



Programm 2024.1

**Perspektive Europa:
miteinander voneinander lernen**

WDR 2

**Früh raus? Geht
besser zusammen!**

**RADIO AN
SEI DABEI**

WIR SIND DER WESTEN

»Bewegung entsteht
im Kopf.«

MÖLLER
BÜROTECHNIK

MODERNE
BÜROTECHNIK FRITZ
MÖLLER GMBH

www.moeller-buerotechnik.de
info@moeller-buerotechnik.de

Friedrich-Kirchhoff-Str. 4
58640 Iserlohn

TEL 02371 - 9482 - 0

Öffnungszeiten: Mo-Do 08:00 - 17:00 Uhr / Fr 08:00 - 15:00 Uhr

Dondola®

Die Design-Bürostühle von WAGNER sorgen für ein einzigartiges Sitzgefühl. Mit dem dreidimensional beweglichen Dondola®-Sitzgelenk bringen sie Bewegung in Ihr Leben - und das mit Stil!



AluMedic®



Titan®



W1

wagner

www.wagner-living.de

„JETZT KOSTENLOS PROBESITZEN!“

Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser,

nach über 20 Jahren im alten Erscheinungsbild ist die Zeit für eine Veränderung gekommen. Mit dem Frühjahrssemester 2024 beginnen wir mit der Umstellung unseres Layouts auf das Markenpaket des Deutschen Volkshochschulverbandes. Die bundesweite und unverwechselbare Sichtbarkeit der Volkshochschulen unter einer gemeinsamen vhs-Dachmarke ermöglicht durch die Bündelung an Maßnahmen eine effizientere Marketing-Strategie. Marken sind Bilder in unseren Köpfen. Diese Bilder verbinden wir mit Namen oder Zeichen. Eine Marke ist ein Versprechen. Sie verdichtet und symbolisiert Botschaften, Werte und Emotionen. Marken schaffen Vertrauen, Orientierung, Kundenbindung und Differenzierung zum Wettbewerb. Wir sind der festen Überzeugung, dass uns die vhs-Dachmarke bei der Umsetzung unserer Ziele helfen wird. Aktionsbezogene Werbemittel zu übergeordneten Themen sind fester Bestandteil des Markenpakets.

Wie der vhs-Titel verrät, bildet „Europa“ das Schwerpunktthema für das Jahr 2024. Das gemeinsame Motto lautet: „Perspektive Europa: miteinander voneinander lernen“. Im Vorfeld der Wahl zum Europäischen Parlament vom 6. bis 9. Juni 2024 finden viele Veranstaltungen statt, insbesondere im Programmbereich Gesellschaft, die sich dem Europa-Thema widmen. Europa bildet sich aber natürlich auch im Programmbereich Fremdsprachen ab. Die Sprachenvielfalt ist einer der Schätze auf unserem Kontinent. 9 verschiedene Fremdsprachen können Sie bei uns erlernen oder vertiefen.

Weitere wichtige Ereignisse im kommenden Jahr sind das 175-Jahr-Jubiläum zur Revolution 1848/49 und die Feiern zum 75-jährigen Jubiläum der Bundesrepublik Deutschland im Herbst. Am 7. September 1949 konstituierte sich der erste Bundestag. Wir werden beide Jubiläen mit zahlreichen Kooperationsveranstaltungen, Vorträgen und Exkursionen würdigen und begleiten. Nähere Informationen hierzu erfahren Sie zum Teil erst im Programm für das zweite Halbjahr.

Zum Zeitpunkt der Drucklegung für dieses Programmheft sind die Internetseiten und das Online-Buchungsportal der vhs noch nicht wieder online. Die Stadt Iserlohn wurde im Oktober mit 70 anderen Kommunen in Südwestfalen Opfer eines Cyberangriffs auf die gemeinsame Datenverarbeitungszentrale. Wir hoffen, dass wir zum Erscheinungstermin Mitte Januar wieder im vollen Umfang auf unsere Systeme zurückgreifen können, um das Anmeldeverfahren für Sie so einfach wie möglich zu halten. Bis dahin sind Anmeldungen nur per E-Mail, telefonisch oder persönlich in der Geschäftsstelle der vhs am Stadtbahnhof möglich. Die Erteilung eines Sepa-Lastschriftmandats bzw. die Verlängerung des bestehenden Mandats sind für uns eine große Hilfe, um die Gebühren für die Kurse problemlos einzuziehen.

Über 400 Angebote aus den Bereichen Gesellschaft, Kultur, Gesundheit, Fremdsprachen, Beruf und Grundbildung bietet die vhs Iserlohn im 1. Halbjahr 2024 an. Zahlreiche neue Dozentinnen und Dozenten ergänzen mit Ihren spannenden Kursen, Workshops und Vorträgen das bewährte Programm. Seien Sie neugierig!

