



# Programmheft 1. Halbjahr 2024



# Ansprechpartner\_innen

---

## Leiterin des Amtes für Schule und Weiterbildung

**Sabine Podlaha**

Raum 223

Telefon (0 23 62) 66 41 50

sabine.podlaha@dorsten.de



## Sekretariat

**Heike Bruns**

Raum 222

Telefon (0 23 62) 66 41 62

heike.bruns@dorsten.de



## Leiter der VHS

**Carsten Feldhoff**

Raum 213

Telefon (0 23 62) 66 41 84

carsten.feldhoff@dorsten.de



## Hauptamtlich pädagogische Mitarbeiterinnen

**Dr. Sonja Kalinowski**

Raum 219

Telefon (0 23 62) 66 41 65

sonja.kalinowski@dorsten.de



## päd. Assistenz Integrationskurse

**Anke Klapsing-Reich**

Raum 211

Telefon (0 23 62) 66 40 51

anke.klapsing-reich@dorsten.de



**Claudia Trachternach**

Raum 219

Telefon (0 23 62) 66 41 63

claudia.trachternach@dorsten.de



**N. N.**

Raum 212

Telefon (0 23 62) 66 41 83



## Allgemeine Verwaltung

**Leiter Abt. allgem. Verwaltung / Qualitätsbeauftragter VHS**

**Ulrich Wieschen**

Raum 214

Telefon (0 23 62) 66 40 50

ulrich.wieschen@dorsten.de



## Servicebüro VHS

**Saskia Mandler**

Raum 221

Telefon (0 23 62) 66 41 61

saskia.mandler@dorsten.de



**Melanie Plaschke**

Raum 221

Telefon (0 23 62) 66 41 60

melanie.plaschke@dorsten.de



**Verwaltung**

**Integrationskurse**

**Annette Huck**

Raum 222

Telefon (0 23 62) 66 41 66

annette.huck@dorsten.de



**Svenja Wirtz**

Raum 221

Telefon (0 23 62) 66 41 61

svenja.wirtz@dorsten.de



## Hausdienst

**Hausmeisterteam Verwaltung**

Hausmeisterbüro

Raum 123

Telefon (0 23 62) 66 42 00

## 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](mailto:vhs-und-kultur@dorsten.de)

## Internet:

[www.vhs-dorsten.de](http://www.vhs-dorsten.de)

## facebook:

[www.facebook.com/vhsdorsten](http://www.facebook.com/vhsdorsten)

## instagram:

[www.instagram.com/vhs\\_dorsten/](http://www.instagram.com/vhs_dorsten/)



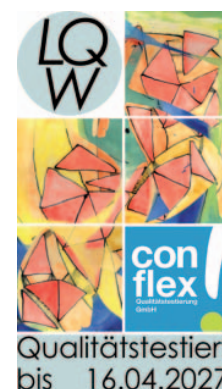
<b>Ansprechpartner_innen</b>	<b>2</b>	<b>Deutsch und Fremdsprachen</b>	<b>40</b>	<b>Kindertheater</b>	<b>72</b>
		Anmeldung und Beratung	40		
		Deutsch als Fremdsprache	41		
<b>Anmeldung</b>	<b>4</b>	Englisch	42	<b>Musikschule Dorsten</b>	<b>74</b>
		Französisch	45		
		Spanisch	46		
<b>Im Blickpunkt</b>	<b>6</b>	Italienisch	47	<b>Stadtbibliothek Dorsten</b>	<b>76</b>
Aktuelles aus der VHS	6	Niederländisch	48		
		Weitere Sprachen	48		
<b>Zielgruppenangebote</b>	<b>8</b>			<b>Anhang</b>	<b>78</b>
		<b>Schule und Lernen</b>	<b>50</b>	Online-Angebote der VHS	78
		Schulische Abschlüsse	50	Einzelveranstaltungen	79
				Bildungsurlaub	79
<b>Politik und Gesellschaft</b>	<b>10</b>			Stichwörter	80
Geschichte, Zeitgeschehen, Recht	11	<b>Beruf und Wirtschaft</b>	<b>52</b>	Unterrichtstermine	82
VHS international	14	Kommunikation und Management	53	Impressum	82
Pädagogik und Psychologie	15	Berufliche Weiterbildung	54		
		Informationstechnologie	57		
<b>Gesundheit und Umwelt</b>	<b>18</b>				
Forum Gesundheitsbildung	19	<b>Kulturelle Bildung</b>	<b>62</b>		
Entspannung und Selbsterfahrung	20	Literatur und Konzerte	63		
Bewegung und Körpererfahrung	26	Musizieren und Singen	63		
Einführung in Sportarten	30	Zeichnen und Malen	64		
Tanz	31	Werken	67		
Leben mit Behinderungen	32	Textiles Gestalten	69		
Ernährung	32	Kulturbus, Studienfahrten und Exkursionen	71		
Natur und Umwelt	36				

## Veranstaltungsorte

Agathaschule	Nonnenkamp 22	46282 Dorsten-Hardt
Albert-Schweitzer Schule	Glück-Auf-Str. 267	46284 Dorsten-Hervest
Atlantis Freizeitbad	Konrad-Adenauer-Platz 1	46282 Dorsten-Altstadt
BiBi am See	Wulfener Markt 4	46286 Dorsten-Wulfen
Bildungszentrum Maria Lindenhof	Im Werth 6	46282 Dorsten-Altstadt
Gymnasium Petrinum	Im Werth 17	46282 Dorsten-Altstadt
Haldenwangschule	Im Harsewinkel 55	46284 Dorsten-Hervest
Jüdisches Museum	Julius-Ambrunn-Str. 1	46282 Dorsten-Altstadt
Krankenpflegeschule	Hülskampsweg 1-3	46282 Dorsten-Hardt
Paul-Spiegel-Berufskolleg	Halterner Str. 15	46284 Dorsten-Hervest
Pestalozzischule	Storchsbaumstr. 65	46282 Dorsten-Hardt
St. Ursula Gymnasium, Sporthalle	Brüderstr.	46282 Dorsten-Altstadt
St. Ursula Realschule	Nonnenkamp 14	46282 Dorsten-Hardt



Die VHS Dorsten  
ist Mitglied im  
Landesverband  
der Volkshoch-  
schulen  
von Nordrhein-  
Westfalen.  
[www.vhs-nrw.de](http://www.vhs-nrw.de)



# Anmeldung / Gebühren

## Anmeldung

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

### **Persönlich während der Büroöffnungszeiten:**

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

### **Schriftlich**

Sie können uns Ihre Anmeldung per Post oder Telefax schicken.

### **Über das Internet**

Anmeldungen sind auch online möglich unter:

[www.vhs-dorsten.de](http://www.vhs-dorsten.de) oder [www.vhs-kreis-re.de](http://www.vhs-kreis-re.de) (alle Volkshochschulen des Kreises Recklinghausen)

### **Telefonisch**

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

### **Widerrufsrecht**

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

### **Widerrufsbelehrung**

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

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

### **Widerrufsfolgen**

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen

für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

### **Besondere Hinweise**

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

### **Anmeldebestätigung**

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

### **Frühzeitig anmelden**

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

### **Beratungen**

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

## Gebühren

### **Fälligkeit**

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

### **Zahlungsweise Lastschrift**

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

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

### **Quittung**

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

### **Ermäßigung**

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

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

### **Abmeldung**

Ihre Abmeldung von einer Veranstaltung müssen Sie der VHS bis spätestens 14 Tage vor Beginn schriftlich mitteilen, bei Bildungsurlaubs-Veranstaltungen 4 Wochen vor Beginn.

Bei rechtzeitiger Abmeldung buchen wir die Teilnahmegebühr nicht ab. Nur die Anmeldepauschale von 5,50 € wird abgebucht.

Bei einer Abmeldung bis 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung (Bildungsurlaub: 14 Tage) erheben wir 50 % der Kursgebühr, mindestens 5,50 €. Bei einer späteren Abmeldung müssen wir die volle Kursgebühr erheben. 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.

#### **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](http://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](http://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 Behinderte**

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

#### **Verbraucher- und Datenschutz**

Die Verarbeitung der Teilnehmer\_innen- und Dozenten\_innendaten erfolgt unter Beachtung der datenschutzrechtlichen Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes. Näheres zum Datenschutz finden Sie unter [vhsundkultur-dorsten.de/index.php?id=11](http://vhsundkultur-dorsten.de/index.php?id=11).

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

Hinweise zum Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften finden Sie auf Seite 4.

#### **Anregungen, Beschwerden**

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

## In eigener Sache



„Bildung für nachhaltige Entwicklung“ (BNE) ist das Schlagwort unserer Tage. Sich dafür einzusetzen, ist dringend erforderlich. Das wollen wir auch bei unserer Arbeit verstärkt tun und haben uns deshalb im Rahmen unserer letzten Qualitätstestierung 2023 entschlossen, BNE als nächstes Entwicklungsziel zu wählen. Doch was steckt eigentlich dahinter? Auf einen Nenner gebracht, ermöglicht es allen Menschen, die Auswirkungen des eigenen Handelns auf die Welt zu verstehen und verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen - für eine lebenswerte Zukunft in allen Bereichen. Dabei geht es beispielsweise um Klima und Umwelt, um Gleichberechtigung und Konsum.

Eigentlich sind wir auch schon Experten in Sachen Nachhaltigkeit und Umweltschutz. Denn die VHS Dorsten hat als eine der ersten Bildungseinrichtungen einen eigenen Fachbereich „Natur und Umwelt“ aufgebaut. Seit fast 40 Jahren sensibilisieren wir vor allem Eltern und Kinder durch aktives Naturerleben für ihre Umwelt.

Diesmal soll es allerdings nicht um neue Veranstaltungsformate oder neue Kooperationen gehen. Diesmal wollen wir den BNE-Gedanken in alle Fachbereiche integrieren. Auch in unserer täglichen Arbeit wollen wir Umweltschutz mehr leben. Das beginnt beim Papierverbrauch, reicht bis zur Nutzung nachhaltiger Produkte bei der Veranstaltungsbewirtung und endet sicher nicht bei der Auswahl ökologisch unbedenklicher Gebrauchsgegenstände und Möbel.

Unterstützen Sie uns dabei, unser Umfeld nachhaltiger zu gestalten. Im neuen Programmheft sind Kurse, die BNE besonders thematisieren, mit einem eigenen Logo gekennzeichnet.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern im neuen Programm. Sollten Sie ein Thema vermissen, dann lassen Sie uns das wissen. Denn unsere Weiterentwicklung lebt von der Kommunikation mit Ihnen.

Herzliche Grüße

Carsten Feldhoff  
und Sabine Podlaha

## Dorstener Gesundheitstag

Hand aufs Herz: Wissen Sie, wie es Ihrem Taktgeber des Lebens geht? Beim 14. Gesundheitstag am Samstag, 9. März, steht das Herz im Mittelpunkt. Denn gerade die heutigen Lebensgewohnheiten begünstigen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und erhöhen das Risiko eines Herzinfarkts. Chefärzte aus dem Dorstener St. Elisabeth-Krankenhaus informieren in Vorträgen, wie Sie vorbeugen, erste Anzeichen erkennen und die passende Behandlung finden können. Außerdem gibt's einen Markt mit Info-Ständen, Beratungen und Aktionen rund ums Herz. Die gemeinsame Veranstaltung von St. Elisabeth-Krankenhaus und VHS findet unter der Schirm-



herrschaft von Bürgermeister Tobias Stockhoff von 13 bis 17 Uhr im Bildungszentrum Maria Lindenhof statt.



Dr. Markus Kaim

## Politik aus erster Hand

Franz Müntefering, Joachim Gauck oder Jürgen Trittin - Persönlichkeiten wie diese gaben sich bei der VHS Dorsten stets

ein Stelldichein. Politik aus erster Hand, das war immer unser Markenzeichen. Mit Corona mussten wir diesen Bereich deutlich reduzieren, da unsere Teilnehmenden bis zuletzt beim Besuch von Einzelveranstaltungen sehr zurückhaltend waren. Das soll jetzt wieder anders werden. Und scheint angesichts der Vielzahl an Krisen und Fake-News im Internet auch dringend erforderlich.

Die erste Veranstaltung im Frühjahr beschäftigt sich mit der NATO, denn das Militärbündnis feiert sein 75-jähriges Bestehen. Mit dem Ukraine-Krieg erlangte die NATO neue Bedeutung. Welche Rolle sie heute spielt und wie sie sich aufstellen muss, darüber spricht ein Kenner am 18. April um 19 Uhr im Forum der VHS. Es ist uns gelungen, den aus Nachrichtensendungen bekannten Autor und Politikwissenschaftler Dr. Markus Kaim als Referenten zu gewinnen.

## Mehr Sicherheit im Alltag

Erstmals bietet die VHS Dorsten einen Kurs zur Sturzprävention an. Denn mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, zu stürzen, und die Angst, sich dabei etwa einen Oberschenkelhalsbruch zuzuziehen. Ein Teufelskreis entsteht: Man bewegt sich weniger, Muskeln werden abgebaut - und die Gefahr eines Sturzes wächst. Der erfahrene Physiotherapeut Michael Rottmann klärt ab Freitag, 12. April, an vier Nachmittagen darüber auf, wie man Stürze vermeiden und fit bleiben kann. Außerdem gibt er Tipps für den Alltag.



Michael Rottmann



## Natur- und Umweltschutz



Zwei Ausstellungen im VHS-Foyer beschäftigen sich mit Natur- und Umweltschutz. Die erste Schau „Wir alle sind Zeugen - Menschen im Klimawandel“ ist vom 8. Januar bis 1. März zu sehen. Sie gibt dem Thema ein ganz persönliches Gesicht. Männer und Frauen aus Afrika, Südamerika, Asien und Europa berichten über die heute schon spürbaren Folgen des Klimawandels. Hintergrund- sowie länderspezifische Informationen ergänzen ihre Aussagen.

Um „Urbanes Gärtnern - gemeinsam gärtnern in NRW“ geht es bei der zweiten Schau vom 18. März bis 26. April. Sie zeigt, dass in NRW schon an vielen Orten in der Stadt gesät, gepflanzt und geerntet wird, und möchte zu weiteren Projekten anstiften. Was alles möglich ist, das zeigt die Ausstellung für fünf Bereiche: Gemeinschaftsgärten, Klein- und Schulgärten, die „essbare Stadt“ sowie das „Guerrilla Gardening“. Lassen Sie sich überraschen.



### Irish Folk

Liebhaber\_innen irischer Klänge erwartet ein besonderes Erlebnis. Am Donnerstag, 11. April, treten „Fragile Matt“ ab 19.30 Uhr im Forum der VHS auf. Vor allem

Gründer David Hutchinson begeistert mit seiner rauchigen Stimme. Doch sorgt das gesamte Trio mit fetzigen und traditionellen Melodien und dem mehrstimmigen Gesang für einen sehr authentischen und bestimmt unvergesslichen Abend.

## Wer steckt dahinter?



### Saskia Mendler

Die 26-Jährige arbeitet seit Juni letzten Jahres im Servicebüro der VHS Dorsten. Dort verwaltet sie nicht nur die Kurse und nimmt Anmeldungen entgegen, sondern ist vor allem erste Ansprechpartnerin für Teilnehmende, aber auch für Dozent\_innen.

Saskia Mendler ist Dorstenerin mit Leib und Seele. Sie wurde hier geboren, besuchte die Antonius-Grundschule und die St. Ursula-Realschule, als diese noch eine reine Mädchenschule war. „Eine coole Erfahrung“, nennt sie diese Zeit. In Marl machte sie ihr Fachabi und danach eine schulische Ausbildung als gestaltungstechnische Assistentin. Weiter ging's mit einer Ausbildung für Versicherung und Finanzen bei einem Bottroper Unternehmen, wo sie danach drei Jahre im Innendienst arbeitete. Doch dann war Schluss mit dem „Ausflug“ in andere Städte.

Saskia Mendler wollte was Neues machen, „am liebsten städtische Verwaltungsarbeit“ kennenlernen und bewarb sich spontan bei der VHS Dorsten. Ihr Fazit: durchweg positiv. „Ich denke mich gern in neue Strukturen rein.“ Nun arbeitet sie in der Lippestadt, lebt in Holsterhausen und liebt ihr „kleines Dörfchen“, wo sie jedes Gesicht und jede Ecke kennt. „Die Großstadt ist mir zu rummelig“. Hier unternimmt sie am Wochenende viel mit ihren Freunden oder besucht die Eltern und die beiden Familienhunde. Gerne hätte sie einen eigenen Vierbeiner. Doch das passt (noch) nicht in ihre Lebenssituation.



### Melanie Plaschke

Seit August verstärkt sie ebenfalls das Team im Servicebüro und ist begeistert vom „tollen Arbeitsklima“. Melanie Plaschke kümmert sich ebenfalls um Kursanmeldungen, aber zum Beispiel auch um die Opern-Abos. Außerdem ist sie für die Jahresstatistik zuständig. Neuerdings unterstützt sie im Bereich Integration auch Menschen,

die einen Einbürgerungstest oder Deutschkurse machen wollen. „Das interessiert mich sehr.“ Überhaupt seien ihr Menschen wichtig - schon ihr ganzes Berufsleben lang.

Die 53-Jährige wurde in Essen geboren und lebt jetzt in Marl. Sie ist gelernte Sicherheitsfachkraft und hat mal als Detektivin sowie bei einem Ticketprüfdienst gearbeitet. Lange war sie in der Gastronomie tätig, der sie aus gesundheitlichen Gründen den Rücken kehrte, um eine Umschulung zur Kauffrau für Büromanagement im Öffentlichen Dienst zu machen. Ihr Abi hat sie mit 41 am Abendgymnasium geschafft. Weil der Vormittagsunterricht in der VHS stattfand, kam sie erstmals mit der Erwachsenenbildung in Berührung. „Ich wusste gar nicht, dass die VHS so tolle Angebote hat.“

Neben dem Job bleibt Melanie Plaschke noch Zeit zum Lesen. „Ich interessiere mich vor allem für Geschichte.“ Auch Sport und Fitness spielen in ihrem Leben eine große Rolle.



## Geschichte, Zeitgeschehen, Recht

Mi., 13.03  
Erben und Vererben (1150)

Mi., 10.04.  
Schenkung und vorweggenommene Erbfolge (1151)

Mi., 24.04.  
Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht (1151)

---

## Pädagogik und Psychologie

ab Di., 13.02.  
Ganzheitliches Gedächtnistraining für Menschen ab 60 (1350)

ab Di., 05.03.  
Ganzheitliches Gedächtnistraining für Menschen ab 60 (1351)

---

## Bewegung und Körpererfahrung

ab Fr., 12.04.  
Sturzprävention - für mehr Sicherheit im Alter (2301)

---

## Einführung in Sportarten

Mi., 24.04  
Sicher E-Bike fahren für Menschen Ü60 (2410)

---

## Tanz

ab Mo., 05.02.  
ZUMBA® Gold für Junggebliebene (2511)

## Fremdsprachen

ab Mi., 07.02.  
Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 1 (3210)

ab Mi., 07.02.  
Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 6 (3213)

ab Mi., 07.02.  
Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 6 (3214)

ab Do., 08.02.  
Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 8 (3216)

ab Di., 06.02.  
Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 9 (3217)

ab Mi., 07.02.  
Englisch mit Muße Stufe B1 Erweiterungskurs 16 (3218)

## Informationstechnologie

ab Di., 17.02.  
PC-Grundlagen für Einsteiger\_innen (5310)

ab Di., 13.02.  
So funktioniert Ihr Android-Smartphone (5410)

Do., 29.02.  
Digitale Fragestunde - Erste Hilfe bei Fragen (5411)

Do., 11.04.  
Digitale Fragestunde - Erste Hilfe bei Fragen (5412)

Do., 06.06.  
Digitale Fragestunde - Erste Hilfe bei Fragen (5413)

Mi., 06.03.  
Die Navigation mit dem Smartphone und Tablet (5414)

Di., 09.04.  
Online-Shopping und -Banking mit dem Smartphone und Tablet (5415)

ab Di., 12.03.  
Apple iPad & iPhone (5416)

Do., 29.04.  
Bilder vom Smartphone auf den PC speichern (5417)

ab Di., 07.05.  
Digitale Fotobücher (5418)







## Einführung in Sportarten

ab Mi., 06.03.  
Schnupperkurs: Badminton für Anfänger\_innen (2420)

ab Sa., 04.05.  
Rudern - ganzheitlicher Gesundheits-sport: ein Einblick (2430)

Mi., 19.06.  
Schnupperkurs Stand up Paddling (2470)

---

## Ernährung

Sa., 17.02.  
„Heute kochen wir!“ - Kids in der Küche (2718)

Sa., 17.02.  
„Heute kochen wir!“ - Kids in der Küche (2718B)

Sa., 04.05.  
Väter und Kinder kochen zum Muttertag (2719)

---

## Natur und Umwelt

Sa., 16.03.  
Jäger der Nacht - Eulensexkursion (2810)

Fr., 24.05.  
Den Fledermäusen auf der Spur (2811)

So., 21.04.  
Biber auf der Bislicher Insel (2812)

Sa., 13.04.  
Bienenhotels selbst gebaut (2813)

Fr., 12.04.  
Imkereibesichtigung -  
Ein Blick hinter die Kulissen (2814)

Di., 21.05.  
Abenteuer Frühlingwald (2815)

Fr., 26.04.  
Auf der Wildpferdebahn im Merfelder Bruch (2816)

Sa., 09.06.  
Auf der Jagd nach fossilen Schätzen (2817)

So., 21.04.  
Flamingos im Zwillbrocker Venn (2819)

So., 23.06.  
Kanutour auf der Lippe (2823)

## Fremdsprachen

ab Do., 04.04.  
Niederländisch Stufe A1 Hoi!  
Ferienkurs für Schüler\_innen (3611)

---

## Schulische Weiterbildung

ab Mo., 06.05.  
Vorbereitung Zentralabitur: Mathematik (Grundkurs) (4310)

ab Do., 08.02.  
Vorbereitung Zentralabitur: Mathematik (Leistungskurs) (4311)

---

## Informationstechnologie

ab Mo., 25.03.  
Ran an die Maus I -  
Einsteigerkurs für Kinder (5360)

ab Mo., 05.08.  
Ran an die Maus I -  
Einsteigerkurs für Kinder (5361)

ab Di., 02.04.  
Ran an die Maus II -  
Fortgeschrittenen-Kurs für Kinder (5362)

ab Di., 12.08.  
Ran an die Maus II -  
Fortgeschrittenen-Kurs für Kinder (5363)

ab Fr., 15.03.  
Word und PowerPoint -  
Workshop für Schüler\_innen (5364)

ab Mo., 22.07.  
Spielewelten programmieren und gestalten mit Minecraft (5365)

ab Mo., 29.07.  
Lego Mindstorms -  
Wir bauen mobile Roboter (5366)

## Musizieren und Singen

ab Fr., 15.03.  
Jazz-, Blues- und Popgesang (6230)

Sa., 17.02.  
Ukulele für die ganze Familie (6240)

---

## Zeichnen und Malen

ab Mo., 25.03.  
Offenes Atelier für Kids (6340)

ab Di., 02.04.  
Kreatives Malen mit Acryl (6341)

ab Mi., 22.05.  
Malen und Zeichnen für Kids (6342)

Sa., 17.02.  
Airbrushkunst und -technik für Kids (6343)

Sa., 24.02.  
Airbrushkunst und -technik für Kids (6344)

---

## Werken

ab Fr., 03.05.  
Vogelhausbau mit Pfiff (6450)

ab Mo., 25.03.  
Kreatives Holzwerken (6451)

ab Mi., 27.03.  
Kreatives Holzwerken (6452)

---



## Textiles Gestalten

ab Fr., 15.03.  
Schnupperkurs Schneidern für jedermann (6515)

ab Fr., 22.03.  
Schneidern für Kinder -  
Nähen, was du möchtest! (6522)

## 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  
sabine.podlaha@dorsten.de



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



**N. N.**  
Telefon (0 23 62) 66 41 83



## Geschichte, Zeitgeschehen, Recht

### 75 Jahre NATO - Welche Rolle spielt das Militärbündnis in der heutigen Krisenzeit?

#### Vortrag

Mit dem Nordatlantikpakt wurde am 04.04.1949 die Gründung der NATO besiegelt. Das Bündnis gewährleistet seither eine Kooperation zwischen Europa und Nordamerika in Verteidigungs- und Sicherheitsfragen, koordiniert aber auch Operationen des Krisenmanagements und sichert über die Beistandsklausel allen Mitgliedsstaaten Unterstützung bei einem Angriff auf ihr Land zu. Kurz vor dem NATO-Jubiläumsgipfel zum 70. Bestehen 2019 stellte der französische Staatspräsident Macron dem Militärbündnis ein schlechtes Zeugnis aus: „Was wir derzeit erleben, ist der Hirntod der NATO.“ Mit dem Ukraine-Krieg, der Kriegsgeschehen wieder nach Europa brachte, änderte sich der Blick auf die NATO: Welche Rolle muss sie heute spielen, wie muss sie sich aufstellen, um dieser Rolle gerecht zu werden?

Dr. Markus Kaim ist bei der Stiftung Wissenschaft und Politik spezialisiert auf Grundfragen deutscher Sicherheits- und Verteidigungspolitik sowie auf die politischen Rahmenbedingungen multinationaler Militäreinsätze.

#### 1100

Leitung: **Dr. Markus Kaim**  
Termin: Do., 18.04.  
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Forum



### „Giftzwerge“ im Größenwahn - Über die Ursachen von Krieg und Gewalt in Seele und Gesellschaft

#### Vortrag

Im Laufe der Geschichte betreten immer wieder „Giftzwerge“ wie Putin, Trump oder Goebbels das politische Parkett, die auch vor radikaler Gewalt nicht zurückschrecken, um ihre diabolischen Ideologien von Volk, Familie, Vaterland, Rasse und Kultur umzusetzen. Warum ist das so? Und was hilft dagegen?

#### 1120

Leitung: **Dr. Torsten Reters**  
Termin: Di., 23.04.  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Forum

### Hitler - (K)eine Karriere! Eine psychologische Betrachtung

#### Vortrag

Wie konnte aus einem mittellosen Postkartenmaler ein Diktator werden, der die ganze Welt in den Abgrund zog? Mit Hilfe zahlreicher historischer Filmdokumente und psychologischer Interpretationen soll versucht werden, eine weitere Perspektive in den Blick zu nehmen, um seinen Aufstieg nachvollziehen zu können. Denn nur dann kommen wir einem „Nie wieder“ ein Stück näher.

#### 1130

Leitung: **Dr. Torsten Reters**  
Termin: Mi., 28.02.  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Forum

### Wir alle sind Zeugen - Menschen im Klimawandel

#### Ausstellung

Mit dem Klimawandel verbinden viele Menschen leider auch heute noch Katastrophen auf anderen Kontinenten und vermeintlich kaum Veränderungen in Deutschland und Europa. Wie die letzten Jahre zeigen, machen die Auswirkungen des globalen Klimawandels jedoch nicht vor den Landesgrenzen halt. Expert\_innen rechnen mit weitreichenden Folgen für Umwelt und Gesellschaft, falls es nicht gelingt, die Auswirkungen des Klimawandels zu minimieren. Die Ausstellung, entwickelt vom Klima-Bündnis, gibt dem Klimawandel ein Gesicht. Menschen aus Afrika, Südamerika, Asien und Europa berichten über die heute schon spürbaren Folgen des Klimawandels. Ergänzt werden die Beispiele mit Hintergründen und länderspezifischen Informationen.

Termin: Mo., 08.01. bis Fr., 01.03.  
Ort: VHS; Foyer





## Energie sparen mit Solarwärme

### Vortrag

Vollziehen Sie die Wärmewende in Ihrem Haus durch Nutzung von Solarenergie! Sie lernen die verschiedenen Typen von Solaranlagen und deren Komponenten kennen und erfahren alles Wissenswerte über Dimensionierung der Anlage, Kosten und Fördermöglichkeiten.

*Kooperationsveranstaltung mit der Verbraucherberatung NRW*

**1140**

Leitung: **Hermann Josef Schäfer**

Termin: Do., 14.03.

Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei

Ort: VHS; Raum 106



## Besser heizen - Wärme pumpen

### Vortrag

Die Wärmepumpe gehört in die Kategorie erneuerbare Energien und ist damit sehr umweltfreundlich. Sie bezieht ihre Energie aus dem Erdreich, dem Grundwasser oder der Luft, um das Haus zu heizen und das Brauchwasser zu erwärmen. Dabei schont die Wärmepumpe nicht nur die Umwelt, sondern spart auch fossile Energie und Geld auf Ihrem Bankkonto. Lernen Sie die verschiedenen Typen von Wärmepumpen und deren Einsatzbereiche kennen. Auch Kosten und Fördermöglichkeiten werden thematisiert.

*Kooperationsveranstaltung mit der Verbraucherzentrale NRW*

**1141**

Leitung: **Hermann Josef Schäfer**

Termin: Do., 21.03.

Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei

Ort: VHS; Raum 106



## Energie- und umweltgerechtes Bauen und Wohnen - Wege durch den Fördermittel-Dschungel

### Vortrag

Für den Bereich des energie- und umweltgerechten Bauens und Wohnens hat der Bund zahlreiche Förderprogramme sowohl für Neubauten als auch für bestehende Immobilien aufgelegt. Der Vortrag vermittelt eine Übersicht über die unterschiedlichen Förderprogramme, thematisiert die Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG) und Zuschüsse für Einzelmaßnahmen.

*Kooperationsveranstaltung mit der Verbraucherzentrale NRW*

**1142**

Leitung: **Hermann Josef Schäfer**

Termin: Do., 11.04.

Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei

Ort: VHS; Raum 106



## Feuchtigkeit und Schimmel in Wohnräumen

### Vortrag

In der Veranstaltung erfahren Sie, wie und wo Schimmel in Wohnungen häufig entsteht und welche Ursachen es dafür gibt. Sie lernen Sofortmaßnahmen gegen Schimmel kennen, aber auch präventive Maßnahmen durch richtiges Lüften und Heizen sowie entsprechende bauliche Maßnahmen, z. B. zur Dämmung von Gebäuden.

*Kooperationsveranstaltung mit der Verbraucherberatung NRW*

**1143**

Leitung: **Hermann Josef Schäfer**

Termin: Do., 18.04.

Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei

Ort: VHS; Raum 106



verlag  
druck & graphik  
achim schrecklein

postallee 41  
45964 gladbeck

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

Drucksachen : Digitaldruck

Gestaltung : Web-Design

produktion. publikation. kommunikation.



## Energetische Gebäudesanierung

### Vortrag

Fast 90 % der Energie in deutschen Haushalten werden für Heizung und Warmwasser verbraucht. Wer ein energieeffizientes Zuhause hat, kann kräftig sparen. Sie erhalten einen Überblick über sinnvolle Maßnahmen, wie Dämmung von Außenwänden, Kellerdecken oder Dachflächen, Erneuerung von Heizung, Fenstern und Außentüren, erfahren aber auch alles Wissenswerte über die energetische Fachplanung und Baubegleitung.

*Kooperationsveranstaltung mit der Verbraucherzentrale NRW*

### 1144

Leitung: **Hermann Josef Schäfer**  
Termin: Di., 23.04.  
Zeit: 19.00 - 21.00 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.

### 1151

Leitung: **Paul Schajor**  
Termin: Mi., 10.04.  
Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Raum 106

## Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

### Vortrag

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

### 1152

Leitung: **Paul Schajor**  
Termin: Mi., 24.04.  
Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr  
Gebühr: 4 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 Erbschaftsteuerrecht.

