHS; Raum 208

Französisch für die Reise zum Auffrischen Stufe A1

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.

252-3311

Leitung: **Sandrine Lidzba**
Termin: ab Sa., 08.11. (2x)
Zeit: 09.30 - 12.30 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./39,50 €
Ort: VHS; Raum 207

Französisch Stufe A1 Grundkurs 5

Kleingruppe

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-3310.

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

252-3312

Leitung: **Sandrine Lidzba**
Termin: ab Do., 18.09. (12x)
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./106,50 €
Ort: VHS; Raum 107

Französisch für die Reise Stufe A1 - Grundkurs 15

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.

252-3313

Leitung: **Blandine Marie Blömker**
Termin: ab Do., 11.09. (12x)
Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./106,50 €
Ort: VHS; Raum 209

Französisch Stufe A2 Wiederholungskurs 3

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 5

252-3314

Leitung: **Blandine Marie Blömker**
Termin: ab Mo., 15.09. (12x)
Zeit: 11.00 - 12.30 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./106,50 €
Ort: VHS; Raum 207

Französisch Stufe B1

Online-Kurs - Kleingruppe

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

252-3315

Leitung: **Blandine Marie Blömker**
Termin: ab Di., 16.09. (12x)
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./106,50 €
Ort: Online-Kurs

Französisch Stufe B1 La France à la carte

Vormittagskurs

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

Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

252-3316

Leitung: **Blandine Marie Blömker**
Termin: ab Di., 16.09. (12x)
Zeit: 10.00 - 12.30 Uhr
Gebühr: 36 Ustd./99,50 €
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

252-3319

Leitung: **Sibylle Marcin**
Termin: ab Mi., 17.09. (12x)
Zeit: 09.30 - 11.00 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./68,00 €
Ort: VHS; Raum 207

Spanisch

Spanisch Stufe A1 Grundkurs 1

Kleingruppe

In unserem Anfängerkurs erwerben Sie Ihre ersten Sprachkenntnisse für Alltag, Reisen und einfache Gespräche.

Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7) ab Unidad 1

252-3410

Leitung: **Maria Margarida Vigil-Escalera Rodrigues**
Termin: ab Mo., 15.09. (12x)
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./106,50 €
Ort: VHS; Raum 108

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.

252-3411

Leitung: **Maria Margarida Vigil-Escalera Rodrigues**
Termin: Fr., 07.11. und 14.11.
Zeit: 17.30 - 20.45 Uhr
Termin: Sa., 08.11. und 15.11.
Zeit: 09.30 - 12.45 Uhr
Gebühr: 16 Ustd./73,00 €
Ort: VHS; Raum 108

Spanisch Stufe A1 Grundkurs 3

Kleingruppe

Für Anfänger_innen mit geringen Vorkenntnissen. Inhalt siehe Kurs Nr. 252-3410.

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

252-3412

Leitung: **Maria Margarida Vigil-Escalera Rodrigues**
Termin: ab Di., 16.09. (12x)
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./106,50 €
Ort: VHS; Raum 208

Spanisch Stufe A1 Grundkurs 5

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-3410.

Lehrwerk: Perspectivas contigo A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-120933-9) ab Unidad 8

252-3413

Leitung: **Ruth Schneider-Granda**
Termin: ab Mi., 17.09. (12x)
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./68,00 €
Ort: VHS; Raum 209

Spanisch Stufe A1 Grundkurs 7

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-3410.

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

252-3414

Leitung: **Ruth Schneider-Granda**
Termin: ab Mo., 15.09. (12x)
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./68,00 €
Ort: VHS; Raum 208

Spanisch A2 - Auffrischungs- und Vertiefungs- kurs

Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer_innen mit ersten Vorkenntnissen (Niveau A1), die ihre Sprachkenntnisse festigen und weiter ausbauen möchten. Anhand eines Lehrbuchs, authentischer Zeitungsartikel und praktischer Gesprächssituationen frischen wir bekannte Themen auf und erweitern gezielt den Wortschatz und die grammatischen Strukturen.

Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20489-4) ab Unidad 1

252-3416

Leitung: **Maria Margarida Vigil-Escalera Rodrigues**
Termin: ab Mo., 15.09. (12x)
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./106,50 €
Ort: VHS; Raum 206

Spanisch Stufe B1 Erweiterungskurs 8

Sprachkenntnisse auf dem Niveau A2 werden vorausgesetzt.

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

252-3417

Leitung: **Daysi Meißner**
Termin: ab Mi., 17.09. (12x)
Zeit: 17.15 - 18.45 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./68,00 €
Ort: VHS; Raum 209





Italienisch

Italienisch A1 online Grundkurs 1

Kleingruppe

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

252-3510

Leitung: **Daniela Pedrelli-Wachs**
Termin: ab Di., 23.09. (11x)
Zeit: 16.30 - 18.00 Uhr
Gebühr: 22 Ustd./98,00 €
Ort: Online-Kurs

Italienisch Schnupperkurs für die Reise

Wochenendkurs

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

252-3511

Leitung: **A. Sabina Scarcella P.**
Termin: Fr., 07.11. und 14.11.
Zeit: 17.15 - 20.30 Uhr
Termin: Sa., 08.11. und 15.11.
Zeit: 09.45 - 13.00 Uhr
Gebühr: 16 Ustd./73,00 €
Ort: VHS; Raum 208

Italienisch für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen Grundkurs 2

Kleingruppe

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-3510
Lehrwerk: Con piacere nuovo A1 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1)
ab Lezione 4

252-3512

Leitung: **A. Sabina Scarcella P.**
Termin: ab Di., 16.09. (11x)
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr: 22 Ustd./98,00 €
Ort: VHS; Raum 206

Italienisch Stufe A2

Kleingruppe

Sprachkenntnisse auf dem Niveau A1 werden vorausgesetzt.

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

252-3513

Leitung: **Maria Scarcella**
Termin: ab Di., 16.09. (12x)
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./106,50 €
Ort: VHS; Raum 206

Italienisch Stufe B1 Erweiterungskurs 6

Kleingruppe

Sprachkenntnisse auf dem Niveau A2 werden vorausgesetzt.

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

252-3514

Leitung: **Raffaella Giuliani**
Termin: ab Mo., 15.09. (12x)
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./106,50 €
Ort: VHS; Raum 209

Niederländisch

Niederländisch für Anfänger_innen

Kleingruppe

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

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

252-3610

Leitung: **Dr. Temilo van Zantwijk**
Termin: ab Mi., 17.09. (12x)
Zeit: 16.45 - 18.15 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./106,50 €
Ort: VHS; Raum 206



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

Niederländisch für Anfänger_innen

Bildungsurlaub

Sie besuchen regelmäßig die Niederlande und möchten sich in der Landessprache verständigen – sowohl privat als auch beruflich? In diesem Kompaktkurs für Anfänger lernen Sie, alltägliche Situationen auf Niederländisch zu bewältigen. Nach vier Tagen können Sie sich z. B. mit dem Vermieter einer Ferienwohnung unterhalten, im Supermarkt einkaufen oder im Restaurant einen Tisch reservieren, bestellen und bezahlen. Auch im beruflichen Kontext gewinnen Sie an sprachlicher Sicherheit. Zusätzlich lernen Sie, einfache Texte auf Niederländisch zu lesen und erhalten interessante Einblicke in Land und Leute. Lehrwerk: Goed idee! Niederländisch für Anfänger. Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos A1. Klett, ISBN 978-3-12-528606-1
Allgemeine Hinweise und Informationen zum Thema Bildungsurlaub finden Sie auf Seite 81.

252-3612

Leitung: **Dr. Temilo van Zantwijk**
Termin: ab Mo., 20.10.
bis Fr. 24.10. (5x)
Zeit: 09.00 - 15.00 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./170,50 €
Ort: VHS; Raum 209

Niederländisch Stufe A1 Grundkurs 2

Kleingruppe

Für Anfänger_innen mit geringen Vorkenntnissen.
Inhalt siehe Kurs Nr. 252-3610
Lehrwerk: Wat leuk! aktuell A1: Niederländisch Kurs- und Arbeitsbuch elkom! neu A1-A2 (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-105460-1)
ab Les 4

252-3613

Leitung: **Carsten Röwekamp**
Termin: ab Mo., 15.09. (12x)
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./106,50 €
Ort: VHS; Raum 109

Niederländisch Stufe A1 Grundkurs 3

Für Anfänger_innen mit geringen Vorkenntnissen.
Inhalt siehe Kurs Nr. 252-3610
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 4

252-3614

Leitung: **Petra Keding**
Termin: ab Mo., 15.09. (12x)
Zeit: 12.30 - 14.00 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./68,00 €
Ort: VHS; Raum 209

Niederländisch Stufe A1 Grundkurs 7

Vormittagskurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-3610.
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 10

252-3615

Leitung: **Petra Keding**
Termin: ab Mo., 15.09. (12x)
Zeit: 10.30 - 12.00 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./68,00 €
Ort: VHS; Raum 209

Niederländisch Stufe A2

Sie besitzen Grundkenntnisse im Niederländischen, die Sie gerne erweitern und vertiefen würden? Dann ist dieser Fortsetzungskurs genau das Richtige für Sie. Der Besuch des Grundkurses(A1) ist keine Voraussetzung für den Besuch des weiterführenden Kurses. Im weiterführenden Kurs wird der Grundwortschatz um Themen ergänzt, die von allgemeinem Interesse sind. Kommunikationssituationen in Geschäften, auf der Arbeit und in der Freizeit werden eingeübt. Sie lernen, über Gesundheit, Pflanzen, Umwelt und Klima zu sprechen. Die im Grundkurs behandelte Grammatik wird wiederholt und ausgebaut. Der Kurs wird im Frühjahrssemester fortgesetzt.
Kursbuch: Goed idee! Niederländisch für Anfänger A2. Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos A2. Klett, ISBN 978-3-12-528609-2

252-3616

Leitung: **Temilo van Zantwijk**
Termin: ab Mi., 17.09. (12x)
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./106,50 €
Ort: VHS; Raum 206

Niederländisch Stufe A2 Aufbaukurs 8

Sprachkenntnisse auf dem Niveau A1 werden vorausgesetzt.
Im Kurs kommen Materialien der Kursleitung, gut verständliche Zeitungsartikel sowie eine leicht zugängliche Lektüre zum Einsatz.

252-3617

Leitung: **Ludwig Drüing**
Termin: ab Mi., 17.09. (12x)
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./68,00 €
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.

252-3618

Leitung: **Carsten Röwekamp**
Termin: ab Do., 18.09. (12x)
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./106,50 €
Ort: VHS; Raum 207

Weitere Sprachen

Portugiesisch Stufe A1 Grundkurs 2

Kleingruppe

In unserem Anfängerkurs erwerben Sie grundlegende Sprachkenntnisse für den Alltag, Reisen und einfache Gespräche. Für Teilnehmer_innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrwerk: Olá Portugal! neu A1-A2 Kursbuch (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-528934-5) und Übungsbuch (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-528935-2)
ab Lição 4

252-3710

Leitung: **Maria Margarida Vigil-Escalera Rodrigues**
Termin: ab Di., 16.09. (12x)
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./106,50 €
Ort: VHS; Raum 209



Mehrsprachenkurs (Französisch-Italienisch-Portugiesisch)

Informationsveranstaltung online

Drei Sprachen gleichzeitig in einem Kurs lernen? Wie geht das? Wie sieht ein solcher Kurs aus? Wenn Sie gerne reisen, sich für Sprachen interessieren und vielleicht schon Vorkenntnisse in einer oder mehreren der Sprachen haben, nehmen Sie online an der Informationsveranstaltung teil. Sie erfahren, wie ein solcher Kurs aufgebaut ist und was Sie im Unterricht erwartet. Die Dozentin Susanne E. Müller erteilt seit 2017 an verschiedenen Volkshochschulen und der Heinrich-Heine-Universität Kurse zum gleichzeitigen Erlernen der drei Sprachen Französisch, Italienisch und Portugiesisch (europäisch, kein Brasilianisch) und hat dazu umfangreiches Lehrmaterial erstellt.