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team der Volkshochschule Iserlohn

ISERLOHN.
wald | stadt | heimat



Volkshochschule
Iserlohn

Lageplan, Geschäftsstellen	4
Vhs-Team	5
Beratungen	6
 Politik, Gesellschaft und Umwelt	7
 Kultur und Gestalten	17
 Gesundheit	25
 Fremdsprachen Integration	38
 Berufliche Weiterbildung	45
 Grundbildung	51
 Schulabschlüsse	51
Dozentenfortbildung	52
Akademie Mark	54
Preisverzeichnis	56
Hinweis AGB / Datenschutz	56
Anmeldekarte	57



Standort
vhs Iserlohn - Stadtbahnhof

Volkshochschule Iserlohn
im Stadtbahnhof
Postfach 2462 | 58634 Iserlohn
Bahnhofplatz 2 | 58644 Iserlohn
Fon 02371 . 217-1943
Fax 02371 . 217-4414
E-Mail: vhs@iserlohn.de
Internet: www.vhs-iserlohn.de

Öffnungszeiten vhs
Mo 9-12 Uhr
Di 9-12 Uhr und 14-16 Uhr
Mi 9-12 Uhr
Do 9-12 Uhr und 14-17 Uhr
Fr 9-12 Uhr



Außenstelle Letmathe
Von-der-Kuhlen-Straße 36 | 58642 Iserlohn

Parkhaus Stadtbahnhof
20% Rabatt mit Parkwertkarte, erhältlich
bei der GFW, Stadtinformation, vhs.

vhs • wissen live
das digitale Wissenschaftsprogramm



Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Mitarbeitende der vhs Iserlohn Das Team



Rainer Danne
Leiter VHS
Leiter Städtische Galerie
Programmbereich 2
Fon 02371 . 217-1940
rainer.danne@iserlohn.de



Frank Finkeldei, M.A.
Stellv. Leiter VHS
Programmbereiche 1, 5
Fon 02371 . 217-1944
frank.finkeldei@iserlohn.de



Claudia Weigel, M.A.
Programmbereiche 4,
VHS in der JVA
Fon 02371 . 217-1945
claudia.weigel@iserlohn.de



Nadja U. Pesch, Dipl. Psych.
Programmbereiche 3, 6
Fon 02371 . 217-1946
nadja.pesch@iserlohn.de



Karina Wiedemeyer
Leiterin der Verwaltung
Fon 02371 . 217-1941
karina.wiedemeyer@iserlohn.de



Claudia Freund
Allgemeine Verwaltung
Öffentlichkeitsarbeit
Fon 02371 . 217-1947
claudia.freund@iserlohn.de



Katja Pasche
Allgemeine Verwaltung / Marketing
Fon 02371 . 217-1042
katja.pasche@iserlohn.de



Annegret Binger
Allgemeine Verwaltung
Honorarabrechnung
Fon 02371 . 217-1942
annegret.binger@iserlohn.de



Heike Schorlemmer
Allgemeine Verwaltung
Anmeldung
Fon 02371 . 217-1943
heike.schorlemmer@iserlohn.de



Kurt Geltsch
Servicekraft & Hausmeister
Fon 02371 . 217-1949
kurt.geltsch@iserlohn.de



Martin Wimmer
Servicekraft
Fon 02371 . 217-1949
martin.wimmer@iserlohn.de



Sabine Westhelle
Servicekraft
Fon 02371 . 217-1949
sabine.westhelle@iserlohn.de

Termine für Mitwirkungsgremien

Sie können am Profil „Ihrer“ VHS mitwirken!
Nutzen Sie Ihre Mitwirkungsrechte.

Kursleiter-Versammlung	Do, 1. Februar	17 Uhr
Kurssprecher-Versammlung	Do, 14. März	17 Uhr
VHS-Konferenz	Do, 2. Mai	17 Uhr
Ort der Versammlung	VHS im Stadtbahnhof Bahnhofplatz 2	



Serviceteam

Heike Schorlemmer

Fon 02371 . 217-1943
Termine nach Vereinbarung

BILDUNGSSCHÉCK

Bildungsscheck NRW

Flexibles Förderangebot für Beschäftigte. Mit dem Bildungsscheck NRW unterstützt die Landesregierung Anstrengungen zur beruflichen Weiterbildung. Das Förderangebot richtet sich an Beschäftigte und Selbstständige. Finanziert wird der Bildungsscheck aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF).

Einzelperson im individuellen Zugang

Wer wird gefördert?

- Einzelperson mit Wohnsitz in NRW
- Beschäftigte
- Beschäftigte in Elternzeit
- Berufsrückkehrende
- Selbstständige

Konditionen

- Zu versteuerndes Jahreseinkommen: max. 40.000 Euro (Alleinstehende/einzeln Veranlagte), max. 80.000 Euro (gemeinsam Veranlagte)
- Je Kalenderjahr kann ein Bildungsscheck ausgegeben werden.
- Förderhöhe: 50 % der Kurskosten, höchstens 500,- Euro pro Bildungsscheck

Was wird gefördert?

- Gefördert werden Weiterbildungen, die der beruflichen Qualifizierung dienen und fachliche Kompetenzen oder Schlüsselqualifikationen vermitteln, z. B. abschlussbezogene Angebote, Sprach- und EDV-Kurse, Auffrischung von Lern- und Arbeitstechniken (auch online-basierte Fortbildungen (z. B. Webinare) und E-Learning).
- Ausgeschlossen sind arbeitsplatzbezogene Anpassungsqualifizierungen, z. B. Maschinenbedienerschulungen und Produkteinführungen sowie berufliche Weiterbildungen bei denen eine gesetzliche Verpflichtung zur Kostenübernahme durch den Arbeitgeber besteht.

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der Europäischen Union

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen



Gesundheits Wissen



Frühjahr 2024
Gesundheits Wissen
24.1
www.vhs-iserlohn.de

Ernährung

Entspannung

Gesundheit

Programmbereich 1 Gesellschaft

Serviceteam

Frank Finkeldei, M.A.