### 1150

Leitung: **Paul Schajor**  
Termin: Mi., 13.03.  
Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Raum 106

# PRÜWER § PROFF

 <p><b>Stephan Proff</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fachanwalt für Arbeitsrecht</li> <li>· Fachanwalt für Strafrecht</li> <li>· Fachanwalt für Verkehrsrecht</li> <li>· Führerscheinsachen / MPU</li> </ul>	 <p><b>Paul Schajor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Notar, Amtssitz in Dorsten</li> <li>· Fachanwalt für Verkehrsrecht</li> <li>· Handels- u. Gesellschaftsrecht</li> <li>· Bußgeldsachen</li> </ul>
 <p><b>Frank Manthey</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fachanwalt für Verkehrsrecht</li> <li>· Erbrecht · Mietrecht</li> <li>· Unfallregulierung</li> <li>· Kaufrecht</li> </ul>	 <p><b>Kathrin Konopka</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fachanwältin f. Arbeitsrecht</li> <li>· Scheidung / Unterhalt</li> <li>· Reiserecht</li> <li>· Zivilrecht</li> </ul>
 <p><b>Jule Kolschen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Zivilrecht</li> <li>· Bußgeldsachen</li> <li>· Verwaltungsrecht</li> <li>· Versicherungsrecht</li> </ul>	<p><b>Büro Dorsten</b>  <b>Borkener Straße 49</b>  <b>46284 Dorsten (alte Polizeiwache)</b>   <b>0 23 62 / 9 77 00</b></p>

www.pruewer-proff.de

## 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.

### Keine Angst vor Indien

#### Live-Multivisionsvortrag

Keine Angst vor Indien! 20.000 km in fünf Monaten. Der Fotograf und Asienspezialist Peter Witt versteht sich mindestens ebenso als Geschichtenerzähler wie als Reiseberichterstatler. Wie erlebt der Reisende Indien, wie ist Indien wirklich? Ein roter Faden des Abends ist die Frage, warum viele Inder\_innen so tiefenentspannt scheinen und mit einem Lächeln durch ihr Leben gehen. Was können wir davon vielleicht in unser Leben mitnehmen? Begleiten Sie den Fotografen und Filmemacher Peter Witt auf einer Rundreise durch Indien, 20.000 km vom Himalaya bis zum tropischen Süden, von der Wüste im Westen bis in den wenig bekannten Nordosten. Erleben Sie indisches Leben in faszinierenden Bildern und Filmsequenzen mit seinen Menschen, Tieren, Tempeln und historischen Plätzen. Hören Sie bewegende Geschichten über Menschen und Kultur.

*Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Reisebüro Hortlik Dorsten*

#### 1210

Leitung: **Peter Witt**  
Termin: Mi., 14.02.  
Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr  
Gebühr: 12,00 €  
Ort: VHS; Forum

### Die Anden - 7000 km längs durch Südamerika

#### Live-Multivisionsvortrag

Sie gelten als das Rückgrat des südamerikanischen Subkontinents und gleichzeitig als eines der mächtigsten Gebirge dieser Erde: die Anden. Urwüchsig, voller Kontaste und von unvergleichlicher Wildheit! Für sein neues Projekt stellte sich der Fotojournalist Heiko Beyer die Frage, wie es wohl sein würde, die kompletten Anden auf abenteuerlichen Wegen der Länge nach zu bereisen. Begleiten Sie ihn auf seinen langen und spannenden Reisen durch Venezuela, Kolumbien, Ecuador, Peru, Bolivien, Argentinien und Chile!

Der Referent Dr. Heiko Beyer zeigt seine professionellen Fotografien auf einer Großleinwand und begleitet diese mit gekanntem Livekommentar.

*Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Reisebüro Hortlik Dorsten*

#### 1220

Leitung: **Dr. Heiko Beyer**  
Termin: Di., 12.03.  
Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr  
Gebühr: 12,00 €  
Ort: VHS; Forum

### „grad.jetzt“ - Greenpeace-Multivisionsschau

#### Vortrag

2022 starteten der renommierte Greenpeace-Naturfotograf Markus Mauthe und die Influencerin Louisa Schneider ihre Reise zu den Klimakippunkten unserer Erde. Sechs Reiseziele - zwei Generationen - eine Reise. In ihrem Projekt „grad.jetzt“ reisen sie zu den klimakritischen Orten unseres Planeten, an denen sich die Folgen der Klimakatastrophe jetzt schon zeigen. Louisa und Markus nehmen Sie mit auf die Reise und zeigen Ihnen die Schönheit, aber auch die Zerbrechlichkeit unseres Planeten.

#### 2800

Leitung: **Louisa Schneider**  
Termin: Di., 05.03.  
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Forum

### Englisch Stufe B1/B2 English Cathedrals - Ships of Heaven

siehe Veranstaltung Nr. 3223

**Reisebüro Hortlik**

Ob spontaner Kurztrip,  
Traumreise, Wanderreise,  
Cluburlaub oder Kreuzfahrt.  
Wir haben das passende Angebot für Sie  
und freuen uns auf Ihren Besuch!

**DÉRPART**

Reisebüro Hortlik

Freiheitsstraße 5  
46284 Dorsten  
02362/ 94560  
[www.reisebuero-hortlik.de](http://www.reisebuero-hortlik.de)





# Pädagogik und Psychologie

## Elternbildung aktuell: Das „Trotzalter“

### Seminar

Aus dem strahlenden Sonnenschein, der im Kinderwagen jeden freundlich anlächelte, ist ein trotziges kleines Kind geworden, welches kaum wiederzuerkennen ist. Eigensinnig hält es an widersprüchlichen Impulsen fest und stellt auch die geduldigsten Eltern täglich auf eine harte Probe. Alles dreht sich um Selbstbestimmung und eigenen Willen. Zwischen Verletzlichkeit und Durchsetzungswillen erlebt das Kind emotionale Wechselbäder, auf die die Eltern angemessen reagieren müssen. Um dieses widersprüchliche Verhalten des Kindes zu verstehen, werden die entwicklungspsychologischen Hintergründe des Trotzes betrachtet und Hilfestellungen im Umgang mit dem Kind gegeben.

Die Referentin ist Pädagogin und Sozialtherapeutin.

### 1310

Leitung: **Maria Frenzel**  
Termin: ab Do., 18.04.  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Raum 108

## Elternbildung aktuell: Konsequentes Verhalten

### Seminar

Soll ich immer konsequent sein? Werde ich mein Kind verwöhnen, wenn mir Konsequenz schwerfällt? Was soll ich tun, wenn ich zwar konsequent bin, mein Kind aber trotzdem nicht folgt oder die Situation dann erst recht eskaliert? Ist es dann richtig, dem bekannten Spruch zu folgen „Der Klügere gibt nach“? Solche und ähnliche Fragen stellen sich Eltern fast täglich. Um sie beantworten zu können, wird die Bedeutung von Konsequenz für die positive Entwicklung des Kindes dargestellt. Wir betrachten dabei das Problem aus entwicklungspsychologischer und bindungsorientierter Perspektive. Daraus ergeben sich Antworten auf die vielen Fragestellungen rund um das Thema Konsequenz, die es leichter machen, in angemessener Weise und mit einem guten Gefühl gegenüber dem Kind konsequent zu sein.

Die Referentin ist Pädagogin und Sozialtherapeutin.

### 1311

Leitung: **Maria Frenzel**  
Termin: ab Di., 14.05.  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Raum 108

## Elternbildung aktuell: Warum Kinder Grenzen brauchen

### Seminar

Kinder brauchen und suchen Grenzen. Fast alle Eltern kennen die paradoxen Situationen, in denen Kinder immer wieder ausprobieren, wie weit sie gehen können, um lauthals zu protestieren, wenn dann die zu erwartende Grenze gesetzt wird. Hat der Kampf um die Durchsetzung des eigenen Willens erst einmal Fahrt aufgenommen, landet man in einer Eskalationsfalle und es gibt Geschrei, Tränen und Konflikte. Dem Kind liebevoll Grenzen zu setzen ist schwer, denn es bedeutet schließlich auch, sich selbst vom Kind abzugrenzen. Warum Kinder aber genau diese Abgrenzung von den Eltern brauchen und in welchem Alter der Kinder sie beginnt oder beginnen sollte, ist Thema dieses Seminars.

Die Referentin ist Pädagogin und Sozialtherapeutin.

### 1312

Leitung: **Maria Frenzel**  
Termin: ab Di., 28.05.  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Raum 108



Foto: iStock.com/Lisa5201

## Elternbildung aktuell: Sandmännchen und Co.

Wer kennt nicht die abendlichen Stunden, in denen das Kind trotz Gute-Nacht-Geschichten, Schlafliedern und ausgedehntem Kuscheln nicht in seinem Bett bleiben will, wenn es weint, ruft, bettelt, immer wieder wach wird und schließlich ins Elternbett umzieht? Was tun, wenn ein Kind dort auf Dauer sesshaft werden will? Kein Wunder, dass die Eltern nach Rezepten für Beruhigungs- und Einschlafhilfen suchen. In diesem Seminar werden wir den Schlaf unserer Babys und Kleinkinder unter biologischen und entwicklungspsychologischen Aspekten unter die Lupe nehmen. Was läuft im Körper des Kindes ab, bis es zur Ruhe kommen kann, und welche Bedürfnisse müssen wir entsprechend dem jeweiligen Alter des Kindes dabei berücksichtigen. Gemeinsam werden wir Vorschläge erarbeiten, die Eltern und Kindern die abendliche Zu-Bett-Geh-Situation erleichtern.

Die Referentin ist Pädagogin und Soziotherapeutin.

### 1313

Leitung: **Maria Frenzel**  
Termin: ab Di., 04.06.  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Raum 108

## AD(H)S - ein Vortrag für Fachkräfte

### Vortrag und Gespräch

Die Diagnose AD(H)S stellt nicht nur die Betroffenen und Ihre Angehörigen vor große Herausforderungen, sondern auch das pädagogische Fachpersonal in Kindergarten, Schule und Offenem Ganztags, ebenso das medizinische Personal im diagnostischen und therapeutischen Kontext. Dr. Meyers informiert an diesem Abend und steht für Ihre Fragen aus der Praxis zur Verfügung.

Der Referent ist Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Ärztlicher Psychotherapeut.

### 1320

Leitung: **Dr. Ralph Meyers**  
Termin: Mi., 06.03.  
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Forum

## Frühkindliche Reflexe

### Vortrag und Gespräch

Frühkindliche Reflexe sichern den Neugeborenen und Säuglingen das Überleben: Saugreflex, Greifreflex und Mororeflex sind die bekanntesten. Innerhalb der ersten Lebensjahre werden diese normalerweise integriert - sie verschwinden. Läuft diese Integration jedoch nicht vollständig oder sauber ab, zeigen sich Auswirkungen im Kindes- und Erwachsenenalter: motorische Unruhe, Ungeschicklichkeit, Zähneknirschen, Lerndefizite und vieles mehr. Vieles davon kann zum Beispiel durch Bewegungstherapie positiv verändert werden. Dr. Meyers informiert an diesem Abend und steht für Ihre Fragen zur Verfügung.

Der Referent ist Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Ärztlicher Psychotherapeut.

### 1330

Leitung: **Dr. Ralph Meyers**  
Termin: Mi., 10.04.  
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Forum

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 Wieschen**

FON 02362 66-4050

MAIL [paed.stiftung@dorsten.de](mailto:paed.stiftung@dorsten.de)

**Aktuelles Programm**

[www.vhsundkultur-dorsten.de/stiftungen](http://www.vhsundkultur-dorsten.de/stiftungen)



## Tic-Störungen

### Vortrag und Gespräch

Tics und das Tourette-Syndrom können eine erhebliche Beeinträchtigung der Lebensqualität mit sich bringen. Neben Medikation gibt es aber auch nicht-medikamentöse Behandlungsansätze wie Psychotherapie, Entspannungstraining und in bestimmten Fällen auch Bewegungstherapie. Auf den letzten Punkt geht Dr. Meyers in diesem Vortrag näher ein und beantwortet Fragen zum Thema.

Der Referent ist Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Ärztlicher Psychotherapeut.

### 1340

Leitung: **Dr. Ralph Meyers**  
Termin: Mi., 15.05.  
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Forum

## Ganzheitliches Gedächtnis- training für Menschen ab 60

### Vormittagskurs zum Kennenlernen

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

*Für Menschen mit Demenz nicht geeignet*

### 1350

Leitung: **Sonja Apel**  
Termin: ab Di., 13.02. (3x)  
Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr  
Gebühr: 6 Ustd./20,00 €  
Ort: VHS; Raum 106

## Ganzheitliches Gedächtnis- training für Menschen ab 60

### Vormittagskurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 1350

*Für Menschen mit Demenz nicht geeignet*

### 1351

Leitung: **Sonja Apel**  
Termin: ab Di., 05.03. (7x)  
Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr  
Gebühr: 14 Ustd./40,00 €  
Ort: VHS; Raum 106

## Mehr Zeit für das Wesentliche - Zeitprobleme und ihre Bewältigung

### Vortrag

Immer mehr Menschen leiden unter Zeitnot. Sie entschuldigen sich öfters damit, dass ihnen zu dieser oder jener Tätigkeit oder Verabredung die Zeit fehle. Obwohl das Unbehagen über den Umgang mit der eigenen Zeit weit verbreitet ist, wird selten ernsthaft etwas dagegen unternommen. Zwei Schritte sind erforderlich, um Zeitprobleme angemessen in den Griff zu bekommen: Die persönlichen Zeitprobleme zu kennen sowie die Umsetzung dieser Erkenntnisse in konkrete Maßnahmen und Verhaltensweisen, die in einen angemessenen Umgang mit Zeit münden. Der Vortrag regt dazu an, sich über die Ursachen der eigenen Zeitprobleme Klarheit zu verschaffen, Wege zu finden, um Hetze und Stress im Alltag abzubauen, die eigenen Lebensprioritäten zu erkennen und damit zielorientierter, intensiver und sinnvoller zu leben.

### 1360

Leitung: **Dipl.-Psych.  
Dr. Wolfgang Howald**  
Termin: Mo., 04.03.  
Zeit: 19.30 - 21.30 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Raum 106

## Was die Seele selig macht: Eine humorvolle Einführung in die Kunst, glücklich und gelassen zu leben

### Vortrag

Um zur Zufriedenheit zu gelangen, bedarf es nicht nur einer gelingenden Work-Life-Balance. Im Hamsterrad des Daseins müssen wir gelassen und lösungsorientiert denken und handeln. Wohl denjenigen, die diesbezüglich selbstbestimmt

und humorvoll agieren können! Meditative Auszeiten sind nötig, um unsere Widerstandskraft zu stärken. Dazu gilt es, die spirituelle Seite unseres Selbst zu entwickeln, um Wege zu einem tieferen Lebenssinn zu finden. Der Referent ist Soziologe und Sachbuchautor („Was die Seele selig macht“) zum Thema und bietet wissenschaftlich fundierte Lösungsansätze.

### 1370

Leitung: **Dr. Torsten Reters**  
Termin: Di., 11.06.  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Forum

## Ludwig II: Das tragische Schicksal von Bayerns Märchenkönig - eine psychologische Skizze

### Vortrag

Als Märchenkönig lebte Ludwig (1845-1886) in seinen von Wagners Opern inspirierten Traumschlössern. Seinem pazifistischen Plan eines „Dritten Deutschland“ stand Bismarcks Kriegslust gegenüber. Seine homoerotischen Vorlieben scheiterten an den Moralvorstellungen seiner Zeit ebenso wie seine absolutistischen Neigungen. Noch heute wird der kunstliebende König nostalgisch verklärt und in seiner Tragik geliebt. Seine Entmachtung durch die bayrische Regierung und sein ominöser Tod im Starnberger See sind Stoff für eine der interessantesten Biografien des 19. Jahrhunderts. Das kuriose Leben des gescheiterten, als „geisteskrank“ erklärten Wittelsbachers wird mit Hilfe von Filmeinspielungen dargestellt, sein Ende als politischer Kriminalfall und psychologische Skizze geschildert.

### 1380

Leitung: **Dr. Torsten Reters**  
Termin: Mi., 13.03.  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Forum





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

## Gesundheit und Umwelt

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

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

### Kursleitende

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



**Sabine Podlaha**

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



**Dr. Sonja Kalinowski**

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



## Forum Gesundheitsbildung



### Dorstener Gesundheitstag: „Das starke (?) Herz“

Hand aufs Herz: Wissen Sie, wie es Ihrem Taktgeber des Lebens geht? Über 207.000 Menschen sterben jedes Jahr an einer Herzkrankheit. Ob es unserem Herzen gutgeht, können wir durch unsere Lebensweise maßgeblich beeinflussen. Gerade die heutigen Lebensgewohnheiten begünstigen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und erhöhen das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden. Dabei kann man schon mit wenigen einfachen Maßnahmen, wie regelmäßiger körperlicher Bewegung und einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung, dem Herzinfarkt vorbeugen. Lernen Sie das Herz zu verstehen, erfahren Sie, welche Risikofaktoren Sie im Blick behalten sollten, wie man Anzeichen für eine Herzkrankheit erkennt und die passende Behandlung findet. Neben Vorträgen bietet der Gesundheitstag auch in diesem Jahr wieder einen Informationsmarkt mit abwechslungsreichen Vorführungen, Informationsständen, Beratungen und Aktionen rund um das Thema Herz. Die gemeinsame Veranstaltung von St. Elisabeth Krankenhaus und VHS findet unter der Schirmherrschaft von Bürgermeister Tobias Stockhoff im Bildungszentrum Maria Lindenhof statt.  
*Nähere Einzelheiten zum Gesundheitstag entnehmen Sie bitte zeitnah den ausliegenden Programmen, Plakaten und den Veröffentlichungen in der örtlichen Tagespresse.*

### 2110

Leitung: **Chefarzt Dr. med.  
Jan Bernd Böckenförde**  
Termin: Sa., 09.03.  
Zeit: 13.00 - 17.00 Uhr  
Gebühr: 5 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Forum

### Stress ade - Gelassenheit olé!

#### Vortrag

Stress ist nicht gleich Stress. Durchaus benötigen wir eine gewisse Spannung im Alltag. Gesundheitsschädigend kann es erst dann werden, wenn wir keinen Ausgleich schaffen und uns immer in einer „Überspannung“ befinden. In diesem Impulsvortrag geht es darum, die Unterschiede und Grundlagen von Stress- und der Stressbalance für sich zu finden. Sie lernen die verschiedenen Entspannungstypen kennen und erfahren den Perspektivwechsel: Chance statt Krise!

### 2113

Leitung: **Denise Iwanek**  
Termin: Do., 07.03.  
Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./12,50 €  
Ort: VHS; Forum

### Kommunizieren mit Demenzkranken

Warum wird die Kommunikation bei einer Demenz schwierig? Welche typischen Symptome zeigen dementiell veränderte Menschen in Bezug auf die Kommunikation? Nach dieser kurzen Einführung werden wir die Zeit in diesem Workshop nutzen, um sinnvolle und alltagstaugliche Kommunikationstechniken zu erlernen. Wir trainieren anhand von Videobeispielen und wer mag auch in Rollenspielen. Freuen Sie sich auf die nächste Begegnung mit dem Erkrankten mit neuem Wissen.

### 2120

Leitung: **Michaela Felsner**  
Termin: Di., 27.02.  
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./14,50 €  
Ort: VHS; Raum 218

### Hilfe! Ist das eine Demenz?

Sind Sie sich unsicher, ob Sie selbst oder ein Ihnen nahestehender Mensch erste Anzeichen einer Demenz zeigt? Oder wollen Sie sich einfach generell einmal über das Thema „Demenz“ informieren? In diesem Seminar erhalten Sie fundierte Informationen, wie Sie Symptome im Alltag erkennen, aber auch, welche Erkrankungen ähnlich aussehen können. Sie erfahren mehr über mögliche Verlaufsformen und typische Stadien. Anlaufstellen zur Diagnostik und Therapie weisen Ihnen den ersten Weg und vermitteln Sicherheit im Umgang mit der Erkrankung Demenz. Zeit zum Klären individueller Fragen ist eingeplant.

### 2121

Leitung: **Michaela Felsner**  
Termin: Di., 25.06.  
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./14,50 €  
Ort: VHS; Raum 218

### Letzte-Hilfe-Kurs

#### Nachmittagskurs

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

### 2125

Leitung: **Barbara Jenau  
Elke Horstkamp**  
Termin: Mi., 17.04.  
Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr  
Gebühr: 5 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Raum 218

## AD(H)S für Fachpersonal

siehe Veranstaltung Nr. 1320

## Frühkindliche Reflexe

siehe Veranstaltung Nr. 1330

## Tic-Störungen

siehe Veranstaltung Nr. 1340

## Ganzheitliches Gedächtnis- training für Menschen ab 60

siehe Kurse Nr. 1350 und 1351

## Entspannung und Selbsterfahrung

### Stress ade - Stressbewältigung

#### Bildungsurlaub

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

#### 2211

Leitung: **Christina Zunke**  
Termin: ab Di., 21.05. (3x)  
Zeit: 09.00 - 16.30 Uhr  
Gebühr: 25 Ustd./112,50 €  
Ort: VHS; Raum 106

## 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.*

#### 2220

Leitung: **Christina Zunke**  
Termin: Sa., 04.05.  
Zeit: 10.00 - 12.30 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./15,00 €  
Ort: VHS; Raum 001

## Meditative Klangentspannung

Seit Langem ist dem Menschen die wohl-tuende Kraft des Klanges bekannt. In der modernen Wissenschaft ist die gesundheitsfördernde Wirkung von Musik, Klang und Rhythmus vielfach belegt. Die Klang-

schale 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.*

#### 2221

Leitung: **Sabine Schaar-Sökefeld**  
Termin: Do., 29.02.  
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./15,00 €  
Ort: Praxis für Schmerz- & Stressbewältigung, Idastr. 69

## Meditative Klangentspannung für Frauen

Inhalt siehe Kurs Nr. 2221

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

#### 2222

Leitung: **Sabine Schaar-Sökefeld**  
Termin: Fr., 19.04.  
Zeit: 16.00 - 17.30 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./15,00 €  
Ort: Praxis für Schmerz- & Stressbewältigung, Idastr. 69







## Meditative Klangentspannung

Inhalt siehe Kurs Nr. 2221

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

### 2223

Leitung: **Sabine Schaar-Sökefeld**  
Termin: Mi., 22.05.  
Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./15,00 €  
Ort: Praxis für Schmerz- & Stressbewältigung, Idastr. 69

## AlexanderTechnik im Alltag

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

*Bitte bringen Sie mit: bequeme Alltagskleidung und dicke Socken.*

### 2224

Leitung: **Margarete Tüshaus**  
Termin: ab Di., 06.02. (7x)  
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr  
Gebühr: 14 Ustd./49,00 €  
Ort: Hof Tüshaus Mühle  
Weseler Str. 433  
46286 Dorsten-Deuten

## Nacken-Schulter-Kiefer-Entspannung

### Wochenendseminar

Nacken-, Schulter- und Kiefern Muskeln 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.*

### 2230

Leitung: **Heike Marzinek**  
Termin: Sa., 24.02.  
Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr  
Gebühr: 8 Ustd./28,00 €  
Ort: VHS; Forum

## Hatha-Yoga am Abend (Februar und März)

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

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

### 2240

Leitung: **Sabine Schaar-Sökefeld**  
Termin: ab Mo., 05.02. (4x)  
Zeit: 20.00 - 21.30 Uhr  
Gebühr: 8 Ustd./25,00 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Hatha-Yoga am Abend (April bis Juli)

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

### 2241

Leitung: **Sabine Schaar-Sökefeld**  
Termin: ab Mo., 08.04. (12x)  
Zeit: 20.00 - 21.30 Uhr  
Gebühr: 24 Ustd./63,50 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Hatha-Yoga am Morgen (Februar und März)

### Vormittagskurs

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

### 2242

Leitung: **Sabine Schaar-Sökefeld**  
Termin: ab Do., 08.02. (5x)  
Zeit: 08.30 - 10.00 Uhr  
Gebühr: 10 Ustd./29,50 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Hatha-Yoga am Morgen (April bis Juli)

### Vormittagskurs

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

### 2243

Leitung: **Sabine Schaar-Sökefeld**  
Termin: ab Do., 11.04. (11x)  
Zeit: 08.30 - 10.00 Uhr  
Gebühr: 22 Ustd./58,50 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Hatha-Yoga: Grundstufe I/II

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

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

### 2244

Leitung: **Birgit Schneidinger**  
Termin: ab Mo., 05.02. (14x)  
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr  
Gebühr: 28 Ustd./73,00 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Wellness-Yoga

Wellness-Yoga beinhaltet zahlreiche Körperübungen von sanft bis aktivierend sowie Atem- und Entspannungstechniken für jedermann: Wellness für Körper, Geist und Seele. Sanftes Yoga und kurze Übungsabläufe, kombiniert auch mal mit einfachen Pilates-Übungen, entspannen und kräftigen den Körper gleichermaßen. Die Übungen entspannen den Rücken, kräftigen die Muskulatur, beleben die Wirbelsäule und wirken sich auf den Hormonhaushalt aus. Atem- und Entspannungsübungen, die zum Anfang und zum Ende einer Stunde durchgeführt werden, beruhigen zudem das Nervensystem, sodass Erholung garantiert ist.

### 2245

Leitung: **Scarlett Giesen-Bendel**  
Termin: ab Fr., 09.02. (16x)  
Zeit: 16.00 - 17.30 Uhr  
Gebühr: 32 Ustd./82,50 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Yin-Yoga

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

### 2246

Leitung: **Scarlett Giesen-Bendel**  
Termin: ab Fr., 09.02. (16x)  
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr  
Gebühr: 32 Ustd./82,50 €  
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.*

### 2247

Leitung: **Scarlett Giesen-Bendel**  
Termin: Sa., 16.03.  
Zeit: 10.00 - 12.30 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./13,50 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Entspannung mit Yogaübungen

### Wochenendworkshop

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

### 2248

Leitung: **Scarlett Giesen-Bendel**  
Termin: Sa., 13.04.  
Zeit: 10.00 - 12.30 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./13,50 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Entspannung mit Yogaübungen

### Wochenendworkshop

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

### 2249

Leitung: **Scarlett Giesen-Bendel**  
Termin: Sa., 04.05.  
Zeit: 10.00 - 12.30 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./13,50 €  
Ort: VHS; Raum 008





## Lebenslust erleben mit Lach-Yoga

### Wochenendworkshop

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

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

### 2250

Leitung: **Christina Zunke**  
Termin: Sa., 04.05.  
Zeit: 13.45 - 16.15 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./13,50 €  
Ort: VHS; Raum 001

## Ausbildung zum zertifizierten Lachyoga-Leitenden (Level 1/CLYLT)

Unter dem Motto „So viel Theorie wie nötig, so viel Praxis wie möglich“ bieten wir Ihnen eine zweitägige Ausbildung an, in der Sie ein Zertifikat zum zertifizierten Lachyoga-Leitenden erlangen (Level 1/CLYLT „Laughter Yoga International University“). Diese Ausbildung basiert auf den von Dr. Madan Kataria gelehrteten Methoden. Wenn gewünscht, sind Sie anschließend in der Lage, eigene Lachyogastunden durchzuführen. In dieser Ausbildung erfahren Sie Wissen über die Geschichte, das Konzept, die Philosophie und die Hintergründe des Lachyogas. Sie werden zudem die vier Elemente der Freude entdecken und die positive Wirkung von Lachen auf Körper und Geist erfahren. Diese Kenntnisse können Sie anschließend in Ihr eigenes Leben, Ihr Umfeld und Ihre Arbeit integrieren.

### 2251

Leitung: **Christina Zunke**  
Termin: ab Sa., 17.02. (2x)  
Zeit: 08.30 - 17.00 Uhr  
Gebühr: 19 Ustd./365,00 €  
Ort: VHS; Raum 109

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

Tai Chi Chuan ist eine asiatische Bewegungskunst mit meditativem Charakter und philosophischem Hintergrund. Ursprünglich als Kampfkunst entwickelt, ist sie heute wegen ihrer positiven Wirkung auf die Gesundheit bekannt. Langsame, fließende Bewegungen im Stehen verbessern Ausdauer, Konzentration und bringen Ausgeglichenheit. Der Körper wird entspannt und durch eine bewusste Atmung optimal mit Sauerstoff versorgt. Durch regelmäßige Übung gelangen Sie zu Entspannung ohne Erschlaffung, zu Stärke ohne Verhärtung. Die Übungen werden im Stehen ausgeführt. Der Kurs eignet sich für Teilnehmer\_innen mit und ohne Vorkenntnisse.

*Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.*

### 2270

Leitung: **Stefan Langweg**  
Termin: ab Di., 06.02. (17x)  
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr  
Gebühr: 34 Ustd./116,00 €  
Ort: Pestalozzischule; Sporthalle

## Tai Chi Chuan (lange Form): Aufbaustufe

Sie sollten möglichst zweimal den Grundstufen-Kurs Tai Chi Chuan (siehe Kurs Nr. 2270) in den zurückliegenden Semestern besucht haben bzw. über vergleichbare Vorkenntnisse verfügen.

*Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.*

### 2271

Leitung: **Stefan Langweg**  
Termin: ab Di., 06.02. (17x)  
Zeit: 20.00 - 21.30 Uhr  
Gebühr: 34 Ustd./116,00 €  
Ort: Pestalozzischule; Sporthalle

## Präventionskurse

Die folgenden Kurse (Nr. 2272 und 2273) haben von der „Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V“ das Gütesiegel im Handlungsfeld „Stress- und Ressourcenmanagement/Förderung von Entspannung und Erholung“ erhalten.

Viele gesetzliche und auch private Krankenkassen bezuschussen den Besuch dieser Präventionskurse, z. T. mit bis zu 100 %. Bitte informieren Sie sich im Vorfeld bei Ihrer Krankenkasse. Über eine Gebührenerstattung und die Höhe dieser entscheidet individuell Ihre Krankenkasse. Eine Voraussetzung für die Rückerstattung der Kosten ist zudem, dass mindestens 80 % der Kurstermine wahrgenommen werden. Nach Kursende stellen wir Ihnen gerne eine Bescheinigung aus.



## Aktiv entspannen mit Qigong für Erwachsene

### Präventionskurs

Qigong ist ein wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Gesundheit ist nach Auffassung der TCM nur möglich, wenn Körper, Seele und Geist eine harmonische Einheit bilden. Ist das Qi - die Vitalkraft - gestört, gerät der Mensch und seine Gesundheit aus der Balance. Qigong stellt einen Weg dar, eine vitale Balance herzustellen und zu erhalten. Es besteht aus sanften und zugleich sehr wirksamen körperlichen und geistigen Übungen. In diesem Kurs geht es darum, die vielfältigen Ausdrucksformen von Qigong, wie stilles meditatives Qigong, Schütteln und Schwingen, Atemübungen und harmonische Bewegungsfolgen kennenzulernen und teilweise mit Musik einzuüben. Der Kurs richtet sich vorwiegend an Teilnehmende ohne Vorerfahrungen.