252-3760

Leitung: **Susanne Müller**
Termin: Di., 09.09.
Zeit: 10.00 - 10.45 Uhr
Gebühr: 1 Ustd./gebührenfrei
Ort: Online-Kurs

Mehrsprachenkurs (Französisch-Italienisch-Portugiesisch) A1

Vormittagskurs online - Kleingruppe

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

252-3770

Leitung: **Susanne Müller**
Termin: ab Di., 16.09. (10x)
Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./115,50 €
Ort: Online-Kurs

Mehrsprachenkurs (Französisch-Italienisch-Portugiesisch) B1

In Kooperation mit der VHS Wesel
Vormittagskurs online

VHS Wesel Kurs Nr. 252-312M2

Leitung: **Susanne Müller**
Termin: ab Mo., 15.09. (10x)
Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./115,50 €
Ort: Online-Kurs

Dänisch für Anfänger_innen A1

Bildungsurlaub

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

Lehrbuch Dansk for dig neu A1 - A2 (Klett, ISBN: 978-3-12-528971-0), ab Lektion 1. *Allgemeine Hinweise und Informationen zum Thema Bildungsurlaub finden Sie auf Seite 81.*

252-3780

Leitung: **Heidi Pfeiffer**
Termin: Mo., 20.10. bis Fr., 24.10.
Zeit: 09.00 - 15.00 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./170,50 €
Ort: VHS; Raum 208

Polnisch für Anfänger_innen

Kleingruppe

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

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

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

Lehrbuch: Razem neu A1-A2, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528669-6

252-3790

Leitung: **Anna Wojtowicz**
Termin: ab Mi., 17.09. (12x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./106,50 €
Ort: VHS; Raum 108

Sprachenübergreifend

Mehrsprachigkeit, Fremdsprachenerwerb und Sprachstörungen

Vortrag

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

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

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

252-3810

Leitung: **Jennifer Heiming-Al Yosef**
Termin: Di., 04.11.
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Fremdsprachenkurse benachbarter Volkshochschulen

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



Sa.,
15.11.

Infos: Seite 6 und Seite 37



Bildungsberatung
Erster Schulabschluss
Mittlerer Schulabschluss
Grundbildung
Schulische Weiterbildung



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

Schulische Abschlüsse

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

Beratung und Anmeldung

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

Bitte vereinbaren Sie möglichst frühzeitig einen persönlichen Beratungstermin.

Unsere Kursleiter_innen

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

Machen Sie Ihr Abitur doch online!

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



Sa.,
15.11.

Erster Schulabschluss

Hauptlehrgang 1. Semester

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

Kosten entstehen Ihnen für die zu beschaffenden Unterrichtsbücher.

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

252-4130

Termin: ab Mo., 01.09.
15 Wochen
Zeit: 18.00 - 22.00 Uhr
Gebühr: 240 Ustd./30,00 €
Ort: VHS; Raum 101

Mittlerer Schulabschluss

Hauptlehrgang 3. Semester

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

Kosten entstehen Ihnen für die zu beschaffenden Unterrichtsbücher.

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

252-4140

Termin: ab Mo., 01.09.
15 Wochen
Zeit: 18.00 - 22.00 Uhr
Gebühr: 300 Ustd./30,00 €
Ort: VHS; Raum 100



Infos: Seite 6 und Seite 37





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



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

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

Kursleiter_innen

Aufgrund der vielfältigen Facetten des Bereichs unterrichten hier Dozent_innen der verschiedenen Fachrichtungen. So werden die Tastschreibkurse von Fachlehrer_innen für Kurzschrift und 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.

Sa.,
15.11.



Infos: Seite 6 und Seite 37



Kommunikation und Management

Mach's doch einfach - wie Sie die Erfolgsprinzipien des Sports für Beruf und Alltag nutzen

Ein motivierender Vortrag mit Frank Busemann

Was hat der olympische Zehnkampf mit Ihrem Berufs- und Lebensalltag zu tun? Mehr, als Sie denken! Der frühere Spitzensportler und heutige Motivationsexperte Frank Busemann zeigt auf unterhaltsame und praxisnahe Weise, wie sich Strategien aus dem Leistungssport auf den Alltag übertragen lassen – ganz ohne Muskelkater. Im Zentrum steht die Frage, wie man sich selbst nachhaltig motiviert, persönliche Stärken nutzt, mit Rückschlägen konstruktiv umgeht und in herausfordernden Situationen handlungsfähig bleibt. Mit einem Gespür für innere Antriebe und persönliche Grenzen ermutigt Frank Busemann sein Publikum dazu, eigene Potenziale zu erkennen – und über sich hinauszuwachsen. Ein Vortrag, der inspiriert, motiviert und zeigt: Spitzenleistung ist kein Zufall.

In Kooperation mit der WINDOR GmbH

252-5100

Leitung: **Frank Busemann**
Termin: Mi., 08.10.
Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €
Ort: VHS; Forum



Berufliche Weiterbildung

Betriebswirtschaftliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen



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

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

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

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

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

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

Finanzbuchführung I

Webinar

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

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

252-5231

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 04.11. (12x) und
ab Do., 06.11. (12x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 64 Ustd./335,00 €
Ort: Online-Seminar

Finanzbuchführung II

Webinar

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

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

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

252-5232

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 04.11. (11x) und
ab Do., 06.11. (11x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 59 Ustd./315,00 €
Ort: Online-Seminar

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

* optionales, aber empfohlenes Modul

Finanzbuchführung mit DATEV

Webinar

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

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

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

252-5233

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 04.11. (8x) und
ab Do., 06.11. (8x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 43 Ustd./250,00 €
Ort: Online-Seminar

Lohn und Gehalt I

Webinar

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

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

252-5234

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 04.11. (12x) und
ab Do., 06.11. (12x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 64 Ustd./335,00 €
Ort: Online-Seminar

Lohn und Gehalt II

Webinar

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

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

252-5235

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 04.11. (11x) und
ab Do., 06.11. (11x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 59 Ustd./315,00 €
Ort: Online-Seminar



Lohn und Gehalt mit DATEV

Webinar

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

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

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

252-5236

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 04.11. (8x) und
ab Do., 06.11. (8x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 43 Ustd./250,00 €
Ort: Online-Seminar

Einnahmen-Überschussrechnung

Webinar

Dieses Webinar vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

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

252-5237

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 04.11. (6x) und
ab Do., 06.11. (5x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./180,00 €
Ort: Online-Seminar

Kosten- und Leistungsrechnung

Webinar

Das Webinar vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Voraussetzungen: Kenntnisse wie im Kurs „Finanzbuchführung I“ vermittelt

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

252-5238

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 04.11. (10x) und
ab Do., 06.11. (10x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 53 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/>

252-5239

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 04.11. (10x) und
ab Do., 06.11. (10x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 53 Ustd./285,00 €
Ort: Online-Seminar

Bilanzierung

Webinar

Das Webinar vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen, Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

Voraussetzungen: Kenntnisse wie im Kurs „Finanzbuchführung II“ vermittelt

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

252-5240

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 04.11. (10x) und
ab Do., 06.11. (10x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 53 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/>

252-5241

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 04.11. (10x) und
ab Do., 06.11. (10x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 53 Ustd./285,00 €
Ort: Online-Seminar

Betriebliche Steuerpraxis

Webinar

Das Webinar vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z. B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

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

252-5242

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 04.11. (11x) und
ab Do., 06.11. (11x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 59 Ustd./315,00 €
Ort: Online-Seminar



Infos: Seite 6 und Seite 37

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/>

252-5243

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 04.11. (10x) und
ab Do., 06.11. (10x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 53 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. Die Teilnahme mit anderen Browsern (z.B. Microsoft Internet Explorer, Microsoft Edge, Opera und Chromium) kann nicht garantiert werden. 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.

252-5310

Leitung: **Sigrun Möllemann**
Termin: Di., 09.09. und 16.09.
Do., 11.09. und 18.09.
Zeit: 08.30 - 11.45 Uhr
Gebühr: 17 Ustd./75,00 €
Ort: VHS; Raum 103

Digitale Fragestunde - Erste Hilfe bei Fragen

siehe Kurse Nr. 252-5411



Office-Anwendungen

Textverarbeitung mit Word

Vormittagskurs

In diesem Kurs erlernen Sie die ersten Schritte der Textverarbeitung mit Word am PC: Sie erstellen Texte, speichern, korrigieren und drucken sie. In einem zweiten Schritt lernen Sie, wie sie ihre Texte formatieren.

Voraussetzung: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

252-5330

Leitung: **Sigrun Möllemann**
Termin: Di., 28.10. und Do., 30.10.
Zeit: 08.30 - 11.45 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./49,00 €
Ort: VHS; Raum 103

Excel-Kurse

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

Die Module der nachfolgenden Kursreihe sind einzeln buchbar.

Excel Modul 1: Arbeitsgrundlagen

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

252-5331

Leitung: **Karl-Heinz Koop**
Termin: Mo., 03.11.
Zeit: 09.00 - 14.15 Uhr
Gebühr: 6 Ustd./49,00 €
Ort: VHS; Raum 103

Excel Modul 2: Rechnen und Funktionen

In diesem Kurs lernen Sie die Rechenfunktionen von Excel kennen und insbesondere die Grundrechenarten und Berechnungen über mehrere Tabellenblätter und Arbeitsmappen anzuwenden. Hinzu kommt die Funktion der absoluten und relativen Zellreferenz. Auf Wunsch werden gerne zusätzliche Excel-Funktionen vermittelt.

Voraussetzung: grundlegende Kenntnisse in Excel und im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

252-5332

Leitung: **Karl-Heinz Koop**
Termin: Mo., 17.11.
Zeit: 09.00 - 14.15 Uhr
Gebühr: 6 Ustd./49,00 €
Ort: VHS; Raum 103

Fit für das Büro: Word, Excel und Outlook 365

Bildungsurlaub

Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen einen Einstieg in die drei wichtigsten Office-Anwendungen: die Textverarbeitung mit Word, die Tabellenkalkulation mit Excel und die E-Mail-, Adress- und Kalenderverwaltung mit Outlook. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden Sie die wichtigsten Funktionen zur Texterstellung und -gestaltung und zum Aufbau von Tabellen sowie das Zusammenspiel von Word und Excel kennen lernen. Grundlagen des Programms Outlook runden den Kurs ab. Der Kurs ist für Einsteiger_innen geeignet.

Auch wer keinen Anspruch auf Bildungsurlaub hat, ist herzlich willkommen - das Seminar kann ganz regulär als Weiterbildung gebucht werden.

Voraussetzung: *grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows*

252-5333

Leitung: **Werner Kiekenbeck**
Termin: Mo., 24.11. bis Fr., 28.11.
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.

Auch wer keinen Anspruch auf Bildungsurlaub hat, ist herzlich willkommen - das Seminar kann ganz regulär als Weiterbildung gebucht werden.

Voraussetzung: *Grundlagenkenntnisse in Word, Excel und Outlook.*

252-5334

Leitung: **Karl-Heinz Koop**
Termin: Mo., 01.12. bis Mi., 03.12.
Zeit: 09.00 - 14.15 Uhr
Gebühr: 18 Ustd./120,00 €
Ort: VHS; Raum 103

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.

252-5340

Leitung: **Sigrun Möllemann**
Termin: Fr., 26.09.
Zeit: 18.30 - 21.45 Uhr
Termin: Sa., 27.09.
Zeit: 10.00 - 13.15 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./49,00 €
Ort: VHS; Raum 103

IT-Sicherheit: Meine Daten!

Vortrag

Cyberangriffe, Schadsoftware und Datenverlust betreffen längst nicht mehr nur Unternehmen – auch Privatpersonen sind zunehmend Ziel solcher Bedrohungen. In diesem praxisnahen Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Daten sowohl lokal als auch in der Cloud wirksam schützen können. Unser IT-Experte zeigt anhand konkreter Beispiele aus dem Alltag, wie Angriffe aus dem Internet funktionieren, welche Schutzmaßnahmen wirklich helfen und worauf Sie bei der Datensicherung achten sollten. Im Fokus stehen praxisnahe Lösungen zur Absicherung von Geräten und Speichermedien. Ein Vortrag für alle, die ihre digitale Sicherheit ernst nehmen und sich gegen Datenverlust und Cyberangriffe wappnen möchten – unabhängig vom technischen Vorwissen.

252-5350

Leitung: **Jörg Kuhlemann**
Termin: Di., 04.11.
Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €
Ort: VHS; Raum 108

IT-Sicherheit: WLAN und Netzwerke

Vortrag

WLAN ist heute aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken – ob zu Hause, unterwegs im Café oder auf Reisen. Doch wie sicher ist die Nutzung wirklich? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie öffentliche WLANs ohne unnötiges Risiko nutzen, Ihr eigenes Heimnetzwerk absichern und welche Rolle VPN-Verbindungen dabei spielen können. Unser VHS-IT-Experte zeigt praxisnah, worauf es bei der Konfiguration des eigenen Routers ankommt, warum starke Passwörter entscheidend sind und welche Fallstricke in der täglichen WLAN-Nutzung lauern. Anhand konkreter Beispiele lernen Sie, wie Sie sich vor unerwünschten Zugriffen schützen und Ihr Netzwerk auf dem neuesten Stand halten – sowohl für sich selbst als auch für Mitbewohner oder Familienangehörige. Ein idealer Vortrag für alle, die ihr digitales Leben sicherer gestalten möchten – vom Einsteiger bis zum erfahrenen Nutzer.