Stellv. Leiter VHS

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1944

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Katja Pasche

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1042



34. Iserlohner Winteruniversität 2024 - Brücken in die Zukunft

In Kooperation mit der Evangelischen Akademie Villigst, Schwerte, Weltenraum GmbH und der UE University of Applied Sciences Europe-Iserlohn Ein freiheitliches, demokratisches Gemeinwesen benötigt mehr als eine Verfassung und Gewaltenteilung. Diese Erkenntnis ist spätestens seit Ernst-Wolfgang Böckenfördes berühmtem Diktum, dass der pluralistische Staat von Voraussetzungen lebe, die er selbst nicht schaffen könne, fest im bundesrepublikanischen Bewusstsein verankert. Während der 34. Iserlohner Winteruniversität wollen wir aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchten und diskutieren, was es mit dieser Werte- und Normenorientierung auf sich hat, die ganz offensichtlich einen Großteil des gesellschaftlichen Zusammenhalts ausmachen.

241_11100 (Sonderveranstaltung) General Carsten Breuer, Prof. Dr. Rudolf B. Hein, Ahmad Mansour u.a.
Mo - Mi, 29.1. - 31.1., 9.30 - 16.30 Uhr, 3 Termine, 115 Euro
UE Audimax, Reiterweg 26b, 58636 Iserlohn

Planspiel Europa

In Kooperation mit dem Ressortbüro Kultur und Europaangelegenheiten der Stadt Iserlohn und Europe-Direct Zentrum Dortmund

In diesem Seminar wird ein Planspiel mit einer Simulation "Phantastic Plastic - Ein Planspiel zur Vermeidung von Einweg- Plastikverpackungen in der EU" für Schulklassen der Sekundarstufe durchgeführt. In einer Einführung können die Teilnehmenden in einem Quiz zunächst Informationen zur großen Problemstellung des Umgangs mit Plastikmüll in Europa erhalten. Thematisiert wird u.a. der Plastikmüllverbrauch, Gesetze zur Einschränkung des Konsums von Plastik sowie Vor- und Nachteile der Verwendung. Anschließend schlüpfen die Schülerinnen und Schüler in der Simulationsphase in die Rollen der Europäischen Kommission, des Europäischen Parlaments und des Rates der Europäischen Union um das Gesetzgebungsverfahren der Europäischen Union aus Sicht unterschiedlicher Akteure (Länder, Interessengruppen, etc.) kennenzulernen. Das Planspiel endet mit einer Reflexion zu den Wirkweisen der Institutionen Europäischen Union. Das Seminar ist für Erstwählerinnen und Erstwähler konzipiert, die bei der Europawahl am 9. Juni erstmalig wählen können. Achtung: Keine Anmeldung für Einzelpersonen möglich, da Gruppenveranstaltung der Sekundarstufe.

241_11220 (Seminar) Joris Duffner, Leiter Europe Direct Zentrum Dortmund
Mi, 22.5., 9.00 - 16 Uhr, 1 Termin, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Europäische Institutionen und die Europawahl - Meine Stimme in Europa

Wissen über die EU vertiefen, die Bedeutung der Europawahl verstehen, die eigene Stimme in Europa nutzen! Europa spielt eine zentrale Rolle in unserem heutigen Leben und die Europawahl ist ein Schlüsselmoment, um unsere Stimme in dieser Gemeinschaft zu Gehör zu bringen. Doch wie funktioniert die Europäische Union (EU) eigentlich? Wie können die Bürgerinnen und Bürger ihre Stimme in Europa nutzen, um Veränderungen herbeizuführen und die Zukunft des Kontinents mitzugestalten? Welche Rolle spielt das Europäische Parlament? Der Referent ist seit über 20 Jahren mit Europa und europäischen Projekten befasst und wird einen umfassenden Überblick über die verschiedenen europäischen Institutionen und deren Funktionsweise geben sowie die Bedeutung der Europawahl für die Gestaltung der europäischen Politik erläutern. Der Vortrag bietet ausreichend Zeit für Fragen und Diskussion.

241_11230 (Seminar) Dr. Daniel Zerweck, Projektmanager
Mo, 6.5., 18 - 19.30 Uhr, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Jugendpartizipation und ihr Einfluss auf die EU-Politik

Am 9. Juni 2024 findet die Europawahl statt. In dem Zusammenhang stellt sich für viele die Frage, wie man - neben Wählen gehen - mit eigenem Engagement die EU-Politik bewegen kann. Welchen Einfluss können Jugendbewegungen auf EU-Politik haben? Und welche Wege gibt es dafür? Im Vortrag wird zunächst ein Überblick über die verschiedenen Partizipationsmöglichkeiten gegeben, wie sich junge Menschen in verschiedenen europäischen Themenfeldern engagieren können. Es wird weiterhin aufgezeigt, wie sich in der Vergangenheit Initiativen auf konkrete Politikentscheidungen ausgewirkt haben, speziell am Beispiel der letzten Europawahl. Anschließend werden einige Initiativen und NGOs vorgestellt, die für interessierte junge Menschen im EU-Bereich spannend sein können. Im zweiten Teil des Vortrages soll mithilfe der Teilnehmer erarbeitet werden, in welchen Themengebieten sie interessiert sind, welche Wünsche/Ziele sie hier haben, was ihnen auf EU-Ebene eventuell noch fehlt und wo sie selbst bereits engagiert sind oder Interesse an Engagement haben. Dazu sollen gemeinsam mögliche passende EU-Programme, NGOs oder Initiativen erarbeitet werden. Der Referent ist Politikwissenschaftler und Mitglied im Team-Europe-Direct Rednerpool der Europäischen Kommission.