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

### 2272

Leitung: **Gisela Brand-Hesse**  
Termin: ab Mo., 08.04. (10x)  
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr  
Gebühr: 20 Ustd./89,50 €  
Ort: VHS; Raum 106



## Aktiv entspannen mit Qigong für Erwachsene - Aufbaukurs

### Präventionskurs

Qigong ist ein wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Gesundheit ist nach Auffassung der TCM nur möglich, wenn Körper, Seele und Geist eine harmonische Einheit bilden. Ist das Qi - die Vitalkraft - gestört, gerät der Mensch und seine Gesundheit aus der Balance. Qigong stellt einen Weg dar, eine vitale Balance herzustellen und zu erhalten. Es besteht aus sanften und zugleich sehr wirksamen körperlichen und geistigen Übungen. In diesem Kurs werden die bekannten Übungsfolgen aus den vorherigen Kursen wiederholt und vertieft. Vor allem widmen wir uns dem 2. Set der 18 Figuren des Tai Chi Chuan-Qigong (Shibashi), um in einen harmonischen körperlichen Bewegungs- und Atemfluss zu kommen und durch die häufig spiraldynamischen Übungen den Körper intensiv zu stimulieren. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorerfahrungen.

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

### 2273

Leitung: **Gisela Brand-Hesse**  
Termin: ab Di., 09.04. (10x)  
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr  
Gebühr: 20 Ustd./89,50 €  
Ort: VHS; Raum 001

## Aktiv entspannen mit Qigong am Morgen

### Vormittagskurs

Die Übungen des Qigong bewirken, die eigene Vitalkraft zu stärken. Die bisher erlernten Bewegungsfolgen, insbesondere des Tai Chi Chuan-Qigong (Shibashi) werden wiederholt, gefestigt und erweitert. Durch die vielfältigen Figuren können alle Körperbereiche, Gelenke und Meridiane aktiviert werden. Das Wahrnehmen des Körpers in Verbindung mit dem Atem und der Harmonisierung des Geistes fördert die Ruhe, Geschmeidigkeit und die innere sowie äußere Balance der Übenden. Die Übungen sind in jedem Alter und Bewegungsgrad erlernbar, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

### 2274

Leitung: **Gisela Brand-Hesse**  
Termin: ab Fr., 12.04. (10x)  
Zeit: 09.30 - 10.30 Uhr  
Gebühr: 13 Ustd./37,50 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Aktiv entspannen mit Qigong am Morgen

### Vormittagskurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 2274  
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.*

### 2275

Leitung: **Gisela Brand-Hesse**  
Termin: ab Fr., 12.04. (10x)  
Zeit: 10.40 - 11.40 Uhr  
Gebühr: 13 Ustd./37,50 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Tai Chi Chuan im Sitzen

### Wochenendkurs

Tai Chi Chuan vereinigt drei wichtige Aspekte der chinesischen Kultur: Meditation, Heilgymnastik und sanfte Selbstverteidigung. Zusammen mit Qi Gong-Übungen macht Tai Chi die Muskeln elastischer, löst Verspannungen, verbessert die Konzentration und stärkt den Fluss der Lebensenergie. Dies führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Sie erlernen in diesem Kurs die Bewegungsform des Yang-Stils. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse und insbesondere für Menschen im Rollstuhl. Die Kursleiterin Edith de Vries ist selbst Rollstuhlfahrerin.

*Lockere Kleidung ist von Vorteil.*

### 2276

Leitung: **Edith de Vries**  
Termin: Sa., 17.02.  
Zeit: 10.30 - 12.30 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €  
Ort: VHS; Raum 106

## Tai Chi Chuan im Sitzen

### Wochenendkurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 2276  
*Lockere Kleidung ist von Vorteil.*

### 2277

Leitung: **Edith de Vries**  
Termin: Sa., 16.03.  
Zeit: 10.30 - 12.30 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €  
Ort: VHS; Raum 106

## Tai Chi Chuan im Sitzen

### Wochenendkurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 2276  
*Lockere Kleidung ist von Vorteil.*

### 2278

Leitung: **Edith de Vries**  
Termin: Sa., 13.04.  
Zeit: 10.30 - 12.30 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €  
Ort: VHS; Raum 106





## Tai Chi Chuan im Sitzen

### Wochenendkurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 2276  
*Lockere Kleidung ist von Vorteil.*

#### 2279

Leitung: **Edith de Vries**  
Termin: Sa., 04.05.  
Zeit: 10.30 - 12.30 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €  
Ort: VHS; Raum 106

## Tai Chi Chuan im Sitzen

### Wochenendkurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 2276  
*Lockere Kleidung ist von Vorteil.*

#### 2280

Leitung: **Edith de Vries**  
Termin: Sa., 08.06.  
Zeit: 10.30 - 12.30 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €  
Ort: VHS; Raum 106

## 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 selbst ist ebenfalls Rollstuhlfahrerin.  
*Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.*

#### 2281

Leitung: **Edith de Vries**  
Termin: Sa., 24.02.  
Zeit: 10.30 - 12.30 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €  
Ort: VHS; Raum 106

## Qigong im Sitzen

### Wochenendkurs

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

#### 2282

Leitung: **Edith de Vries**  
Termin: Sa., 23.03.  
Zeit: 10.30 - 12.30 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €  
Ort: VHS; Raum 107

## Qigong im Sitzen

### Wochenendkurs

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

#### 2283

Leitung: **Edith de Vries**  
Termin: Sa., 27.04.  
Zeit: 10.30 - 12.30 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €  
Ort: VHS; Raum 107

## Qigong im Sitzen

### Wochenendkurs

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

#### 2284

Leitung: **Edith de Vries**  
Termin: Sa., 25.05.  
Zeit: 10.30 - 12.30 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €  
Ort: VHS; Raum 108

## Qigong im Sitzen

### Wochenendkurs

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

#### 2285

Leitung: **Edith de Vries**  
Termin: Sa., 15.06.  
Zeit: 10.30 - 12.30 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €  
Ort: VHS; Raum 109

**TITANFLEX**  
designed for comfort

Seit 1976 der Zeit eine Idee voraus.

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

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

## Bewegung und Körpererfahrung

### Sturzprävention - für mehr Sicherheit im Alltag

#### Nachmittagskurs

Jeder Mensch ist schon einmal gestürzt. Doch mit zunehmendem Alter steigt das Risiko und die Angst davor, denn ein Sturz im höheren Alter führt häufig zu Verletzungen wie dem Oberschenkelhalsbruch. Es entsteht ein Teufelskreis: Der Bewegungsumfang wird reduziert und die Folgen sind Muskelabbau sowie Schmerzen, die zu Gleichgewichtsstörungen und Gangunsicherheiten führen. Diese Situation führt zu einer noch größeren Sturzanfälligkeit. Bei diesem Kurs steht die Aufklärung im Vordergrund: Was sind die Ursachen für das Stürzen und wie können Stürze vermieden werden? Was kann auch im Alter noch erreicht werden im Hinblick auf Bewegung, Koordination, Gleichgewicht und Muskelaufbau? Tipps und Tricks sowie Übungen für den Alltag gibt der erfahrene Physiotherapeut Michael Rottmann Ihnen zusätzlich mit auf Ihren Weg. Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit und ohne erlebte Stürze.

*Bitte bringen Sie mit: festes Schuhwerk (Sportschuhe), ggf. Hilfsmittel, die Sie benutzen (Rollator, Gehstock etc.) und etwas zu trinken.*

#### 2301

Leitung: **Michael Rottmann**  
Termin: ab Fr., 12.04. (4x)  
Zeit: 15.00 - 16.00 Uhr  
Gebühr: 5 Ustd./18,50 €  
Ort: VHS; Raum 106

### Beckenbodengymnastik - die eigene Mitte stärken!

#### Nachmittagskurs

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

*Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung und warme Socken.*

#### 2310

Leitung: **Kirsten Bandilla-Mehl**  
Termin: ab Mi., 14.02. (9x)  
Zeit: 16.30 - 17.30 Uhr  
Gebühr: 12 Ustd./34,50 €  
Ort: VHS; Raum 001

### Pilates Workout am Mittag

„Es ist der Geist, der sich den Körper formt.“ Aus dieser Erkenntnis hat Joseph Pilates eine fundierte Trainingsmethode entwickelt, welche Bewegung mit Wahrnehmung verbindet. Das Training fokussiert auf die Effizienz der Motorik, indem die Ressourcen des Körpers optimiert werden. Es wirkt dadurch korrektiv und präventiv. Im Mittelpunkt stehen 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 Teilnehmer\*innen mit gravierenden Beeinträchtigungen des Bewegungsapparats. Bitte befragen Sie ggf. ärztliches Fachpersonal.*

*Körperliches Belastungsniveau: mittel*

*Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch.*

#### 2321

Leitung: **Danièle Schwander**  
Termin: ab Di., 06.02. (15x)  
Zeit: 12.00 - 13.00 Uhr  
Gebühr: 20 Ustd./126,50 €  
Ort: VHS; Raum 008

### Pilates Workout am Abend

Inhalt siehe Kurs Nr. 2321

*Der Kurs eignet sich nicht für Teilnehmer\*innen mit gravierenden Beeinträchtigungen des Bewegungsapparats. Bitte befragen Sie ggf. ärztliches Fachpersonal.*

*Körperliches Belastungsniveau: mittel*

*Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch.*

#### 2322

Leitung: **Danièle Schwander**  
Termin: ab Mi., 07.02. (15x)  
Zeit: 20.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 20 Ustd./126,50 €  
Ort: VHS; Raum 008

### Pilates Workout am Vormittag

Inhalt siehe Kurs Nr. 2321

*Der Kurs eignet sich nicht für Teilnehmer\*innen mit gravierenden Beeinträchtigungen des Bewegungsapparats. Bitte befragen Sie ggf. ärztliches Fachpersonal. Körperliches Belastungsniveau: mittel*  
*Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch.*

#### 2323

Leitung: **Danièle Schwander**  
Termin: ab Do., 08.02. (15x)  
Zeit: 11.00 - 12.00 Uhr  
Gebühr: 20 Ustd./126,50 €  
Ort: VHS; Raum 008

### Pilates Sommerkurs 1

#### Vormittagskurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 2321

*Der Kurs eignet sich nicht für Teilnehmer\*innen mit gravierenden Beeinträchtigungen des Bewegungsapparats. Bitte befragen Sie ggf. ärztliches Fachpersonal. Körperliches Belastungsniveau: mittel*  
*Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch.*

#### 2324

Leitung: **Danièle Schwander**  
Termin: ab Di., 25.06. (3x)  
Zeit: 11.00 - 12.00 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./29,50 €  
Ort: VHS; Raum 008

### Pilates Sommerkurs 2

#### Vormittagskurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 2321

*Der Kurs eignet sich nicht für Teilnehmer\*innen mit gravierenden Beeinträchtigungen des Bewegungsapparats. Bitte befragen Sie ggf. ärztliches Fachpersonal. Körperliches Belastungsniveau: mittel*  
*Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch.*

#### 2325

Leitung: **Danièle Schwander**  
Termin: ab Do., 27.06. (3x)  
Zeit: 11.00 - 12.00 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./29,50 €  
Ort: VHS; Raum 008



## RückenFitness

Geben Sie Ihrem Rücken Halt und Stärke durch ausgewogenes Training! Um Rückenschmerzen vorzubeugen, soll die Beweglichkeit der Gelenke und Kräftigung der Muskulatur gefördert werden. Durch gezielte Übungen werden vernachlässigte Muskelgruppen gestärkt, überbeanspruchte, verkrampfte Muskeln dagegen entspannt und ein rückenschonendes Verhalten in Beruf und Alltag aufgezeigt. Entspannungsübungen runden das Programm ab.

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

*Körperliches Belastungsniveau: mäßig*

### 2330

Leitung: **Heike Marzinek**  
Termin: ab Di., 06.02. (16x)  
Zeit: 17.45 - 18.45 Uhr  
Gebühr: 19 Ustd./50,50 €  
Ort: VHS; Raum 008

## RückenFitness

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

*Körperliches Belastungsniveau: mäßig*

### 2331

Leitung: **Heike Marzinek**  
Termin: ab Di., 06.02. (16x)  
Zeit: 18.45 - 19.45 Uhr  
Gebühr: 19 Ustd./50,50 €  
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*

### 2340

Leitung: **Ulrich Kahle**  
Termin: ab Mo., 05.02. (15x)  
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr  
Gebühr: 30 Ustd./77,50 €  
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*

### 2341

Leitung: **Ulrich Kahle**  
Termin: ab Mi., 07.02. (16x)  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 32 Ustd./82,50 €  
Ort: Pestalozzischule; Sporthalle

## Männersport - Fitnesstraining und Spiele

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

*Körperliches Belastungsniveau: mittel*

### 2342

Leitung: **Dr. Ulrich Dute**  
Termin: ab Do., 08.02. (15x)  
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 30 Ustd./77,50 €  
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*

### 2350

Leitung: **Melanie Mies**  
Termin: ab Mo., 05.02. (15x)  
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 30 Ustd./77,50 €  
Ort: Marler Straße 42, Dorsten;  
Sporthalle

---

## Body Active für Frauen

Ein harmonisches Muskelbild ist die Grundlage einer guten Haltung und guten Figur. Das Training in diesem Kurs stellt die gezielte Kräftigung der gesamten Muskulatur in den Mittelpunkt. Trainiert wird mit kleinen Hilfsmitteln oder auch mit dem Gewicht des eigenen Körpers. Wahrnehmungs- und Koordinationsübungen sowie Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.

*Körperliches Belastungsniveau: mittel*

### 2351

Leitung: **Birgit Witten**  
Termin: ab Mo., 29.01. (17x)  
Zeit: 19.15 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 28 Ustd./73,50 €  
Ort: Albert-Schweitzer-Schule;  
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*

### 2360

Leitung: **Jutta Behnke**  
Termin: ab Di., 06.02. (16x)  
Zeit: 10.30 - 11.45 Uhr  
Gebühr: 27 Ustd./69,50 €  
Ort: VHS; Raum 008

---

## Wellnetics für Frauen

### Nachmittagskurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 2360

*Körperliches Belastungsniveau: mäßig*

### 2361

Leitung: **Jutta Behnke**  
Termin: ab Do., 08.02. (16x)  
Zeit: 15.00 - 16.30 Uhr  
Gebühr: 32 Ustd./82,50 €  
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 in 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*

### 2362

Leitung: **Jutta Behnke**  
Termin: ab Di., 06.02. (16x)  
Zeit: 09.00 - 10.30 Uhr  
Gebühr: 32 Ustd./82,50 €  
Ort: VHS; Raum 008

---

## Fitness Workout für Frauen

Inhalt siehe Kurs Nr. 2362

*Körperliches Belastungsniveau: mittel*

### 2364

Leitung: **Jutta Behnke**  
Termin: ab Do., 08.02. (16x)  
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr  
Gebühr: 32 Ustd./82,50 €  
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*

### 2370

Leitung: **Angela Wolf**  
Termin: ab Mi., 07.02. (18x)  
Zeit: 09.45 - 11.15 Uhr  
Gebühr: 36 Ustd./92,00 €  
Ort: VHS; Raum 008

---

## Aerobic mit und ohne Stepp

Inhalt siehe Kurs Nr. 2370

*Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch*

### 2371

Leitung: **Angela Wolf**  
Termin: ab Do., 08.02. (17x)  
Zeit: 18.15 - 19.45 Uhr  
Gebühr: 34 Ustd./87,50 €  
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*

### 2380

Leitung: **Atlantis Kursleiterteam**  
Termin: ab Mi., 07.02.  
Zeit: 08.15 - 09.00 Uhr  
Gebühr: 14 Ustd./119,50 €  
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. *Körperliches Belastungsniveau: mittel*  
*Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.*

*Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad*

### 2381

Leitung: **Atlantis Kursleiterteam**  
Termin: ab Mi., 07.02. (14x)  
Zeit: 09.15 - 10.00 Uhr  
Gebühr: 14 Ustd./119,50 €  
Ort: Atlantis-Freizeitbad

## Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine hervorragende Kombination aus Herz-Kreislauf-Training, Schulung der Bewegungskoordination und dosierten Kräftigungsübungen. In tiefem Wasser verbessern Sie bei vielfältigen Übungs- und Spielformen Ihre allgemeine Fitness, während Ihre Gelenke entlastet und geschont werden. Durch das Hinziehen 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*

### 2382

Leitung: **Atlantis Kursleiterteam**  
Termin: ab Mi., 07.02. (14x)  
Zeit: 18.00 - 18.45 Uhr  
Gebühr: 14 Ustd./119,50 €  
Ort: Atlantis-Freizeitbad

## Aqua-Jogging

Inhalt siehe Kurs Nr. 2382  
Sie sollten schwimmen können.  
*Körperliches Belastungsniveau: mittel*  
*Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.*  
*Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad*

### 2383

Leitung: **Atlantis Kursleiterteam**  
Termin: ab Mi., 07.02. (14x)  
Zeit: 19.00 - 19.45 Uhr  
Gebühr: 14 Ustd./119,50 €  
Ort: Atlantis-Freizeitbad

## Aqua-Jogging

Inhalt siehe Kurs Nr. 2382  
Sie sollten schwimmen können.  
*Körperliches Belastungsniveau: mittel*  
*Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.*  
*Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad*

### 2384

Leitung: **Atlantis Kursleiterteam**  
Termin: ab Mi., 07.02. (14x)  
Zeit: 20.00 - 20.45 Uhr  
Gebühr: 14 Ustd./119,50 €  
Ort: Atlantis-Freizeitbad



## Einführung in Sportarten

### Sicher E-Bike fahren für Menschen Ü60

#### Nachmittagskurs

Immer mehr ältere Radfahrer\_innen 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 muss jede\_r Teilnehmer\_in aus versicherungsrechtlichen Gründen mit einem Haftungsausschluss einverstanden sein.*

#### 2410

Leitung: **Uta Maiß**  
**Gerhard Pyszny**

Termin: Mi., 24.04.

Zeit: *Theorie*  
15.00 - 15.45 Uhr  
*Praxis*  
15.45 - 18.00 Uhr

Gebühr: 4 Ustd./gebührenfrei

Ort: VHS; Raum 106 und Verkehrsschule Maria Lindenhof

### Schnupperkurs: Badminton für Anfänger\_innen

Badminton ist die schnellste Ballsportart der Welt. Aus einem gemütlichen Zuspiel entsteht ein schnelles Rückspiel, das leicht erlernt werden kann. Bereits nach kurzer Zeit stellen sich große Fortschritte ein. Dieser Schnupperkurs ermöglicht Anfänger\_innen einen Einstieg in die Sportart Badminton. Die Kursteilnehmenden werden in das allgemeine Training integriert. Je nach Leistungsstand variieren die Übungen.

*Für Jugendliche bis 18 Jahren*

#### 2420

Leitung: **Deniz Ugur Anar**  
**Jonas Fragemann**

Termin: ab Mi., 06.03. (6x)

Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr

Gebühr: 12 Ustd./40,00 €

Ort: Josefschule; Sporthalle

### Schnupperkurs: Badminton für Anfänger\_innen

Inhalt siehe Kurs Nr. 2420

*Für Erwachsene*

#### 2421

Leitung: **Deniz Ugur Anar**  
**Jonas Fragemann**

Termin: ab Mi., 06.03. (6x)

Zeit: 20.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: 12 Ustd./40,00 €

Ort: Josefschule; Sporthalle

### 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 Teilnehmer\_innen müssen schwimmen können. Bei starkem Regen, Gewitter und/oder Wind wird ein Ausweichtermin angeboten.*

*In Kooperation mit dem Ruderverein Dorsten e. V.*

#### 2430

Leitung: **Roland Winter**

Termin: ab Sa., 04.05. (2x)

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

*Bitte kommen Sie unbedingt zum Informationsabend, bevor Sie sich anmelden: Voraussetzungen, Kursverlauf und weitere anfallende Kosten (Lehrmaterial, Prüfungsgebühren, praktische Ausbildung etc.) werden am Informationsabend bekannt gegeben. Die hier gekennzeichneten Gebühren beziffern die theoretische Ausbildung an der VHS.*

#### 2461

Leitung: **Karl-Heinz Degenhardt**

Termin: *Informationsabend*  
Fr., 09.02.

Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Termin: *Kurstermine*  
ab Fr., 16.02. (8x)

Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr

Gebühr: 32 Ustd./128,00 €

Ort: VHS; Raum 109





## Schnupperkurs Stand up Paddling

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

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

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

### 2470

Leitung: **Thomas Libor**  
Termin: Mi., 19.06.  
Zeit: 17.30 - 20.00 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./40,50 €  
Ort: Kurt-Schumacher-Str. 28  
46282 Dorsten  
Parkplatz ggü. der Sporthalle

## Tanz

### ZUMBA® Fitness

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

*Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung.*

### 2510

Leitung: **Alexandra Liersch**  
Termin: ab Mo., 05.02. (16x)  
Zeit: 17.30 - 18.30 Uhr  
Gebühr: 22 Ustd./69,50 €  
Ort: VHS; Raum 008

### ZUMBA® Gold für Junggebliebene

#### Nachmittagskurs

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

*Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung.*

### 2511

Leitung: **Alexandra Liersch**  
Termin: ab Mo., 05.02. (16x)  
Zeit: 16.30 - 17.30 Uhr  
Gebühr: 22 Ustd./69,50 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Modern American Square Dance - Anfängerkurs

### Wochenendkurs

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

*Eine paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich.*

### 2520

Leitung: **Wolfgang Bendel**  
Termin: Sa., 17.02. und 24.02.  
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr  
Gebühr: 8 Ustd./24,50 €  
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.

#### 2610

Leitung: **Daniel Schlagkamp**  
Termin: ab Mo., 05.02. (10x)  
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr  
Gebühr: 20 Ustd./60,00 €  
Ort: VHS; Raum 102

### Bewegungserziehung

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

#### 2611

Leitung: **Hans-Eugen Hoischen**  
Termin: ab Do., 08.02. (12x)  
Zeit: 19.00 - 20.15 Uhr  
Gebühr: 20 Ustd./72,00 €  
Ort: Augustaschule; Sporthalle

### Gemeinsam kochen und backen

Sie kochen und backen Leckerer nach Grundrezepten.

*Kurstermine: Fr., 09.02., 23.02., 08.03., 22.03., 19.04. und 03.05.*

#### 2612

Leitung: **Petra Kolloczek**  
**Nicole Tokarski**  
Termin: ab Fr., 09.02. (6x)  
Zeit: 16.30 - 19.45 Uhr  
Gebühr: 24 Ustd./72,00 €  
Ort: VHS; Raum 006

### Gemeinsam kochen und backen

Sie kochen und backen Leckerer nach Grundrezepten.

*Kurstermine: Fr., 16.02., 01.03., 15.03., 12.04., 26.04. und 17.05.*

#### 2613

Leitung: **Petra Kolloczek**  
**Nicole Tokarski**  
Termin: ab Fr., 16.02. (6x)  
Zeit: 16.30 - 19.45 Uhr  
Gebühr: 24 Ustd./72,00 €  
Ort: VHS; Raum 006

### Arbeiten mit Holz

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

*Kurstermine: Sa., 10.02., 24.02., 09.03., 23.03., 13.04. und 27.04.*

#### 2614

Leitung: **Thorsten M. Huxel**  
Termin: ab Sa., 10.02. (6x)  
Zeit: 10.00 - 13.15 Uhr  
Gebühr: 24 Ustd./72,00 €  
Ort: Schule an der Marler Str. 50

## Ernährung

Lebensmittel und Zutaten für die Kurse werden durch die Kursleitung beschafft. Die anteiligen Kosten sind in der Kursanmeldung angegeben und bereits in der Kursgebühr enthalten. Bitte beachten Sie, dass bei kurzfristigen Absagen Ihrerseits (ab zwei Tagen vor dem Kurstermin) eine Rückerstattung der Lebensmittel- und Getränkeumlage leider nicht möglich ist. Auch bei sich wiederholenden Kurstiteln wird in jedem Semester mit neuen Rezepten gearbeitet, 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.

### Kochkulturen - Essen wie in fremden Ländern

#### Eine vegetarische Schlemmerreise durch die mediterrane Küche

Wir begeben uns auf eine vegetarische mediterrane Reise, in die Wiege unserer Esskultur, um uns von der Vielfalt der Zutaten verführen zu lassen. Die mediterrane Küche ist bekannt für ihre Zutaten wie Olivenöl, Pecorino-Käse, Parmesan und die typischen Kräuter. Wir werden an diesem Abend typische vegetarische Gemüsespeisen wie Paprika, Auberginen, Zucchini, Oliven oder Pasta-Speisen in Verbindung mit Kräutern kreieren und genießen. Da manche Rezepte zeitaufwendig sind, werden diese z. T. vorbereitet. Die Rezepte werden den Teilnehmenden ausgehändigt. In diesem Sinne „Buon Appetito“! *Lebensmittel- und Getränkeumlage von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie mit: ein Trockentuch und eine Schürze.*

#### 2701

Leitung: **Bonifacio Abbruzzi**  
Termin: Mo., 26.02.  
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr  
Gebühr: 5 Ustd./35,00 €  
Ort: VHS; Raum 006





### „Must-have Küche“ italienisch

Wer kennt das nicht? Endlich Feierabend nach einem langen Tag und ein großer Hunger macht sich breit, doch es sind nur saure Gurken im Haus! Die italienische Küche kann helfen und Sie zaubern mit ein paar Grundlebensmitteln, die Sie als Must-haves immer im Haus haben sollten, leckere Gerichte, einfach und schnell. Dabei müssen Sie auf den Genuss nicht verzichten. So bietet die italienische Küche jede Menge Abwechslung, indem Sie wenige Basislebensmittel immer wieder neu kombinieren und durch frische Zutaten ergänzen. In diesem Sinne „Buon Appetito“! *Lebensmittel- und Getränkeumlage von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie mit: ein Trockentuch und eine Schürze.*

#### 2702

Leitung: **Bonifacio Abbruzzi**  
Termin: Mo., 15.04.  
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr  
Gebühr: 5 Ustd./35,00 €  
Ort: VHS; Raum 006

### Kulinarische italienische Sommerköstlichkeiten

Der Sommer ist eine Zeit der Hülle und Fülle, auch was die Kochzutaten betrifft. An diesem Sommermenü-Kochabend soll den Gästen neben den kulinarischen Genüssen ein Einblick in die Vielfalt der Kochzutaten, die wir im Sommer vorfinden, gewährt werden: Wir stellen ein luftig-leichtes Menü mit mediterranen Aromen zusammen, das typisch für den Sommer ist. In diesem Sinne „Buon Appetito“! *Lebensmittel- und Getränkeumlage von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie mit: ein Trockentuch und eine Schürze.*

#### 2703

Leitung: **Bonifacio Abbruzzi**  
Termin: Mo., 03.06.  
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr  
Gebühr: 5 Ustd./35,00 €  
Ort: VHS; Raum 006

### Geschmacksfragen - Nahrung für alle Sinne

### „Heute kochen wir!“ - Kids in der Küche

#### Wochenendkurs

Heute müssen Mama oder Papa nicht kochen! Jede Menge frische Zutaten laden euch ein, nach Herzenslust in der VHS-Küche zu kneten, zu rühren, zu kochen, zu backen und vor allem zu probieren. Was es gibt, wird hier noch nicht verraten,

aber alle Rezepte lassen sich zuhause mit Eltern, Geschwistern oder Freunden leicht nachmachen.

*Lebensmittel- und Getränkeumlage von 8,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringt mit: eine Schürze und eine verschließbare Kunststoffdose für Reste. Für Kinder von 8 bis 12 Jahren*

#### 2718

Leitung: **Miriam Kamsties**  
Termin: Sa., 17.02.  
Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./23,50 €  
Ort: VHS; Raum 006

FEINE BACKWAREN  
**Imping**

ein guter Start in den Tag...

Hauptgeschäft und Produktion:  
Gahlener Str. 128 · 46282 Dorsten · Tel. 0 23 62 - 9 20 50  
[www.baecerei-imping.de](http://www.baecerei-imping.de)



## „Heute kochen wir!“ - Kids in der Küche

### Wochenendkurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 2718

*Lebensmittel- und Getränkeumlage von 8,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringt mit: eine Schürze und eine verschließbare Kunststoffdose für Reste. Für Kinder von 8 bis 12 Jahren*

### 2718B

Leitung: **Miriam Kamsties**

Termin: Sa., 17.02.

Zeit: 14.30 - 17.30 Uhr

Gebühr: 4 Ustd./23,50 €

Ort: VHS; Raum 006

## Väter und Kinder kochen zum Muttertag

### Wochenendkurs

Heute kochen die Väter und die Kinder! Jede Menge frische Zutaten laden Sie/euch ein, nach Herzenslust in der VHS-Küche zu kneten, zu rühren, zu kochen, zu backen und vor allem zu probieren. Was es gibt, wird hier noch nicht verraten, aber alle Rezepte lassen sich zuhause leicht nachmachen und sind damit eine gelungene Überraschung zum Muttertag. *Lebensmittel- und Getränkeumlage von 8,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: eine Schürze und eine verschließbare Kunststoffdose für Reste. Für Väter und Kinder von 8 bis 12 Jahren*

### 2719

Leitung: **Miriam Kamsties**

Termin: Sa., 04.05.

Zeit: 14.30 - 17.30 Uhr

Gebühr: 4 Ustd./23,50 €

Ort: VHS; Raum 006

## Always Look on the Blind Side of Life

Im Rahmen einer Blindverkostung - der Whisky wird also erst nach dem Probieren konkret benannt und vorgestellt - erleben und erarbeiten wir uns die geschmacklichen Besonderheiten und die Vielfalt von sechs schottischen Single Malts, sowohl mild als auch rauchig. Dabei lernen wir Einzelheiten des jeweiligen Herstellungsprozesses und der Herkunftsregion kennen und erfahren Wissenswertes über Land und Leute. Ein spirituelles Geschmacksabenteuer für bereits erfahrene Whisky-Enthusiast\_innen. *Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.*

### 2720

Leitung: **Thorsten Funke**

Termin: Fr., 08.03.

Zeit: 18.30 - 21.15 Uhr

Gebühr: 4 Ustd./42,00 €

Ort: Altes Rathaus Dorsten

## Europäischer Weinabend

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

*Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.*

### 2721

Leitung: **Harald Burg**

Termin: Fr., 12.04.

Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr

Gebühr: 5 Ustd./54,50 €

Ort: VHS; Raum 218

## Rot- und Weißweinabend: Schwerpunkt Deutschland

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

*Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.*

### 2722

Leitung: **Harald Burg**

Termin: Fr., 21.06.

Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr

Gebühr: 5 Ustd./54,50 €

Ort: VHS; Raum 218

## Sommer-Cocktails: Kennen- und mixen lernen, genießen!

Die Cocktailherstellung ist eine Kunst, die ganz bestimmten Regeln der Geschmacksharmonie und Ästhetik folgt. Um Sie in diese Welt professionell einzuführen, werden unter Anleitung sieben Cocktails (alkoholische sowie nicht alkoholische) auf der Grundlage hochwertiger Spirituosen und Säfte von Ihnen gemixt. Dazu werden kleine Snacks gereicht. Rezepthinweise und ein Skript unterstützen Sie später beim selbstständigen Mixen für Ihre Sommerparty mit Familie, Freunden und Bekannten.

*Spirituosen- und Snackumlage sind in der Kursgebühr enthalten.*

*Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.*

### 2723

Leitung: **Björn Böcker**

Termin: Fr., 31.05.

Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr

Gebühr: 4 Ustd./45,00 €

Ort: VHS; Raum 006

## Leichte Genießerküche

### Leckeres aus der Low Carb und Low Fat Küche

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

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

### 2730

Leitung: **Jessica Sartory**

Termin: Mi., 14.02.

Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr

Gebühr: 5 Ustd./27,50 €

Ort: VHS; Raum 006



## Leckerer aus der Low Carb und Low Fat Küche

Inhalt siehe Kurs Nr. 2730  
*Lebensmittel- und Getränkeumlage von 10,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.*

### 2731

Leitung: **Jessica Sartory**  
Termin: Mi., 17.04.  
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr  
Gebühr: 5 Ustd./27,50 €  
Ort: VHS; Raum 006

## Essen um gesund zu sein - Ernährungsgewohnheiten auf dem Prüfstand

### 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 6-Wochen-Kurs-Konzept „Nachhaltig zum Wohlfühlgewicht“. Schnuppern Sie, stellen Sie Ihre Fragen und entscheiden Sie, ob Sie weitermachen möchten.