252-5351

Leitung: **Jörg Kuhlemann**
Termin: Di., 11.11.
Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Internet und Programmierung

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.

252-5352

Leitung: **David Klapheck**
Termin: Di., 30.09.
Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €
Ort: Elvermann GmbH,
Zur Reithalle 72-76,
46286 Dorsten

KI - die Kraft der Künstlichen Intelligenz in der Arbeitswelt

Vortrag

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-5352

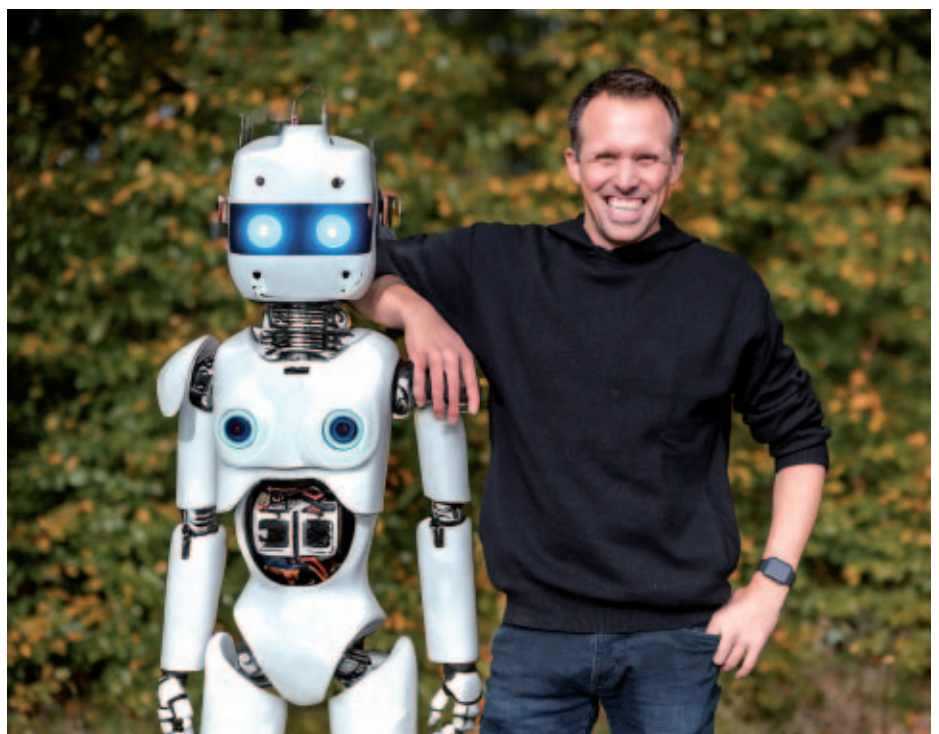
252-5353

Leitung: **David Klapheck**
Termin: Di., 18.11.
Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €
Ort: VHS; Raum 106

ChatGPT für Unternehmen

Workshop

In diesem Workshop 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. Dabei gehen wir nicht nur auf die Funktionsweise von ChatGPT ein und erläutern, warum es als echter Gamechanger für Unternehmen jeder Größe gilt – Sie erhalten zudem praxisnahe Einblicke in den verantwortungsvollen und datenschutzkonformen Einsatz dieser Technologie. In praktischen Übungen lernen Sie, wie Sie durch gezieltes Prompting quali-





tativ hochwertige Ergebnisse erzeugen, eigene Custom GPTs entwickeln und für spezifische Aufgaben nutzbar machen. Darüber hinaus erarbeiten wir gemeinsam individuelle Anwendungsfälle, die konkret auf Ihre beruflichen Anforderungen oder Unternehmensziele zugeschnitten sind.

252-5354

Leitung: **David Klapheck**
Termin: Do., 09.10.
Zeit: 09.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./290,00 €
Ort: Elvermann GmbH,
Zur Reithalle 72-76,
46286 Dorsten

ChatGPT für Unternehmen

Workshop

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-5354

252-5355

Leitung: **David Klapheck**
Termin: Do., 27.11.
Zeit: 09.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./290,00 €
Ort: Bürgerbahnhof Dorsten

Angebote für Kinder und Jugendliche

Green Beats - Dein Musikvideo für die Umwelt

Video-Workshop

Wolltet Ihr schon immer mal ein Teil eines Musikvideos sein? Ihr singt gerne oder tanzt gerne oder habt einfach Spaß, vor der Kamera zu stehen? Dann seid Ihr bei dem Workshop genau richtig! Am ersten Workshop-Tag werden in Form eines Gesangs-Castings ein bis zwei Leadsänger für die Strophen ausgewählt. Alle anderen Teilnehmer singen den Refrain gemeinsam und erlernen eine Tanzchoreographie für das Musikvideo. Im Tonstudio wird dann das Lied aufgenommen. In einem weiteren Schritt wird das Video an verschiedenen coolen Locations in Dorsten, die fußläufig erreichbar sind, gedreht. Am 15. November 2025 wird das Musikvideo auf dem 1. Dorstener Nachhaltigkeitstag, einem Aktionstag für die ganze Familie, im Forum der VHS Dorsten vor einem breiten Publikum präsentiert. Zur Erinnerung können sich dann alle Teilnehmer_innen das Musikvideo über einen Download-Link herunterladen.

Für Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 14 Jahren

Der Kurs wird unterstützt durch die NRW-Projektförderung Kulturrucksack.

252-5360

Leitung: **Cirsten Piduhn**
Wayne Graves
Termin: Mo., 20.10. bis Fr., 24.10.
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./gebührenfrei
Ort: VHS; Forum



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.



Green Beats © VHS Dorsten - Babett Montemurri

Bitte bringt mit: Schreibzeug und einen USB-Speicherstick.
Für Kinder von 9 bis 11 Jahren

252-5361

Leitung: **Fatima Nunes Caneiras**
Termin: Di., 21.10. bis Fr., 24.10.
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

252-5362

Leitung: **Fatima Nunes Caneiras**
Termin: Sa., 29.11.
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Termin: Sa., 06.12.
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./35,00 €
Ort: VHS; Raum 103

Spielwelten programmieren und gestalten mit Minecraft

Ferienkurs

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

Für Kinder ab 10 Jahren

252-5363

Leitung: **Sigrun Möllemann**
Termin: Mo., 13.10. bis Fr., 17.10.
Zeit: 13.30 - 16.45 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./69,00 €
Ort: VHS; Raum 103

Angebote für Junggebliebene

PC - Grundlagen für Einsteiger_innen

siehe Kurs Nr. 252-5310

So funktioniert Ihr Android-Smartphone

Nachmittagskurs - Kleingruppe

Smartphones sind kleine Alltagshelfer, die vieles einfacher machen können: Nachrichten schreiben, Fotos machen, Fahrpläne nachsehen, Wege finden oder mit der Familie in Kontakt bleiben. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihr Android-Smartphone oder Tablet sicher und mit Freude nutzen. Wir beginnen mit einer verständlichen Einführung in die wichtigsten Funktionen und die Bedienung Ihres Geräts. Gemeinsam schauen wir uns an, was hinter Begriffen wie Apps, WLAN, Bluetooth oder GPS steckt, und wie Sie diese Funktionen im Alltag sinnvoll einsetzen können. Sie erhalten viele praktische Tipps, wie Sie Ihr Gerät schützen - vor Viren, ungewolltem Datenzugriff und wie Sie Ihre Privatsphäre bewahren. Auch nützliche Apps für den Alltag werden vorgestellt und Sie haben genug Zeit, Fragen zu stellen und das Gelernte direkt auszuprobieren - in Ihrem eigenen Tempo. Der Kurs richtet sich an Nutzer_innen von Smartphones und Tablets mit Android-Betriebssystem (z. B. Samsung, Huawei, Xiaomi, Sony usw.).

Bitte bringen Sie mit: Ihr Smartphone oder Tablet.

252-5410

Leitung: **Renate Lünenbürger**
Termin: Do., 06.11., Di., 11.11. und Do., 13.11.
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. Sollten Ihre Fragen und Themen umfangreicher sein, rufen Sie uns gerne an und lassen sich beraten für ein passendes Angebot! Bitte bringen Sie mit: Ihr Smartphone oder Tablet.

252-5411

Leitung: **Renate Lünenbürger**
Termin: Di., 04.11.
Zeit: 15.00 - 17.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei
Ort: VHS; Raum 207

Navigieren mit dem Smartphone und Tablet

Nachmittagskurs

Ob zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit Bus und Bahn: Mit dem Smartphone lassen sich Wege bequem planen und neue Orte entdecken. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich mit Hilfe von Navigations-Apps sicher orientieren und ans Ziel kommen - ganz ohne Papierkarte. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Smartphone oder Tablet zur Wegfindung nutzen, interessante Orte finden und Routen erstellen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie online Fahrpläne abrufen und ganz einfach Tickets für Bus und Bahn kaufen können - direkt über Ihr Gerät. Schritt für Schritt, mit vielen praktischen Übungen und Zeit zum Ausprobieren, machen wir Sie fit für den digitalen Stadtplan.

Bitte bringen Sie mit: Ihr Smartphone oder Tablet.

252-5412

Leitung: **Renate Lünenbürger**
Termin: Do., 29.01.26
Zeit: 15.15 - 17.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./20,00 €
Ort: VHS; Raum 207



Online-Shopping und -Banking mit dem Smartphone und Tablet

Nachmittagskurs

Einkaufen im Internet ist bequem - egal ob Kleidung, Bücher oder Haushaltsartikel: Mit wenigen Klicks kommt alles nach Hause. Doch wie funktioniert das genau? Und wie erkennt man, ob ein Angebot wirklich seriös ist? In diesem Kurs zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie mit Ihrem Smartphone oder Tablet sicher im Internet einkaufen können. Sie lernen, worauf Sie beim Online-Shopping achten sollten, welche Bezahlmethoden sicher sind und wie Sie Ihre persönlichen Daten schützen. Auch das Thema Online-Banking wird verständlich erklärt - inklusive praktischer Hinweise zur Nutzung Ihrer Bank-App.

Bitte bringen Sie mit: Ihr Smartphone oder Tablet

252-5413

Leitung: **Renate Lünenbürger**

Termin: Do., 20.11.

Zeit: 15.15 - 17.30 Uhr

Gebühr: 3 Ustd./20,00 €

Ort: VHS; Raum 207

Bilder vom Smartphone auf den PC speichern

Nachmittagskurs

Mit dem Smartphone Fotos zu machen ist kinderleicht - doch was passiert danach? Wie gelangen die Bilder auf den Computer? Wie kann man sie speichern, wiederfinden oder vielleicht sogar für ein Fotobuch verwenden? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Fotos einfach und sicher vom Smartphone oder Tablet auf den PC übertragen. Wir zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie Ordnung in Ihre Bilder bringen, den Speicherplatz auf dem Gerät freigeben und Ihre Lieblingsfotos übersichtlich ablegen oder archivieren. So gehen keine Erinnerungen verloren und Sie finden Ihre Bilder jederzeit wieder.

Auch die Vorbereitung für ein Fotobuch wird angesprochen, ebenso wie Tipps zum sicheren Speichern in der Cloud oder auf einem USB-Stick.

Bitte bringen Sie mit: Ihr Smartphone und Ihr Ladekabel.

252-5414

Leitung: **Sigrun Möllemann**

Termin: Do., 09.10.

Zeit: 15.15 - 17.30 Uhr

Gebühr: 3 Ustd./20,00 €

Ort: VHS; Raum 103

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.

252-5415

Leitung: **Renate Lünenbürger**

Termin: Mo., 17.11. und 24.11.

Zeit: 15.15 - 17.30 Uhr

Gebühr: 6 Ustd./39,00 €

Ort: VHS; Raum 103



Lernportal

Fit für die digitale Welt

Computer, Smartphone und Internet verstehen



Jetzt anmelden und kostenlos lernen:
www.digitale-welt.vhs-lernportal.de



AlphaDekade
2016-2026

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Kulturelle Bildung

„Kultur macht stark!“ Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürger_innen Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. So stellt die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ fest: „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“.