241_11250 (Seminar) Martin Mödler, Politikwissenschaftler
Mo, 13.5., 18 - 19.30 Uhr, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Lesung „Kaiserstuhl“ - Zwei Menschen in einer Grenzregion und die Anfänge des europäischen Traums

In Kooperation mit dem Ressortbüro Kultur und Europaangelegenheiten der Stadt Iserlohn

Lesung mit Brigitte Glaser aus ihrem Bestseller-Roman „Kaiserstuhl“ und anschließende Diskussion mit Louis-André Pérel aus dem Komitee der Iserlohner Partnerstadt Laventie/Frankreich. Am Kaiserstuhl kreuzen sich kurz nach Kriegsende die Wege von Henny Köpfer und Paul Düringer. Die Tochter eines Weinhändlers und der elsässische Soldat verlieben sich Hals über Kopf. Doch es sind keine einfachen Zeiten. So leicht die Liebe entstand, zerbricht die auch wieder. Paul verschwindet ganz plötzlich und auch Henny kehrt dem Kaiserstuhl den Rücken. Erst 1962 stehen sich Henny und Paul wieder gegenüber. Sofort brechen alte Wunden auf und am liebsten würden beide noch einmal davonlaufen. Doch das können sie nicht. Denn Henny ist im Besitz einer alten Champagnerflasche, die Paul im Auftrag eines alten Freundes sucht. „Kaiserstuhl“ erzählt von der heilenden Erfahrung, sich der Vergangenheit zu stellen und zu vergeben - und von den Anfängen des europäischen Traums.

241_11260 (Vortrag) Brigitte Glaser, Autorin
Do, 6.6., 19.30 - 21 Uhr, 10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Natürliche Treffpunkte fördern - Vereinzelung und Einsamkeit verhindern: Eine europäische Herausforderung

Einsamkeit stellt für viele Menschen europaweit eine belastende Herausforderung dar. Sie schwächt das Immunsystem und kann die Lebenserwartung um bis zu sieben Jahre reduzieren. Bereits vor 2020 klagten 9 Prozent der 18-25-Jährigen und 15 Prozent der Über-65-Jährigen über chronische Einsamkeit. Gleichzeitig ist europaweit zu beobachten, dass natürliche Möglichkeiten zur Begegnung reduziert werden und traditionelle Treffpunkte geschlossen oder sogar Sitzgelegenheiten aufgrund von steuerlichen Gesichtspunkten reduziert werden. Die Etablierung von Lieferdiensten führt zusätzlich zu einem steigenden Rückzug ins Private. Vor diesem Hintergrund lässt sich die These aufstellen, dass steigende Einsamkeit mit dem Schwund von Begegnungsmöglichkeiten einher geht. Der Referent setzt sich seit 30 Jahren für Menschen in Isolation und Non-Kommunikation ein und eröffnete 2002 ein öffentliches Cafe in Luxemburg für sozial benachteiligte Menschen. In diesem Vortrag für Fachkräfte aus dem Sozial- und Bildungsbereich soll über Möglichkeiten von Strategien zum Erhalt von Treffpunkten mit dem Schwerpunkt „Weniger Einsamkeit für alle“ gesprochen werden. Simon Groß ist Diplom-Psychologe und Altersexperte. Er leitete 14 Jahre das Luxemburger Zentrum für Altersfragen und hält freiberuflich in Deutschland humorvolle Vorträge zur Entwicklung im mittleren und höheren Erwachsenenalter. Mehr dazu: simon-gross.com.

241_11280 (Vortrag) Simon Groß, Dipl. Psychologe und Gerontologe
Do, 16.5., 18 - 19.30 Uhr, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofspatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Stress ist keine Frage des Alters!

Wenn Menschen über Stress reden, meinen sie meistens den Druck und die Belastung im Arbeitsleben. Der moderne Alltag beinhaltet zusätzliche Herausforderungen durch ständige Erreichbarkeit und Terminplanungen. Bereits Kinder im Grundschulalter treffen sich oft nicht einfach spontan, sondern müssen schon in ihrem Alter zahlreiche Verpflichtungen koordinieren. Durch digitale Medien, insbesondere Social Media, werden dann sogenannte „stille Zeiten“ immer seltener und Langeweile wird zu Mangelware. Wenn Stress chronisch wird hat das allerdings viel mehr Einfluss auf den Alterungsprozess als den meisten Menschen bewusst ist. In diesem Vortrag stellt der Dipl.-Psychologe Simon Groß das Phänomen Stress sowie die Auswirkungen vor und zeigt Wege auf, um besser damit umzugehen. Da Humor und Lachen ein wesentliches Element zur Stressreduktion ist, kann es im Laufe des Vortrages immer wieder zu einer Stimulation des Zwerchfells kommen! Simon Groß ist Diplom-Psychologe und Altersexperte. Er leitete 14 Jahre das Luxemburger Zentrum für Altersfragen und hält seit 2019 freiberuflich humorvolle Vorträge zur Entwicklung im mittleren und höheren Erwachsenenalter. Mehr dazu: simon-gross.com