*Diese Veranstaltung ist einzeln buchbar.*

### 2732

Leitung: **Robert Esser**  
Termin: Mi., 07.02.  
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./12,00 €  
Ort: VHS; Raum 218

## Nachhaltig zum 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 6-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.*

### 2733

Leitung: **Robert Esser**  
Termin: ab Mi., 14.02. (6x)  
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr  
Gebühr: 12 Ustd./65,00 €  
Ort: VHS; Raum 218



## Gesunde vegane Ernährung ist basisch!

### Vortrag

In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmenden, was unter einer veganen Ernährung verstanden wird und welche Rolle ein gesunder Ausgleich von Säuren und Basen für dauerhaftes Wohlbefinden spielt. Eine vegane Ernährung ist nämlich nur dann von Vorteil, wenn diese zu großen Teilen auch basisch ist. Nur im Gleichgewicht dieser Einflussgrößen kann unser Körper leistungsfähig und gesund bleiben. Wie das am besten geht, stellt Heilpraktikerin Sabine Schaar-Sökefeld vor und gibt Tipps für mehr Freude am und Wohlergehen nach dem Essen, denn Essen bedeutet auch Lebensqualität und soll Freude bringen.

### 2740

Leitung: **Sabine Schaar-Sökefeld**  
Termin: Mo., 04.03.  
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Raum 218



## Darmgesund - essen fürs Leben!

### Vortrag

Was geschieht im Körper mit dem, was wir essen? Machen Sie sich bewusst, dass aus dem, was Sie heute essen, in den nächsten Wochen, Monaten, Jahren neue Zellen wachsen: Haare, Haut, Nägel, innere Organe, Gehirn, Herz, Blut... So wird aus gutem Baumaterial ein stabiles Körpersystem und aus weniger hochwertigen Zutaten können im Laufe der Jahre Fettzellen, schwaches Bindegewebe, instabile Knochen, lockere Zähne, brüchige Nägel, schlechte Augen etc. entstehen. Der Vortrag wird begleitet von einem anschaulichen Film. Erleben Sie Ihren Körper von innen und staunen Sie über die wahrhaftigen Künste unseres Körpers, mit Dingen fertig zu werden, die wir ihm täglich zumuten.

*Um Voranmeldung wird gebeten.*

### 2742

Leitung: **Sabine Schaar-Sökefeld**  
Termin: Mi., 24.04.  
Zeit: 10.30 - 12.00 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Raum 218

## Natur und Umwelt



### Der Ökoführerschein

Der Ökoführerschein ist ein gemeinsames Angebot des Naturschutzbundes Dorsten (NABU) und der VHS, das es Ihrer Familie ermöglicht systematisch Umweltwissen aufzubauen. Er setzt sich aus sechs Veranstaltungen zu den folgenden Themenschwerpunkten zusammen: Ökosysteme - Lebensräume (blauer Punkt), Tier- und Pflanzengruppen (gelber Punkt), Arten- und Umweltschutz (roter Punkt). In jedem Semester wird ein neues Paket aus aufeinander abgestimmten Kursangeboten geschnürt, das diese Vorgaben berücksichtigt. Die Kinder, die den Ökoführerschein erworben haben, erhalten eine Urkunde sowie ein Zertifikat, das ihr hohes Engagement und Interesse an Natur und Umwelt dokumentiert. Als zusätzlichen Bonus können Sie sich aus ausgewählten Veranstaltungen des Naturschutzbundes oder der VHS eine Veranstaltung für den kostenfreien Besuch aussuchen.

### „grad.jetzt“ - Greenpeace-Multivisionsschau

#### Vortrag

2022 starteten der renommierte Greenpeace-Naturfotograf Markus Mauthe und die Influencerin Louisa Schneider ihre Reise zu den Klimakippunkten unserer Erde. Sechs Reiseziele - zwei Generationen - eine Reise. In ihrem Projekt „grad.jetzt“ reisen sie zu den klimakritischen Orten unseres Planeten, an denen sich die Folgen der Klimakatastrophe jetzt schon zeigen. Louisa und Markus nehmen Sie mit auf die Reise und zeigen Ihnen die Schönheit, aber auch die Zerbrechlichkeit unseres Planeten.

#### 2800

Leitung: **Louisa Schneider**  
Termin: Di., 05.03.  
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Forum

### Jäger der Nacht - Eulenexkursion

#### Exkursion / Ökoführerschein (gelber Punkt)

Auf den Spuren der nächtlichen Jäger! Nicht erst seit Harry Potter ist die Eule in Mythen und Sagen verstrickt, sondern wird seit dem Mittelalter je nach Region als Glücks- oder Unglücksbringer beschrieben oder als Vogel der Weisheit charakterisiert. Bei einer abendlichen Exkursion erleben Sie mit etwas Glück die Balz von Eulen bzw. Käuzen in ihrem Biotop und erfahren alles Wissenswerte über die körperlichen Anpassungen der Tiere an ihre Lebensweise.

*Für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter*

#### 2810

Leitung: **NABU Dorsten  
Stefan Wanske**  
Termin: Sa., 16.03.  
Zeit: 18.15 - 20.15 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./11,00 € (Erwachsene)  
6,00 € (Kinder)  
Ort: Treffpunkt:  
Im Höltken 11, 46286 Dorsten

### Den Fledermäusen auf der Spur

#### Exkursion / Ökoführerschein (gelber Punkt)

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

*Bitte bringen Sie feste Schuhe und eine Taschenlampe mit.*

*Für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter*

#### 2811

Leitung: **NABU Dorsten  
Heike Kalfhues**  
Termin: Fr., 24.05.  
Zeit: 21.00 - 22.30 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./11,00 € (Erwachsene)  
6,00 € (Kinder)  
Ort: Treffpunkt:  
Parkplatz ehem. Freibad  
Dorsten, Rosenstraße

### Biber auf der Bislicher Insel

#### Exkursion

Die Wiederansiedlung des Bibers auf der Bislicher Insel im Jahre 2004 ist eine der großen Erfolgsgeschichten für den Naturschutz am unteren Niederrhein. Der Biologe Ingo Bünning hat das Projekt von Beginn an begleitet. Entdecken Sie mit ihm Biberspuren und erfahren Sie viel Wissenswertes aus dem Leben des größten deutschen Nagetiers.

*Bitte bringen Sie - falls vorhanden - ein Fernglas mit.*

*Die Anfahrt erfolgt mit PKW.*

*Für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter*

#### 2812

Leitung: **Ingo Bünning**  
Termin: So., 21.04.  
Zeit: 14.00 - 16.30 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./9,00 € (Erwachsene)  
6,00 € (Kinder)  
Ort: Treffpunkt:  
Naturforum, Bislicher Insel 11,  
Xanten





## Bienenhotels selbst gebaut

### Exkursion / Ökoführerschein (gelber oder roter Punkt)

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

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

*Für Familien mit Kindern im Grundschulalter*

### 2813

Leitung: **NABU Dorsten  
Volker Fockenberg**

Termin: Sa., 13.04.

Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr

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

Ort: VHS; Raum 005

## Imkereibesichtigung - Ein Blick hinter die Kulissen

### Exkursion

Ist Ihnen bekannt, dass nur 20 % des in Deutschland verkauften Honigs in Deutschland selbst produziert und 80 % aus anderen Ländern oder gar Erdteilen importiert werden? Haben Sie eine Vorstellung davon, welchen Einfluss die Bestäubungsleistung eines Bienenvolkes auf die Entwicklung unserer Nutzpflanzen und unserer Obstbäume hat? Wissen Sie, welche positiven Auswirkungen der eigene Wachsreislauf einer Imkerei für die Qualität des erzeugten Honigs hat? Diese und mehr interessante Aspekte erläutert Imkermeister Jens Keinhörster bei der Besichtigung seines Betriebes.

### 2814

Leitung: **Jens Keinhörster**

Termin: Fr., 12.04.

Zeit: 16.00 - 17.00 Uhr

Gebühr: 1 Ustd./8,00 € (Erwachsene)  
5,00 € (Kinder)

Ort: Treffpunkt: Imkerei Keinhörster,  
Lohweg 159,  
45665 Recklinghausen

## Abenteuer Frühlingswald

### Exkursion

Diese Exkursion steckt voller Ideen, um Kindern den Wald mit seinen zahlreichen, teils magischen Möglichkeiten näher zu bringen. Ob als Familie mit den eigenen Kindern oder bei einer Geburtstagsfeier, ob mit einer Kindergartengruppe oder mit Schüler\_innen im Grundschulalter - die Tour bietet zahlreiche Anleitungen, um mit dem Wald und der freien Natur in Tuchfühlung zu kommen. Beginnend mit Regeln, die man im Wald beherzigen sollte, über Beobachtungen bis hin zu Bewegungs- und Geschicklichkeitsspielen vereint sie zahlreiche Möglichkeiten zum Austoben und Staunen, zum Lernen und Entspannen. Geleitet wird sie von einem erfahrenen Förster und zertifizierten Waldpädagogen; Zielgebiet ist der ökologisch wichtige und interessante Barloer Busch direkt vor unserer Haustür.

*Für Familien mit Kindern im Grundschulalter*

### 2815

Leitung: **Bernhard von Blanckenburg,  
Förster**

Termin: Di., 21.05.

Zeit: 14.00 - 16.15 Uhr

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

Ort: Parkplatz Barloer Busch,  
Zugang über Marler Str.

## Auf der Wildpferdebahn im Merfelder Bruch

### Exkursion

Im Merfelder Bruch, wenige Kilometer westlich von Dülmen, existiert schon seit frühesten Zeiten eine Herde wilder Pferde, die bereits im Jahr 1316 urkundlich erwähnt wird. Damals umfasste ihr Lebensraum eine Fläche von mehreren tausend Hektar. Mit fortschreitender Kultivierung und Inbesitznahme des Landes wurden die Wildpferde immer mehr zurückgedrängt. Ab Mitte des 19. Jahrhunderts wurde durch die Familie Herzog von Croÿ ein auf mittlerweile rund 400 Hektar erweitertes Reservat, die Wildpferdebahn, 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.*

### 2816

Leitung: **Friederike Rövekamp**

Termin: Fr., 26.04.

Zeit: 16.30 - 18.00 Uhr

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

## Auf der Jagd nach fossilen Schätzen

### Exkursion

Ziel der geologischen Wanderung ist der Steinbruch der Hohenlimburger Kalkwerke, in dem eine Vielzahl von Fossilien und unterschiedlichen Mineralien gefunden werden kann. Sie und Ihre Kinder haben Gelegenheit, selbst auf Fossilien zu gehen; die Fundstücke werden anschließend bestimmt und näher erläutert. Daneben erhalten Sie auch anschauliche Informationen über die geologischen Vorgänge, die die Entstehung von Massenkalk bewirkt haben und die dazu führten, dass sich das einst lebende in ein versteinertes Riff verwandelt hat.

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

*Bitte bringen Sie mit: Fahrradhelm, feste Schuhe, Tasche zum Sammeln.*

### 2817

Leitung: **Antje Selter - Geotouring**

Termin: So., 09.06.

Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr

Gebühr: 4 Ustd./19,00 € (Erwachsene)  
16,00 € (Kinder)

## Vogelbeobachtung auf der Hüfeldhalde

### Exkursion

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

*Bitte bringen Sie - falls vorhanden - ein Fernglas mit.*

### 2818

Leitung: **Stefan Wanske**

Termin: Sa., 27.04.

Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr

Gebühr: 3 Ustd./11,00 €

Ort: Treffpunkt: Poco-Parkplatz,  
Marler Str. 137

## Flamingos im Zwillbrocker Venn

### Exkursion

Die Tour führt uns nicht etwa in die Camargue, sondern ins Zwillbrocker Venn im Münsterland westlich von Vreden, denn hier befindet sich der nördlichste Brutplatz für Flamingos. Aus einem ehemaligen Torfmoor entstanden, ist das Gebiet mit seinen Moor- und Heideanteilen ein wichtiger Schutzraum für unzählige Tier- und insbesondere Vogelarten geworden: So lebt hier beispielsweise die größte Lachmöwenkolonie Deutschlands. Gepflegt wird die Landschaft durch Heid- bzw. Moorschnuckenherden. Aus erster Hand werden wir auf unserer Tour durchs Zwillbrocker Venn (ca. drei Kilometer) Informationen zu Landschaft sowie Tier- und Pflanzenwelt erhalten und die Biologische Station Zwillbrock kennenlernen. *Bitte bringen Sie - falls vorhanden - ein Fernglas mit.*

*(Nicht nur) für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter*

### 2819

Leitung: **Mike Dienstbier**  
Termin: So., 21.04.  
Zeit: 15.00 - 17.30 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./13,00 €  
Ort: Treffpunkt:  
Biologische Station  
Zwillbrock, Zwillbrock 10,  
48691 Vreden

## Höhepunkte des Naturschutzgebietes Burg

### Exkursion

Wir sind in unserer unmittelbaren Umgebung von wahren Naturjuwelen umgeben. 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 seltenen Pflanzen und Tieren eine Nische. Auf unserer Exkursion wollen wir auf die spannende Suche nach den Schätzen und Besonderheiten dieses einzigartigen Ökosystems gehen. Wir erfahren, was den Pilz Zunderschwamm mit Feuer verbindet und erkunden seltene Pflanzengesellschaften. Besondere Perlen sind die Orchideen und der Eisvogel, dem wir mit etwas Glück begegnen können.

### 2820

Leitung: **Ulrich Nickel**  
Termin: Sa., 20.04.  
Zeit: 14.30 - 17.00 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./9,00 €  
Ort: Treffpunkt: Marl-Sinsen,  
Parkplatz Halterner Straße/  
Gräwenkolkstraße (117)

## Fotosafari in der ZOOM Erlebniswelt Gelsenkirchen

### Exkursion

Die ZOOM Erlebniswelt Gelsenkirchen ist das Zuhause von 900 Tieren aus 100 Arten. In den drei großen Abteilungen Alaska, Afrika und Asien kommt man durch ein modernes Zookonzept ohne Gitterkäfige zum Teil „hautnah“ an die Tiere heran, so dass wir auf unserem Spaziergang durch den Zoo viele schöne Fotomotive finden werden. Der Kursleiter erklärt Ihnen die grundlegenden Begriffe der Fotografie, berät bei der Motivgestaltung und gibt ein Feedback zu den erstellten Fotos.

*Bitte bringen Sie Ihre digitale Spiegelreflexkamera (mit oder ohne Spiegel) mit den Kameramodi P, Av/A, Tv/S und M und verschiedenen Objektiven mit. Alternativ können Sie auch Ihr modernes Smartphone (z. B. von Huawei, Samsung etc.) benutzen, dessen Hauptkamera 2, 3 oder mehr eingebaute Objektive hat. Mit der ganz grundsätzlichen Bedienung Ihrer Kamera oder Ihres Smartphones sollten Sie vertraut sein. Bitte denken Sie daran, vorher alles aufzuladen!*

*Wer mag, kommt in dunkler Bekleidung, um die Reflektionen der Glasscheiben der Gehege zu minimieren.*

### 2821

Leitung: **Dr. Tom Fliege**  
Termin: Sa., 08.06.  
Zeit: 11.00 - 15.00 Uhr  
Gebühr: 5 Ustd./51,00 €  
zzgl. ZOO-Eintritt  
Ort: Treffpunkt:  
Eingang ZOOM Erlebniswelt,  
Bleckstr. 64, Gelsenkirchen

## Biotoppflege mit der Sense

### Wochenendkurs

Insektensterben und Artenrückgang gehören zu den wichtigen Problemen unserer Zeit; Wiesenschnitt mit der Sense ist ein wichtiger Beitrag, um dem entgegenzuwirken. Der Kurs bietet die Gelegenheit, das in Vergessenheit geratene Mähen mit der Sense auszuprobieren. Die Sense ist das ideale Gerät für die Pflege kleiner und

mittelgroßer Gärten und ein wichtiges Werkzeug in der Biotoppflege. Sie mähen mit der Sense leise, erhöhen Ihre Fitness, und erzeugen kaum Kohlendioxid. Die Sense und ihr Partner - der einfache Holzrechen - sind ein unschlagbares Team. Sie lernen Mähen, Dengeln, Wetzen und wie das Sensenblatt richtig montiert wird. Wir mähen ein für Anfänger\_innen geeignetes Biotop.

*Bitte festes Schuhwerk und Handschuhe mitbringen. Sie können Ihre eigene Sense mitbringen oder eine im Kurs ausleihen.*

### 2822

Leitung: **Georg Hermes**  
Termin: Sa., 15.06.  
Zeit: 10.00 - 14.30 Uhr  
Gebühr: 5 Ustd./36,00 €  
Ort: ehem. Verkehrsschule am  
Bürgerpark

## Kanutour auf der Lippe

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

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

### 2823

Leitung: **Lippe-Kanu-Touren**  
Termin: So., 23.06.  
Zeit: 11.00 - 15.00 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./30,00 € (Erwachsene)  
20,00 € (Kinder)

## Strauch- und Obstbaumschnitt

### Wochenendworkshop

Eine sichere Ernte und ein schöner Blütenflor sind bei Obstbäumen und Sträuchern nur durch einen fachgerechten Schnitt zu erzielen. Die unterschiedlichen Schnittformen (Pflanz-, Erziehungs-, Erhaltungs- und Verjüngungsschnitt) und -punkte werden erläutert sowie geeignete Handwerkszeuge vorgestellt. Nach einer theoretischen Einführung erproben Sie selbst den Baum- und Strauchschnitt auf einer städtischen Grünfläche.

*Bitte bringen Sie eine Rosenschere, Säge oder Astkniepe mit.*



## 2824

Leitung: **Corina Meyer**  
Termin: Sa., 17.02.  
Zeit: *Theorie*  
09.30 - 12.30 Uhr  
*Praxis*  
13.30 - 16.30 Uhr  
Gebühr: 29,00 €  
Ort: VHS; Raum 101

## Planen Sie Ihren Traumgarten jetzt!

### Wochenendworkshop

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

## 2825

Leitung: **Corina Meyer**  
Termin: Sa., 16.03.  
Zeit: 09.30 - 12.30 und  
13.30 - 16.30 Uhr  
Gebühr: 8 Ustd./35,00 €  
Ort: VHS; Raum 101

## Stauden und Gehölze im Klimawandel

### Vortrag

Unsere Umwelt verändert sich, Gärtner und Gartenbesitzer stehen vor großen Herausforderungen. Pflanzen müssen immer mehr zu Allroundern werden, lange Trockenheit und Hitze, Starkregenereignisse und Überschwemmungen überstehen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Pflanzen unterstützen können und welche Pflanzen für die Zukunft gute Chancen haben, unter erschwerten Bedingungen zu gedeihen.

## 2826

Leitung: **Corina Meyer**  
Termin: Di., 09.04.  
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Raum 106

## Mehrgenerationengärten - barrierefrei und altersgerecht

### Vortrag

„Barrierefreiheit nutzt allen: Menschen mit und ohne Behinderung, Senioren, Kindern, Eltern und Menschen, die nur vorübergehend in ihrer Mobilität eingeschränkt sind.“ (Aktion-Mensch.de) Im Vortrag werden grundsätzliche Möglichkeiten aufgezeigt, Gärten so zu gestalten, dass sie von mehreren Generationen barrierefrei gemeinsam oder auch von Einzelnen genutzt werden können. Dabei geht es nicht ausschließlich um bauliche Maßnahmen, sondern auch um die Schaffung von Anreizen für die Sinne, Orientierungshilfen oder auch Einladungen zum Gärtnern, Spielen oder Basteln.

## 2827

Leitung: **Corina Meyer**  
Termin: Di., 14.05.  
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Raum 106

## Urbanes Gärtnern – gemeinsam gärtnern in NRW

### Ausstellung

Die NUA hat im Auftrag des Umweltministeriums diese Wanderausstellung erarbeitet. Viele Bürger\_innen wollen sich einmischen und mitentscheiden, was in ihrem Umfeld geschieht. Mit dem urbanen Gärtnern, hier als bürgerschaftlich betriebener Gartenbau verstanden, wird dieser Wille Wirklichkeit. Konkret sind urbane Gärten Plattformen für Mitgestaltung und zivilgesellschaftliches Engagement. Unabhängig von sozialer und kultureller Herkunft können Akteur\_innen ihre persönliche Note ins Stadtbild einbringen, Anwohner\_innen kennenlernen, eine Gemeinschaft bilden, (Nutz-)pflanzen anbauen und eigenes Obst und Gemüse ernten. Die urbane Gartenbewegung bringt Ernährung und Landwirtschaft wieder in die Stadt. Es darf gesät, gepflegt und Selbstgepflanztes geerntet werden. So wächst auch das Bewusstsein dafür, was wir verzehren und unter welchen Bedingungen die Nahrungsmittel produziert werden. Gleichermaßen gedeiht so

ein Umfeld für Gesprächs- und ein gutes Stück Diskussionskultur. Die Ausstellung zeigt, dass in Nordrhein-Westfalen schon an vielen Orten in der Stadt gegärtnert wird und möchte zu weiteren Gartenprojekten anstiften.

Termin: Mo., 18.03. - Fr., 26.04.  
Ort: VHS; Foyer

## Natur- und Wassererlebnispark Emscher

### Exkursion

Auf den Stadtgebieten von Castrop-Rauxel und Recklinghausen, dort, wo die Emscher, der Suderwicher Bach und der Rhein-Herne-Kanal aufeinandertreffen, ist auf einer Fläche von rund 30 Hektar ein interkommunaler Erlebnispark entstanden. Die vielfältigen Angebote des Parks umfassen weitläufige Staudenbeete, beeindruckende Aussichtspunkte in die naturnah umgestaltete Auenlandschaft, einen Spielplatz, einen Gewässerlernort, ein Imkerhaus, eine Streuobstwiese und Themengärten. Der Park bietet jedoch nicht nur Erholungsmöglichkeiten, sondern erfüllt auch Bildungsfunktionen, etwa an den Schulungsbeeten der Themengärten oder am Lehrbienenstand. Im Fokus steht hierbei neben der Vermittlung ökologischer Zusammenhänge, insbesondere die Bildung für nachhaltige Entwicklung. Lernen Sie auf unserer Exkursion den Facettenreichtum des neuen Parks kennen!

## 2828

Leitung: **Stephan Treuke**  
Termin: So., 14.04.  
Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei  
Ort: Treffpunkt:  
Parkplatz Emschertalweg,  
45665 Recklinghausen





## 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

Mo., 15.01. 10.00 - 13.00 Uhr

Mi., 17.01. 15.00 - 18.00 Uhr

Mo., 22.01. 10.00 - 13.00 Uhr

Do., 25.01. 15.00 - 18.00 Uhr

### 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.



**N. N.**

Telefon (0 23 62) 66 41 83



**Anke Klapsing-Reich**

Telefon (0 23 62) 66 40 51

anke.klapsing-reich@dorsten.de



### 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.

### 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 kommunikativen- und handlungsorientierten Sprachunterricht. Die im Folgenden und bei den Kursbeschreibungen angegebenen Kenntnisstufen orientieren sich an diesem Referenzrahmen. Bitte beachten Sie, dass die Beschreibungen der Kenntnisstufen nicht die Voraussetzungen sind, um an einem Kurs teilzunehmen, sondern die Kursziele.

### Kenntnisstufe A1

Sie können alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und anwenden.

### Kenntnisstufe A2

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

### Kenntnisstufe B1

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

### Kenntnisstufe B2

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

### Kenntnisstufe C1

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

### Einstufungstest

Falls Sie Ihre Sprachkenntnisse bereits vor einem Beratungsgespräch schon einmal selbst testen möchten, können Sie dies kostenlos im Internet unter [www.cornelsen.de/sprachtest](http://www.cornelsen.de/sprachtest) oder [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de) tun.

## Deutsch als Fremdsprache

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

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

### Persönliche Beratung:

#### Integrationskurse

#### Anke Klapsing-Reich

Tel.: 0 23 62 / 66 40 51

VHS, Raum 211

Termine nach Vereinbarung

### Persönliche Beratung:

#### Berufssprachkurse (DeuFö) und Zertifikate

N. N.

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 die Beherrschung des lateinischen Alphabets. Je nach Resultat des Einstufungstests ist ein Einstieg in einen laufenden Integrationskurs möglich.

## Integrationskurs 60 Basismodul 1

Nachmittagskurs für Anfänger\_innen ohne Vorkenntnisse

### 3163

Termin: ab Mo., 08.04.

mo, di, mi, do

Zeit: 16.15 - 19.30 Uhr

Ort: Gymnasium Petrinum; Raum 012

### Berufssprachkurse (DeuFö)

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

## Deutsch für den Beruf B2 (DeuFö)

Termin auf Nachfrage

## Deutschlernen online mit dem vhs-Lernportal

siehe Seite 78

## Zertifikate

### Deutsch-Test für Zuwanderer

An diesem Test können Sie teilnehmen, wenn Sie einen Integrationskurs absolviert (mindestens 300 Unterrichtsstunden) und die Stufe A2 oder B1 des Europäischen Referenzrahmens erreicht haben. Im Internet finden Sie unter [www.gast.de](http://www.gast.de) weitere Informationen.

*Anmeldungen können nur persönlich entgegen genommen werden. Bitte bringen Sie Ihren Pass oder Personalausweis mit. Anmeldeschluss: 06.03. bzw. 15.05.*

Termin: Fr., 19.04. oder Fr., 28.06.  
Zeit: ab 09.00 Uhr, ganztägig  
Gebühr: 150,00 €

---

### Einbürgerungstest

An diesem Test können Sie teilnehmen, wenn Sie einen Antrag auf Einbürgerung stellen möchten bzw. bereits gestellt haben und festgestellt wurde, dass Sie einen so genannten Einbürgerungstest machen müssen. Zur Vorbereitung auf den Test finden Sie im Internet unter [www.bamf.de](http://www.bamf.de) den gesamten Fragenkatalog und einen Modelltest.

*Anmeldungen können nur persönlich entgegen genommen werden. Bitte bringen Sie Ihren Pass oder Personalausweis mit. Anmeldeschluss: 13.03.*

Termin: Sa., 13.04.  
Zeit: 10.00 - 11.00 Uhr  
Gebühr: 25,00 €

---

## Englisch

### Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 1

#### Vormittagskurs - Kleingruppe

Ohne Leistungsdruck und in entspannter Atmosphäre lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen in der englischen Sprache auszudrücken. Der Kurs eignet sich besonders für ältere, aber auch für lernungewohnte Teilnehmer\_innen, die ein langsames Lerntempo bevorzugen. Der Kurs ist für Anfänger\_innen ohne und mit ganz leichten Vorkenntnissen geeignet. Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

#### 3210

Leitung: **Hermann Kuhl-van der Wielen**  
Termin: ab Mi., 07.02. (13x)  
Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./107,00 €  
Ort: VHS; Raum 109

---

### Englisch Stufe A2 Wiederholungskurs 1

#### Kleingruppe

Wenn Sie vor langer Zeit Englisch gelernt haben und nur sehr lückenhafte Kenntnisse aufweisen, dann bietet Ihnen dieser Kurs eine Wiederholung „von Grund auf“. Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

#### 3211

Leitung: **Hermann Kuhl-van der Wielen**  
Termin: ab Di., 06.02. (13x)  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./107,00 €  
Ort: VHS; Raum 107

---

### Englisch Stufe A2 Aufbaukurs 2

#### Kleingruppe

Lehrwerk: Let's Enjoy English A2.2 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-501639-2)  
ab Unit 5

#### 3212

Leitung: **Reinhold Sandkamp**  
Termin: ab Di., 06.02. (13x)  
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./107,00 €  
Ort: VHS; Raum 207

---

### Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 6

#### Nachmittagskurs

Ohne Leistungsdruck und in entspannter Atmosphäre lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen in der englischen Sprache auszudrücken. Der Kurs eignet sich besonders für ältere, aber auch für lernungewohnte Teilnehmer\_innen, die ein langsames Lerntempo bevorzugen. Gute Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Lehrwerk: Easy English A2.2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520817-8)  
ab Unit 5

#### 3213

Leitung: **Grace Paula Novais Da Costa**  
Termin: ab Mi., 07.02. (13x)  
Zeit: 16.00 - 17.30 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./68,00 €  
Ort: VHS; Raum 208

---

### Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 6

#### Vormittagskurs - Kleingruppe

Inhalt siehe Kurs Nr. 3213  
Gute Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.  
Lehrwerk: Easy English Upgrade A2.2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-122720-3)  
ab Unit 1

#### 3214

Leitung: **Gesa Fleer**  
Termin: ab Mi., 07.02. (13x)  
Zeit: 09.30 - 11.00 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./107,00 €  
Ort: VHS; Raum 107

---

### Englisch Stufe A2 Aufbaukurs 7

Lehrwerk: Let's Enjoy English A2.2 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-501639-2)  
ab Unit 7

#### 3215

Leitung: **Helga Kunze**  
Termin: ab Di., 06.02. (13x)  
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./68,00 €  
Ort: VHS; Raum 108

---





## Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 8

### Vormittagskurs

Ohne Leistungsdruck und in entspannter Atmosphäre lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen in der englischen Sprache auszudrücken. Der Kurs eignet sich besonders für ältere, aber auch für lernungsgewohnte Teilnehmer\_innen, die ein langsames Lerntempo bevorzugen. Gute Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Lehrwerk: Easy English A2.2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520817-8) ab Unit 9

### 3216

Leitung: **Helga Kunze**  
Termin: ab Do., 08.02. (13x)  
Zeit: 10.45 - 12.15 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./68,00 €  
Ort: VHS; Raum 209

## Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 9

### Vormittagskurs - Kleingruppe

Inhalt siehe Kurs Nr. 3216  
Gute Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.  
Lehrwerk: Easy English A2.2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520817-8) ab Unit 11

### 3217

Leitung: **Bernd Müller-Knospe**  
Termin: ab Di., 06.02. (13x)  
Zeit: 09.45 - 11.15 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./107,00 €  
Ort: VHS; Raum 207

## Englisch mit Muße Stufe B1 Erweiterungskurs 16

### Vormittagskurs - Kleingruppe

Inhalt siehe Kurs Nr. 3216  
Gute Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.  
Lehrwerk: Let's enjoy English B1.1 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-501644-6) ab Unit 3

### 3218

Leitung: **Martina Vorholt**  
Termin: ab Mi., 07.02. (13x)  
Zeit: 09.00 - 10.30 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./107,00 €  
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!

### 3219

Leitung: **Hermann Kuhl-van der Wielen**  
Termin: ab Mi., 07.02. (13x)  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./107,00 €  
Ort: VHS; Raum 207

## 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!

### 3220

Leitung: **Hermann Kuhl-van der Wielen**  
Termin: ab Mi., 07.02. (13x)  
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./107,00 €  
Ort: VHS; Raum 207

## Englisch Stufe B1 Practise your English

### Kleingruppe

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

### 3221

Leitung: **Gesa Fleer**  
Termin: ab Mi., 07.02. (13x)  
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./107,00 €  
Ort: VHS; Raum 107

## Englisch Stufe B1/B2 English Cathedrals - "Ships of Heaven"

### Picture show in English

These architectural, cultural and historical treasures are well worth having a look at, from Medieval times through the Reformation to the present day. Here you will see where generations of people found their central focus in life. Remember in those days there were no Internet, TV, Radio or Newspapers. Cathedrals and churches in general would replace most of these. They were also indoor markets, places of justice, meeting points and even places of pilgrimage. This evening, on a voyage of discovery we will be visiting ten of the most famous cathedrals: Wells, Worcester, Gloucester, Winchester, Durham, Ely, Salisbury, York, Canterbury and St. Pauls in London. In our modern, hectic times it might be interesting to stop, relax and reflect on what our ancestors saw in these massive "Ships of Heaven".