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei miteinander verbinden.

Kursleiter_innen

Die Kursleitenden des Fachbereichs Kulturelle Bildung kommen überwiegend aus künstlerischen, (kunst-)pädagogischen und (kunst-)handwerklichen Arbeitsfeldern sowie aus Ingenieur- und Architekturberufen. Damit spiegeln sie die inhaltliche Vielfalt des Fachbereiches wider. Aber auch kreative, in ihrer Themenstellung erfahrene und kompetente Autodidakten werden eingesetzt. Allen Kursleitenden gemeinsam ist ein hohes Maß an Engagement, Kommunikationsfreude und Flexibilität bei der Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten. Nachfragen zu Qualifikation und Kompetenz einzelner Kursleiter_innen beantworten wir Ihnen gern.

Literatur und Konzerte
Musizieren und Singen
Zeichnen und Malen
Werken
Textiles Gestalten

Kulturbus, Studienfahrten und Exkursionen



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



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



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



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





Literatur und Konzerte

Erich Kästner - mehr als nur Emil und die Detektive

Vortrag

Wer kennt ihn nicht? Seine Bücher haben viele von uns durch die Kindheit begleitet: „Das doppelte Lottchen“, „Pünktchen und Anton“, „Das fliegende Klassenzimmer“ oder „Emil und die Detektive“ sind längst Klassiker der Kinder- und Jugendliteratur. Doch Erich Kästner war weit mehr als nur Autor beliebter Kinderbücher. Er führte ein interessantes Leben als Mensch mit Höhen und Tiefen - als Schriftsteller, Satiriker, Zeitzeuge und kritischer Geist seiner Epoche. Wie hat er seine Lebenserfahrungen literarisch verarbeitet? Welche Spuren finden sich in seinen Werken? Der Vortrag gibt Einblicke in das vielseitige Schaffen Erich Kästners - jenseits der bekannten Geschichten - und lädt dazu ein, den Autor neu zu entdecken.

252-6110

Leitung: **Cassandra Speer**
Termin: Di., 25.11.
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €
Ort: Carola-Martius-Haus, Rhade

Mit dem Doppeladler im Ruhrpott

Lesung

Was haben die Friedensnobelpreisträgerin Mutter Teresa, der Weltstar Dua Lipa und der Fußballstar Xherdan Shaqiri gemeinsam? Sie alle stammen aus dem Kosovo und gehören dem albanischen Volk an. So wie Driton Gashi, der authentische, fröhliche, traurige, herzerreißende und vor allem Mut machende Geschichten aus seinem Buch „Mit dem Doppeladler im Ruhrpott“ liest. Er erzählt aus eigener Erfahrung und mit vielen interessanten Details, wie es sich anfühlt, als Jugendlicher sein Land zu verlassen um anderswo neu zu beginnen. Ohne Sprachkenntnisse und ohne Freunde, aber mit viel Neugierde, Ehrgeiz, Offenheit und Lernbereitschaft im Gepäck. Und das alles mit einer Prise Humor, denn er kann über sich selbst und die Eigenarten seiner Landsleute lachen. Dabei erwähnt er die herzlichen Menschen in Gelsenkirchen und im Ruhrgebiet, die ihn und seine Familie in den Anfangsjahren willkommen heißen und unterstützt haben.

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

252-6120

Leitung: **Driton Gashi**
Termin: Do., 20.11.
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Forum



Cinderella - eine Musical-Komödie für die ganze Familie

Das Ensemble Off Broadway Players präsentiert eine humorvolle und moderne Neuinterpretation des bekannten Märchens Cinderella - angelehnt an das britische Pantomime-Theater, das Komödie, Musical und Märchen miteinander verbindet. Typisch für das Genre: Frauenrollen wie die Stiefmutter und die Stiefschwestern werden von Männern gespielt. In dieser Version behandelt die eitle Stiefmutter Cinderella wie eine Dienerin und



lässt sie von ihren beiden Töchtern, Birte und Dörte, ausnutzen. Doch Cinderella bleibt freundlich, gutherzig und träumt davon, eines Tages den Prinzen zu heiraten. Mit Hilfe der guten Fee und ihres besten Freundes, des treuen Hausdieners Buttons, will sie sich ihren Traum erfüllen: ein Besuch auf dem Ball und ein neues Leben. Die zauberhafte Musicalproduktion begeistert mit aufwändigen Bühnenbildern, fantasievollen Kostümen und viel Gefühl. Die Off Broadway Players sind ein generationsübergreifendes Theater- und Musical-Team, in dem Kinder, Jugendliche und Erwachsene gemeinsam auf der Bühne stehen.

Für die ganze Familie

252-6130

Leitung: **Wayne Graves**
Cirsten Piduhn
Termin: Fr., 05.12.
Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./15,00 € (Erwachsene)
9,00 € (Kinder)
Ort: VHS; Forum

Jean-Claude Sférian: Souvenirs de Noël Internationale Weihnachten

Weihnachtskonzert

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

252-6140

Leitung: **Jean-Claude Sférian**
Termin: Fr., 12.12.
Zeit: 19.30 - 22.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €
Ort: VHS; Forum



Musizieren und Singen

Für die Kursteilnahme entstehen Ihnen zusätzlich zur Kursgebühr bei einigen Kursen auch Materialkosten. Benötigte Unterrichtsmaterialien sind entweder in der Kursankündigung angegeben und von Ihnen zu beschaffen oder werden gegen einen Kostenbeitrag von der Kursleitung zur Verfügung gestellt. Die Aufbau- und Fortgeschrittenenkurse Gitarre setzen bestimmte Grundkenntnisse voraus. Wenn Sie neu in diese Kurse einsteigen möchten, lassen Sie sich bitte vor der Anmeldung von der Kursleiterin beraten. Bei Interesse wenden Sie sich an den Fachbereichsleiter, Herrn Carsten Feldhoff (Tel.: 0 23 62 / 66 41 84).

Gitarre als Begleitinstrument: Grundkurs

Sie wollten schon immer Ihre Lieblingslieder auf der Gitarre begleiten? Dann ist dieser Kurs genau der richtige Einstieg! In entspannter Atmosphäre lernen Sie die wichtigsten Grundakkorde kennen, einfache Schlag- und Zupftechniken sowie das Stimmen Ihrer Gitarre. Ob deutsche Klassiker oder englischsprachige Hits – schon bald begleiten Sie erste Songs selbstständig und mit Spaß. Ganz nebenbei tauchen wir in die Grundlagen der Musiktheorie ein – verständlich erklärt und direkt anwendbar. Der Fokus liegt auf der Praxis: gemeinsam spielen, ausprobieren und Freude am Musizieren entwickeln. Vorkenntnisse brauchen Sie nicht – nur ein wenig Zeit zum Üben.

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

Auch für Jugendliche ab 16 Jahren geeignet.

252-6210

Leitung: **Kitty Wagner-Weetink**
Termin: ab Mi., 17.09. (10x)
Zeit: 16.15 - 17.45 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./77,50 €
Ort: Gymnasium Petrinum, Raum A111

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.

252-6211

Leitung: **Kitty Wagner-Weetink**
Termin: ab Mi., 17.09. (10x)
Zeit: 18.15 - 19.45 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./77,50 €
Ort: Gymnasium Petrinum, Raum A111

Gitarre als Begleitinstrument für Fortgeschrittene

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-6211

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

252-6212

Leitung: **Kitty Wagner-Weetink**
Termin: ab Mi., 17.09. (10x)
Zeit: 20.15 - 21.45 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./77,50 €
Ort: Gymnasium Petrinum, Raum A111

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.

252-6213

Leitung: **Sean Athens**
Termin: Do., 02.10. und 09.10.
Zeit: 18.30 - 20.45 Uhr
Gebühr: 6 Ustd./75,00 €
Ort: VHS; Forum

Ukulele für die ganze Familie

Wochenendkurs

Die Ukulele ist das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und das eigene Musizieren suchen. Ohne Notenkenntnisse und mit viel Spaß in allen Musikstilen lässt sich auf diesem kleinen Instrument spielen. Vorkenntnisse sind dafür nicht notwendig!

Bitte bringen Sie mit: Ihre eigene (oder im Musikgeschäft geliehene) Sopran-, Konzert- oder Tenorukulele und etwas zu schreiben. Gegen eine Leihgebühr von 4,00 € können Rechtshänder_innen eine Ukulele beim Dozenten leihen (bitte bei der Anmeldung angeben). Linkshänder_innen bringen bitte eine eigene oder im Musikgeschäft geliehene Ukulele mit. Geeignet für Kinder ab 10 Jahre.

252-6240

Leitung: **Dietmar Spatz**
Termin: Sa., 04.10.
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. Geeignet für Kinder ab 10 Jahre.

252-6241

Leitung: **Dietmar Spatz**
Termin: Sa., 04.10.
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.

252-6310

Leitung: **Ragna Bolender**
Termin: Fr., 07.11.
Zeit: 18.30 - 20.45 Uhr
Termin: Sa., 08.11.
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr
Gebühr: 7 Ustd./55,00 €
Ort: VHS; Raum 207

Individuelle Weihnachtskarten mit Sketchnotes gestalten

Verleihen Sie Ihren Weihnachtsgrüßen in diesem Jahr eine ganz persönliche Note! In diesem kreativen Kurs lernen Sie, wie Sie mit einfachen Sketchnotes - kleinen gezeichneten Symbolen, Schriftzügen und Illustrationen - originelle Weihnachtskarten gestalten. Vorkenntnisse im Zeichnen sind nicht erforderlich - nur Lust auf Kreativität und weihnachtliche Vorfreude! Bitte bringen Sie mit: bunte Filzstifte, schwarze Fineliner in verschiedenen Strichstärken, Blanko-(Post-)Karten und/oder weiße Blätter, ggfs. einen grauen Fineliner (Stärke 68) oder grauen Textmarker.

252-6311

Leitung: **Christina Zunke**
Termin: Mi., 26.11.
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./15,00 €
Ort: VHS; Raum 109

Keramik kunterbunt!

Workshop

Tauche ein in die Welt der Keramikmalerei! In diesem Workshop erhältst du eine kurze Einführung in die Kunst der Keramikmalerei und lernst verschiedene Techniken und Werkzeuge kennen. Du kannst aus sieben verschiedenen Rohlingen dein Lieblingsstück aussuchen (Teller, Schmuckteller, Herzteller, Tasse, Schüssel, Kerzenständer und Schild) und gestaltest deine Keramik ganz nach deinen Vorstellungen. Mit unseren verschiedenen Techniken, Hilfsmitteln und Vorlagen ist es ganz einfach. Du kannst stempeln, vorzeichnen, ausmalen, tupfen oder einfach frei drauf los malen. Wir stehen dir bei Fragen zur Seite und unterstützen dich gerne bei der Umsetzung deiner kreativen Ideen. Nach dem Glasieren und Brennen ist deine Keramik nach etwa 14 Tagen abholbereit. Für Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 14 Jahren.

Der Kurs wird unterstützt durch die NRW-Projektförderung Kulturrucksack.

252-6312

Leitung: **Katharina Klapheck**
Termin: Fr., 05.09.
Zeit: 16.00 - 18.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei
Ort: Kreativstudio „von Adele“, Auf dem Beerenkamp 18, 46282 Dorsten



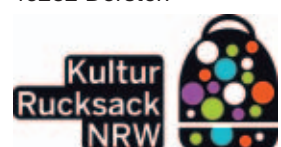
Keramik kunterbunt!

Workshop

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-6312
Für Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 14 Jahren.
Der Kurs wird unterstützt durch die NRW-Projektförderung Kulturrucksack.

252-6313

Leitung: **Katharina Klapheck**
Termin: Sa., 06.09.
Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei
Ort: Kreativstudio „von Adele“, Auf dem Beerenkamp 18, 46282 Dorsten



Ölmalerei

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

252-6320

Leitung: **Monika Kalender-Absalon**
Termin: ab Di., 16.09. (4x)
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 16 Ustd./63,50 €
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.

252-6330

Leitung: **Slavica van der Schors**
Termin: Sa., 04.10.
Zeit: 10.30 - 16.30 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./34,50 €
Ort: VHS; Raum 005



© Regina Schumachers

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.