241_11310 (Vortrag) Simon Groß, Dipl. Psychologe und Gerontologe
Do, 7.3., 18 - 19.30 Uhr, 6 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofspatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents

Online-Vortrag in Kooperation mit [vhs.wissen live](http://vhs.wissen.live)
Wo steht Afrika heute, was wird die Zukunft bringen? Trotz Armut und grassierender Korruption birgt Afrika gewaltige Potenziale: Es ist der rohstoffreichste Kontinent der Erde mit einem großen Reservoir an ungenutztem Agrarland. Und es hat eine junge, schnell wachsende Bevölkerung. Zudem eröffnet die digitale Revolution neue Horizonte. Zwar hat China überall seine Finger im Spiel, doch es kann afrikanische Lösungen geben für die afrikanischen Probleme, etwa durch die Rückbesinnung auf umweltschonende Produktionsformen und wirtschaftliche Alternativen zur westlichen Wachstumsreligion. Kann eine „zivilisatorische Wende“ zur Rettung unseres Planeten von Afrika ausgehen?
Der Referent Bartholomäus Grill hat jahrzehntelang als Afrikakorrespondent gearbeitet, erst für die „Zeit“, dann für den SPIEGEL. Von 2005 bis 2009 gehörte Grill zum Afrika-Beraterkreis von Bundespräsident Horst Köhler

Den Zugangscode zum Seminar erhalten die Teilnehmenden mit der Anmeldebestätigung.

241_11810W - ONLINE - (Vortrag) Referententeam
So, 25.2., 19.30 - 21 Uhr, entgeltfrei
Virtueller Kursraum / ZOOM

Donald Trump und der Populismus in den USA

Online-Vortrag in Kooperation mit [vhs.wissen live](http://vhs.wissen.live)
Donald Trump wird immer wieder als Populist bezeichnet. Dabei ist eigentlich gar nicht klar, was dieser Begriff konkret bedeutet. Im aktuellen Sprachgebrauch werden damit unterschiedslos komplett divergierende politische Haltungen umschrieben. In den USA gab es allerdings um 1900 eine Bewegung, die sich selbst als populistisch bezeichnete und die gerne als Vorbild sämtlicher gegenwärtiger Populisten bezeichnet wird. Der Vortrag geht der Frage nach, ob dies berechtigt ist, oder ob Trump nicht vielmehr ein politisches Phänomen darstellt, das mit dem traditionellen Populismus wenig bis gar nichts mehr zu tun hat.
Der Referent Michael Hochgeschwender ist Professor für Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der LMU in München.
Den Zugangscode zum Seminar erhalten die Teilnehmenden mit der Anmeldebestätigung.

241_11815W - ONLINE - (Vortrag) Referententeam
So, 10.3., 19.30 - 21 Uhr, entgeltfrei
Virtueller Kursraum / ZOOM

Klimawandel und Wetterkatastrophen - Wie verändern sich Schadenwahrscheinlichkeiten und wie gehen wir damit um?

Online-Vortrag in Kooperation mit [vhs.wissen live](http://vhs.wissen.live) und der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften
Die mittlere Temperatur auf der Erde (Atmosphäre und Ozeane) hat sich in den letzten 100 Jahren um rund 1,2 Grad erhöht. Dieser Temperaturanstieg erscheint zunächst klein. Relevanter für die Auswirkungen auf gesundheitliche und wirtschaftliche Risiken ist der Einfluss der Erwärmung auf die Wahrscheinlichkeit von Extremereignissen. So liegen inzwischen die jährlichen versicherten Schäden aus Wetterkatastrophen weltweit bei über 100 Mrd. Euro – mit steigender Tendenz. In Deutschland hat die Assekuranz beispielsweise für die Überschwemmung im Ahrtal mehr als 8 Mrd. Euro bezahlt, und damit rund vier Mal so viel wie für das nun zweituerste Schadenergebnis - das Hochwasser an Elbe, Saale und Donau 2013.
Der Referent Ernst Rauch ist Chef-Klimatologe und -Geowissenschaftler der Munich Re und leitet die Abteilung „Climate Change Solutions Development“.
Den Zugangscode zum Seminar erhalten die Teilnehmenden mit der Anmeldebestätigung.

241_11820W - ONLINE - (Vortrag) Referententeam
Di, 12.3., 19.30 - 21 Uhr, entgeltfrei
Virtueller Kursraum / ZOOM

Die multiplen Krisen der Gegenwart

Online-Vortrag in Kooperation mit [vhs.wissen live](http://vhs.wissen.live)
Der Journalist Gustav Seibt hat in den letzten Jahren in Essays für die Süddeutsche Zeitung die multiplen Krisen der Gegenwart präzise analysiert. In dieser Veranstaltung wird er einige dieser Essays vorstellen und durch historische Betrachtungen oder Vergleiche aufzeigen, was gerade geschieht oder auf dem Spiel steht.
Der Referent Gustav Seibt ist Essayist, Historiker und Literaturkritiker. Er arbeitet seit 2001 für die Süddeutsche Zeitung. Zu den zahlreichen Ehrungen, mit denen er ausgezeichnet wurde, gehören der Sigmund-Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa und der Hildegard-Bingen-Preis für Publizistik
Den Zugangscode zum Seminar erhalten die Teilnehmenden mit der Anmeldebestätigung.