### 3222

Leitung: **Laurence Browning**  
Termin: Do., 29.02.  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./8,00 €  
Ort: VHS; Forum

## Englisch Stufe B1/B2 Talk, Talk, Talk...

### Vormittagskurs - Kleingruppe

Your English is a bit rusty? Your conversation skills are not up to date? Here comes your chance: We talk about everything that you have always wanted to talk about (but couldn't), in a friendly, stress-free atmosphere, with lots of interesting topics. We work with a book, but are not „glued“ to it. We feel free to use anything that comes along, like games, videos, songs, poetry and short stories. Give it a try - you will enjoy it.

Lehrwerk: Great! B1 2nd edition (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-501758-0)

### 3223

Leitung: **Bernd Müller-Knospe**  
Termin: ab Mi., 07.02. (13x)  
Zeit: 09.45 - 11.15 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./107,00 €  
Ort: VHS; Raum 206

## Englisch Stufe B1/B2 Englisch in Alltag und Beruf

### Bildungsurlaub

Dieses Seminar richtet sich an Teilnehmer\_innen, die ihre Fertigkeiten (Skills) aus beruflichen oder privaten Gründen in intensiver Form auffrischen und vertiefen möchten. Sie werden Ihre Sprechfertigkeit in der Umgangssprache und Geschäftssprache trainieren, Ihr Hörverständnis durch spezielle Übungen verbessern, Ihr Leseverstehen aktiv stärken und Ihre Schreibfertigkeit durch strukturelle Übungen weiterentwickeln. Dabei werden Sie sich besonders auf die Auffrischung und Festigung Ihrer strukturellen Kompetenz in der Grammatik und für Ihren Wortschatz konzentrieren. Thematisch erfahren Sie Inhalte aus den Bereichen „Business Travel and Activities, Products and Services, Information and Trends, Processes and Personnel“.

Das Lehrbuch „Basis for Business“ ist im Entgelt enthalten. Bitte beachten Sie die besondere An- und Abmeldefrist bis jeweils 6 Wochen vor Kursbeginn! Eine Ermäßigung ist nicht möglich.

Beratung und Anmeldung über die VHS Haltern, Dülmen, Havixbeck: Nicole Wellmann, Tel. 0 25 94 / 12 473, [n.wellmann@duelmen.de](mailto:n.wellmann@duelmen.de)

### 3224

Leitung: **Dr. Lyn Heiming**  
**Helmut Johannes Kriete**  
Termin: Mo., 11.03. bis Fr., 15.03.  
Zeit: 08.30 - 14.30 Uhr  
Gebühr: 35 Ustd./212,75 €  
Ort: VHS Haltern

## Englisch Stufe B1/B2 Everyday English - You're Welcome

### Online-Kurs - Kleingruppe

There are lots of phrases (Redewendungen) in English. For example "You're Welcome". This phrase can be used to greet someone or to say that it was no problem to help them "gern geschehen". This course will teach you the meaning of many phrases. It will also explain how such phrases play an important part in the famous British humour and jokes. You will be able to improve your spoken English and your understanding of the English language.

### 3225

Leitung: **Dr. Lyn Heiming**  
Termin: ab Di., 20.02. (5x)  
Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr  
Gebühr: 10 Ustd./44,50 €  
Ort: Online-Kurs

## Englisch Stufe B1/B2 Small Talk - No More Awkward Moments

### Online-Kurs - Kleingruppe

Do you often find that you cannot think of the word or words that you need to communicate your thoughts well in English. This course will help you to speak English better and more fluently. It will also teach you how to avoid those awkward moments "peinliche Momente" when you have forgotten the word you want. It will help you to become much more confident in speaking English.

### 3226

Leitung: **Dr. Lyn Heiming**  
Termin: ab Di., 16.04. (5x)  
Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr  
Gebühr: 10 Ustd./44,50 €  
Ort: Online-Kurs

## Englisch Stufe B1/B2 English Conversation - How to Say What I Want to Say

### Online-Kurs - Kleingruppe

This course will help you to say what you want to say! We will practise phrases that you can always use in conversations. You will learn how to translate what you want to say and what others say. If you are shy, it will help you to be more self-confident. If you have forgotten the vocabulary you need, this course will help you to remember it. The atmosphere in the course is relaxed and there will be lots of possibilities to listen to English and to speak English.

### 3227

Leitung: **Dr. Lyn Heiming**  
Termin: ab Mi., 10.04. (5x)  
Zeit: 14.00 - 15.30 Uhr  
Gebühr: 10 Ustd./44,50 €  
Ort: Online-Kurs

## Englisch Stufe B2 Speaking English - Meeting People

### Online-Kurs - Kleingruppe

This course will help you with introductions to other people. It will teach you formal and everyday phrases and when to use them correctly. It will help you to take part in conversations and communicate well with others. You will also learn more about British behaviour and customs.

### 3228

Leitung: **Dr. Lyn Heiming**  
Termin: ab Mi., 21.02. (5x)  
Zeit: 14.00 - 15.30 Uhr  
Gebühr: 10 Ustd./44,50 €  
Ort: Online-Kurs

## 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.

Der Kurs findet im Hybrid-Format statt, d. h. Sie entscheiden selbst, ob Sie am Präsenzunterricht oder online teilnehmen möchten.

### 3229

Leitung: **Dr. Lyn Heiming**  
Termin: ab Mi., 14.02. (11x)  
Zeit: 09.00 - 10.30 Uhr  
Gebühr: 22 Ustd./91,50 €  
Ort: VHS; Raum 209



## Englisch Stufe B2 Language, Culture and More

### Vormittagskurs

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



### 3230

Leitung: **Melanie Jansen-Lobo**  
 Termin: ab Mo., 05.02. (12x)  
 Zeit: 09.00 - 11.30 Uhr  
 Gebühr: 36 Ustd./92,00 €  
 Ort: VHS; Raum 101



## Englisch Stufe B2/C1 Wide Horizons

### Vormittagskurs

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

### 3231

Leitung: **Melanie Jansen-Lobo**  
 Termin: ab Do., 08.02. (12x)  
 Zeit: 09.00 - 11.30 Uhr  
 Gebühr: 36 Ustd./92,00 €  
 Ort: VHS; Raum 101



## 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.

### 3232

Leitung: **Anne Monheim**  
 Termin: ab Di., 06.02. (12x)  
 Zeit: 09.00 - 10.30 Uhr  
 Gebühr: 24 Ustd./99,50 €  
 Ort: VHS; Raum 209

## English to Measure - Englisch auf Bestellung

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

## Fragile Matt - Finest Irish Music

siehe Veranstaltung Nr. 6120

## Französisch

### Französisch kochen und sprechen: Essen wie Gott in Frankreich

Kommen Sie und probieren Sie einige Köstlichkeiten der französischen Küche. Im Laufe dieses Abends werden wir ein typisches französisches Menü zubereiten und verkosten (u. a. quiche lorraine, coq au vin etc.). Natürlich wird dies auch die Gelegenheit sein, Französisch zu sprechen oder zumindest die Sprache von Molière ein wenig kennen zu lernen. *Die Lebensmittelumlage von 15,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Tischgetränk selbst mit.*

### 3310

Leitung: **Sandrine Lidzba**  
 Termin: Fr., 24.05.  
 Zeit: 17.00 - 21.30 Uhr  
 Gebühr: 6 Ustd./29,00 €  
 Ort: VHS; Raum 006

## Französisch Stufe A1 Kompaktkurs

### Wochenendkurs

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

### 3311

Leitung: **Sandrine Lidzba**  
 Termin: Fr., 16.02. und 23.02.  
 Zeit: 17.30 - 20.45 Uhr  
 Termin: Sa., 17.02. und 24.02.  
 Zeit: 09.30 - 12.45 Uhr  
 Gebühr: 16 Ustd./68,00 €  
 Ort: VHS; Raum 209

## Französisch Stufe A1 Grundkurs 2

### Kleingruppe

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

### 3312

Leitung: **Sandrine Lidzba**  
 Termin: ab Do., 08.02. (13x)  
 Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr  
 Gebühr: 26 Ustd./107,00 €  
 Ort: VHS; Raum 107

## Französisch Stufe A1 Grundkurs 6

### Kleingruppe

Lehrwerk: Perspectives Allez-y! A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520176-6) ab Unité 11

### 3313

Leitung: **Danièle Schwander**  
 Termin: ab Mo., 05.02. (13x)  
 Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr  
 Gebühr: 26 Ustd./107,00 €  
 Ort: VHS; Raum 207



## Französisch für die Reise Stufe A1 - Grundkurs 12

### 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.

### 3314

Leitung: **Blandine Marie Blömker**  
Termin: ab Do., 08.02. (15x)  
Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr  
Gebühr: 30 Ustd./122,50 €  
Ort: VHS; Raum 209

## Französisch Stufe A2 Wiederholungskurs 1

### 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 1

### 3315

Leitung: **Blandine Marie Blömker**  
Termin: ab Mo., 05.02. (15x)  
Zeit: 11.00 - 12.30 Uhr  
Gebühr: 30 Ustd./122,50 €  
Ort: VHS; Raum 206

## Französisch Stufe A2 Wiederholungskurs 4

### Online-Kurs - Kleingruppe

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

Lehrwerk: Perspectives Allez-y! A2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520849-9) ab Unité 4

### 3316

Leitung: **Blandine Marie Blömker**  
Termin: ab Di., 06.02. (15x)  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 30 Ustd./122,50 €  
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.

### 3317

Leitung: **Blandine Marie Blömker**  
Termin: ab Di., 06.02. (15x)  
Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr  
Gebühr: 30 Ustd./77,50 €  
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)

### 3318

Leitung: **Sibylle Marcin**  
Termin: ab Mi., 07.02. (13x)  
Zeit: 09.30 - 11.00 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./68,00 €  
Ort: VHS; Raum 207

## Spanisch

## Spanisch Stufe A1 Spanisch für den Beruf und Alltag

### Bildungsurlaub

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

*Die Kursgebühr beinhaltet das Unterrichtsmaterial und eine Teilnahmebescheinigung.*

### 3410

Leitung: **Daysi Meißner**  
**Ruth Schneider-Granda**  
Termin: Mo., 25.03. bis Do., 28.03.  
Zeit: 09.00 - 14.30 Uhr  
Gebühr: 24 Ustd./116,00 €  
Ort: VHS; Raum 209

## Spanisch Stufe A1 Spanisch Kompaktkurs

### Wochenendkurs

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

### 3411

Leitung: **Maria Rodrigues**  
Termin: Fr., 16.02. und 23.02.  
Zeit: 17.30 - 20.45 Uhr  
Termin: Sa., 17.02. und 24.02.  
Zeit: 09.30 - 12.45 Uhr  
Gebühr: 16 Ustd./68,00 €  
Ort: VHS; Raum 208

## Spanisch Stufe A1 Grundkurs 2

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



### 3412

Leitung: **Ruth Schneider-Granda**  
Termin: ab Mi., 07.02. (13x)  
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./68,00 €  
Ort: VHS; Raum 209

### Spanisch Stufe A1 Grundkurs 4

Lehrwerk: *Perspectivas ¡Ya! A1* (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7)  
ab Unidad 6

### 3413

Leitung: **Ruth Schneider-Granda**  
Termin: ab Mo., 05.02. (13x)  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./68,00 €  
Ort: VHS; Raum 208

### Spanisch Stufe A1 Grundkurs 6

#### Kleingruppe

Lehrwerk: *Perspectivas ¡Ya! A1* (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7)  
ab Unidad 11

### 3414

Leitung: **Maria Rodrigues**  
Termin: ab Mo., 05.02. (13x)  
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./107,00 €  
Ort: VHS; Raum 108

### Spanisch Stufe A2 Aufbaukurs 7

#### Kleingruppe

Lehrwerk: *Perspectivas ¡Ya! A2* (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20489-4)  
ab Unidad 8

### 3415

Leitung: **Ruth Schneider-Granda**  
Termin: ab Mo., 05.02. (13x)  
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./107,00 €  
Ort: VHS; Raum 208

### Spanisch Stufe B1 Erweiterungskurs 6

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

### 3416

Leitung: **Daysi Meißner**  
Termin: ab Mi., 07.02. (13x)  
Zeit: 17.15 - 18.45 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./68,00 €  
Ort: VHS; Raum 209

### Die Anden - 7000 km längs durch Südamerika

siehe Veranstaltung Nr. 1220

## Italienisch

### Sizilien - Bella Sicilia

#### Landeskundliches Seminar

Sie sind Italienfan und interessieren sich für die italienische Insel Sizilien und ihre kulinarischen Spezialitäten? In diesem Seminar stellen wir Ihnen typische Rezepte, Zutaten und Weine vor. Sie erfahren aber auch die kulturellen, geschichtlichen und geografischen Zusammenhänge zwischen den Gegebenheiten der Insel, ihrer Küche und ihrer Weine. Der Abend klingt mit einer kleinen Degustation regionaltypischer Weine aus. Vorkenntnisse in Italienisch sind nicht erforderlich.

*Die Lebensmittelumlage von 7,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.*

### 3510

Leitung: **Teresa Pollara-Gennaro**  
Termin: Sa., 04.05.  
Zeit: 13.00 - 18.00 Uhr  
Gebühr: 6 Ustd./36,00 €  
Ort: VHS; Raum 208

### Italienisch Stufe A1 Kompaktkurs

#### 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 (Geschäfts-)Reise nach Italien helfen können.

### 3511

Leitung: **A. Sabina Scarcella P.**  
Termin: Fr., 08.03. und 15.03.  
Zeit: 17.15 - 20.30 Uhr  
Termin: Sa., 09.03. und 16.03.  
Zeit: 09.45 - 13.00 Uhr  
Gebühr: 16 Ustd./68,00 €  
Ort: VHS; Raum 208

### Italienisch Stufe A1 Grundkurs 2

Lehrwerk: *Con piacere nuovo A1* (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1)  
ab Lezione 4

### 3512

Leitung: **Teresa Pollara-Gennaro**  
Termin: ab Mo., 05.02. (13x)  
Zeit: 19.15 - 20.45 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./68,00 €  
Ort: VHS; Raum 209



**KÖNIG**  
*Die*  
**BUCHHANDLUNG**  
*mit der Eulentür*  
46282 Dorsten • Lippestr. 2 • Tel: 02362 - 26925

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

## Italienisch Stufe B1 Erweiterungskurs 3

### Kleingruppe

Lehrwerk: Con piacere nuovo B1 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-525212-7)  
ab Lezione 5

### 3513

Leitung: **Teresa Pollara-Gennaro**  
Termin: ab Mo., 05.02. (13x)  
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./107,00 €  
Ort: VHS; Raum 209

---

## Italienisch Stufe B1 A voi la parola

### Kleingruppe

Sie lieben Italien, seine Sprache, Kultur und Musik? In diesem Kurs werden wir in entspannter Atmosphäre viel sprechen sowie Kurzgeschichten und Zeitungsartikel lesen. Wortschatz und Grammatik werden wiederholt und vertieft.

### 3514

Leitung: **Teresa Pollara-Gennaro**  
Termin: ab Di., 06.02. (13x)  
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./107,00 €  
Ort: VHS; Raum 208

---

## Niederländisch

### Niederländisch Stufe A1 Kompaktkurs

#### Wochenendkurs

Wenn Sie Anfänger\_in ohne Vorkenntnisse sind, bietet Ihnen dieser Kurs einen ersten Einblick in die niederländische Sprache. Sie lernen einfache und nützliche Redewendungen und bekommen landeskundliche Tipps und Tricks, die Ihnen bei einer (Geschäfts-)Reise in die Niederlande helfen können.

### 3610

Leitung: **Petra Keding**  
Termin: Sa., 17.02., 24.02.,  
09.03., 16.03.  
Zeit: 11.00 - 14.15 Uhr  
Gebühr: 16 Ustd./68,00 €  
Ort: VHS; Raum 207

### Niederländisch Stufe A1 Hoi! Ferienkurs für Schüler\_innen

#### Ferienkurs

Ihr seid neugierig auf die niederländische Sprache, ihr möchtet Niederländisch als Fremdsprache in der Schule wählen, einen Schüleraustausch in die Niederlande machen oder vielleicht später dort studieren? Dann macht bei unserem Ferienkurs mit! Hier bekommt ihr einen Einblick in die Sprache, Kultur und Lebensweise unserer niederländischen „Nachbarn“.  
*Für Schüler\_innen ab 12 Jahren*

### 3611

Leitung: **Anne Marie Lagerwall**  
Termin: Do., 04.04. und Fr., 05.04.  
Zeit: 10.00 - 13.15 Uhr  
Gebühr: 8 Ustd./25,00 €  
Ort: VHS; Raum 208

---

### Niederländisch Stufe A1 Grundkurs 4

#### Vormittagskurs

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

### 3612

Leitung: **Petra Keding**  
Termin: ab Mo., 05.02. (13x)  
Zeit: 10.30 - 12.00 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./68,00 €  
Ort: VHS; Raum 209

---

### Niederländisch Stufe A2 Aufbaukurs 3

Lehrwerk: Wat leuk! aktuell A2 (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-105461-8)  
ab Les 6

### 3613

Leitung: **Anne Marie Lagerwall**  
Termin: ab Di., 06.02. (15x)  
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr  
Gebühr: 30 Ustd./77,50 €  
Ort: VHS; Raum 209

### Niederländisch Stufe A2 Aufbaukurs 5

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 14

### 3614

Leitung: **Ludwig Drüing**  
Termin: ab Mi., 07.02. (13x)  
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr  
Gebühr: 26 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.

### 3615

Leitung: **Carsten Röwekamp**  
Termin: ab Do., 08.02. (13x)  
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./107,00 €  
Ort: VHS; Raum 207

---

## Weitere Sprachen

### Portugiesisch Stufe A1 Kompaktkurs

#### Wochenendkurs

Wenn Sie Anfänger\_in ohne Vorkenntnisse sind, bietet Ihnen dieser Kurs einen ersten Einblick in die portugiesische Sprache und Kultur. Sie lernen einfache und nützliche Redewendungen und bekommen landeskundliche Tipps und Tricks, die Ihnen auch bei einer (Geschäfts-)Reise in ein portugiesischsprachiges Land helfen können.

### 3710

Leitung: **Maria Rodrigues**  
Termin: Fr., 08.03. und 15.03.  
Zeit: 17.30 - 20.45 Uhr  
Termin: Sa., 09.03. und 16.03.  
Zeit: 09.30 - 12.45 Uhr  
Gebühr: 16 Ustd./68,00 €  
Ort: VHS; Raum 209





## Portugiesisch Stufe A1 Grundkurs 2

### Kleingruppe

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 3

### 3711

Leitung: **Maria Rodrigues**  
Termin: ab Di., 06.02. (13x)  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./107,00 €  
Ort: VHS; Raum 209

## Ukrainisch Stufe A1 Kompaktkurs

### Wochenendkurs

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

### 3720

Leitung: **Oksana Kostyliuk**  
Termin: Fr., 08.03. und 15.03.  
Zeit: 17.30 - 20.45 Uhr  
Termin: Sa., 09.03. und 16.03.  
Zeit: 09.30 - 12.45 Uhr  
Gebühr: 16 Ustd./68,00 €  
Ort: VHS; Raum 206

## Fremdsprachenkurse benachbarter Volkshochschulen

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



## VHS im Quartier

Zusätzlich zu unserem Programmangebot bieten wir als neues Format „VHS im Quartier“. Hier möchten wir Ihnen die Chance bieten, Bildung wohnortnah wahrzunehmen. Sie sind mit mehreren z. B. an einem Sprachkurs interessiert, wünschen sich eine Smartphone-Schulung oder ein Kreativangebot? Dann kommen Sie mit uns ins Gespräch!

- **Sie** bestimmen Seminarinhalte und Kurszeiten
- **Wir** beraten Sie fachlich und pädagogisch
- **Gemeinsam** planen wir eine auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Veranstaltung

### Bereiche

Grundsätzlich sind viele Inhaltsbereiche möglich. Für die Kurse, die besondere räumliche Erfordernisse haben, wie beispielsweise EDV-Kurse oder verschiedene Kreativangebote, muss das Vorhandensein geeigneter Räume vor Ort geprüft werden.

### Kontakt

VHS Servicebüro  
Tel.: 0 23 62 / 66 41 60 oder -61  
E-Mail: [vhs-und-kultur@dorsten.de](mailto:vhs-und-kultur@dorsten.de)  
[www.vhs-dorsten.de](http://www.vhs-dorsten.de)

**Volkshochschule.  
Das kommunale  
Weiterbildungszentrum.**



Bildungsberatung  
Erster Schulabschluss  
Mittlerer Schulabschluss  
Grundbildung  
Schulische Weiterbildung



**Claudia Trachternach**  
Telefon (0 23 62) 66 41 63  
claudia.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 Lehrgangseintritts. Vorleistungen und bereits erworbene Abschlüsse können angerechnet werden und ggf. zu einer Lehrgangskürzung 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](http://www.wbk-el.de)) nicht nur abends, sondern auch in Kombination mit Vormittagsunterricht angeboten (siehe Veranstaltung Nr. 4110).



## Schulabschlüsse auf dem Zweiten Bildungsweg

### Informationsabend

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

*Gemeinsame Veranstaltung mit dem Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe*

### 4110

Leitung: **Anja Held**  
Termin: Mi., 20.03.  
Zeit: 18.00 - 19.00 Uhr  
Gebühr: 1 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Raum 108

## Berufsbegleitend studieren an der FernUni Hagen

### Informationsabend

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

### 4120

Leitung: **Brigitte Manthei**  
Termin: Di., 28.05.  
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./gebührenfrei  
Ort: Online-Veranstaltung

## Erster Schulabschluss und Mittlerer Schulabschluss

### Hauptlehrgang 2. Semester

Fortsetzung des im Sommer 2023 begonnenen zweijährigen Abendlehrgangs. Sie können in diesen Lehrgang noch einsteigen und nach nur drei Semestern den mittleren Schulabschluss (Fachoberschulreife) erwerben, sofern Sie entsprechende Bildungsvoraussetzungen als Vorleistung nachweisen können und zum Zeitpunkt der Programmveröffentlichung freigeordnete Lehrgangsplätze zur Verfügung stehen. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Geschichte/Politik und Biologie. Kosten entstehen Ihnen für die zu beschaffenden Unterrichtsbücher.

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

### 4130

Termin: ab Mo., 08.01.  
15 Wochen  
Zeit: Mo. - Fr. 18.00 - 22.00 Uhr  
Gebühr: 375 Ustd./30,00 €  
Ort: VHS; Raum 101

## Mittlerer Schulabschluss (Fachoberschulreife)

### Hauptlehrgang 4. Semester

Fortsetzung des im Sommer 2022 begonnenen zweijährigen Abendlehrgangs zum Erwerb des mittleren Schulabschlusses (Fachoberschulreife). Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Geschichte/Politik, Biologie und Informatik. Neuaufnahmen in den Lehrgang sind zu diesem Zeitpunkt leider nicht mehr möglich.

### 4140

Termin: ab Mo., 08.01.  
15 Wochen  
Zeit: Mo. - Fr. 18.00 - 22.00 Uhr  
Gebühr: 375 Ustd./30,00 €  
Ort: VHS; Raum 100

## Schulische Weiterbildung

### Vorbereitung Zentralabitur: Mathematik (Grundkurs)

Der Kurs bietet eine passgenaue Vorbereitung auf die zentrale Abiturprüfung im Fach Mathematik. Er orientiert sich dabei

an den Vorgaben für das Zentralabitur Mathematik 2024 und übt die aktuellen Aufgabenformate unter Verwendung grafikfähiger Taschenrechner (GTR) ein. Die abiturrelevanten Inhalte aus den Teilgebieten Analysis, Analytische Geometrie/Lineare Algebra und Stochastik werden strukturiert und differenziert nach Leistungsniveau (über separate Kurse für Leistungskurs und Grundkurs) wiederholt und geübt. Thematische Zusammenfassungen und Übungsmaterial werden den Teilnehmenden auf differenziertem Anforderungsniveau zur Verfügung gestellt. Der Kurs startet mit einem Selbsttest, zu dem ausführliche Lösungen zur Verfügung gestellt werden.

*Im Anschluss an die letzte Kurssitzung erhalten die Teilnehmer\_innen online drei Aufgabenpakete mit Aufgaben auf Abiturniveau inkl. ausführlicher Lösungen.*

### 4310

Leitung: **Martin Welling**  
Termin: ab Mo., 06.05. (6x)  
Zeit: 17.15 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 24 Ustd./88,00 €  
Ort: VHS; Raum 109

### Vorbereitung Zentralabitur: Mathematik (Leistungskurs)

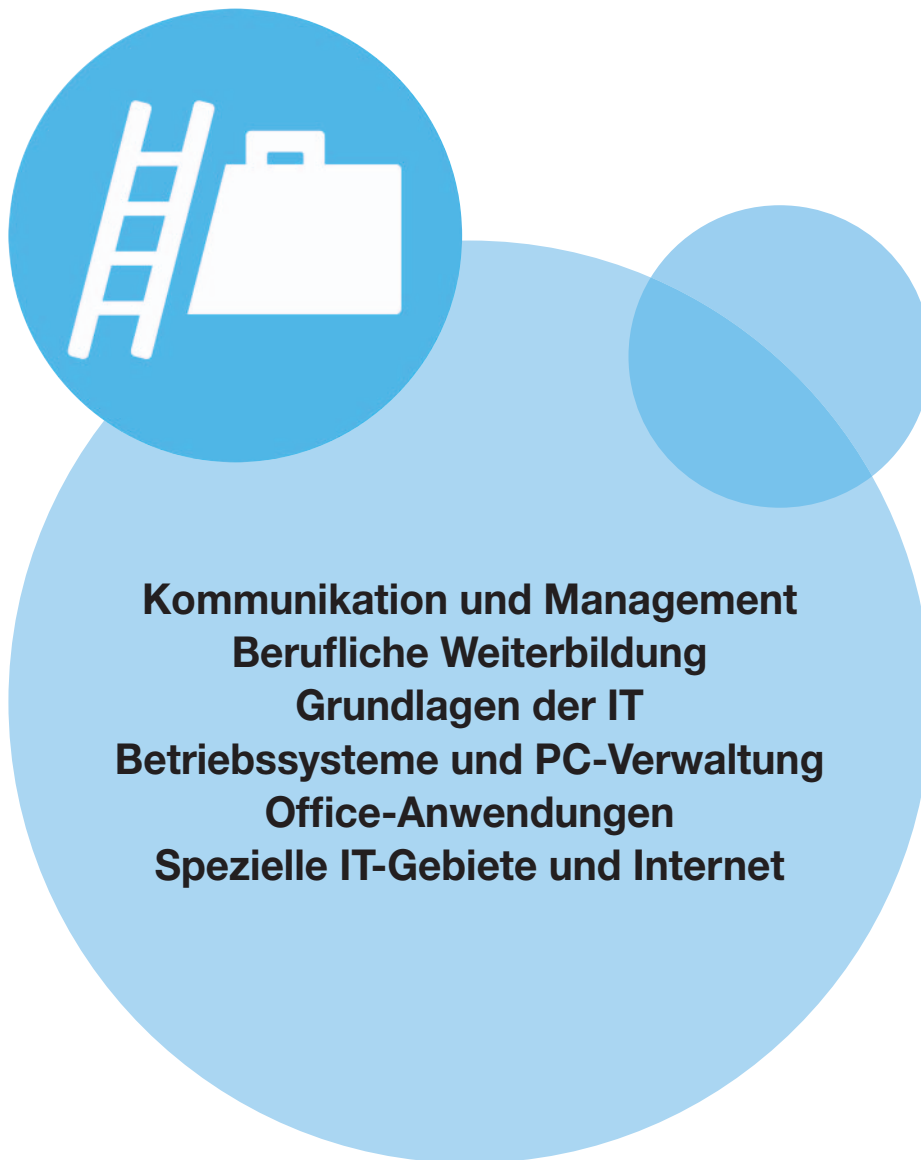
Der Kurs bietet eine passgenaue Vorbereitung auf die zentrale Abiturprüfung im Fach Mathematik. Er orientiert sich dabei an den Vorgaben für das Zentralabitur Mathematik 2024 und übt die aktuellen Aufgabenformate unter Verwendung grafikfähiger Taschenrechner (GTR) ein. Die abiturrelevanten Inhalte aus den Teilgebieten Analysis, Analytische Geometrie/Lineare Algebra und Stochastik werden strukturiert und differenziert nach Leistungsniveau (über separate Kurse für Leistungskurs und Grundkurs) wiederholt und geübt. Thematische Zusammenfassungen und Übungsmaterial werden den Teilnehmenden auf differenziertem Anforderungsniveau zur Verfügung gestellt. Der Kurs startet mit einem Selbsttest, zu dem ausführliche Lösungen zur Verfügung gestellt werden.

*Im Anschluss an die letzte Kurssitzung erhalten die Teilnehmer\_innen online drei Aufgabenpakete mit Aufgaben auf Abiturniveau inkl. ausführlicher Lösungen.*

### 4311

Leitung: **Martin Welling**  
Termin: ab Do., 08.02. (6x)  
Zeit: 17.15 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 24 Ustd./88,00 €  
Ort: VHS; Raum 109





**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  
carsten.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 Programmbereichs „Beruf und Wirtschaft“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen und betriebswirtschaftlichen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (z. B. Kommunikation, Resilienz) stärken, runden das Angebot ab.

### **Kursleiter\_innen**

Aufgrund der vielfältigen Facetten des Bereichs unterrichten hier Dozent\_innen der verschiedenen Fachrichtungen. So werden die Tastschreibkurse von Fachlehrer\_innen für Kurzschrift und Maschinenschreiben unterrichtet, die kaufmännischen Seminare von Fachleuten der Finanzwirtschaft, z. B. Dipl.-Kaufleuten oder Bilanzbuchhalter\_innen. Die Seminare aus dem Bereich Kommunikation und Management werden von Kommunikations- und Personalentwicklungstrainer\_innen, z. B. Dipl.-Pädagog\_innen und Kommunikationswissenschaftler\_innen, geleitet. Nachfragen zu Qualifikation und Kompetenz einzelner Kursleiter\_innen beantworten wir Ihnen gern.



## Kommunikation und Management

Die Module der nachfolgenden Seminarreihe sind einzeln buchbar. Bei einer Buchung von allen drei Veranstaltungen (5110, 5111, 5112) erhalten Sie einen Nachlass von 30,00 € pro Modul.

### Gesunde Führung und Teamdynamik

#### Vormittagsseminar

Gute Mitarbeiterführung erfordert häufig ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen und zwischenmenschlichen Fähigkeiten. In diesem Impulsseminar klären wir auf, wie es überhaupt zu eigendynamischen Prozessen in Teams kommt und was die Führungskraft braucht, um ein Team erfolgreich zu führen. Sie bekommen mehr Klarheit für den Führungsalltag und können dadurch selbstsicherer handeln. Unsere Themen in diesem Seminar: Psychologie im Teamgeschehen, Rolle und Positionierung als Führungskraft und ihr Mindset als Voraussetzung für „gesundes Führen“.