252-6331

Leitung: **Regina Schumachers**
Termin: ab Mo., 22.09. (5x)
Zeit: 15.30 - 17.45 Uhr
Gebühr: 15 Ustd./60,00 €
Ort: VHS; Raum 005

Malen und Zeichnen für Kids

Nachmittagskurs

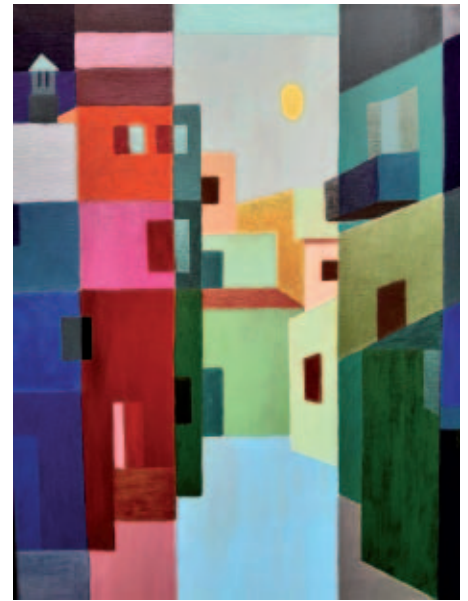
Wir malen und zeichnen mit dicken Buntstiften und Wasserfarben. Spielerisch erlernen wir spannende Dinge wie Anatomie, Proportionen sowie Licht und Schatten. Mit viel Spaß fördern die kindgerechten Übungen gleichzeitig Spontaneität, Intuition und Neugier.

Bitte bringt mit: 1 Aquarellblock (möglichst DIN A3), 1 Zeichenblock (möglichst DIN A3), Wachsmalstifte und/oder richtig dicke Buntstifte, Anspitzer, 1 Wasserfarbkasten, 1 dicken, großen Pinsel, 1 alten Lappen, 2 Wasserbehälter, Getränke für die Pause und für den ersten Maltag eure Lieblingspuppe oder euer Lieblingsstofftier und einen Handspiegel.

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

252-6332

Leitung: **Regina Schumachers**
Termin: ab Mo., 17.11. (5x)
Zeit: 15.00 - 17.15 Uhr
Gebühr: 15 Ustd./54,00 €
Ort: VHS; Raum 005



© Regina Schumachers

Malen und Zeichnen für Kids

Ferienkurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-6332

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

252-6333

Leitung: **Regina Schumachers**
Termin: Mo., 13.10. bis Mi., 15.10.
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Gebühr: 12 Ustd./45,00 €
Ort: VHS; Raum 005

Malen und Zeichnen für Kids

Ferienkurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-6332

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



252-6334

Leitung: **Regina Schumachers**
Termin: Mo., 20.10. bis Mi., 22.10.
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Gebühr: 12 Ustd./45,00 €
Ort: VHS; Raum 010

Airbrushkunst und -technik

Workshop

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

252-6340

Leitung: **Ludwig Kestermann**
Termin: Mo., 13.10.
Zeit: 11.00 - 14.30 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./49,00 €
Ort: VHS; Raum 010

Airbrushkunst und -technik: Aufbaukurs

Workshop

Der Aufbaukurs vertieft die klassische Airbrushtechnik. Dabei wird der Umgang mit der Spritzpistole und den Farben verbessert, es werden perfekte Farbverläufe realisiert und es entstehen realistische Bilder. Voraussetzung ist eine Teilnahme am Einsteigerkurs.

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

252-6341

Leitung: **Ludwig Kestermann**
Termin: Di., 14.10.
Zeit: 11.00 - 14.30 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./49,00 €
Ort: VHS; Raum 010

Werken

Für die Kursteilnahme entstehen Ihnen zusätzlich zur Kursgebühr in der Regel auch Materialkosten. Benötigte Unterrichtsmaterialien sind entweder in der Kursankündigung angegeben und von Ihnen zu beschaffen oder werden gegen einen Kostenbeitrag von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Glanzstücke - Schmuck selbst gemacht

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger_innen als auch für Fortgeschrittene. Sie verarbeiten Silber, Edelsteine, Perlen und andere Materialien. Anfänger_innen erlernen die Grundtechniken des Goldschmiedens (Sägen, Feilen, Bohren, Biegen etc.), Fortgeschrittene vertiefen diese Kenntnisse. So entstehen sehr individuelle Schmuckstücke nach eigenen Entwürfen wie z. B. Anhänger, Ketten, Ringe, Ohrschmuck usw.

Allgemeine Verbrauchsmaterialien stellt die Kursleiterin gegen 4,00 € Kostenumlage zur Verfügung. Hinzu kommen Materialkosten für Ihr individuelles Schmuckstück.

Bitte bringen Sie mit: Zeichenutensilien.

252-6410

Leitung: **Heike Wagner**
Termin: ab Mo., 15.09. (9x)
Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr
Gebühr: 27 Ustd./98,00 €
Ort: VHS; Raum 005

Gestalten mit Ton

Sie erhalten Kenntnisse in den unterschiedlichen Aufbautechniken (Daumen-, Wulst- und Plattentechnik) sowie im Glasieren. Fortgeschrittene können eigene Ideen realisieren. Es kann sowohl Gebrauchskeramik hergestellt als auch plastisch figürlich gearbeitet werden.

Für Ton und Glasur entstehen Materialkosten, die direkt mit der Kursleitung abgerechnet werden.

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

252-6420

Leitung: **Astrid Rochol**
Termin: ab Do., 18.09. (5x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 10 Ustd./44,50 €
Ort: VHS; Raum 005

Gestalten mit Ton

Inhalt siehe Kurs Nr. 252-6420

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).

252-6421

Leitung: **Astrid Rochol**
Termin: ab Do., 13.11. (5x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 10 Ustd./44,50 €
Ort: VHS; Raum 005

Töpferzeit - mit den Händen gestalten

Wochenendworkshop

Entdecken Sie die Welt der Keramik – kompakt und intensiv an nur einem Samstag! Dieser Workshop ist ideal für Anfänger_innen ohne Vorerfahrung und bietet Ihnen die Möglichkeit, die Aufbau- und Plattentechnik kennenzulernen und direkt in die Praxis umzusetzen. Unter Anleitung gestalten Sie Ihr erstes Werkstück und können anschließend eigene Ideen umsetzen oder Vorlagen der Kursleitung nutzen. Ob Gebrauchskeramik oder Dekoration – Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Zusätzliche Materialkosten für Ton und Glasur werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet. Die fertigen Objekte können nach dem Brennvorgang in der VHS abgeholt werden.

Bitte bringen Sie mit: Messer, Schwamm, Nudelholz und (falls gewünscht) Stempel.

252-6422

Leitung: **Maria Dewald**
Termin: Sa., 27.09.
Zeit: 10.30 - 17.00 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./44,50 €
Ort: VHS; Raum 005

Weihnachtlicher Töpferworkshop

Wochenendworkshop

Gestalten Sie individuelle Weihnachtsdekoration oder handgemachte Geschenke in einem kompakten Töpferworkshop. An nur einem Samstag gestalten Sie unter Anleitung Ihr erstes Werkstück und können anschließend eigene Ideen umsetzen oder Vorlagen der Kursleitung nutzen. Ob stimmungsvolle Windlichter, Weihnachtsteller, Baumschmuck oder Geschenke –

Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Dieser Workshop richtet sich an Anfänger_innen ohne Vorerfahrung.

Zusätzliche Materialkosten für Ton und Glasur werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet. Die fertigen Objekte können nach dem Brennvorgang in der VHS abgeholt werden.

Bitte bringen Sie mit: Messer, Schwamm, Nudelholz und (falls gewünscht) Stempel/ Ausstechformen.

252-6423

Leitung: **Maria Dewald**
Termin: Sa., 29.11.
Zeit: 10.30 - 17.00 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./44,50 €
Ort: VHS; Raum 005

Töpferwerkstatt für junge Künstler_innen

Ferienkurs

Habt ihr Lust, in den Ferien mit euren eigenen Händen Keramik zu gestalten? In diesem 4-tägigen Töpferkurs lernt ihr die Grundtechniken des Töpfern kennen und setzt eure Kreativität mit viel Spaß um. Ihr erlernt spielerisch den Umgang mit Ton und dürft ganz nach euren eigenen Ideen kreative Figuren, Schalen, Becher oder Deko herstellen. Der Kurs ist perfekt für alle Kinder im Grundschulalter, die Lust haben, etwas Eigenes zu erschaffen.

Die fertigen Objekte können nach dem Brennvorgang in der VHS abgeholt werden. Die Materialumlage von 12 € ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.

Bitte bringt mit: Messer, Nudelholz und einen Schwamm.

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

252-6424

Leitung: **Maria Dewald**
Termin: Di., 21.10. bis Fr., 24.10.
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Gebühr: 16 Ustd./67,00 €
Ort: VHS; Raum 005

Töpferwerkstatt für junge Künstler_innen

Ferienkurs

In diesem 4-tägigen Ferienkurs lernt ihr die Grundtechniken des Töpfern kennen und gestaltet unter Anleitung eure eigenen Keramikstücke. Hier könnt ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen und mit den eigenen Händen etwas Einzigartiges erschaffen. Der Kurs ist ideal für Jugendliche, die Lust haben, kreative Techniken auszuprobieren, egal ob mit oder ohne

Vorerfahrung. Die fertigen Objekte können nach dem Brennvorgang in der VHS abgeholt werden.

Die Materialumlage von 12 € ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.

Bitte bringt mit: Messer, Nudelholz und einen Schwamm.

Für Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren

252-6425

Leitung: **Maria Dewald**
Termin: Di., 21.10. bis Fr., 24.10.
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr
Gebühr: 16 Ustd./67,00 €
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

252-6431

Leitung: **Andrea Bewer**
Termin: Sa., 08.11.
Zeit: 11.00 - 15.00 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./25,50 €
Ort: VHS; Raum 109

Feuer und Eisen - Kreatives Schmieden

Wochenendkurs

Nach einer Einführung in den Umgang mit Feuer und Eisen arbeiten Sie an den ersten Übungsstücken. Es entstehen Spitzen aus Rundstahl, die Sie anschließend in Spiralen verwandeln. Mit dem weiteren Erlernen von Arbeits- und Gestaltungstechniken und dem Entwickeln von Mate-

rialgefühl können später eigene Skulpturen, Windspiele oder Schmuck entstehen. Auch ein Materialmix Eisen-Kupfer ist möglich; das Kupfer hat den Vorteil der leichteren Bearbeitbarkeit. Den Abschluss bildet dann die individuelle Oberflächenbearbeitung der Arbeitsergebnisse.

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

252-6440

Leitung: **Michael Kröger**
Termin: Sa., 08.11.
Zeit: 10.00 - 18.00 Uhr
Termin: So., 09.11.
Zeit: 10.00 - 16.15 Uhr
Gebühr: 16 Ustd./155,00 €
Ort: KLS Klima- u. Lüftungsanlagenbau Stern, Im Heetwinkel 20, 46514 Schermbeck

Upcycle deine Möbel - Holz neuen Glanz verleihen

Workshop

In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie grundlegende handwerkliche Techniken zur Aufarbeitung alter Holzmöbel kennen. Im Fokus steht das fachgerechte Abschleifen von Lack- oder Farbschichten, um das Holz optimal auf eine neue Gestaltung mit Farbe, Beize oder Lasur vorzubereiten. Neben einer anschaulichen Einführung in verschiedene Schleifmethoden und Werkzeugarten wird im geschützten Rahmen direkt praktisch gearbeitet. Dabei werden auch Besonderheiten beim Schleifen von Kanten und Profilen sowie wichtige Schutzmaßnahmen vermittelt. Im zweiten Teil steht das Auftragen von Lack im Mittelpunkt: Wie lassen sich Farbeffekte gezielt erzielen und wie wird das Ergebnis professionell fixiert? Ein Infoteil sowie ein Handout geben zusätzliche Tipps zur Versiegelung mit Öl oder Klarlack. Der Kurs richtet sich an alle, die Möbel kreativ und nachhaltig neu gestalten möchten.

Bitte bringen Sie mit: Schutzkleidung (Handschuhe, Brillen, festes Schuhwerk, Gehörschutz).