241_11825W - ONLINE - (Vortrag) Referententeam
Mi, 20.3., 19.30 - 21 Uhr, entgeltfrei
Virtueller Kursraum / ZOOM

Tito - der ewige Partisan

Online-Vortrag in Kooperation mit [vhs.wissen live](http://vhs.wissen.live)
Josip Broz Tito war Visionär und Pragmatiker, Stratege und Macher. Im Zweiten Weltkrieg befreite er Jugoslawien mit seinen Partisanen aus eigener Kraft von der deutschen Besatzung. Es war die Rolle, in der er ganz bei sich war und die seine langjährige Herrschaft legitimierte. Ohne den ewigen Partisanen hätte es Jugoslawien nach dem Zweiten Weltkrieg wahrscheinlich nicht mehr gegeben. Doch Titos Jugoslawien überlebte seinen Schöpfer kaum eine Dekade, und es folgte ein Gewaltausbruch, wie ihn Europa seit dem Zweiten Weltkrieg nicht mehr erlebt hatte. Bei seinem Tod galt er als ein international anerkannter Staatsmann. Heute halten ihn viele für einen brutalen Diktator. Doch was war er wirklich? Die Referentin Marie-Janine Calic ist Professorin für Ost- und Südosteuropäische Geschichte an der LMU München. Im Wintersemester 2023/24 forscht sie am Center for European Studies in Harvard. Bei C.H.Beck sind von ihr erschienen: „Geschichte Jugoslawiens“ (2020), „Südosteuropa“ (2019), „Tito“ (2022)
Den Zugangscode zum Seminar erhalten die Teilnehmenden mit der Anmeldebestätigung.

241_11830W - ONLINE - (Vortrag) Referententeam
So, 24.3., 19.30 - 21 Uhr, entgeltfrei
Virtueller Kursraum / ZOOM

Herzliche Gastlichkeit auf dem Lande **Hotel Restaurant**
Wir haben Platz für Ihre Familienfeiern mit Tanz für bis zu 120 Personen
Daute
KESBERNER STR. 24 · IS-KESBERN · 02371 - 904 40

Philosophie in der islamischen Welt

Online-Vortrag in Kooperation mit vhs.wissen live

Dieser Vortrag thematisiert eine wichtige und oft unterschätzte Tradition der Geschichte der Philosophie, nämlich die Philosophie in der islamischen Welt. Die chronologischen und geographischen Grenzen dieser Tradition werden skizziert, mit einem Überblick der Verbindung zwischen arabischsprachiger und altgriechischer Philosophie. Schließlich werden einige zentrale Ideen des wichtigsten islamischen Philosophen Ibn Sina (Avicenna, gest. 1037) besprochen.

Der Referent Prof. Dr. Peter Adamson lehrt Geschichte der Philosophie an der LMU München. Zuvor war er Professor am King's College London. Zu seinen Forschungsschwerpunkten zählen die arabische, antike und mittelalterliche Philosophie.

Den Zugangscodes zum Seminar erhalten die Teilnehmenden mit der Anmeldebestätigung.

241_11835W • ONLINE • (Vortrag) Referententeam

So, 14.4., 19.30 - 21 Uhr, entgeltfrei

Virtueller Kursraum / ZOOM

Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte

Online-Vortrag in Kooperation mit vhs.wissen live

Der Anschlag auf die Synagoge in Halle 2019 hat nicht nur gezeigt, wie gefährlich die Lage für Juden in Deutschland geworden ist – die Debatte hat auch offengelegt, dass antijüdische Einstellungen schon lange in der Mitte der Gesellschaft existieren. Der Referent Peter Longerich zeigt in seinem Vortrag, dass wir den gegenwärtigen Antisemitismus in Deutschland nicht begreifen können, wenn wir ihn vor allem als Sündenbock-Phänomen verstehen, wie es hierzulande in Schule und Hochschule gelehrt wird. Denn der Blick in die Geschichte offenbart, dass das Verhältnis zum Judentum bis heute vor allem ein Spiegel des deutschen Selbstbildes und der Suche nach nationaler Identität geblieben ist. Prof. Dr. Peter Longerich lehrte moderne Geschichte am Royal Holloway College der Universität London und war Gründer des dortigen Holocaust Research Centre. Von 2013 bis 2018 war er an der Universität der Bundeswehr in München tätig. Er war einer der beiden Sprecher des ersten unabhängigen Expertenkreises Antisemitismus des Deutschen Bundestags und Mitautor der Konzeption des Münchner NS-Dokumentationszentrums.

Den Zugangscodes zum Seminar erhalten die Teilnehmenden mit der Anmeldebestätigung.

241_11840W • ONLINE • (Vortrag) Referententeam

Do, 18.4., 19.30 - 21 Uhr, entgeltfrei

Virtueller Kursraum / ZOOM

Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland, Europa und weltweit

Online-Vortrag in Kooperation mit vhs.wissen live

Im Vortrag werden Moore in Deutschland, Europa und weltweit vorgestellt und ihre wichtige Rolle für Klima, Wasserhaushalt und die biologische Vielfalt – und damit für uns Menschen – erklärt.