#### 5110

Leitung: **Regina Horn-Karla**  
Termin: Di., 20.02.  
Zeit: 09.00 - 13.00 Uhr  
Gebühr: 5 Ustd./150,00 €  
Ort: VHS; Raum 218

### Stressmanagement im beruflichen Alltag

#### Ganztagsseminar

In diesem Seminar kümmern wir uns um den erfolgreichen Umgang mit (Alltags-) Stress und beruflichen Belastungen. Sie erfahren durch ein praxisorientiertes Selbstmanagement und das Kennenlernen neuer Methoden effektive Wege aus der Stressfalle. Unser Blick fällt sowohl auf die eigene innere Haltung (mentale Stärke) als auch auf den Stress durch zwischenmenschliche Themen. Praxisbeispiele und Übungen begleiten uns durch den Tag.

#### 5111

Leitung: **Regina Horn-Karla**  
Termin: Di., 19.03.  
Zeit: 09.00 - 16.00 Uhr  
Gebühr: 8 Ustd./280,00 €  
Ort: VHS; Raum 218

### Kritik und Feedback im Führungsalltag

#### Ganztagesseminar

Das schnelle Feedback, die spontane Kritik, das beiläufige Delegieren von Aufgaben - all das sind regelmäßige Herausforderungen im Führungsalltag. Damit ankommt, worauf es ankommt, betrachten wir an diesem Tag sowohl Ihre Körpersprache und persönliche Wirkung als auch Struktur, Aufbau und Methodik der „schnellen“ Gespräche zwischen Mitarbeiter\_in und Führungskraft. Gute Gespräche brauchen nicht immer ein großes Zeitfenster. Kurz, klar und zielgerichtet mit einem guten Maß an Mitarbeiteraktivierung und -motivation - darum geht es in diesem praktischen und lebendigen Seminar.

#### 5112

Leitung: **Regina Horn-Karla**  
Termin: Do., 11.04.  
Zeit: 09.00 - 16.00 Uhr  
Gebühr: 8 Ustd./280,00 €  
Ort: VHS; Raum 218

### Seelisch stabil bleiben - Resilienz lernen

#### Wochenendworkshop

Ärger und Stress sowie besondere Belastungssituationen sind sicherlich nicht vermeidbar, jedoch ist die persönliche Einstellung entscheidend für die Beurteilung und Verarbeitung dessen, was uns widerfährt. Welche innere Haltung für die seelische Stabilität förderlich ist und welche weiteren Faktoren eine wichtige Rolle spielen, erfahren Sie in diesem Workshop. Mit praxisnahen Übungen und individuellen Lösungsansätzen je nach persönlicher Situation und Bedürfnissen gibt das Seminar vielfältige Hilfestellungen für den privaten und beruflichen Alltag.

#### 5113

Leitung: **Andrea Bußmann-Wiemann**  
Termin: Sa., 16.03.  
Zeit: 11.00 - 17.30 Uhr  
Gebühr: 8 Ustd./65,00 €  
Ort: VHS; Raum 108

### Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

#### Wochenendworkshop

Die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg ist weit mehr als eine Art, miteinander zu sprechen. Dahinter steckt eine menschenfreundliche Einstel-

lung, eine akzeptierende und respektierende innere Haltung, die tiefes Verständnis für sich selbst und andere ermöglicht. Nicht nur im Freundeskreis, in der Partnerschaft und in der Familie, sondern auch im Berufsleben erleichtert und vertieft die gewaltfreie Kommunikation zwischenmenschliche Kontakte. In diesem alltagsbegleitenden Kurs lernen Sie, Situationen wertfrei zu beobachten, sich selbst und andere einfühlsam zu hinterfragen und konkrete, erfolgsversprechende Bitten zu äußern. Aber auch der Umgang mit einem „Nein“ will gelernt sein - und wie Sie selbst „nein“ sagen und Grenzen setzen, ohne andere Menschen zu verletzen. Nicht zuletzt handelt es sich auch um Training für Ihr Selbstbewusstsein - und Ihre innere Stärke!

#### 5114

Leitung: **Andrea Bußmann-Wiemann**  
Termin: Sa., 24.02.  
Zeit: 11.00 - 17.30 Uhr  
Gebühr: 8 Ustd./65,00 €  
Ort: VHS; Raum 218

### Konzentration 2.0: Von Zerstreutheit zu messerscharfem Fokus

#### Vortrag

Konzentrationsfähigkeit ist die Power für erfolgreiche Berufstätige und Lernende. Doch in einer Welt voller Ablenkungen, ständiger Erreichbarkeit, Informationsflut und digitaler Verlockungen wird es immer schwieriger, den Fokus zu halten: Meine Konzentration reicht nur kurz, ich habe schon wieder vergessen: Was habe ich gerade gelesen, gehört... gedacht? Meine Gedanken schweifen ab..., ständig unterbrochen, ich finde kaum zurück in den Workflow... bessere Multitaskingfähigkeiten wären cool... und warum schaue ich seit zehn Minuten Hundewelpenvideos, obwohl die Arbeit auf dem Schreibtisch sich türmt? Zeit, das zu ändern! Wir laden Sie zu einem inspirierenden und unterhaltsamen Vortrag ein. Erfahren Sie, was da gerade in unserem Gehirn passiert, wie unsere Aufmerksamkeit gelenkt wird, wieso wir uns paradoxerweise selbst ablenken, erprobte Tipps und Tricks, um Ihrer Konzentration auf die Sprünge zu helfen und mehr PS für die Gedächtnisleistung zu aktivieren - begleitet von unterhaltsamem Storytelling am Piano.

#### 5115

Leitung: **Sabine Krüger**  
Termin: Di., 12.03.  
Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr  
Gebühr: 1 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Raum 106

## Berufliche Weiterbildung

### Grundlagen für eine erfolgreiche Existenzgründung

#### Vormittagsseminar

In diesem Einführungsseminar erhalten Gründungsinteressierte einen ersten Überblick über folgende Themen: Inhalt und Aufbau eines Businessplans, Rechtsformen, Gewerbeanmeldung/Formalitäten, Finanzamt und steuerliche Fragestellungen, Gründung aus Arbeitslosigkeit, betriebliche und private Absicherung, öffentliche Finanzierungshilfen, Überblick über weitere Angebote und Anlaufstellen für Gründer\_innen.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der WINDOR GmbH.

#### 5220

Leitung: **Arno Schade**  
Termin: Di., 05.03.  
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Raum 218

### 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 <http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>.

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

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

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

### Finanzbuchführung I

#### Webinar

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

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

#### 5231

Leitung: **Xpert Lernnetz**  
Termin: ab Di., 05.03. (12x) und ab Do., 07.03. (12x)  
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 64 Ustd./335,00 €  
Ort: Online-Seminar

### Finanzbuchführung II

#### Webinar

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

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

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

#### 5232

Leitung: **Xpert Lernnetz**  
Termin: ab Di., 05.03. (11x) und ab Do., 07.03. (11x)  
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 58 Ustd./315,00 €  
Ort: Online-Seminar

### Finanzbuchführung mit DATEV

#### Webinar

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

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

Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Für dieses Webinar wird hier keine Prüfungsmöglichkeit angeboten. Weitere Informationen unter <https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/>

#### 5233

Leitung: **Xpert Lernnetz**  
Termin: ab Di., 05.03 (8x) und ab Do., 07.03. (8x)  
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 43 Ustd./250,00 €  
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

### Lohn und Gehalt I

#### Webinar

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

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

**5234**

Leitung: **Xpert Lernnetz**  
Termin: ab Di., 05.03. (12x) und ab Do., 07.03. (12x)  
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 64 Ustd./335,00 €  
Ort: Online-Seminar

### Lohn und Gehalt II

#### Webinar

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

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

**5235**

Leitung: **Xpert Lernnetz**  
Termin: ab Di., 05.03. (11x) und ab Do., 07.03. (11x)  
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 58 Ustd./315,00 €  
Ort: Online-Seminar

### Lohn und Gehalt mit DATEV

#### Webinar

In diesem Webinar lernen Sie Schritt für Schritt, die Lohnbuchhaltungs-Software 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. Für dieses Webinar wird hier keine Prüfungsmöglichkeit angeboten. Weitere Informationen unter <https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/>*

**5236**

Leitung: **Xpert Lernnetz**  
Termin: ab Di., 19.03. (8x) und ab Do., 21.03. (8x)  
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 43 Ustd./250,00 €  
Ort: Online-Seminar

## Einnahmen-Überschussrechnung

### Webinar

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

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

### 5237

Leitung: **Xpert Lernnetz**  
Termin: ab Di., 05.03. (6x) und  
ab Do., 07.03. (5x)  
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 30 Ustd./180,00 €  
Ort: Online-Seminar

## Kosten- und Leistungsrechnung

### Webinar

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

Voraussetzungen: Kenntnisse wie im Kurs „Finanzbuchführung I“ vermittelt

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

### 5238

Leitung: **Xpert Lernnetz**  
Termin: ab Di., 05.03. (10x) und  
ab Do., 07.03. (10x)  
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 54 Ustd./285,00 €  
Ort: Online-Seminar

## Bilanzierung

### Webinar

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

Voraussetzungen: Kenntnisse wie im Kurs „Finanzbuchführung II“ vermittelt

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

### 5240

Leitung: **Xpert Lernnetz**  
Termin: ab Di., 05.03. (10x) und  
ab Do., 07.03. (10x)  
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 54 Ustd./285,00 €  
Ort: Online-Seminar

## Controlling

### Webinar

Das Webinar vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Es stellt die Ziele eines Controlling dar und führt in die wichtigsten Controllinginstrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Voraussetzungen: Kenntnisse wie in den Kursen „Finanzbuchführung I und II“ vermittelt  
*Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Die optionale Prüfung kostet 65,00 €, dauert 180 Minuten und findet in der VHS Dorsten statt. Weitere Informationen unter <https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/>*

### 5241

Leitung: **Xpert Lernnetz**  
Termin: ab Di., 05.03. (10x) und  
ab Do., 07.03. (10x)  
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 54 Ustd./285,00 €  
Ort: Online-Seminar

## Betriebliche Steuerpraxis

### Webinar

Das Webinar vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, 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/>*

### 5242

Leitung: **Xpert Lernnetz**  
Termin: ab Di., 05.03. (11x) und  
ab Do., 07.03. (11x)  
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 58 Ustd./315,00 €  
Ort: Online-Seminar

## Personalwirtschaft

### Webinar

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter\_innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter\_innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer\_innen berücksichtigt werden.

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



## 5243

Leitung: **Xpert Lernnetz**  
Termin: ab Di., 05.03. (10x) und  
ab Do., 07.03. (10x)  
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 54 Ustd./285,00 €  
Ort: Online-Seminar

### Weitere Hinweise

Alle Online-Seminare finden an den jeweiligen Kursabenden zeitgleich statt. Das Kursmodul „Einnahmen-Überschussrechnung“ endet nach dem elften Abend. Bitte beachten Sie auch, dass die Video-Aufzeichnungen der Kursabende erst im Laufe des Folgetages verfügbar werden. Verwenden Sie zur Teilnahme an den Online-Seminaren bitte die Browser Google Chrome oder Mozilla Firefox, da diese das derzeit fortschrittlichste Adobe Flashplayer-Plugin enthalten. Die Teilnahme mit anderen Browsern (z. B. Microsoft Internet Explorer, Microsoft Edge, Opera) kann aufgrund eingeschränkter Kompatibilität mit dem Adobe Flashplayer-Plugin und lokaler Sicherheits- und Cookie-Einstellungen nicht einwandfrei garantiert werden.

## Informationstechnologie

### 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 der Vorgängerversion MS Office 2013 / 2016 werden von den Dozent\_innen angesprochen.

### Beratung

Die VHS bietet eine Vielzahl von IT-Kursen auf unterschiedlichem Niveau 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 weitesten 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 für (Wieder-)Einsteiger\_innen und Senior\_innen.

#### 5310

Leitung: **Sigrun Möllemann**  
Termin: Di., 27.02. und 05.03.  
Do., 29.02. und 07.03.  
Zeit: 08.30 - 11.45 Uhr  
Gebühr: 12 Ustd./70,00 €  
Ort: VHS; Raum 103

### Digitale Fragestunde - Erste Hilfe bei Fragen

siehe Kurse Nr. 5411, 5412, 5413

### Arbeiten mit dem MacBook

Sie möchten das Beste aus Ihrem Mac holen? In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die Benutzeroberfläche des Mac: Symbole, Dateien, Ordner. Hier erfahren Sie mehr über die Multi-Touch-Gesten und die Anwendungen von Apple, wie Safari, Fotos und Notizen. Lernen Sie, die Apple ID und iCloud mit Ihrem Mac zu nutzen. Die Installation von Anwendungen und das Anschließen von Zubehör wie Kamera, Drucker etc., Internet und WLAN runden den Kurs ab. Zudem erfahren Sie mehr über die Apple Foto App in Verbindung mit der iCloud. Auch die Sicherung Ihrer Daten per Time Machine ist Bestandteil dieses Kurses. Des Weiteren gibt es eine Menge Tipps und Tricks, den Umgang mit Ihrem Gerät leichter und produktiver zu machen.

*Bitte bringen Sie Ihr eigenes MacBook mit.*

#### 5320

Leitung: **David Klapheck**  
Termin: ab Di., 12.03. (2x)  
Zeit: 18.30 - 20.45 Uhr  
Gebühr: 6 Ustd./49,00 €  
Ort: VHS; Raum 206

## Office-Anwendungen

### Textverarbeitung mit Word 365

#### Vormittagskurs

In diesem Kurs erlernen Sie die ersten Schritte der Textverarbeitung mit Word am PC: Sie erstellen Texte nach DIN 5008, speichern, korrigieren und drucken sie. Im zweiten Schritt gestalten Sie Ihre Texte unter Einsatz von Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Rahmung und Schattierung, Kopf- und Fußzeilen, Tabellen und Grafiken.

Voraussetzung: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

#### 5330

Leitung: **Sigrun Möllemann**  
Termin: Di., 19.03. und Do., 21.03.  
Zeit: 08.30 - 11.45 Uhr  
Gebühr: 8 Ustd./49,00 €  
Ort: VHS; Raum 103

### Excel-Kurse

Die Module 1 bis 5 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. Die Module 2 bis 5 eignen sich für Teilnehmer\_innen, die bereits Grundkenntnisse in Excel haben.

*Die Module der nachfolgenden Kursreihe sind einzeln buchbar.*

### Excel Modul 1: Arbeitsgrundlagen

In diesem Einsteigerkurs lernen Sie die Excel-Anwendungsfenster kennen. Sie lernen die Excel-Arbeitsmappe kennen, das Markieren, Kopieren, Verschieben, Einfügen und Sie lernen, wie man die Zeilen- und Spalten verändert.

Voraussetzung: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

#### 5331

Leitung: **Karl-Heinz Koop**  
Termin: Di., 09.04.  
Zeit: 09.00 - 11.15 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./25,00 €  
Ort: VHS; Raum 103



## Excel Modul 2: Tabellen formatieren

In diesem Kurs lernen Sie, die Tabellen benutzerdefiniert zu formatieren, Formatvorlagen zu erstellen und zu übertragen. Voraussetzung: grundlegende Kenntnisse in Excel und im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

### 5332

Leitung: **Karl-Heinz Koop**  
Termin: Do., 11.04.  
Zeit: 09.00 - 11.15 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./25,00 €  
Ort: VHS; Raum 103

## Excel Modul 3: Rechnen mit Excel

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.

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

### 5333

Leitung: **Karl-Heinz Koop**  
Termin: Di., 16.04.  
Zeit: 09.00 - 11.15 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./25,00 €  
Ort: VHS; Raum 103

## Excel Modul 4: Datenreihen

In diesem Kurs lernen Sie die Autoausfüllen-Funktion und verschiedene Sortierungsmöglichkeiten sowie die Auto- und Spezialfilter kennen. Ggf. kann auf Anfrage auf die Pivot-Tabelle eingegangen werden.

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

### 5334

Leitung: **Karl-Heinz Koop**  
Termin: Do., 18.04.  
Zeit: 09.00 - 11.15 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./25,00 €  
Ort: VHS; Raum 103

## Excel Modul 5: Funktionen

In diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Funktionen von Excel kennen: der Funktionsassistent, die WENN-Funktion, die SVERWEIS/WVERWEIS-Funktion und die Vergleich/Index-Funktion.

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

### 5335

Leitung: **Karl-Heinz Koop**  
Termin: Di., 23.04.  
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./30,00 €  
Ort: VHS; Raum 103

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

### Bildungsurlaub

Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen in kompakter Form einen Einstieg in die drei wichtigsten Anwendungsgebiete von Computern im Büro: 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 Unterricht wird mit digitalen Beispieldateien, Lernvideos und Übungen ergänzt.

Voraussetzung: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

### 5336

Leitung: **Werner Kiekenbeck**  
Termin: Mo., 11.03. bis Fr., 15.03.  
Zeit: 08.30 - 13.45 Uhr  
Gebühr: 30 Ustd./185,00 €  
Ort: VHS; Raum 103

## MS Office 365 intensiv: Grundlagen für den Büroalltag

In diesem Kompaktkurs erlernen Sie kurz und knackig die wesentlichen Grundlagen der Office-Programme Word, Excel und Outlook für den Büroalltag. Mit Word erlernen Sie z. B. den Aufbau und die Gestaltung von Geschäftsbriefen und binden Tabellen ein. Für die Nutzung des Tabellenkalkulationsprogramms Excel erhalten Sie praktische Tipps und erlernen nützliche Berechnungen. Grundlagen und

Tipps für die professionelle Nutzung von Outlook ergänzen den Kurs.

Voraussetzung: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

### 5337

Leitung: **Karl-Heinz Koop**  
Termin: ab Di., 30.04. (4x)  
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 16 Ustd./98,00 €  
Ort: VHS; Raum 103

## Digitale Bildbearbeitung

## Fotografieren mit der Digitalkamera: So gelingen gute Fotos!

### Wochenendseminar

In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie mit Ihrer Digitalkamera 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 und ggf. einen USB-Speicherstick.*

### 5340

Leitung: **Sigrun Möllemann**  
Termin: Fr., 03.05.  
Zeit: 18.30 - 21.45 Uhr  
Termin: Sa., 04.05.  
Zeit: 09.00 - 12.15 Uhr  
Gebühr: 8 Ustd./49,00 €  
Ort: VHS; Raum 103



## Bessere Fotos mit dem Smartphone!

Mit den aktuellen Smartphones (z. B. Huawei, Samsung etc.) hat man eine erstaunlich gute Kamera immer dabei. Selbst in ihrem Automatikmodus „Foto“ gelangen schon detailreiche Fotos. Der richtige Zauber aber liegt in ihrem „Pro“-Modus, dort lassen sich meist Schärfte, Belichtungszeit, Über-/Unterbelichtung und ISO einstellen. Bei manchen Modellen lässt sich sogar mit der Blende die Schärfentiefe beeinflussen. Doch wie hängen diese Einstellungen zusammen, was ist mit dem Licht, den Perspektiven, wie gestaltet man ein interessantes Bild? Wie entstehen kleine Kunstwerke statt der üblichen Selfies, z. B. für Ihren nächsten Social Media Auftritt? Ein Blick auf die weiteren Aufnahmemodi und auf sinnvolles Zubehör runden den Kurs ab. Mit der grundsätzlichen Bedienung des Smartphones sollten Sie sich auskennen.

*Bitte bringen Sie mit: Ihr aufgeladenes Smartphone (die Hauptkamera muss 2, 3 oder mehr eingebaute Objektive haben), Ladekabel.*

### 5341

Leitung: **Dr. Tom Fliege**  
Termin: Mi., 22.05.  
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr  
Gebühr: 5 Ustd./49,00 €  
Ort: VHS; Raum 103

## Digitale Bildbearbeitung

### Wochenendseminar

Dieses Seminar bietet Ihnen einen Einstieg in die faszinierende Welt der digitalen Bildbearbeitung. Es lassen sich Farbstiche beseitigen und viele tolle Effekte zaubern. Blasse Gesichter? Kein Problem! Den Bildhintergrund verändern oder unerwünschte Objekte retuschieren? Ebenfalls kein Thema! Nutzen Sie das kreative Potential des Bildbearbeitungsprogramms Photoshop Elements und Gimp.

Voraussetzungen: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows, geübter Umgang mit der Maus

### 5342

Leitung: **Sigrun Möllemann**  
Termin: Fr., 16.02.  
Zeit: 18.30 - 21.45 Uhr  
Termin: Sa., 17.02.  
Zeit: 09.00 - 12.15 Uhr  
Gebühr: 8 Ustd./49,00 €  
Ort: VHS; Raum 103

## Internet und Social Media

### Instagram - Möglichkeiten und professionelle Nutzung

#### Online-Kurs

Wie funktioniert Instagram? Hier erlernen Sie die Grundlagen der Nutzung, Planung und Auswertung des Social Media Tools Instagram für Ihr Unternehmen, Ihren Verein oder die private Nutzung. Wir beginnen mit dem Instagram-Auftritt, der Entwicklung und Umsetzung einer Strategie und erfahren mehr über die Evaluation der Aktivitäten. Tipps und Best Practice Beispiele runden das Angebot ab.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### 5343

Leitung: **Kerstin Marmann**  
Termin: ab Mo., 04.03. (2x)  
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr  
Gebühr: 6 Ustd./46,00 €  
Ort: Online-Kurs

## Angebote für Kinder und Jugendliche

### Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder

#### Ferienkurs

Kreatives, spielerisches Arbeiten am Computer steht im Mittelpunkt des Kurses. Der systematische Einstieg beginnt mit der Erläuterung der Bestandteile des PC und ihrer Aufgaben. Danach folgt ein Einstieg in das Windows-Betriebssystem. Mit den Programmen Word und Paint lernt ihr die Möglichkeiten der Texterstellung und -gestaltung sowie die Bildbearbeitung kennen. Ausflüge in das Internet mit Hinweisen auf mögliche Gefahren und kindgerechte Internetseiten runden das Programm ab.

*Bitte bringt mit: Schreibzeug und einen USB-Speicherstick.*

*Für Kinder von 9 bis 11 Jahren*

### 5360

Leitung: **Roswitha Formella**  
Termin: Mo., 25.03. bis Do., 28.03.  
Zeit: 09.30 - 12.45 Uhr  
Gebühr: 16 Ustd./55,00 €  
Ort: VHS; Raum 103

### Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder

#### Ferienkurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 5360  
*Bitte bringt mit: Schreibzeug und einen USB-Speicherstick.*

*Für Kinder von 9 bis 11 Jahren*

### 5361

Leitung: **Roswitha Formella**  
Termin: Mo., 05.08. bis Fr., 09.08.  
Zeit: 09.30 - 12.45 Uhr  
Gebühr: 20 Ustd./69,00 €  
Ort: VHS; Raum 103

### Ran an die Maus II - Fortgeschrittenenkurs für Kinder

#### Ferienkurs

Aufbauend auf den Grundlagen aus dem Einsteigerkurs „Ran an die Maus I“ erfahrt ihr in diesem Kurs, wie ihr den Computer sinnvoll für die Schule nutzen könnt. Auf dem Programm stehen unter anderem die sichere Internetrecherche verbunden mit Hinweisen auf mögliche Gefahren und dem Besuch kindgerechter Internetseiten. Zudem erfahrt ihr mehr über den weiterführenden Einsatz von Word und Excel zur Ausgestaltung von Hausaufgaben und Referaten mit Tabellen und Grafiken. Eine kleine Powerpoint-Präsentation eurer Projektergebnisse rundet den Kurs ab.

Voraussetzung: Kenntnisse aus „Ran an die Maus I“ oder ähnliche

*Bitte bringt mit: Schreibzeug und einen USB-Speicherstick.*

*Für Kinder von 9 bis 12 Jahren*

### 5362

Leitung: **Roswitha Formella**  
Termin: Di., 02.04. bis Fr., 05.04.  
Zeit: 09.30 - 12.45 Uhr  
Gebühr: 16 Ustd./55,00 €  
Ort: VHS; Raum 103

### Ran an die Maus II - Fortgeschrittenenkurs für Kinder

#### Ferienkurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 5362  
Voraussetzung: Kenntnisse aus „Ran an die Maus I“ oder ähnliche

*Bitte bringt mit: Schreibzeug und einen USB-Speicherstick.*

*Für Kinder von 9 bis 12 Jahren*

### 5363

Leitung: **Roswitha Formella**  
Termin: Mo., 12.08. bis Fr., 16.08.  
Zeit: 09.30 - 12.45 Uhr  
Gebühr: 20 Ustd./69,00 €  
Ort: VHS; Raum 103

## Word und Powerpoint - Workshop für Schüler\_innen

### Wochenendkurs

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*

### 5364

Leitung: **Roswitha Formella**  
Termin: Fr., 15.03.  
Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr  
Termin: Sa., 16.03.  
Zeit: 09.00 - 13.00 Uhr  
Gebühr: 9 Ustd./49,00 €  
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*

### 5365

Leitung: **Sigrun Möllemann**  
Termin: Mo., 22.07. bis Fr., 26.07.  
Zeit: 09.30 - 12.45 Uhr  
Gebühr: 20 Ustd./69,00 €  
Ort: VHS; Raum 103

## Lego Mindstorms - Wir bauen mobile Roboter

### Ferienkurs

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

*Voraussetzung: Die Kinder sollten lesen können.*

*Für Kinder von 7 bis 9 Jahren*

### 5366

Leitung: **Sigrun Möllemann**  
Termin: Mo., 29.07. bis Fr., 02.08.  
Zeit: 09.30 - 12.45 Uhr  
Gebühr: 20 Ustd./69,00 €  
Ort: VHS; Raum 103

## Angebote für aktive Senior\_innen

### PC - Grundlagen für Einsteiger\_innen

siehe Kurs Nr. 5310

### So funktioniert Ihr Android-Smartphone

#### Nachmittagskurs - Kleingruppe

Smartphones sind heutzutage kleine Computer, deren Funktionen weit über bloßes Telefonieren oder Verwalten von Terminen hinausgehen. Sie lernen in diesem Kurs die Vielseitigkeit Ihres Gerätes auszuschöpfen. Nach einer grundlegenden Einführung in die Funktionen und Bedienung der Android-Betriebssysteme Ihres Smartphones bzw. Tablets erhalten Sie einen Überblick über nützliche Apps und die Hardwareausstattung wie Sensoren, GPS, WiFi, Bluetooth und Telefon. Zudem werden auch Themen wie Virenschutz, Datensicherheit und der Schutz der Privatsphäre angesprochen und an Beispielen demonstriert. Die Inhalte des Kurses beziehen sich auf Smartphones und Tablets mit Android-Betriebssysteme-

men (z. B. Samsung, HTC, Huawei, LG, ZTE, Sony etc.).

*Bitte bringen Sie mit: Ihr Android-Smartphone oder -Tablet*

### 5410

Leitung: **Renate Lünenbürger**  
Termin: Di., 13.02. bis Do., 15.02.  
Zeit: 15.15 - 17.30 Uhr  
Gebühr: 9 Ustd./49,00 €  
Ort: VHS; Raum 207

### Digitale Fragestunde - Erste Hilfe bei Fragen

Sie haben ein Problem oder eine Frage bei der Nutzung Ihres Smartphones oder Tablet? Unsere IT-Dozentin ist an diesem Nachmittag für eine „Erste Hilfe“ für Sie da und hilft bei überschaubaren Fragestellungen und unterstützt z. B. bei Einstellungen und App-Nutzungen.

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

### 5411

Leitung: **Renate Lünenbürger**  
Termin: Do., 29.02.  
Zeit: 15.00 - 17.15 Uhr  
Gebühr: gebührenfrei  
Ort: Rhade; Carola-Martius-Haus

### Digitale Fragestunde - Erste Hilfe bei Fragen

Inhalt siehe Kurs Nr. 5411

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

*Für eine „Erste Hilfe“ in der BiBi am See in Wulfen können Sie sich auch unter Tel.: 0 23 62 / 28 43 43 70 anmelden.*

### 5412

Leitung: **Renate Lünenbürger**  
Termin: Do., 11.04.  
Zeit: 15.00 - 17.15 Uhr  
Gebühr: gebührenfrei  
Ort: Wulfen-Barkenbergl; Bibi am See





## Digitale Fragestunde - Erste Hilfe bei Fragen

Inhalt siehe Kurs Nr. 5411

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

### 5413

Leitung: **Renate Lünenbürger**

Termin: Do., 06.06.

Zeit: 15.00 - 17.15 Uhr

Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei

Ort: Stadtbibliothek Lernkabinett

## Navigieren mit dem Smartphone und Tablet

### Nachmittagskurs

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

*Bitte bringen Sie mit: Ihr eigenes Smartphone.*

### 5414

Leitung: **Renate Lünenbürger**

Termin: Mi., 06.03.

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

Wie kann ich online einkaufen und bezahlen? Durch Online-Shopping und -Banking mit dem Smartphone und Tablet. Die Möglichkeiten im Internet einzukaufen sind unbegrenzt. Was aber muss in puncto Bezahlen und Sicherheit beachtet werden? Im Kurs lernen Sie sichere Angebote und Bezahlmethoden kennen. Das Online-Banking wird ebenfalls vorgestellt. *Bitte bringen Sie mit: Ihr eigenes Smartphone.*

### 5415

Leitung: **Renate Lünenbürger**

Termin: Di., 09.04.

Zeit: 15.15 - 17.30 Uhr

Gebühr: 3 Ustd./20,00 €

Ort: VHS; Raum 207

## Apple iPad & iPhone

### Nachmittagskurs

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

*Bitte bringen Sie Ihr iPad oder iPhone mit.*

### 5416

Leitung: **David Klapheck**

Termin: Di., 12.03. und 19.03.

Zeit: 15.15 - 17.30 Uhr

Gebühr: 6 Ustd./38,00 €

Ort: VHS; Raum 206

## Bilder vom Smartphone auf den PC speichern

### Nachmittagskurs

Bilder machen mit dem Smartphone ist einfach. Aber was macht man dann mit den Fotos? Vielleicht ein Fotobuch? Oder wollen Sie einfach nur den Speicherplatz wieder freigeben? Auf jeden Fall müssen die Bilder vom Smartphone auf den PC. In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie das ganz einfach und geordnet zu machen ist. Auch das Wiederfinden der Fotos auf dem PC ist ein Thema, um sie z. B. für ein Fotobuch weiterzuverwenden oder sicher zu archivieren.

*Bitte bringen Sie mit: Ihr Smartphone und Ihr Ladekabel.*

### 5417

Leitung: **Sigrun Möllemann**

Termin: Do., 25.04.

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](http://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.*

### 5418

Leitung: **Renate Lünenbürger**

Termin: Di, 07.05., Di., 14.05.,

Do., 16.05.

Zeit: 15.15 - 17.30 Uhr

Gebühr: 9 Ustd./49,00 €

Ort: VHS; Raum 103

## Kulturelle Bildung

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

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

### Kursleiter\_innen

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



Literatur und Konzerte  
Musizieren und Singen  
Zeichnen und Malen  
Werken

Textiles Gestalten

Kulturbus, Studienfahrten und Exkursionen



**N. N.**  
Telefon (0 23 62) 66 41 83



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



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



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



## Literatur und Konzerte

### Kreatives Schreiben - Von der Muse aufs Papier

Sie haben bereits für sich, für Ihre Kinder oder Freunde geschrieben und möchten wieder in den Schreibfluss finden? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Die Kursleiterin stellt Schreibübungen zur Verfügung, die von den Teilnehmenden während des Kursabends alleine oder gemeinsam gemeistert werden und/oder welche zu Hause als Anregung für neue Geschichten dienen. Gemeinsam besprechen wir, was uns an den Texten gefällt und wo korrigiert werden sollte. Wichtig ist hierbei, dass aus der Kritik Erkenntnisse gewonnen werden können, keinesfalls jedoch der Mut zum Schreiben leiden darf!