252-6450

Leitung: **Jana Schriegel**
Termin: Fr., 07.11.
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./25,00 €
Ort: VHS; Raum 005



DIY-Basics: Dein Einstieg ins Handwerk

Wochenendworkshop

Dieser praxisnahe Workshop richtet sich an alle Frauen, die grundlegende handwerkliche Techniken lernen und direkt anwenden möchten - ganz ohne Vorkenntnisse. In geschützter Atmosphäre wird ein breites Spektrum an Themen behandelt: Vom sicheren Umgang mit Bohrmaschine und Dübel über das Verlegen von Laminat oder Klick-Vinyl bis hin zu professionellen Streichtechniken und dem fachgerechten Schleifen von Holzoberflächen. Auch das kreative Möbel-Upcycling kommt nicht zu kurz - ein ausgedientes Kleinmöbel erhält eine neue Gestaltung und Funktion. Der Workshop vermittelt Basiswissen verständlich und anwendungsorientiert. Zahlreiche Übungen an Übungswänden und -materialien sorgen dafür, dass jede Teilnehmerin etwas mit nach Hause nimmt - sei es neues handwerkliches Können oder Inspiration für eigene Projekte.
Bitte bringen Sie mit: Schutzkleidung (Handschuhe, Brillen, festes Schuhwerk, Gehörschutz).

252-6451

Leitung: **Jana Schriegel**
Termin: Sa., 08.11.
Zeit: 09.00 - 17.00 Uhr
Gebühr: 10 Ustd./50,00 €
Ort: VHS; Raum 005



Textiles Gestalten

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

Ich mach mir den Schnitt, wie er mir gefällt

Wochenendworkshop

Ein Schnittmuster gefällt - aber Sie hätten es lieber ohne Kapuze, mit Knopfleiste statt Reißverschluss, mit Bündchen statt Saum? Oder genau umgekehrt? In diesem Workshop erhalten Sie praxisnahe Unterstützung beim Ändern und Anpassen vorhandener Schnittmuster. Sie lernen hilfreiche Tipps und Techniken, um Schnittmuster nach Ihren persönlichen Vorstellungen zu modifizieren - ganz gleich, ob es um Details, Passform oder Stilfragen geht. Bringen Sie gerne eigene Schnittmuster mit, an denen Sie Änderungswünsche haben. Gemeinsam wird daran gearbeitet, und der Austausch mit anderen Teilnehmenden bietet zusätzliche Inspiration.
Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück.

252-6510

Leitung: **Beate Lang**
Termin: Sa., 29.11.
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.

252-6511

Leitung: **Edith Schulte-Huxel**
Termin: ab Mo., 22.09. (8x)
Zeit: 08.30 - 11.45 Uhr
Gebühr: 32 Ustd./109,00 €
Ort: Atelier Schulte-Huxel
Im Schöning 19
Dorsten-Lembeck

Schneidern für Kreative

Vormittagskurs

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

252-6512

Leitung: **Edith Schulte-Huxel**
Termin: ab Mi., 24.09. (8x)
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: 32 Ustd./109,00 €
Ort: VHS; Raum 002

Schnupperkurs Schneidern für Jedermann

Wochenendkurs

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

252-6513

Leitung: **Edith Schulte-Huxel**
Termin: Fr., 07.11.
Zeit: 16.00 - 20.45 Uhr
Termin: Sa., 08.11.
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr
Gebühr: 11 Ustd./59,00 €
Ort: VHS; Raum 002

Schneidern für Kinder - Nähen, was du möchtest!

Ferienkurs

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

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

Für Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 14 Jahren

Der Kurs wird unterstützt durch die NRW-Projektförderung Kulturrucksack.

252-6514

Leitung: **Vera Riemenschneider**
Termin: Mo., 13.10. bis Fr., 17.10.
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./gebührenfrei
Ort:



Zauberhafte Weihnachtsgeschenke filzen

Workshop für Kinder

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

Für Kinder von 7 bis 12 Jahren

252-6515

Leitung: **Vera Riemenschneider**
Termin: Sa., 13.12.
Zeit: 15.00 - 17.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €
Ort: Bibi am See
Wulfen-Barkenbergr

Kulturbus, Studienfahrten und Exkursionen

Musiktheater Essen, Gelsenkirchen und Dortmund

Opern-Abonnement 2025 / 2026

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

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

Das Fachmagazin „Oper!“ verlieh der Oper Dortmund den OPER!AWARD 2023 als das beste Opernhaus des Jahres 2022.

Lassen Sie sich überraschen und urteilen Sie selbst.

Der bequeme Transfer mit dem Kulturbus von und nach Dorsten, Lembeck, Rhade und Wulfen sichert ein ungetrübtes Opern- und Ballettvergnügen. Viele gute Gründe sprechen also für dieses Abonnement. Der bequeme Transfer mit dem Kulturbus sichert ein ungetrübtes Opern- und Ballettvergnügen.

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

252-6610

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

La Boheme

Oper von Giacomo Puccini

Let's go party! Die Bohemiens, vier junge Künstler in Paris, leben für den Moment. Kaum ist Geld da, schon ist es weg. Sie würden eher hungern und frieren, als sich den Konventionen der Gesellschaft zu beugen. Als der Dichter Rodolfo seine Nachbarin Mimì kennenlernt, reißt er sie mit in das schillernde Leben der vier Freunde. Doch Mimì und ihr, in einer der berühmtesten Opernarien besungenes „kaltes Händchen“, lassen sich nicht nur

durch Träume und Fantasie erwärmen. Das Leben lehrt die Bohemiens, dass die Vergänglichkeit nicht nur eine Muse ist.

Termin: Sa., 04.10.
Zeit: 19.00 Uhr
Ort: MIR Gelsenkirchen

Grease

Rock'n Roll Musical:

Buch, Musik und Texte von Jim Jacobs und Warren Casey

Danny Zuko, ein harter Bursche und Anführer der Highschool-Gang „Burger Palace Boys“, hat während der Sommerferien eine Romanze mit Sandy, einem Mädchen, das von der großen, wahren Liebe träumt. Die Ferien gehen zu Ende und die beiden trennen sich, scheinbar für immer. Als Danny heimkommt, stellt er fest, dass es an seiner Schule eine neue Schülerin gibt, keine andere als Sandy. Danny tut so, als sei ihre Sommerbeziehung nur eine unbedeutende Affäre gewesen. Die Situation spitzt sich zu. Doch, kann Liebe am Ende stärker sein als Groll und Eitelkeit?

Termin: So., 23.11.
Zeit: 18.00 Uhr
Ort: Theater Dortmund

Der Glöckner von Notre-Dame Ballett in zwei Akten von Armen Hakobyan

Paris, 1482: Im Schatten der Kathedrale Notre-Dame, einsam und lediglich umgeben von Glockenseilen und steinernen Wasserspeichern, lebt der von Geburt an entstellte Quasimodo.

Verborgen vor dem Rest der Welt verfolgt er vom Glockenturm aus das Treiben der Menschen und verliebt sich in Esmeralda. Doch auch Frollo, ein Geistlicher und der Ziehvater des Glöckners, hat ein Auge auf die Tänzerin geworfen, die selbst den Soldaten Phoebus liebt. So entspinnt sich zwischen den Mauern von Notre-Dame ein Konflikt um Liebe und Eifersucht, innere Zerrissenheit und dunkle Begierden.

Termin: So., 07.12.
Zeit: 18.00 Uhr
Ort: Aalto-Theater Essen

Wiener Blut

Operette in drei Akten von Johann Strauß

„Wiener Blut! Eigner Saft, voller Kraft, voller Glut,“
Da ihrem Gatten, dem Grafen Zedlau, ebenjenes vielbesungenes Wiener Blut



gänzlich zu fehlen scheint, kehrte die lebenslustige Wiener Komtesse Gabriele, ihrem Angetrauten den Rücken. Während ihrer Abwesenheit wurde aus dem einstigen Langweiler ein Lebemann, der neben seiner Geliebten, der Tänzerin Franziska Cagliari, auch mit Pepi Pleininger, der Freundin seines Kammerdieners Josef liebäugelt. Als Gabriele zurückkehrt, nimmt ein erotisch-turbulentes Verwirrspiel seinen Lauf.

Termin: So., 11.01.26
Zeit: 18.00 Uhr
Ort: Aalto-Theater Essen

Orpheus und Eurydike Oper in drei Akten von Christoph Willibald Gluck

Wann ist man jemals bereit, einen geliebten Menschen loszulassen? Der legendäre Sänger Orpheus kann eben das nicht: den Tod seiner geliebten Eurydike akzeptieren. Seine Trauer erregt das Mitleid der Götter und so darf er sich in die Unterwelt begeben, wo er mit seiner Musik die Furien besänftigt. Unter einer Voraussetzung wird ihm erlaubt, seine Frau zurück in die Welt der Lebenden zu bringen. Er darf sie nicht ansehen und ihr nichts von dieser Bedingung sagen. Doch sein Verhalten ist für die verunsicherte Eurydike nicht nachvollziehbar.

Termin: Fr., 06.02.26
Zeit: 19.30 Uhr
Ort: MIR Gelsenkirchen

Drachen und Sterne: die Halde Hoheward

Radtour

Diese Radtour über gewohnt grüne Wege führt zur wohl spektakulärsten Halde im Ruhrgebiet: der Halde Hoheward. Gelegen am Fuße der ehemaligen Zeche Ewald ist sie der Höhepunkt im Landschaftspark Hoheward. Sie gilt als eine der größten Halden Europas (!) und ist mit einem aufwändig gestalteten Wegesystem ausgestattet, das zu einer Reihe von Highlights führt. Über die Drachenbrücke geht es auf die Balkonpromenade, die den Berg in mittlerer Höhe komplett umrundet und wunderschöne Aussichten bietet. Auf zwei Plateaus grüßen Sonnenuhr und Himmelsastronomie - eine Art Freiluft-Volkshochschule. Sie zeigt, wie schon in archaischen Zeiten die Menschen die Uhrzeiten, Monate und Jahre bestimmten. Sie geben als weithin sichtbare Landmarken der Halde ihr unverwechselbares Gesicht - und wir erfahren, warum es sich bei ihnen nicht um Kunst handelt. Außerdem bietet der Haldengip-

fel eine phantastische Fernsicht über das gesamte Ruhrgebiet. Nach dem „Gipfelsturm“ ist eine wohlverdiente Einkehr angesagt, bevor es auf einem anderen Weg, wieder autofrei durchs Grüne, nach Dorsten zurück geht. Die Tour führt in Herten auch über die neue „Allee des Wandels“ auf ehemaligen Bahntrassen.
Länge: ca. 55 km

252-6613

Leitung: Dr. Vera Bücker
Termin: So., 28.09.
Zeit: 11.00 - 18.30 Uhr
Gebühr: 10 Ustd./19,50 €
Ort: Start: Bf. Dorsten

Bad Münstereifel und Weihnacht auf Burg Satzvey

Tagesfahrt mit dem Bus

Die Burg Satzvey ist eine mittelalterliche Wasserburg aus dem 12. Jahrhundert, die am nordöstlichen Rand der Eifel in Mechernich (Ortsteil Satzvey) im Kreis Euskirchen, liegt. Sie gilt als eine der schönsten und besterhaltenen Wasserburgen des Rheinlandes und ist Ausdruck adliger Kultur. Die Burg befindet sich seit mehr als 300 Jahre im Familienbesitz und ist auch heute noch Wohn- und Stammsitz der Familie der Grafen Beissel von Gymnich. Im Mittelpunkt dieser Exkursion steht die Burgweihnacht am Nachmittag. Am Vormittag unternimmt die Gruppe eine Führung durch die mittelalterliche Altstadt des benachbarten Bad Münstereifel, mit seinen verwinkelten Gassen und schönen Fachwerkhäusern.

Die VHS Gladbeck führt diese Fahrt in Kooperation mit dem Verein für Orts- und Heimatkunde sowie mit der VHS Dorsten durch.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt.

252-6614

Leitung: Rainer Stobbe
Termin: Sa., 29.11.
Zeit: 08.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 17 Ustd./63,00 €
Ort: Start: VHS Dorsten 8.00 Uhr

Sonderausstellung: Kirchner. Picasso

Tagesfahrt mit dem Bus ins LWL-Museum für Kunst und Kultur nach Münster

Vom rauschenden Leben der Großstadt über die Intimität des Ateliers bis hin zur Stille der Berge: Zu Beginn des 20. Jahrhunderts sind Ernst Ludwig Kirchner und Pablo Picasso Zeitzeugen einer neuen Epoche und erzählen in ihren Werken von Aufbruch, Krisen und Leidenschaft. Die Ausstellung „Kirchner. Picasso“ im LWL-Museum für Kunst und Kultur widmet sich erstmals umfassend diesen zwei einzigartigen Künstlern und ihren überraschenden Parallelen. Obwohl sie sich nie persönlich begegneten, näherten sie sich in ihren Bildwelten und Stilen an. 100 Werke aus bedeutenden europäischen Museen zeigen Gemeinsamkeiten und Gegensätze von zwei der wichtigsten Künstler der Moderne.