Daran anschließend werden Beispiele für die praktische Umsetzung für Moorschutz und zukunftsfähige, nachhaltige Moornutzung vorgestellt. Die Referentin Dr. Franziska Tanneberger ist habilitierte Landschaftsökologin an der Universität Greifswald und Leiterin des Greifswald Moor Centrum. Ihr Forschungsschwerpunkt sind Niedermoore in Mittel- und Osteuropa sowie Sibirien, insbesondere Brutvögel, Torfbildung und Effekte der landwirtschaftlichen Nutzung. Sie ist Autorin zahlreicher Fachpublikationen, Herausgeberin von Standardwerken wie dem „Europäischen Moorbuch“ und Hauptautorin des Global Peatland Assessment.

Den Zugangscodes zum Seminar erhalten die Teilnehmenden mit der Anmeldebestätigung.

241_11845W • ONLINE • (Vortrag) Referententeam

Do, 25.4., 19.30 - 21 Uhr, entgeltfrei

Virtueller Kursraum / ZOOM

Zeitenwende im Indopazifik: Der Kollisionskurs zwischen China und den USA

Online-Vortrag in Kooperation mit vhs.wissen live

Während die Welt gebannt auf die Ukraine schaut, formiert sich viele tausend Kilometer entfernt ein noch viel größerer Konflikt – China und die USA sind im Indopazifik auf Kollisionskurs. Im neuen Epizentrum der globalisierten Weltwirtschaft entscheidet sich, wer im 21. Jahrhundert tonangebend sein wird, der kapitalistisch-demokratische Westen oder das staatskapitalistisch-autokratische Regime Chinas. Die Insel Taiwan, auf die China Anspruch erhebt, ist der Dominostein, dessen Fall die ganze Sicherheitsarchitektur Asiens zum Einsturz bringen würde. Im Vortrag werden die Ursachen und der Verlauf des Konfliktes sowie die sehr unterschiedlichen Interessen der beteiligten Akteure analysiert.

Der Referent Matthias Nass war viele Jahre Korrespondent und stellvertretender Chefredakteur der ZEIT. Asien und der Indopazifik sind sein Spezialgebiet. Bei C.H. Beck erschien zuletzt „Kollision. China, die USA und der Kampf um die weltpolitische Vorherrschaft im Indopazifik“

Den Zugangscodes zum Seminar erhalten die Teilnehmenden mit der Anmeldebestätigung.

241_11850W • ONLINE • (Vortrag) Referententeam

Do, 2.5., 19.30 - 21 Uhr, entgeltfrei

Virtueller Kursraum / ZOOM

Die neue Astronomie-Ära des James-Webb-Weltraumteleskops

Online-Vortrag in Kooperation mit vhs.wissen live

An Weihnachten 2021 wurde das neue Flaggschiff der Astronomie gestartet: das James Webb Space Telescope (JWST). Das Infrarotobservatorium ist 1,5 Millionen Kilometer von der Erde entfernt und mit seinem 6,5-Meter-Spiegel das aktuell größte satellitengestützte Teleskop.

Die ersten wissenschaftlichen Bilder wurden im Sommer 2022 veröffentlicht. Seither versetzt uns das Superinstrument mit atemberaubenden Bildern und faszinierenden Erkenntnissen immer wieder in Staunen. Es beflügelt das Erforschen von Exoplaneten, Sternen und Galaxien.

Der Referent Dr. Andreas Müller, Astrophysiker und Chefredakteur von „Sterne und Weltraum“, stellt im Vortrag die aktuellen Highlights des JWST vor. Den Zugangscodes zum Seminar erhalten die Teilnehmenden mit der Anmeldebestätigung.

241_11855W • ONLINE • (Vortrag) Referententeam

Fr, 14.6., 19.30 - 21 Uhr, entgeltfrei

Virtueller Kursraum / ZOOM

Politik und Zeitgeschehen

Politik aktuell

Ein Treffpunkt für politisch interessierte Frauen. In diesem Kurs werden ausgewählte Medienberichte zu aktuellen politischen Themen vertieft und kontrovers diskutiert. Ziel ist es, sich ein fundiertes und differenziertes Meinungsbild zu politischen Fragestellungen zu erarbeiten. Themenvorschläge sind willkommen!

241_12810 • FRAUEN • (Kurs) Rudolf Neuhaus, Historiker

Di, 6.2. bis 14.5., 9 - 10.30 Uhr, 12 Termine, entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 223

241_12812 • FRAUEN • (Kurs) Rudolf Neuhaus, Historiker

Di, 6.2. bis 14.5., 11 - 12.30 Uhr, 12 Termine, entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 223

Neugierig auf Politik?

Ein Treffpunkt für politisch interessierte Frauen. In diesem Kurs werden ausgewählte Medienberichte zu aktuellen politischen Themen vertieft und kontrovers diskutiert. Ziel ist es, sich ein fundiertes und differenziertes Meinungsbild zu politischen Fragestellungen zu erarbeiten. Themenvorschläge sind willkommen!