*Bitte bringen Sie mit: Papier und Stift oder ggf. ein Laptop.*

*Kurstermine: Do., 15.02., 29.02., 14.03., 11.04., 25.04., 23.05., 06.06. und 20.06.*

#### 6110

Leitung: **Ute Heymann  
genannt Hagedorn**

Termin: ab Do., 15.02. (8x)  
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr  
Gebühr: 16 Ustd./68,00 €  
Ort: VHS; Raum 208

### Fragile Matt - Finest Irish Music

#### Konzertabend

Bereits seit 2009 ist Fragile Matt ein Garant für traditionelle irische Jigs, Reels und Songs. Der Gründer David Hutchinson mit seiner verrauchten Stimme ist ein Original und der ideale Interpret für Folk vom Feinsten. Die fetzigen traditionellen irischen und schottischen Tunes sind zusammen mit dem mehrstimmigen Gesang sehr authentisch. Es verspricht ein unvergesslicher Abend mit ausdrucksstarker Musik zu werden, die noch lange nachklingt und gute Laune verbreitet. Fragile Matt sind: David Hutchinson (Irland): Gesang, irische Bouzouki, Andrea Zielke (Australien): Gesang, Gitarre und Katja Winterberg (Wuppertal): Bodhrán, Geige.

#### 6120

Leitung: **Fragile Matt**  
Termin: Do., 11.04.  
Zeit: 19.30 - 22.00 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €  
Ort: VHS; Forum

## Musizieren und Singen

*Für die Kursteilnahme entstehen Ihnen zusätzlich zur Kursgebühr bei einigen Kursen auch Materialkosten. Benötigte Unterrichtsmaterialien sind entweder in der Kursankündigung angegeben und von Ihnen zu beschaffen oder werden gegen einen Kostenbeitrag von der Kursleitung zur Verfügung gestellt. Die Aufbau- und Fortgeschrittenenkurse Gitarre setzen bestimmte Grundkenntnisse voraus. Wenn Sie neu in diese Kurse einsteigen möchten, lassen Sie sich bitte vor der Anmeldung von der Kursleiterin beraten.*

*Bei Interesse wenden Sie sich an den Fachbereichsleiter, Herrn Carsten Feldhoff (Tel.: 0 23 62 / 66 41 84).*

### Gitarre als Begleitinstrument: Aufbaustufe

Erste erlernte Akkorde, Schlag- und Zupftechniken werden anhand neuer Lieder vertieft. Sie erlernen restliche Grundakkorde und erweitern diese durch das Transponieren in verschiedene Tonlagen. Quereinsteiger\_innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

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

#### 6210

Leitung: **Kitty Wagner-Weetink**  
Termin: ab Mi., 07.02. (15x)  
Zeit: 20.15 - 21.45 Uhr  
Gebühr: 30 Ustd./110,00 €  
Ort: VHS; Raum 001

### Gitarre als Begleitinstrument für Fortgeschrittene

Ein Kursangebot für ausschließlich fortgeschrittene Teilnehmer\_innen, bei dem Sie Schlag- und Zupfmuster anhand neuer Lieder vertiefen. Voraussetzung ist das sichere Greifen aller Grundakkorde. *Wenn Sie neu einsteigen möchten, lassen Sie sich bitte vor der Anmeldung von der Kursleiterin beraten.*

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

#### 6211

Leitung: **Kitty Wagner-Weetink**  
Termin: ab Mi., 07.02. (15x)  
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr  
Gebühr: 30 Ustd./110,00 €  
Ort: VHS; Raum 001



© David Hutchinson



## E-Gitarre für Einsteiger\_innen

### Workshop

Bei 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. In diesem Workshop geht es um die Grundlagen der E-Gitarre. Angefangen bei den Funktionen der E-Gitarre lernt ihr eure ersten Powerchords, mit denen ihr schnell viele bekannte Rock Songs begleiten könnt, 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. Er spielt seit 2016 mit dem Bluesharp-Spieler Chris Kramer (Peter Maffay) zusammen und tourte mit ihm und seiner Band „Beatbox ‘n Blues“ durch Deutschland, Norwegen, Dänemark, Spanien und die USA. Außerdem teilte er schon die Bühne mit Billy F. Gibbons (ZZ Top), Steffi Stephan (Udo Lindenberg), Thomas Gojdoj (DSDS), Peter Freudenthaler (Fools Garden) und Jini Meyer (Luxuslärm).  
*PDFs und Backing Tracks zu den jeweiligen Übungen werden zur Verfügung gestellt.*

### 6212

Leitung: **Sean Athens**  
Termin: ab Do., 14.03. (2x)  
Zeit: 18.30 - 20.45 Uhr  
Gebühr: 6 Ustd./78,00 €  
Ort: VHS; Forum

## Jazz-, Blues- und Popgesang

### Wochenendkurs

Singen gibt Selbstbewusstsein und befreit, eine trainierte Sprechstimme fördert Durchsetzungsvermögen und sicheres Auftreten. An diesem Wochenende werden die Grundlagen der Gesangstechnik wie Atem-, Zwerchfell- und Stimmübungen vermittelt. Die Praxis hilft, ein „Feeling“ für den Rhythmus zu bekommen. Sie singen dabei zunächst in der Gruppe und dann einzeln von allem ein bisschen: Pop, Jazz und natürlich Blues, die Basis aller Musik. Außerdem erlernen Sie den Umgang mit dem Mikrofon und die Solo-Präsentation vor einer Gruppe. Die Dozentin ist eine vielgefragte, international renommierte Jazzsängerin.

*Bitte bringen Sie mit: Decke oder Isomatte für Entspannungsübungen.*

*Für Teilnehmer\_innen ab 16 Jahren*

### 6230

Leitung: **Judy Rafat**  
Termin: Fr., 15.03.  
Zeit: 19.00 - 21.45 Uhr  
Termin: Sa., 16.03.  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Gebühr: 12 Ustd./99,00 €  
Ort: VHS; Forum

## Ukulele für die ganze Familie

### Wochenendkurs

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

*Bitte bringen Sie mit: Ihre eigene (oder im Musikgeschäft geliehene) Sopran-, Konzert- oder Tenorukulele und etwas zu schreiben. Gegen eine Leihgebühr von 4,00 € können Rechtshänder\_innen eine Ukulele beim Dozenten leihen (bitte bei der Anmeldung angeben). Linkshänder\_innen bringen bitte eine eigene oder im Musikgeschäft geliehene Ukulele mit.*

### 6240

Leitung: **Dietmar Spatz**  
Termin: Sa., 17.02.  
Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./49,00 €  
Ort: VHS; Raum 001

## Blues Harp (Mundharmonika)

### Wochenendkurs

Die diatonische Mundharmonika ist preiswert, transportabel und leicht zu erlernen. Im Workshop erlernen Sie rhythmisches Grundlagenwissen, mit dem Sie zu Hause weiterüben können und erhalten einen Einblick in die spezielle Blues Harp-Spieltechnik. Nach dem Kurs können Sie erste Volkslieder und Blueskadenzten und -stücke spielen.

*Bitte bringen Sie mit: eine auf C-Dur gestimmte diatonische Blues Harp (Mundharmonika) und Schreibutensilien. Gegen eine Gebühr von 20,00 € können Sie im Kurs eine Mundharmonika erwerben (bitte bei der Anmeldung angeben).*

### 6250

Leitung: **Dietmar Spatz**  
Termin: Sa., 17.02.  
Zeit: 14.15 - 18.00 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./49,00 €  
Ort: VHS; Raum 001

## Zeichnen und Malen

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

## Kalligrafie meets Handlettering

### Wochenendworkshop

Aktion und Meditation mit Feder, Marker und allem, was schreibt. Der zweiteilige Schrift-Workshop für Erwachsene und Jugendliche macht die Entwicklung der abendländischen Schriftkultur erlebbar und bietet die Möglichkeit, sie an kreativen Stationen nachzuvollziehen. Die Teilnehmer\_innen versuchen sich im Schreiben mit Spitz- und Breitfeder, gestalten Gedichte oder kurze Aphorismen. Ein weiterer Schwerpunkt ist das experimentelle Kalligrafieren auch mit eigens dafür hergestellten Schreibwerkzeugen. Der Workshop ist für Einsteiger\_innen geeignet. *Die Materialkosten von ca. 6,00 € sind direkt an die Kursleitung zu zahlen.*

### 6310

Leitung: **Ragna Bolender**  
Termin: Fr., 16.02.  
Zeit: 18.30 - 20.45 Uhr  
Termin: Sa., 17.02.  
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr  
Gebühr: 7 Ustd./55,00 €  
Ort: VHS; Raum 206





## Intuitives Malen und Gestalten

### Schnupper-Workshop

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

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

**6311**

Leitung: **Frauke Jansen**  
Termin: Mi., 14.02.  
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./17,00 €  
Ort: VHS; Raum 005

## Intuitives Malen und Gestalten

Inhalt siehe Kurs Nr. 6311  
*Die verbrauchsabhängige Materialumlage von ca. 3,00 € pro Termin ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.*

**6312**

Leitung: **Frauke Jansen**  
Termin: ab Mi., 21.02. (8x)  
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr  
Gebühr: 24 Ustd./98,00 €  
Ort: VHS; Raum 005

## Ölmalerei

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

**6320**

Leitung: **Monika Kalender-Absalon**  
Termin: ab Di., 27.02. (4x)  
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 16 Ustd./62,00 €  
Ort: VHS; Raum 005

## Ölmalerei

Inhalt siehe Kurs Nr. 6320  
Der Kurs ist für Teilnehmer\_innen mit Vorkenntnissen in der Ölmalerei geeignet.

**6321**

Leitung: **Monika Kalender-Absalon**  
Termin: ab Di., 09.04. (3x)  
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 12 Ustd./48,00 €  
Ort: VHS; Raum 005

 #stadtarchivdorsten



# StadtArchiv Dorsten

## Das historische Gedächtnis der Stadt Dorsten.

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



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

VEREINBAREN SIE GERNE EINEN TERMIN.



Bildungszentrum Maria Lindenhof  
Im Werth 6  
46282 Dorsten



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



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

## Acrylmalerei

### Wochenendworkshop

In diesem Kurs erlernen oder vertiefen die Teilnehmer\_innen die Technik der Acrylmalerei. In erster Linie vermittelt der Kurs fundierte Kenntnisse der Acrylmalerei und den Umgang mit Acrylfarben. Gleichzeitig kommen hier Gleichgesinnte zusammen und können den Kurs als Kreativwerkstatt nutzen. Der Kurs eignet sich sowohl für Einsteiger\_innen als auch für Teilnehmer\_innen mit Vorkenntnissen in der Acrylmalerei.

*Bitte bringen Sie mit: Acrylfarben in verschiedenen Farbtönen (Gelb, Rot, Ultra-Marine-Blau, Ocker, Siena gebrannt, Schwarz und reichlich Weiß, Kobaltblau und Magenta), Acrylpapier oder Leinwände, Borstenpinsel in verschiedenen Größen, Lappen, flache Pappteller oder Palette, 2 große Wasserbehälter.*

### 6330

Leitung: **Slavica van der Schors**  
Termin: Fr., 15.03.  
Zeit: 16.00 - 20.45 Uhr  
Termin: Sa., 16.03.  
Zeit: 10.00 - 14.45 Uhr  
Gebühr: 12 Ustd./49,00 €  
Ort: VHS; Raum 005

## Acrylmalerei mit Freude

### 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 und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

*Bitte bringen Sie mit: bereits vorhandenes Material und zusätzlich Acrylpapier, DIN A3-Block (mind. 170g), Tesakrepp, Bleistift(e) Stärke B zwischen 4 und 8, Anspitzer, alten Lappen, alte Kunststoffdecke zum Abdecken des Arbeitstisches. Nur wenn bereits vorhanden: Acrylfarben und Pinsel. Für Neuanschaffungen gibt es am ersten Kurstag Empfehlungen.*

### 6331

Leitung: **Regina Schumachers**  
Termin: ab Mo., 26.02. (4x)  
Zeit: 15.30 - 17.45 Uhr  
Gebühr: 15 Ustd./49,00 €  
Ort: VHS; Raum 005

## Acrylmalerei mit Freude

### Nachmittagskurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 6331  
Anfänger\_innen 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.*

### 6332

Leitung: **Regina Schumachers**  
Termin: ab Mo., 03.06. (3x)  
Zeit: 15.30 - 17.45 Uhr  
Gebühr: 9 Ustd./38,00 €  
Ort: VHS; Raum 005

## Acrylic Pouring - Schnupperkurs für Einsteiger\_innen

### Wochenendworkshop

In diesem Schnupper-Workshop steht der Spaß am Umgang mit Farben und den endlosen Möglichkeiten des Acrylgießens im Vordergrund. Tauchen Sie ein in ein Farbenspiel der besonderen Art. Lassen Sie sich inspirieren von fantasievollen Zellstrukturen, bizarren Farbverläufen und vielfältigen Möglichkeiten der Gestaltung. Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse in der Malerei. Unter fachkundiger Anleitung machen wir uns in diesem Workshop den Zufall zu Nutze, lassen uns aber nicht vollständig von ihm leiten.

*Eigene hochwertige Acrylfarben können verwendet werden, günstige Discounterfarben eignen sich wegen zu geringer Pigmentierung nicht für diese Technik.*

*Bitte bringen Sie mit: 4 kleine Leinwände ab dem Format 20 x 20 cm bis ca. 40 x 40 cm, Gummihandschuhe, große Abfallsäcke, flache Kartons, die etwas größer sein müssen als die mitgebrachten Leinwandformate. Die Materialkosten von ca. 25,00 € für das Grundmaterial (Pouring-medium, Silikonöl, Acrylfarbe schwarz und weiß) sind direkt an die Kursleitung zu zahlen.*

### 6333

Leitung: **Sascha Hoffmann**  
Termin: Sa., 24.02.  
Zeit: 11.00 - 16.15 Uhr  
Gebühr: 7 Ustd./38,00 €  
Ort: VHS; Raum 005

## Wetterfeste Dekohölzer mit Acrylfarbe gestalten

Individuelle Deko verleiht Hauseingang, Balkon oder Garten eine besondere Atmosphäre. Mit wetterfester Acrylfarbe entstehen wunderschöne Dekohölzer (ca. 0,80 cm hoch, auf Wunsch auch größer). Die Teilnehmer\_innen erhalten auf Wunsch Motivvorschläge oder arbeiten nach eigenen Ideen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

*Die Künstlerin hält wetterfeste Dekohölzer oder Anregungen, die die Gartensaison verschönern, parat.*

*Das Material (ca. 20,00 bis 35,00 €) kann direkt bei der Kursleitung in ihrem Gartenatelier erworben werden.*

### 6334

Leitung: **Ines Legewie**  
Termin: Fr., 22.03.  
Zeit: 17.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 5 Ustd./48,00 €  
Ort: Gartenatelier „Dekokunst“, Falkenstr. 17, 46282 Dorsten

## Wetterfeste Dekohölzer mit Acrylfarbe gestalten

Inhalt siehe Kurs Nr. 6334  
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.  
*Die Künstlerin hält wetterfeste Dekohölzer oder Anregungen, die die Gartensaison verschönern, parat.*

*Das Material (ca. 20,00 bis 35,00 €) kann direkt bei der Kursleitung in ihrem Gartenatelier erworben werden.*

### 6335

Leitung: **Ines Legewie**  
Termin: Do., 28.03.  
Zeit: 17.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 5 Ustd./48,00 €  
Ort: Gartenatelier „Dekokunst“, Falkenstr. 17, 46282 Dorsten

## Eltern/Kind-Workshop: Gartenstele bemalen

### Ferienkurs

Sie möchten gemeinsam mit Ihrem Kind kreativ sein? Läuten Sie die Gartensaison ein und bemalen Sie gemeinsam im Gartenatelier bei Ines Legewie eine farbenfrohe Stele (ca. 1,50 m hoch). Die freischaffende Künstlerin, mit eigenem Atelier, hält alles bereit, damit Ihr Gemeinschaftsprojekt direkt starten kann. Am Ende des Workshops werden Sie stolz einen wetterfesten und einmaligen Hingucker mit nach Hause nehmen.

*Das Materialgeld von ca. 35,00 € wird vor Ort bezahlt.*



Für ein Elternteil mit Kind von 8 bis 12 Jahren, Anmeldung nur paarweise (ein Kind und ein Erwachsener)

### 6336

Leitung: **Ines Legewie**  
Termin: Mo., 25.03.  
Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr  
Gebühr: 5 Ustd./48,00 €  
Ort: Gartenatelier „Dekokunst“,  
Falkenstr. 17, 46282 Dorsten

## Offenes Atelier für Kids

### Ferienworkshop

Ihr seid eingeladen, wie in einem Künstleratelier eure Ideen ganz frei zu entfalten. In der Malerei ist (fast) alles erlaubt! Probiert es einfach aus! Bringt eure Lieblingsstifte und Wasser- oder auch Acrylfarben sowie Papier und eventuell Leinwände mit. Ihr besprecht eure Vorstellungen mit einer echten Künstlerin. Sie wird euch auch Tipps aus ihrem eigenen Erfahrungsschatz geben. Es werden Kunstwerke entstehen, auf die ihr wirklich stolz sein könnt.  
Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

### 6340

Leitung: **Regina Schumachers**  
Termin: ab Mo., 25.03. (2x)  
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr  
Gebühr: 8 Ustd./34,50 €  
Ort: VHS; Raum 010

## Kreatives Malen mit Acryl

### Ferienkurs

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

### 6341

Leitung: **Regina Schumachers**  
Termin: Di., 02.04. bis Fr., 05.04.  
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr  
Gebühr: 16 Ustd./gebührenfrei  
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 Lieblingsstifttier und einen Handspiegel.  
Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

### 6342

Leitung: **Regina Schumachers**  
Termin: ab Mi., 22.05. (4x)  
Zeit: 15.00 - 17.15 Uhr  
Gebühr: 12 Ustd./49,00 €  
Ort: VHS; Raum 005

## Airbrushkunst und -technik

### Wochenendworkshop

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

### 6343

Leitung: **Ludwig Kestermann**  
Termin: Sa., 17.02.  
Zeit: 11.00 - 14.30 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Raum 010



## Airbrushkunst und -technik

### Wochenendworkshop

Inhalt siehe Kurs Nr. 6343  
Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren  
Bei Verhinderung bitte rechtzeitig vorher Bescheid geben, damit Kinder auf der Warteliste nachrücken können.  
Der Kurs wird unterstützt durch die NRW-Projektförderung Kulturrucksack.

### 6344

Leitung: **Ludwig Kestermann**  
Termin: Sa., 24.02.  
Zeit: 11.00 - 14.30 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Raum 010



## Werken

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

## Schmuckgestaltung

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger\_innen als auch für Fortgeschrittene. Sie verarbeiten Silber, Edelsteine, Perlen und andere Materialien. Anfänger\_innen erlernen die Grundtechniken des Goldschmiedens (Sägen, Feilen, Bohren, Biegen etc.), Fortgeschrittene vertiefen diese Kenntnisse. So entstehen sehr individuelle Schmuckstücke nach eigenen Entwürfen wie z. B. Anhänger, Ketten, Ringe, Ohrschmuck usw.  
Allgemeine Verbrauchsmaterialien stellt die Kursleiterin gegen 4,00 € Kostenumlage zur Verfügung. Hinzu kommen Materialkosten für Ihr individuelles Schmuckstück. Bitte bringen Sie Zeichenutensilien mit.

### 6410

Leitung: **Heike Wagner**  
Termin: ab Mo., 05.02. (9x)  
Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr  
Gebühr: 27 Ustd./99,00 €  
Ort: VHS; Raum 005



## Plotter-Workshop für Einsteiger\_innen

### Wochenendworkshop

In der Welt der DIY-Künstler und kreativen Bastler sind Plotter nicht mehr wegzudenken. Doch was genau ist ein Plotter? Hobbyplotter sind Geräte, die zum Schneiden, Prägen, Zeichnen, Scannen etc. verwendet werden. Mit ihnen kann man eigene Motive und Designs gestalten, um z. B. individuelle Post- oder Einladungskarten, Aufkleber, Geschenkpapier u.v.m. herzustellen. In diesem Workshop erlernen Sie die Grundlagen des Plottens am Beispiel der Plotter-Software von „Silhouette“. Sie erfahren etwas über die Materialübersicht, Motiverstellung und farbige Plots.

Ein Laptop mit dem vorinstallierten Programm „Silhouette Studio“ kann zum direkten Ausprobieren mitgebracht werden. Ein eigener Plotter ist nicht erforderlich. Die Kursleitung bietet die Möglichkeit an, ein Starterpaket mit den gängigen Plotterfolien im Kurs zu erwerben. Bei Interesse bitte eine Woche vor Kursbeginn eine E-Mail an [vhs-und-kultur@dorsten.de](mailto:vhs-und-kultur@dorsten.de) senden. Die Materialkosten sind direkt an die Kursleitung zu zahlen.

### 6411

Leitung: **Sabrina Pisarski**  
Termin: Sa., 04.05.  
Zeit: 11.00 - 17.00 Uhr  
Gebühr: 8 Ustd./34,00 €  
Ort: VHS; Raum 206

## Gestalten mit Ton

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

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

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

### 6420

Leitung: **Astrid Rochol**  
Termin: ab Do., 15.02. (5x)  
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr  
Gebühr: 10 Ustd./39,50 €  
Ort: VHS; Raum 005

## Gestalten mit Ton

Inhalt siehe Kurs Nr. 6420

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

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

### 6421

Leitung: **Astrid Rochol**  
Termin: ab Do., 11.04. (5x)  
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr  
Gebühr: 10 Ustd./39,50 €  
Ort: VHS; Raum 005

## Seifensieden

### Wochenendkurs

Der Kurs widmet sich der alten Kunst der Seifenherstellung. Handgesiedete Seife besteht aus ausgewählten Inhaltsstoffen und berücksichtigt Allergien und Pflegekomfort für jeden Hauttyp. Die Komposition besonderer Öle, Duft und Farbe soll Ihre Wünsche berücksichtigen. Im Kurs können bereits erste Kreationen fertig gestellt werden und Sie können damit ein individuelles Ostergeschenk erstellen!

Die Materialumlage von 10,00 € ist direkt an die Kursleitung zu zahlen. Schutzbrillen, Handschuhe und Schürzen stehen zur Verfügung.

### 6430

Leitung: **Edith Schulte-Huxel**  
Termin: Sa., 23.03.  
Zeit: 09.30 - 12.30 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./28,00 €  
Ort: VHS; Raum 006



## Kreative Metallgestaltung

Im hervorragend ausgestatteten Schlossereibetrieb des Kursleiters lernen Sie, unterschiedliche Metalle fachgerecht zu verarbeiten. Dabei können ganz nach Wunsch Gebrauchsgegenstände oder kunsthandwerkliche Skulpturen für Haus und Garten entstehen.

Eine Materialbedarfs- und -kostenaufstellung erfolgt im Rahmen der Vorbesprechung. Bitte bringen Sie mit: eine Skizze Ihres Wunschobjektes bereits zur Vorbesprechung, schwer entflammbare Arbeitskleidung (kein Synthetikmaterial)

und festes Schuhwerk (wenn vorhanden Sicherheitsschuhe) zu den Arbeitsterminen. Schutzbrillen und -handschuhe stehen zur Verfügung.

### 6440

Leitung: **Martin Stern**  
Termin: Vorbesprechung Mo., 05.02.  
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr  
Termin: Arbeitstermine Fr., 16.02., 23.02., 01.03., 08.03.  
Zeit: 18.00 - 22.00 Uhr  
Gebühr: 22 Ustd./150,00 €  
Ort: KLS Klima- u. Lüftungsanlagenbau Stern Im Heetwinkel 20 46514 Schermbeck

## Vogelhausbau mit Pfiff

### Wochenendworkshop

Mit dem Vogelhausbau bieten wir dir einen kreativen Zugang zum klassischen Handwerk und die Beschäftigung mit dem Werkstoff Holz. Zunächst setzen wir uns mit dem Werkzeug auseinander und machen einen kleinen Werkzeugführerschein. Anschließend arbeiten wir zusammen an einem massiven Vogelhäuschen für den Garten. In der Werkstatt wird gesägt, gebohrt, geraspelt und geschliffen. Wir arbeiten mit echtem, jedoch kindgerechtem Werkzeug.

Bitte bringt mit: Arbeitskleidung und festes Schuhwerk.

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren  
Der Kurs wird unterstützt durch die NRW-Projektförderung Kulturrucksack.

### 6450

Leitung: **Ludwig Kestermann**  
Termin: Fr., 03.05.  
Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr  
Termin: Sa., 04.05.  
Zeit: 11.00 - 14.30 Uhr  
Gebühr: 9 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Raum 005







## Kreatives Holzwerken

### Ferienkurs

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

*Bitte bringt mit: Arbeitskleidung und festes Schuhwerk.*

*Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren  
Der Kurs wird unterstützt durch die NRW-Projektförderung Kulturrucksack.*

### 6451

Leitung: **Ludwig Kestermann**  
Termin: Mo., 25.03. und Di., 26.03.  
Zeit: jeweils 11.00 - 14.30 Uhr  
Gebühr: 12 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Raum 005



## Kreatives Holzwerken

### Ferienkurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 6451

*Bitte bringt mit: Arbeitskleidung und festes Schuhwerk.*

*Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren  
Der Kurs wird unterstützt durch die NRW-Projektförderung Kulturrucksack.*

### 6452

Leitung: **Ludwig Kestermann**  
Termin: Mi., 27.03. und Do., 28.03.  
Zeit: jeweils 11.00 - 14.30 Uhr  
Gebühr: 12 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Raum 005



## Textiles Gestalten

*Schneiderkurse, bei denen die Kursanmeldung 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

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

### 6510

Leitung: **Beate Lang**  
Termin: Sa., 17.02.  
Zeit: 10.00 - 15.00 Uhr  
Gebühr: 6 Ustd./39,00 €  
Ort: VHS; Raum 002

## Schneidern

### 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 Schnittpassungen sind möglich. *Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück, eigene Nähmaschine.*

### 6513

Leitung: **Edith Schulte-Huxel**  
Termin: ab Mo., 26.02. (8x)  
Zeit: 08.30 - 11.45 Uhr  
Gebühr: 32 Ustd./97,00 €  
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.*

### 6514

Leitung: **Edith Schulte-Huxel**  
Termin: ab Mi., 28.02. (8x)  
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr  
Gebühr: 32 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 002



Stadt Dorsten

Die Landesregierung  
Nordrhein-Westfalen



## Mach mit und sei dabei!

Kostenlose Kreativangebote  
für 10- bis 14-Jährige in Dorsten



[vhsundkultur-dorsten.de/  
kinder-und-jugendkultur/  
kulturrucksack](http://vhsundkultur-dorsten.de/kinder-und-jugendkultur/kulturrucksack)



[www.kulturrucksack.nrw.de](http://www.kulturrucksack.nrw.de)

## Schnupperkurs Schneidern

### 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 auch für Jugendliche ab 12 Jahren.*

### 6515

Leitung: **Edith Schulte-Huxel**  
Termin: Fr., 15.03.  
Zeit: 16.00 - 20.45 Uhr  
Termin: Sa., 16.03.  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Gebühr: 15 Ustd./54,00 €  
Ort: VHS; Raum 002

## Schnupperkurs Schneidern

### Wochenendkurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 6515  
*Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück.*

*Der Kurs eignet sich nur für Erwachsene.*

### 6516

Leitung: **Edith Schulte-Huxel**  
Termin: Fr., 16.02.  
Zeit: 17.00 - 21.45 Uhr  
Termin: Sa., 17.02.  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Gebühr: 14 Ustd./54,00 €  
Ort: VHS; Raum 002

## Schneidern für Kinder - Nähen, was du möchtest!

### Ferienkurs

In diesem Kurs gestalten und nähen wir Kleidungsstücke oder Zubehör nach deinen Wünschen.

*Bitte bringe Stoffe oder Kleidungsstücke mit, die du aufwerten möchtest. Die Kursleitung wird ebenfalls Stoffe beschaffen. Was noch mitgebracht werden muss, wird beim Vorbereitungstreffen besprochen.*

*Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren  
Der Kurs wird unterstützt durch die NRW-Projektförderung Kulturrucksack.*

### 6522

Leitung: **Elke Stutt**  
Termin: *Vorbesprechung*  
Fr., 22.03.  
Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr  
Termin: *Kurstermine*  
Di., 02.04. bis Fr., 05.04.  
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr  
Gebühr: 15 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Raum 002



**Serendipity**  
QUILTS

**PATCHWORKSTOFFE  
NÄHZUBEHÖR  
MANUFAKTUR  
CAFÉ**

Gahlener Straße 27  
46282 Dorsten  
02362 / 7889130  
serendipity-quilts.de



## Kulturbus, Studienfahrten und Exkursionen

### Elbphilharmonie Hamburg

**Der Kulturbus fährt zur Elbphilharmonie nach Hamburg!**

**Programm:**

Arnold Schönberg: A Survivor from Warsaw (Ein Überlebender aus Warschau) für Erzähler, Männerchor und Orchester op. 46  
Ludwig van Beethoven: Sinfonie Nr. 9 d-Moll op. 125

*Ein Stadtrundgang mit Gästeführer rund um die Elbphilharmonie, Speicherstadt und Hafencity, eine Hafenrundfahrt sowie eine Übernachtung in einem Mittelklasse-Hotel runden diese Kulturbusfahrt ab.*

*Der Preis für dieses Arrangement setzt sich zusammen aus: Fahrt nach Hamburg mit dem Bus, Eintrittskarte und Führung, Stadtrundgang, Hafenrundfahrt sowie Übernachtung mit Frühstück. Er beginnt bei 225,50 € pro Person.*

*Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem detaillierten Reiseprogramm, das die VHS Ihnen gerne zusendet.*

*(Tel. 0 23 62 / 66 41 60)*

### 6645

Leitung: **Claudia Temp**  
Termin: Fr., 03.05. bis Sa., 04.05.  
Gebühr: ab 225,50 € pro Person  
Ort: Hamburg

### Revierpark Mattlerbusch und Kastell Holten

**Radtour**

Mattlerbusch verspricht „einen Tag Ferien“ mit jeder Menge Bewegung und Naturerlebnis. Im frisch restaurierten Grädierwerk kann man beim Inhalieren der Sole etwas für die Gesundheit tun und bei einer kleinen Einkehr entspannen. Der Weg führt uns am Kastell Holten vorbei, einer Wasserburg aus dem 11. Jahrhundert, die im 14. Jahrhundert zum heutigen Kastell ausgebaut wurde. Sie war der Ursprung des Ortes, dessen schmale, verwinkelte Gassen und historische Gebäude die vergangenen Jahrhunderte wach werden lassen. Außerdem liegt das Emsscherkunstprojekt PlayLand von Apolonija Šušteršič am Weg.