Neben dem Ausstellungsbesuch bleibt im Anschluss genügend Zeit für einen Besuch der Weihnachtsmärkte Münster. Die VHS Gladbeck führt diese Fahrt in Kooperation mit der VHS Dorsten durch. *Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt.*

252-6615

Leitung: Olaf Manke
Termin: Di., 02.12.
Zeit: 09.30 - 18.30 Uhr
Gebühr: 13 Ustd./50,00 €
Ort: Start: VHS Dorsten 9.30 Uhr

Stadt Dorsten

Kultur Rucksack NRW

Mach mit und sei dabei!

KOSTENLOSE KREATIV-ANGEBOTE für Kinder und Jugendliche von 10 bis 14 Jahren in Dorsten

Infos & Anmeldung
www.kulturrucksack-dorsten.de

Allgemeine Infos: www.kulturrucksack.nrw.de

Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen



Kindertheater ab 6 Jahren Kindertheater ab 4 Jahren



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: © Axel Scherer

Momo

Nach dem Kinderbuch von Michael Ende

Meister Hora, der Herrscher über die Zeit, macht sich große Sorgen um die Welt, denn Zeitdiebe in Gestalt von grauen Herren breiten sich immer mehr aus. Mit seltsamen Sparverträgen stehlen sie den Menschen ihre Zeit und verarbeiten sie zu Zigaretten, die sie rauchen, um existieren zu können. Das Leben der Menschen ist nur noch hektisch und „optimiert“, Eltern haben keine Zeit mehr für ihre Kinder, Langsamkeit ist verboten, und niemand hat mehr Muße für ein richtiges Gespräch. Nur Momo lässt sich von dem Hype ums Zeitsparen nicht verführen. Mit Hilfe der magischen Schildkröte Kassiopeia nimmt sie den Kampf gegen die grauen Herren auf, um den Menschen die gestohlene Zeit und sich selbst die Freunde zurückzubringen.

Das Consol Theater widmet sich dem beliebten Klassiker von Michael Ende und setzt die abenteuerliche Geschichte humorvoll, bewegt und musikalisch mit eigens komponierter Musik um. Ein Theatererlebnis für die ganze Familie!

Consol Theater Gelsenkirchen

Termin: Dienstag, 23. September
Zeit: 16.00 Uhr
Ort: Aula St. Ursula Realschule
Gebühr: 7 € (Kinder),
9 € (Erwachsene)
Vorverkauf: ab Mo., 11.08.25
Tickets: 0 23 62 / 66 30 66

Robin Hood

Kinderstück mit Musik

Es ist die berühmte Geschichte eines mutigen und freien Menschen: Robin Hood nimmt von den Reichen und gibt den Armen. Zusammen mit seiner Bande lebt Robin von Locksley im Sherwood Forest und setzt sich für die Unterdrückten ein. Trotz der Gefahr, die dies mit sich bringt,

verlassen Robin und seine Bande den Wald für einen Wettbewerb im Bogenschießen, wo sie nicht nur auf die bezaubernde Prinzessin Marian treffen, sondern auch auf den bösen Sheriff von Nottingham...

Bis heute erzählt man sich die Legende von Robin Hood, dem König der Diebe. Wie Wohlstand gerecht verteilt wird, beschäftigt noch immer die Menschheit. Soziale Gerechtigkeit ist keine Selbstverständlichkeit, aber unerlässlich für dauerhaften Frieden.

Westfälisches Landestheater

Termin: Dienstag, 11. November
Zeit: 16.00 Uhr
Ort: Aula St. Ursula Realschule
Gebühr: 7 € (Kinder),
9 € (Erwachsene)
Vorverkauf: ab Mo., 01.09.25
Tickets: 0 23 62 / 66 30 66



© Motiv Stefan Sombetzki / Gestaltung Timo Hummel

Der kleine Prinz

Nach der Erzählung von Antoine de Saint-Exupéry

Als ein Pilot mitten in der Sahara notlanden muss, staunt er nicht schlecht, als sich ein kleiner Prinz zu ihm gesellt und ihn bittet, ihm ein Schaf zu malen. Schnell stellt sich heraus, dass der kleine Prinz von einem fremden Planeten kommt. Diesen hat er im Streit mit einer Rose verlassen und bereist seitdem das Weltall. Dabei lernt er allerlei Bewohner_innen anderer Planeten und ihre Sehnsüchte kennen, fühlt sich aber überall fremd. Nach einer berührenden Begegnung mit dem Fuchs, der ihm ein Geheimnis verrät, ist es Zeit für den kleinen Prinzen, wieder zurückzukehren: auf seinen Planeten mit den drei Vulkanen und der Rose, die er liebt.

Dieses zeitlose Meisterwerk von Antoine de Saint-Exupéry lässt die Grenzen zwischen Kindheit und Erwachsensein verschwimmen und erinnert uns daran, was im Leben wirklich zählt.

Landestheater Detmold



© KI generiert am 06.03.25

Termin: Dienstag, 13. Januar 2026
Zeit: 16.00 Uhr
Ort: Aula St. Ursula Realschule
Gebühr: 7 € (Kinder),
9 € (Erwachsene)
Vorverkauf: ab Mo., 01.09.25
Tickets: 0 23 62 / 66 30 66

Kindertheater ab 4 Jahren

Kleiner Eisbär - wohin fährst du?

Eine Reise in ferne Welten

Lars, der kleine Eisbär, ist mit seinem Papa auf dem weiten Nordpolis unterwegs. Zum ersten Mal sieht er das Meer und darf auch das erste Mal alleine hinter einem großen Schneehaufen schlafen. Mitten in der Nacht wacht Lars auf und bemerkt, dass er einsam auf dem Meer treibt. Die Eisscholle mit seinem Schneehaufen muss sich vom großen Eis gelöst haben. Als er dann auch noch in einen Sturm gerät, rettet er sich an ein Ufer. Alles sieht anders aus und es ist furchtbar heiß! Ängstlich tapst er in den großen Urwald und findet zum Glück schon bald ei-



© Fabian Erler

nen guten Freund: das Flusspferd Hippo. Mit Hippos Hilfe findet Lars zu guter Letzt den Weg nach Hause zurück.

Ein amüsantes und einfühlsames Puppenspiel am Nordpol, dann geht es mitten in den Dschungel und wieder zurück. Also Kinder: Pulli an und Mütze auf, alles aus, und dann wieder an!

Dauer ca. 40 Minuten

Fithe - Das Figurentheater aus Ostbelgien

Termin: Dienstag, 28. Oktober
Zeit: 15.00 und 17.00 Uhr
Ort: Forum der VHS
Gebühr: 5 € (Kinder),
7 € (Erwachsene)
Vorverkauf: ab Mo., 01.09.25
Tickets: 0 23 62 / 66 30 66



© Ammar Alsaleh

Der Weihnachtsdieb

Eine neue Geschichte von Schaf Sissi, Esel Robert und den Meisterdetektiven

Weihnachten naht. Esel Robert und Schaf Sissi freuen sich riesig auf „Lütt Weihnachten“ - das Weihnachtsfest für die Tiere. Der Hof wird geschmückt, ein kleiner Tannenbaum aufgestellt und kleine Geschenke werden verpackt. Doch plötzlich ist am Morgen alles verschwunden - Schmuck, Lichterketten, Tannenbaum und sogar die schönen Päckchen. Jemand hat Weihnachten geklaut. Fuchs und Hase, die Meisterdetektive, machen sich sofort auf die Suche nach dem gemeinen Dieb. Mit Hilfe der Kinder kann dieser glücklicherweise bald gestellt werden. Aber ist er wirklich so gemein?

Nach „Der Rollschuhdieb“ erzählt Petra Albersmann mit ihrem brandneuen Stück „Der Weihnachtsdieb“ eine weitere Geschichte von den tierischen Freunden Sissi und Robert, die mit Hilfe der Meisterdetektive Fuchs und Hase einem vermeintlichen Diebstahl aufklären.

Dauer ca. 45 Minuten

Theater Albersmann

Termin: Dienstag, 9. Dezember
Zeit: 15.00 und 17.00 Uhr
Ort: Forum der VHS
Gebühr: 5 € (Kinder),
7 € (Erwachsene)
Vorverkauf: ab Mo., 01.09.25
Tickets: 0 23 62 / 66 30 66



Musikalische Frühförderung Jekits Instrumentalunterricht Ensembles Workshops



Wolfgang Endrös
Leitung

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



Johanna Paus
Sekretariat

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



Lisa Grosse Lochtmann
Programm „JeKits“

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

Für alle das passende Angebot!

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

Musikzwerge Musikalische Früherziehung

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

Leitung: **Wencke Ertmer,**
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





Wir haben viele gute Seiten!

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

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

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

So funktioniert die Ausleihe

Leseausweis

Bei Vorlage Ihres Personalausweises stellen wir Ihnen einen Leseausweis aus. Damit können Sie Bücher, Hörbücher und Spiele für 4 Wochen mit nach Hause nehmen. Die Ausleihe von CDs, Tonies, Zeitschriften und DVDs ist auf 14 Tage begrenzt.

Über das Serviceportal auf dorsten.de kann der Ausweis auch online beantragt werden.

Jahresgebühren

Die Jahresgebühr für den Leseausweis beträgt:

24,00 € für Erwachsene,

36,00 € für Familien.

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren lesen kostenlos.

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

EDV-Katalog

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

Internet

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

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

Termine

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

Anschriften und Öffnungszeiten

Stadtbibliothek Dorsten

Im Werth 6

Tel.: (0 23 62) 66 41 05 und 66 41 07

stadtbibliothek@dorsten.de

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

„Bibi am See“ Wulfen Wulfener Markt 4

Tel.: (0 23 62) 28 43 43 70

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

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



Bibliothek der Dinge

Unsere neue Bibliothek der Dinge bietet von A wie Akkuschauber bis Z wie Zauberkasten eine Vielzahl von Gegenständen aus den Bereichen „DIY und Freizeit“, „Haus und Garten“ und „Sport und Spiel“. Dinge, die Sie selten benötigen oder die Sie vor einem Kauf erst einmal ausprobieren möchten, können Sie mit Ihrem Bibliotheksausweis ganz einfach ausleihen.

Einen Überblick finden Sie in unserem Online-Katalog bib-kreisre.de unter dem Suchbegriff „Bibliothek der Dinge“. Klicken Sie gerne einmal rein. Wir sind sicher, dass sich bei uns „AllerLeih“ Nützliches finden lässt.

Das Projekt wurde gefördert vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen.

LeseHerbst in der Stadtbibliothek Dorsten

Er hat sich zu einem festen Veranstaltungsangebot in der Stadtbibliothek etabliert: der LeseHerbst, der in diesem Jahr ein kleines Jubiläum feiert. In der Zeit vom 7. - 14. November 2025 findet bereits die fünfte Auflage statt. Das Publikum darf sich wie immer auf drei abwechslungsreiche und sehr unterschiedliche Lesungen freuen. Das Format findet in einer angenehmen Atmosphäre statt, die viel Platz für Austausch bietet. Es wird nachdenklich und meditativ, mörderisch spannend, musikalisch, unterhaltsam und gemütlich. Seien Sie dabei!

Gedanken verloren | Unthinking: Vom Analysten, der ging, um die Welt mit dem Herzen zu sehen

Eine Aufbruchsgeschichte - in Worten, Fotografien und Pianoklängen erlebt, erzählt, fotografiert und eingespielt von Christof Jauernig in Kooperation mit der VHS Dorsten

Christof Jauernig, ehemaliger Analyst einer Unternehmensberatung aus Frankfurt am Main, hatte genug, brach aus dem Hamsterrad aus, schmiss seinen Job und reiste ein halbes Jahr lang mit dem Rucksack durch Südostasien. Nachdem

er vor zwei Jahren bereits mit seinem Programm „Eintausendmal Lebensglück“ in der Stadtbibliothek Dorsten zu Gast war, kehrt er nun für einen Abend zurück, um seine Gäste mit auf diese Reise zu nehmen, aber auch auf seinen inneren Weg, heraus aus der Sinnkrise, hinein in eine neue Verbindung mit sich selbst und in die Schönheit des Moments.

Zu einer großen Auswahl projizierter Reisefotografien rezitiert er Texte, die unterwegs entstanden sind, untermalt von seinen eigens hierfür eingespielten Piano-Improvisationen.

Ein stimmungsvoller, höchstpersönlicher Abend, der zum Innehalten einlädt und von einer ausführlichen Fragerunde abgerundet wird.

Weiterführende Informationen unter: www.unthinking.me

Termin: Freitag, 07.11.2025
Zeit: 19.30 Uhr
Eintritt: 12,00 €

Todfreunde: Spiel im Schatten

Musikalische Lesung
mit Thomas Matiszik und Marius Ader

Sie sind wieder dabei - die Publikumsbeliebte Thomas Matiszik und sein Partner Marius Ader!

Die langersehnte Fortsetzung von „Finger weg!“ lässt zwar noch auf sich warten, aber mit „Todfreunde - Spiel im Schatten“ setzt Thomas Matiszik die atemlose Spannung seiner Thriller-Reihe fort. Nach „Tiefschwarze Schuld“ und „Todesprüfung“ erwartet die Leserinnen und Leser einen neuen, packenden Fall, der Corinna Dupont als frisch ernannte Leiterin der Dortmunder Mordkommission an ihre Grenzen bringt.

Der Autor beweist in seinen Lesungen eine beeindruckende Vielseitigkeit. Er liest nicht nur, sondern trägt vor, interpretiert und schlüpft dabei in die Rollen seiner Protagonisten. Sein Ziel ist es, dem Publikum sein komplettes Repertoire zu zeigen. Dazu gehört im Übrigen auch der Gesang. Thomas Matiszik ist ein begnadeter Sänger. Begleitet wird er bei seinem Auftritt von dem Keyboarder Marius Ader. Gemeinsam sorgen sie dafür, dass das Publikum eingebunden wird und aus der Lesung eine Lese-Show wird - kurzweilig, spannend und etwas fürs Auge und fürs Ohr!

Die Lesung wird im Rahmen des Programms „lila lettern - Literatur aus Westfalen“ gefördert.

Dazu gehört ein moderiertes Gespräch, in dem das Publikum mehr über Thomas Matiszik und sein aktuelles Werk erfahren wird.

Termin: Mittwoch, 12.11.2025
Zeit: 19.30 Uhr
Eintritt: 12,00 €



Winterlicht am Meer

Wohlfühllesung aus dem aktuellen stimmungsvollen Winterroman von Tanja Janz

Die Bestsellerautorin Tanja Janz liest aus ihrem neuen Winterroman „Winterlicht am Meer“. Das Publikum erwartet eine herzerwärmende Geschichte voller Nordseezauber, winterlicher Atmosphäre und bewegender Momente. Im Mittelpunkt steht Imke, eine Pastorin, die nach einem schweren Verlust in ihre Heimat St. Peter-Ording zurückkehrt. Tauchen Sie ein in eine berührende Geschichte über Neuanfänge, Freundschaft und die Liebe zur Nordsee - perfekt für gemütliche Lesezeiten in der kalten Jahreszeit.

Tanja Janz wollte schon als Kind Bücher schreiben und malte ihre ersten Geschichten auf ein Blatt Papier. Heute ist sie Schriftstellerin und lebt mit ihrer Familie und zwei Katzen im Ruhrgebiet. Neben der Schreiberei und der Liebe zum heimischen Fußballverein schwärmt sie für St. Peter-Ording, ihren Sehnsuchtsort, in den sie ihre Gäste entführt.

Da auch diese Lesung im Rahmen des Programms „lila lettern - Literatur aus Westfalen“ gefördert wird, wird es in einem moderierten Gespräch mehr Informationen zu Leben und Werk der erfolgreichen Autorin geben. Sie freut sich darüber hinaus auf einen regen Austausch mit dem Publikum.

Termin: Freitag, 14.11.2025
Zeit: 19.30 Uhr
Eintritt: 12,00 €



Karten für die Lesungen sind ab dem 02.09.2025 bei uns (0 23 62) 66 41 04 oder in der Stadtagentur (0 23 62) 66 30 66 erhältlich. Alle drei Veranstaltungen können als Abo zum Vorteilspreis von 30,00 € gebucht werden.



Online-Angebote der VHS

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

Deutsch und Fremdsprachen

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

ab Di., 07.10.
Online-Course: England und English Language (252-3222)

ab Di., 16.09.
Französisch Stufe B1 (252-3315)

ab Di., 16.09.
Italienisch B1 online (252-3510)

ab Di., 16.09.
Mehrsprachenkurs (Französisch-Italienisch-Portugiesisch) A1 (252-3770)

Schule und Lernen

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

Berufliche Weiterbildung

ab Di., 04.11.
Finanzbuchführung I (252-5231)

ab Di., 04.11.
Finanzbuchführung II (252-5232)

ab Di., 04.11.
Finanzbuchführung mit DATEV (252-5233)

ab Di., 04.11.
Lohn und Gehalt I (252-5234)

ab Di., 04.11.
Lohn und Gehalt II (252-5235)

ab Di., 04.11.
Lohn und Gehalt mit DATEV (252-5236)

ab Di., 04.11.
Einnahmen-Überschussrechnung (252-5237)

ab Di., 04.11.
Kosten-Leistungsrechnung (252-5238)

ab Di., 04.11.
Finanzwirtschaft (252-5239)

ab Di., 04.11.
Bilanzierung (252-5240)

ab Di., 04.11.
Controlling (252-5241)

ab Di., 04.11.
Betriebliche Steuerpraxis (252-5242)

ab Di., 04.11.
Personalwirtschaft (252-5243)

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

Di., 09.09.
Medienkompetenz – wie schütze ich mein Kind vor Fake News (252-1310)

Di., 16.09.
Nach Deutschland: Fünf Menschen. Fünf Wege. Ein Ziel. (252-1110)

Di., 23.09.
Sonnenstrom vom Dach - Photovoltaik Dachanlagen (252-1160)

Fr., 26.09.
Sag zum Abschied leise yippie (252-1320)

Mo., 29.09.
Emotionale Intelligenz als Erfolgsfaktor im Berufs- und Privatleben (252-1350)

Di., 30.09.
Sonnenstrom vom Balkon (252-1161)

Di., 30.09.
KI – die Kraft der Künstlichen Intelligenz in der Arbeitswelt (252-5352)

Di., 07.10.
Neue Heizung – Wärmepumpen und ihre Alternativen (252-1162)

Di., 07.10.
Wohnen und Pflege im Alter: Informationen und Beratung für ein selbstbestimmtes Leben (252-1174)

Mi., 08.10.
Mach's doch einfach – wie Sie die Erfolgsprinzipien des Sports für Beruf und Alltag nutzen (252-5100)

Mi., 08.10.
Erben und Vererben (252-1172)

Mi., 29.10.
Schenkung und vorweggenommene Erbfolge (252-1170)

Mi., 29.10.
Einbruchsschutz – Sicherung für Haus und Wohnung (252-1180)

Mi., 29.10.
Bulli-Abenteuer Island (252-1220)

Mi., 29.10.
Neustart in den Ruhestand (252-1370)

Mo., 03.11.
Ich wurde in die DDR entführt. Von meinem Vater. Er war Spion. (252-1141)

Di., 04.11.
Energie sparen im Haushalt (252-1163)

Di., 04.11.
IT Sicherheit: Meine Daten! (252-5350)

Mi., 05.11.
Vorsorgevollmacht, Betreuungsvollmacht und Patientenverfügung (252-1171)

Do., 06.11.
Herausforderungen der Zeit mit den Mitteln der Positiven Psychologie begegnen (252-1360)

Fr., 07.11.
Gedanken verloren – Unthinking (252-1330)

Di., 11.11.
Energetisch sanieren – Vom Keller bis zum Dach (252-1164)

Di., 11.11.
IT-Sicherheit: WLAN und Netzwerke (252-5351)

Mi., 12.11.
Angehörigenunterhaltungspflicht (252-1173)

Mi., 12.11.
Südafrika – von Kapstadt zum Krugerpark (252-1210)

Di., 18.11.
Kinderverschickungen (252-1130)

Di., 18.11.
Im Alter sicher leben – Vorsicht vor Taschen-, Trickdiebstahl und Enkeltrick (252-1181)

Di., 18.11.
KI – die Kraft der Künstlichen Intelligenz in der Arbeitswelt (252-5353)

Mi., 19.11.
Herzwochen 2025: Gesunde Gefäße, gesundes Herz (252-2110)

Mi., 19.11.
Zauber des Alterns – mit Freude gesund älter werden (252-2114)

Do., 20.11.
Mit dem Doppeladler im Ruhrpott (252-6120)

Fr., 21.11.
Mütter in die Politik! – Wie der Einstieg in die (Kommunal-)Politik gelingt (252-1120)

Di., 25.11.
Das GEG, die kommunale Wärmeplanung und Ihre Heizung (252-1100)

Di., 25.11.
Erich Kästner – mehr als nur Emil und die Detektive (252-6110)

Fr., 05.12.
Cinderella – ein Musical-Komödie für die ganze Familie (252-6130)

Fr., 12.12.
Jean-Claude S  f  rian: Souvenirs de No  l Internationale Weihnachten (252-6140)

Bildungsurlaub

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

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

Unsere Bildungsurlaube stehen allen Interessierten offen – auch Personen ohne festes Arbeitsverhältnis. Die Veranstaltungen sind unabhängig vom Anspruch auf Bildungsurlaub auch als reguläre Seminare buchbar.

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

20.10.-24.10.
Niederländisch für Anf  nger_innen A1 (252-3612)

20.10.-24.10.
Dänisch für Anf  nger_innen A 1.1 (252-3780)

03.11.-07.11.
Compact English Course (252-3223)

17.11.-21.11.
Positive Psychologie: Wissen schafft Glück (252-2113)

19.11.-03.12.
Stressbewältigung (252-2201)

24.11.-28.11.
Fit für das Büro (252-5333)

01.12.-03.12.
Fit für das Büro II (252-5334)

Unterrichtstermine 2/2025

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
1. Woche	15.09.	16.09.	17.09.	18.09.	19.09.	20.09.
2. Woche	22.09.	23.09.	24.09.	25.09.	26.09.	27.09.
3. Woche	29.09.	30.09.	01.10.	02.10.	Feiertag	04.10.
4. Woche	06.10.	07.10.	08.10.	09.10.	10.10.	11.10.
Herbstferien	13.10.	14.10.	15.10.	16.10.	17.10.	18.10.
Herbstferien	20.10.	21.10.	22.10.	23.10.	24.10.	25.10.
5. Woche	27.10.	28.10.	29.10.	30.10.	31.10.	Feiertag
6. Woche	03.11.	04.11.	05.11.	06.11.	07.11.	08.11.
7. Woche	10.11.	11.11.	12.11.	13.11.	14.11.	15.11.
8. Woche	17.11.	18.11.	19.11.	20.11.	21.11.	22.11.
9. Woche	24.11.	25.11.	26.11.	27.11.	28.11.	29.11.
10. Woche	01.12.	02.12.	03.12.	04.12.	05.12.	06.12.
11. Woche	08.12.	09.12.	10.12.	11.12.	12.12.	13.12.
12. Woche	15.12.	16.12.	17.12.	18.12.	19.12.	20.12.

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

Unterrichtsfreie Tage

Tag der Deutschen Einheit
Fr., 03.10.25

Herbstferien
Mo., 13.10. - Sa., 25.10.25

Allerheiligen
Sa, 01.11.25

Weihnachtsferien
Mo., 22.12.25 - Di., 06.01.26

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 und
Dr. Ruzhdi Kicmari

Auflage: 5.000 Exemplare

Satz, Produktion und Druck:

Achim Schrecklein
Verlag druck & graphik,
Gladbeck

Blickpunkt:

Texte von Annette Kreikenbohm

**Das Arbeitshalbjahr 1/2026 beginnt am
02.02.26, das neue Programm erscheint
am 15.01.26.**



MALER-MEISTERBETRIEB

ELEGANZ IN JEDEM ANSTRICH

- HOCHWERTIGE MALERARBEITEN
- GEBÄUDESANIERUNG
- MODERNE GESTALTUNG
- FASSADENDÄMMUNG
- BODENBELAGSARBEITEN
- SCHIMMELPILZSANIERUNG
- INDIVIDUELLER TROCKENBAU
- VERSICHERUNGSSCHÄDEN



ZUR POTMERE 15
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 Leistungsverband der KERN Katholische Einrichtungen Ruhrgebiet Nord GmbH

KERN Katholische Einrichtungen Ruhrgebiet Nord GmbH

st-elisabeth-krankenhaus-dorsten.de

vhs

Volkshochschule
Dorsten

**EIS
BERG
RETT
ERIN**

Finde
deinen Kurs
vhs-dorsten.de

**Lerne klimafreundlich
zu handeln.**