*Eine Einkehr ist angestrebt. Länge: ca. 60 km*

### 6650

Leitung: **Dr. Vera Bücker**  
Termin: Sa., 08.06.  
Zeit: 11.00 - 18.00 Uhr  
Gebühr: 9 Ustd./19,50 €  
Ort: Start: Bf. Dorsten

### Die Hohe Mark erleben - eine Entdeckungsreise

**Vorträge und Exkursion**

Unsere Wahrnehmung der Landschaft ist durch die Industrialisierung der Landwirtschaft entzaubert. Wir nehmen nur noch ihre hochfunktionale Ordnung wahr. Das Gefühl, in einer Landschaft zu Hause zu sein, entwickelt sich so nicht mehr; mit ihr verbunden zu sein, setzt eine andere Ausrichtung der Wahrnehmung voraus: Wir müssen verschüttete Kenntnisse und Fähigkeiten aktivieren, um Landschaft wieder erleben zu können. Die Veranstaltung versetzt die Teilnehmenden durch zwei Vorträge über Landschaftsmalerei sowie über Symbole in und Geschichten aus dem Münsterland in die Lage, sich Landschaften anzunähern und sie wieder zu erleben. Wie dies der Malerin Agatha Schwering, die ihr Leben in der Hohen Mark verbrachte, mit weit mehr als gefühlsbetonter Verschönerung der Landschaft gelungen ist, wird das Thema des dritten und abschließenden Vortrags sein. Eine Landschaftsbegehung, in der die neu erworbenen Erkenntnisse zur Anwendung gelangen können, schließt die Veranstaltung ab.

### 6660

Leitung: **Thomas Giesen**  
Termin: *Vortrag 1*  
Do., 15.02.  
Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr  
Termin: *Vortrag 2*  
Sa., 09.03.  
Zeit: 11.00 - 12.00 Uhr  
Termin: *Vortrag 3*  
Sa., 16.03.  
Zeit: 11.00 - 12.00 Uhr  
Ort: VHS; Raum 218  
Termin: *Exkursion*  
Sa., 25.05.  
Zeit: 11.00 - 15.00 Uhr  
Gebühr: 12 Ustd./49,00 €  
Ort: Treffpunkt: Hohe Mark, Waldparkplatz Specking (bei Klein-Reken), 46286 Dorsten

### Siegen und Historischer Hauberg im Siegerland

**Städtetour**

Siegen, eine Großstadt am Rande des Rothaargebirges, war nassauische Residenzstadt und Geburtsort von Peter Paul Rubens. Knapp 900 Jahre Stadtgeschichte werden bei einem Rundgang durch das historische Zentrum von Siegen erlebbar. Vom Park des Oberen Schlosses führt Sie der Weg zum Rathaus und zur Nikolaikirche, die das Wahrzeichen der Stadt, das goldene Krönchen, trägt. Durch die malerische Altstadt geht es weiter zum Unteren Schloss. Die Stadtführung endet in der Unterstadt vor Hütten- und Bergmann, den beiden Symbolfiguren der Siegerländer Industrie. Am Nachmittag besuchen Sie mit einer weiteren Führung den „Historischen Hauberg“ in Kreuztal-Fellinghausen. „Hauberg“ ist eine hochentwickelte Sonderform der Niederwaldwirtschaft - eine nachhaltige Waldwirtschaft, die über Jahrhunderte betrieben wurde. Typische Haubergsarbeiten werden mit überlieferten Methoden und alten Werkzeugen ausgeführt. Mit Glück sehen wir auch einen Meiler zur Gewinnung von Holzkohle in Betrieb.

Aufgrund des historischen Pflasters in der Altstadt von Siegen und der Waldwege im Historischen Hauberg ist die Tour für mobilitätseingeschränkte Personen nur sehr bedingt geeignet.

*Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt.*

*Diese Fahrt findet in Kooperation mit der VHS Gladbeck statt.*

### 6670

Leitung: **Dr. Dieter Briese**  
Termin: Di., 28.05.  
Zeit: 06.45 bis ca. 20.15 Uhr  
Gebühr: 20 Ustd./52,00 €  
Ort: Siegen und Freudenberg





Kindertheater ab 6 Jahren  
Kindertheater ab 4 Jahren



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



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

## Kindertheater ab 6 Jahren



Foto: Martin Büttner

### Pinocchio

Nach dem Kinderbuch von Carlo Collodi

Schreiner Gepetto traut seinen Augen und Ohren nicht: Da fängt doch seine neueste Schnitzerei einfach zu sprechen und zu tanzen an. Fast so, wie ein echter Junge, fast. „Pinocchio“ tauft Gepetto kurzerhand die lebende Puppe, weil er sie aus einem Stück Pinienholz gefertigt hat. Er kauft ihr Kleidung und will sie in die Schule schicken. Doch was will ein gerade zum Leben erwachtes Kind? Natürlich das Leben kennenlernen mit all seinen Abenteuern. Und so brauchen auch Fuchs und Katze nicht viel Überzeugungskraft, um ihn auf Abwege zu bringen. Pinocchio stolpert auf hölzernen Beinen von einem Schlamassel in den nächsten. Gut, dass er unterwegs nicht nur Feinde, sondern auch echte Freunde findet, wie die Grille oder die zauberhafte blaue Fee.

Die Geschichte rund um die hölzerne Puppe mit der verräterisch wachsenden Lügennase begeistert Kinder schon seit weit über 100 Jahren bis heute. Kein Wunder, geht es dabei doch um das Leben selbst und um die Frage, was es braucht, um ein Mensch zu sein.

*Burghofbühne Dinslaken*

Termin: Dienstag, 30.04.24  
Zeit: 16.00 Uhr  
Ort: Aula St. Ursula Realschule  
Gebühr: 5 € (Kinder),  
6 € (Erwachsene)  
Vorverkauf: ab Mo., 14.08.23  
Tickets: StadtAgentur,  
0 23 62 / 66 30 66  
stadtagentur@dorsten.de



## Pippi Langstrumpf

Nach der gleichnamigen Buchreihe von Astrid Lindgren

Man kann die Welt auch als ein Theaterstück verstehen, in dem man sich selbst die Rolle gibt, die einem gefällt. So zumindest macht es Pippi Langstrumpf. Warum wie die Erwachsenen schlecht gelaunt und gestresst sein, wenn mit etwas Spaß und Fantasie alles ganz leicht sein kann? Nun ja, ganz einfach hat es Pippi nicht. Ihre Mama ist ein Engel im Himmel und ihr Vater ein Seeräuber, der auf dem Meer unterwegs ist. Doch kurz nachdem sie mit ihrem Pferd Kleiner Onkel und ihrem Affen Herrn Nilsson in ihre „Villa Kunterbunt“ eingezogen ist, lernt sie die braven Geschwister Tommy und Annika kennen. Gemeinsam erleben sie jede Menge Abenteuer, denn Pippi hat nicht nur einen ganzen Koffer voller Goldstücke - sie ist auch das stärkste Mädchen der Welt und macht nur das, was sie will!

Seit über 75 Jahren ist Pippi Langstrumpf ein Vorbild für Kinder und für Erwachsene. Ihr Freiheitsdrang ist eine Haltung, sie ist ein Freigeist, der die Welt uminterpretiert, um sie verändern zu können.

*Rheinisches Landestheater Neuss*

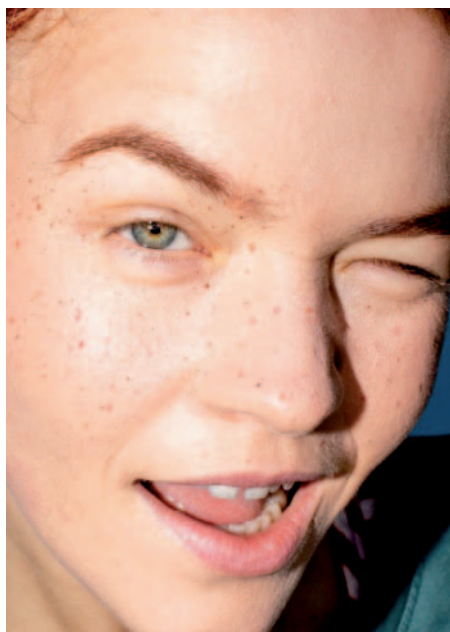


Foto: Simon Hegenberg

Termin: Dienstag, 28.05.24  
Zeit: 16.00 Uhr  
Ort: Aula St. Ursula Realschule  
Gebühr: 5 € (Kinder),  
6 € (Erwachsene)  
Vorverkauf: ab Mo., 04.09.23  
Tickets: StadtAgentur,  
0 23 62 / 66 30 66  
stadtagentur@dorsten.de

## Kindertheater ab 4 Jahren



Foto: Kirsten Haarmann

### Sieben allein Zuhause

Ein Stück um (Geschwister-)Rivalität und Zusammenhalt

Frau Geiß muss dringend zum Arzt. Ein Babysitter ist nicht zu bekommen. So müssen die älteren Geißlein auf die jüngeren aufpassen. Kaum ist die Mutter fort, gibt es Streit. Plötzlich meldet sich der Wolf zum Babysitter-Einsatz - geschickt vom Amt. Die großen Geißlein sind misstrauisch, die kleinen begeistert. Denn anfangs macht der Wolf seine Sache gut. Als die Situation jedoch brenzlig wird, halten die Sieben zusammen wie Pech und Schwefel - und stellen gemeinsam nicht nur die Bude, sondern auch den Wolf auf den Kopf.

Dauer ca. 45 Minuten  
Figurentheater Albersmann

Termin: Dienstag, 20.02.24  
Zeit: 15.00 und 17.00 Uhr  
Ort: Forum der VHS  
Gebühr: 4 € (Kinder),  
5 € (Erwachsene)  
Tickets: StadtAgentur,  
0 23 62 / 66 30 66  
stadtagentur@dorsten.de

## Verflixter Ratz!

Nach dem UNESCO-Kinderbuch von Lauren Child

So ein Leben als Straßerratte ist alles andere als angenehm: Gift erkennen, Fallen umgehen, dem Spaten ausweichen und im Abfall Essbares aufspüren. „Wie gut haben es da die Haustiere“, denkt sie sich, wenn sie am Abend zu den erleuchteten Fenstern hochschaut. Ja, die kleine Ratte wünscht sich ein Zuhause: einen warmen Schlafplatz, eine gefüllte Futterschüssel, einen schönen Namen und jemanden, der sie liebt. Aber wer will schon einen verflixten Ratz?

Eine außergewöhnliche und entzückende Tiergeschichte.

Dauer ca. 45 Minuten  
Tandera-Figurentheater



Foto: Tandera-Figurentheater

Termin: Dienstag, 16.04.24  
Zeit: 15.00 und 17.00 Uhr  
Ort: Forum der VHS  
Gebühr: 4 € (Kinder),  
5 € (Erwachsene)  
Vorverkauf: ab Do., 04.09.23  
Tickets: StadtAgentur,  
0 23 62 / 66 30 66  
stadtagentur@dorsten.de



**Musikalische Frühförderung**  
**Jekits**  
**Instrumentalunterricht**  
**Ensembles**  
**Workshops**



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



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



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

## Für jeden 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!

### 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)

### Blasorchester

Das Blasorchester der Musikschule bietet unter der Leitung von Trompetenlehrer Rodion Dubirnyj allen Holz- und Blechbläser\_innen die Möglichkeit, das klassische Big-Band-Repertoire kennen zu lernen. Auch E-Bass- und Keyboard-Spieler\_innen sind willkommen.

Leitung: **Rodion Dubirnyj**  
Termin: jeweils Montag  
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr  
Ort: Gymnasium Petrinum  
Raum A 105





## Chor

Der Chor der Musikschule pflegt unter der Leitung des ehemaligen Leiters der Musikschule, Eugen Kayser, nicht nur das klassische Chorprogramm, sondern bietet auch swingende Klänge. Das alljährliche Weihnachtskonzert in der Ursulakirche, bei dem auch die Zuhörer\_innen zum Mitsingen eingeladen werden, gehört zum festen Bestandteil des Kulturprogramms unserer Stadt.

Leitung: **Eugen Kayser**  
Termin: jeweils Donnerstag  
Zeit: 20.00 - 22.15 Uhr  
Ort: VHS; Forum

## 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

## Sing Mit! Kinderchor der Musikschule

Du bist mindestens sechs Jahre alt und singst gerne? In Gemeinschaft ist es noch viel schöner! Schließ dich unserem Kinderchor an, lern deine Stimme und zahlreiche coole Lieder kennen.

Leitung: **Wolfgang Endrös**  
Termin: jeweils Dienstag  
Zeit: 16.15 - 17.00 Uhr  
Ort: Gymnasium Petrinum  
Raum A 102

## 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  
Raum A 102

## Akkordeonorchester

Auch das Akkordeonorchester der Musikschule ist mittlerweile zu einer Institution in der Dorstener Kulturlandschaft geworden. In den wöchentlichen Proben bereiten sich die etwa 40 Mitglieder nicht nur auf das große Herbstkonzert vor, sondern auch für die regelmäßige Teilnahme am World-Music-Festival in Innsbruck, wo das Ensemble mit seinem eindrucksvollen Spiel auch bereits den ein oder anderen Preis errungen hat.

Leitung: **André Nieblich**  
Termin: jeweils Montag  
Zeit: 20.00 - 22.00 Uhr  
Ort: Gymnasium Petrinum  
Raum A 102

## Schnupperkurse Instrumentalspiel

Der ideale Einstieg ins Musizieren! Sie lernen im Einzelunterricht ein Musikinstrument Ihrer Wahl intensiv kennen. Ein eigenes Instrument sollte mitgebracht werden, bei Bedarf kann aber auch ein Leihinstrument der Musikschule organisiert werden. Klavier, Keyboard und Schlagzeug stehen in der Musikschule zur Verfügung. Die Fachlehrkraft der Musikschule bietet natürlich nicht nur Unterricht, sondern kann auch hinsichtlich der Anschaffung eines eigenen Instruments beraten.

Leitung: **Fachlehrer\_innen aus dem Team der Musikschule**  
Termine: individuell  
nach Absprache  
Zeit: 7 x 30 Min.  
Gebühr: 95,00 €  
Ort: Gymnasium Petrinum



## 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](mailto:musikschule@dorsten.de)

Internet: [www.musikschule-stadt-dorsten.de](http://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](http://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](http://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 16 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 unser 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](mailto:stadtbibliothek@dorsten.de)

Dienstag	11 - 18 Uhr
Mittwoch	11 - 18 Uhr
Donnerstag	11 - 18 Uhr
Freitag	11 - 18 Uhr
1. Freitag im Monat	11 - 22 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 - 19 Uhr
Freitag	9 - 12 Uhr

**ONLEIHE = e-Books und Hörbücher:**  
[www.onleihe.de/kreisre](http://www.onleihe.de/kreisre)

# Es ist uns eine Herzensangelegenheit, Sie zu informieren - Ihre VHS

Hand aufs Herz: Wissen Sie, wie es Ihrem Taktgeber des Lebens geht?

Auf dem 14. Dorstener Gesundheitstag: „Das starke (?) Herz“ am 9. März 2024 und jedes Jahr im November im Rahmen der „Herzwochen“ erfahren Sie in der VHS Dorsten alles Wissenswerte zu Ihrer Herzgesundheit (siehe S. 19, Veranstaltung Nr. 2110).

Unterstützend zu unseren Fachvorträgen, unserem Informationsmarkt und den Herz-Lungen-Wiederbelebungskursen können wir Ihnen nun den neuen persönlichen und täglichen Begleiter der Deutschen Herzstiftung empfehlen.

## HerzFit-App: Gesund, aktiv und informiert

Die Deutsche Herzstiftung bietet einen neuen digitalen Helfer für Ihre Herzgesundheit. Ziel der HerzFit-App ist es, Sie bei der Vorbeugung vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu unterstützen und zu motivieren, gesund, aktiv und informiert zu bleiben. Im Zentrum stehen die Bereiche „Messen“, „Verbessern“ und „Lernen“.

1. Im Bereich „Messen“ werden Blutdruckwerte, Herzfrequenz und die körperliche Aktivität erfasst.
2. Im Bereich „Verbessern“ steht der Lebensstil mit den Faktoren Ernährung, Stress und Bewegung im Vordergrund. Informationen, Anregungen und konkrete Aufgaben, wie mehr Bewegung, eine herzgesunde Ernährung in den Alltag integriert werden können, sowie Strategien zur Bewältigung von Stress und zum Rauchstopp sind unter „Verbessern“ aufgeführt.
3. Im Bereich „Lernen“ bietet die HerzFit-App darüber hinaus ausführliche Informationen mit Videos und Podcasts rund um die Herzgesundheit, die von unabhängigen Herzspezialisten geprüft und fortwährend aktualisiert werden.

Die HerzFit-App ist kostenfrei im Apple Store (für iPhone) oder im Google Play Store (Android) für das Smartphone verfügbar. Informationen zur HerzFit-App und ihrer Funktionsweise sind unter [www.herzstiftung.de/herzfit-app](http://www.herzstiftung.de/herzfit-app) abrufbar.

Grüß fürs Herz.  
Deutsche Herzstiftung

Gesund, aktiv und informiert  
mit der neuen **HerzFit-App!**

Messen!  
Verbessern!  
Lernen!

Kostenlos bei Google Play, im App Store und unter  
[www.herzstiftung.de/herzfit-app](http://www.herzstiftung.de/herzfit-app)





## 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](http://www.vhs-dorsten.de).

### Deutsch und Fremdsprachen

Deutschlernen online mit dem vhs-Lernportal: [vhs-lernportal.de](http://vhs-lernportal.de)

ab Di., 20.02.  
Englisch Stufe B1/B2  
Everyday English - You're Welcome (3225)

ab Di., 16.04.  
Englisch Stufe B1/B2  
Small Talk - No More Awkward Moments (3226)

ab Mi., 10.04.  
Englisch Stufe B1/B2  
English Conversation - How to Say What I Want to Say (3227)

ab Mi., 21.02.  
Englisch Stufe B2  
Speaking English - Meeting People (3228)

ab Mi., 14.02.  
Englisch Stufe B2  
Hybrid-Kurs: Carry on Talking (3329)

ab Di., 06.02.  
Französisch Stufe A2  
Wiederholungskurs 4 (3316)

### Schule und Lernen

Alphabetisierung und Grundbildung online mit dem vhs-Lernportal: [vhs-lernportal.de](http://vhs-lernportal.de)

Di., 28.05.  
Berufsbegleitend studieren an der FernUniversität Hagen (4120)

## Berufliche Weiterbildung

ab Di., 05.03.  
Finanzbuchführung I (5231)

ab Di., 05.03.  
Finanzbuchführung II (5232)

ab Di., 05.03.  
Finanzbuchführung mit DATEV (5233)

ab Di., 05.03.  
Lohn und Gehalt I (5234)

ab Di., 05.03.  
Lohn und Gehalt II (5235)

ab Di., 19.03.  
Lohn und Gehalt mit DATEV (5236)

ab Di., 05.03.  
Einnahmen-Überschussrechnung (5237)

ab Di., 05.03.  
Kosten-Leistungsrechnung (5238)

ab Di., 05.03.  
Bilanzierung (5240)

ab Di., 05.03.  
Controlling (5241)

ab Di., 05.03.  
Betriebliche Steuerpraxis (5242)

ab Di., 05.03.  
Personalwirtschaft (5243)

## Informationstechnologie

ab Mo., 04.03  
Instagram - Möglichkeiten und professionelle Nutzung (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](http://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

Mi., 07.02.  
Auftakt zum Wohlfühlgewicht (2732)

Mi., 14.02.  
Keine Angst vor Indien (1210)

Mi., 28.02.  
Hitler - (K)eine Karriere!  
Eine psychologische Betrachtung (1130)

Do., 29.02.  
Englisch Stufe B1/B2 - English Cathedrals - „Ships of Heaven“ (3222)

Mo., 04.03.  
Mehr Zeit für das Wesentliche - Zeitprobleme und ihre Bewältigung (1360)

Mo., 04.03.  
Gesunde vegane Ernährung is(s)t basisch! (2740)

Di., 05.03.  
„grad.jetzt“ -  
Greenpeace-Multivisionsschau (2800)

Mi., 06.03.  
AD(H)S - ein Vortrag für Fachkräfte (1320)

Do., 07.03.  
Stress ade - Gelassenheit olé! (2113)

Sa., 09.03.  
Dorstener Gesundheitstag:  
„Das starke(?) Herz“ (2110)

Di., 12.03.  
Die Anden - 7000 km längs durch Südamerika (1220)

Di., 12.03.  
Konzentration 2.0: Von Zerstretheit zu messerscharfem Fokus (5115)

Mi., 13.03.  
Erben und Vererben (1150)

Mi., 13.03.  
Ludwig II: Das tragische Schicksal von Bayerns Märchenkönig - eine psychologische Skizze (1180)

Do., 14.03.  
Energie sparen mit Solarwärme (1140)

Mi., 20.03.  
Schulabschlüsse auf dem Zweiten Bildungsweg (4110)

Do., 21.03.  
Besser heizen - Wärme pumpen (1141)

Di., 09.04.  
Stauden und Gehölze im Klimawandel (2826)

Mi., 10.04.  
Schenkung und vorweggenommene Erbfolge (1151)

Mi., 10.04.  
Frühkindliche Reflexe (1330)

Do., 11.04.  
Energie- und umweltgerechtes Bauen und Wohnen - Wege durch den Fördermittel-Dschungel (1142)

Do., 11.04.  
Fragile Matt - Finest Irish Music (6120)

Do., 18.04.  
75 Jahre NATO - Welche Rolle spielt das Militärbündnis in der heutigen Krisenzeit? (1110)

Do., 18.04.  
Feuchtigkeit und Schimmel in Wohnräumen (1143)

Di., 23.04.  
„Giftzwerge“ im Größenwahn - Über die Ursachen von Krieg und Gewalt in Seele und Gesellschaft (1120)

Di., 23.04.  
Energetische Gebäudesanierung (1144)

Mi., 24.04.  
Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht (1152)

Mi., 24.04.  
Darmgesund - essen fürs Leben! (2742)

Di., 14.05.  
Mehrgenerationengärten - barrierefrei und altersgerecht (2827)

Mi., 15.05.  
Tic-Störungen (1340)

Di., 28.05.  
Berufsbegleitend studieren an der FernUniversität Hagen (4120)

Di., 11.06.  
Was die Seele selig macht:  
Eine humorvolle Einführung in die Kunst, glücklich und gelassen zu leben (1370)

## Bildungsurlaub

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

Der Antrag auf Freistellung muss dem Arbeitgeber spätestens sechs Wochen vor Veranstaltungsbeginn vorliegen. Bei Ihrer Anmeldung zu einer unserer nachfolgend aufgelisteten Bildungsurlaubsveranstaltungen erhalten Sie eine Bescheinigung zur Vorlage beim Arbeitgeber. Selbstverständlich sind die Kurse auch für Teilnehmer\_innen geeignet, die nicht in einem festen Arbeitsverhältnis stehen.

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

11.03. - 15.03.  
Fit für das Büro:  
Word, Excel und Outlook 365 (5336)

11.03. - 15.03.  
Englisch B1/B2  
Englisch in Alltag und Beruf (3224)

25.03. - 28.03.  
Spanisch Stufe A1  
Kompaktkurs für den Beruf und Alltag (3410)

21.05. - 23.05.  
Stress ade - Stressbewältigung (2211)

## Stichwörter

<b>A</b> abendgymnasium	51	<b>E</b> -Bike	30	<b>I</b> mpressum	82
Acrylic Pouring	66	EDV	57	Informationstechnologie	57
Acrylmalerei	66	Einbürgerungstest	42	Instagram	59
Aerobic	28	Einzelveranstaltungen	79	Integrationskurse	41
Airbrush	67	Elternbildung	15	Internet	59
AlexanderTechnik	21	Energie	12	iPad	61
Android	60	Englisch	42	iPhone	61
Apple	61	Entspannung	20	Italienisch	47
Apps	60	Erben	13		
Aqua-Jogging	29	Ernährung	32	<b>J</b> unge VHS	9
Ausgleichsgymnastik	27	Erster Schulabschluss	51		
		Erziehung	15	<b>K</b> indertheater	72
<b>B</b> acken	32	Excel	57	Klangentspannung	20
BAMF-Kurse	41	Exkursionen	71	Kochen	32
Basische Ernährung	35			Kommunikation	53
Behinderung	32	<b>F</b> achoberschulreife	51	Körpererfahrung	26
Beruf	52	Fernstudium	51	Körpertraining	26
Berufssprachkurse	41	Finanzbuchführung	54	Krankheit	19
Betriebswirtschaft	54	Fitness	27	Kreatives Schreiben	63
Bewegung	26	Fotografie	58	Kreativität	62
Bibliothek	76	Französisch	45	Kulturbus	71
Bildbearbeitung	58	Fremdsprachen	40	Kulturelle Bildung	62
Bildungsurlaub	79	Führungskompetenz	53	Kulturrucksack	67
Biologie	36			Kunsthandwerk	67
Blues	64	<b>G</b> arten	39		
Buchführung	54	Gedächtnistraining	17	<b>L</b> ach-Yoga	23
BWL	54	Gesang	64	Länderküche	32
		Geschichte	11	Landeskunde	14
<b>C</b> omputer	57	Gesellschaft	10	Lebensmittel	32
Controlling	56	Gesundheit	18	Lernen	50
		Gesundheitstag	19	Lesen	32
<b>D</b> emenz	19	Gitarre	63	Literatur	63
DeuFö	41	Gymnastik	26		
Deutsch als Fremdsprache	41				
Deutsch-Test für Zuwanderer	42	<b>H</b> atha-Yoga	21		
Dia-Vorträge	14	Hauptschulabschluss	51		
Digitale Fotografie	58	Heizung	12		
		Hochschulstudium	51		





<b>MacBook</b>	57	<b>Qigong</b>	25	<b>Vegane Ernährung</b>	35
Malen	64			Verbraucherberatung	12
Management	53	<b>Radfahren</b>	30	VHS international	14
Meditation	20	Rechnen	32	vhs-Lernportal	78
Medizin	19	Recht	11		
Metallbearbeitung	68	Resilienz	53	<b>Wärmepumpen</b>	12
Microsoft	57	Rückenfitness	27	Wassergymnastik	29
Mitarbeiterführung	53			Wassersport	30
Mittlerer Schulabschluss	51	<b>Schneidern</b>	69	Wellness	22
Mobiltelefon	60	Schreiben	63	Werken	67
Motorbootführerschein	30	Schulische Abschlüsse	50	Windows	57
Multivisionsshows	14	Selbsterfahrung	20	Wirtschaft	52
Musik	63	Selbstständigkeit	54	Word	57
Musikschule	74	Seniorenkurse	8		
Musizieren	63	Singen	64	<b>Xpert Business Zertifikat</b>	54
		Smartphone	60		
<b>Nachhaltigkeit</b>	11	Social Media	59	<b>Yin-Yoga</b>	22
Nähen	69	Spanisch	46	Yoga	21
Nahrungszubereitung	32	Sport	26		
Naturkunde	36	Sportbootführerschein	30	<b>Zeichnen</b>	64
Niederländisch	48	Städtetouren	71	Zeitgeschehen	11
		Stand Up Paddling	31	Zumba	31
<b>Office</b>	57	Stressbewältigung	53	Zweiter Bildungsweg	50
Ökoführerschein	36	Studienfahrten	71		
Ökologie	36	Studium	51		
Ölmalerei	65				
Online-Kurse	78	<b>Tabellenkalkulation</b>	57		
Outlook	58	Tablet	61		
		Tai Chi Chuan	24		
<b>Pädagogik</b>	15	Tanz	31		
PC	57	Textiles Gestalten	69		
Photoshop	59	Textverarbeitung	57		
Pilates	26				
Politik	10	<b>Ukrainisch</b>	49		
Portugiesisch	48	Umwelt	36		
Powerpoint	60	Unterrichtstermine	82		
Präventionskurse	23				
Programmierung	60				
Psychologie	15				

## Unterrichtstermine 1/2024

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
1. Woche	05.02.	06.02.	07.02.	08.02.	09.02.	10.02.
2. Woche	<b>Rosenmontag</b>	13.02.	14.02.	15.02.	16.02.	17.02.
3. Woche	19.02.	20.02.	21.02.	22.02.	23.02.	24.02.
4. Woche	26.02.	27.02.	28.02.	29.02.	01.03.	02.03.
5. Woche	04.03.	05.03.	06.03.	07.03.	08.03.	09.03.
6. Woche	11.03.	12.03.	13.03.	14.03.	15.03.	16.03.
7. Woche	18.03.	19.03.	20.03.	21.03.	22.03.	23.03.
<b>Osterferien</b>	<b>25.03.</b>	<b>26.03.</b>	<b>27.03.</b>	<b>28.03.</b>	<b>Feiertag</b>	<b>30.03.</b>
<b>Osterferien</b>	<b>Feiertag</b>	<b>02.04.</b>	<b>03.04.</b>	<b>04.04.</b>	<b>05.04.</b>	<b>06.04.</b>
8. Woche	08.04.	09.04.	10.04.	11.04.	12.04.	13.04.
9. Woche	15.04.	16.04.	17.04.	18.04.	19.04.	20.04.
10. Woche	22.04.	23.04.	24.04.	25.04.	26.04.	27.04.
11. Woche	29.04.	30.04.	<b>Feiertag</b>	02.05.	03.05.	04.05.
12. Woche	06.05.	07.05.	08.05.	<b>Feiertag</b>	10.05.	11.05.
13. Woche	13.05.	14.05.	15.05.	16.05.	17.05.	18.05.
14. Woche	<b>Feiertag</b>	21.05.	22.05.	23.05.	24.05.	25.05.
15. Woche	27.05.	28.05.	29.05.	<b>Feiertag</b>	31.05.	01.06.
16. Woche	03.06.	04.06.	05.06.	06.06.	07.06.	08.06.
17. Woche	10.06.	11.06.	12.06.	13.06.	14.06.	15.06.
18. Woche	17.06.	18.06.	19.06.	20.06.	21.06.	22.06.

Terminänderungen auch über die angegebenen Unterrichtswochen hinaus bleiben der VHS vorbehalten!

Nachholtermine werden in Absprache mit der Fachbereichs- bzw. Kursleitung festgelegt.

**Das Arbeitshalbjahr 2/2024 beginnt am 09.09.24, das neue Programm erscheint am 16.08.24.**

### Unterrichtsfreie Tage

Rosenmontag  
Mo., 12.02.24

Osterferien  
Mo., 25.03. - So., 07.04.24

Maifeiertag  
Mi., 01.05.24

Christi Himmelfahrt  
Do., 09.05.24

Pfingstmontag  
Mo., 20.05.24

Fronleichnam  
Do., 30.05.24

Sommerferien  
Mo., 08.07. - Di., 20.08.24

### Impressum

**Herausgeber:**  
Stadt Dorsten - Der Bürgermeister  
Amt für Schule und Weiterbildung

**Verantwortlich für den Inhalt:**  
Sabine Podlaha, Im Werth 6,  
46282 Dorsten

**Redaktion:** Petra Duda

**Auflage:** 5.000 Exemplare

**Satz, Produktion und Druck:**

Achim Schrecklein  
Verlag druck & graphik,  
Gladbeck

**Titel:** Bildnachweis: istockphoto

**Blickpunkt:**

Texte von Annette Kreikenbohm



**Handelsbetrieb und Dienstleister für  
Metallhandwerk, Bauhandwerk, Holzhandwerk,  
Industrie, Gewerbe und Kommunen**

**EISEN- Büschemann** e.K.

46282 Dorsten Ostwall 38 Tel. 02362 / 2111 info@eisen-bueschemann.de www.eisen-bueschemann.de



St. Elisabeth-Krankenhaus  
Dorsten  
**elisabeth**

**Wir sind für Sie da.**

kompetent. professionell. einfach menschlich!



St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten  
Pfarrer-Wilhelm-Schmitz-Str. 1

☎ 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

kern.ruhr



**vhs**

Volkshochschule  
Dorsten

**EIS  
BERG  
RETT  
ERIN**

Finde  
deinen Kurs  
[vhs-dorsten.de](https://vhs-dorsten.de)

**Lerne klimafreundlich  
zu handeln.**