241_12820 • FRAUEN • (Kurs) Rudolf Neuhaus, Historiker

Do, 8.2. bis 16.5., 9 - 10.30 Uhr, 12 Termine, entgeltfrei

VHS Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36, Raum 1

241_12822 • FRAUEN • (Kurs) Rudolf Neuhaus, Historiker

Do, 8.2. bis 16.5., 11 - 12.30 Uhr, 12 Termine, entgeltfrei

VHS Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36, Raum 1

Stadt- und Regionalgeschichte 175 Jahre Iserlohner Revolution

Lebensbilder als Sonden der Revolutionsgeschichte - Neue Perspektiven auf die Revolution von 1848/49 in Westfalen und Lippe

Vortragsreihe des Stadtarchivs Iserlohn in Kooperation mit der Historischen Kommission für Westfalen und der VHS Iserlohn
Die Revolution von 1848/49 in Westfalen und Lippe galt lange als unbedeutend und ausgeforscht. Spätestens seit dem 150. Revolutionsjubiläum sind die Ereignisse der Revolutionsjahre ebenso wie ihre strukturellen Rahmenbedingungen gut ausgeleuchtet. Dabei sind die Akteurinnen und Akteure des Geschehens oftmals im Verborgenen geblieben. Aus gutem Grund sind sie zuletzt in den Fokus der Forschung gerückt. Der Blick auf die individuellen Lebenswege, Herausforderungen, Motive und Handlungsoptionen gibt neue Aufschlüsse über die Revolution in all ihren Widersprüchen und Ambivalenzen. In den Lebensbildern offenbaren sich die Verflechtungen der Geschehnisse in Iserlohn mit den Ereignissen in Deutschland, Europa und der Welt. Das Nebeneinander von Protagonisten und Gegenspielern der Revolution, von großen Namen und den Akteuren aus der „zweiten Reihe“ zeichnet so ein vielschichtiges Bild einer Region im Umbruch.

241_13110 (Vortrag) Dr. Felix Gräfenberg, Münster

Di, 23.1., 18.30 - 20 Uhr, Abendkasse 6,00 Euro

(Ermäßigungsberechtigte: 3,00 Euro)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Carl Wilhelm Tölcke (1817-1893) und die Tradition der Iserlohner Erhebung von 1849 in der deutschen Arbeiterbewegung

Vortragsreihe des Stadtarchivs Iserlohn in Kooperation mit der Historischen Kommission für Westfalen und der VHS Iserlohn

Im Revolutionsjahr 1848 gründete der Gerichtsschreiber Carl Wilhelm Tölcke in Altena den Konstitutionellen Bürgerverein, dem vor allem Arbeiter und Handwerker beitraten, die in den schon existierenden Konstitutionellen Verein nicht aufgenommen wurden. Tölcke trat für eine konstitutionelle Wahlmonarchie ein, begrüßte die Verfassung der Pauls-Kirche und erwartete durch diese die Lösung der sozialen Frage. Obwohl Tölcke den Altenaer Verein aus der Erhebung 1849 in Iserlohn heraushielt, wurde er steckbrieflich gesucht, im Iserlohner Zeughaus inhaftiert, beim Prozess in Wesel jedoch freigesprochen. Aus dem Justizdienst entlassen, ließ er sich 1850 in Iserlohn nieder und agierte als Rechtsberater vor allem für Arbeiter. 1865 schloss er sich dem von Lassalle 1863 gegründeten Allgemeinen Deutschen Arbeiterverein (ADAV) an. Obwohl als Präsident des ADAV gescheitert, blieb er ein führender Funktionär dieser Partei und initiierte 1875 mit den Zusammenschluss der bis dahin konkurrierenden Arbeiterparteien. In einem Rückblick interpretierte er die Sozialdemokratie als einzige Nachfolgerin der Revolution von 1848.

241_13120 (Vortrag) Prof. Dr. Arno Herzig, Hamburg
Di, 6.2., 18.30 - 20 Uhr, Abendkasse 6,00 Euro (Ermäßigungsberechtigte: 3,00 Euro)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Caspar Butz (1825-1885) – die Revolution, der Aufstand und ein Neuanfang

Vortragsreihe des Stadtarchivs Iserlohn in Kooperation mit der Historischen Kommission für Westfalen und der VHS Iserlohn

Die Stadt Hagen zählte zu den Zentren der Revolution 1848/49 im bergisch-märkischen Gewerbegebiet. Ab März 1848 formierte sich in der Stadt eine politische Kultur, die über die Presse und in Veranstaltungen die Ziele der revolutionären Bewegung verfolgte. Die wichtigsten Repräsentanten der Revolution in Hagen waren auch in der Reichsverfassungskampagne und nach ihrem Scheitern maßgeblich am „Iserlohner Aufstand“ im Mai 1849 beteiligt. Caspar Butz und Carl Post aus Hagen wurde später eine anstiftende und federführende Rolle beim Aufstand zugewiesen. Butz blickt auf eine bemerkenswerte Karriere zurück, die er während der Revolution als Redakteur und Journalist begann. Nach seiner Flucht und Emigration in die USA setzte er sie in Detroit und Chicago fort. Im US-amerikanischen Bürgerkrieg gehörte er zu den schärfsten Kritikern von Abraham Lincoln und Gegnern der Sklaverei. Er engagierte sich in der deutsch-amerikanischen Community, zählt zu den wichtigsten „Forty-Eighters“ und machte sich auch als Lyriker einen Namen. Der Referent geht der Person Caspar Butz nach und untersucht seine Rolle im Iserlohner Aufstand, über den einige neue Aspekte mitgeteilt werden, und in seiner Wahlheimat USA.

241_13130 (Vortrag) Dr. Ralf Blank, Hagen
Di, 20.2., 18.30 - 20 Uhr, Abendkasse 6,00 Euro (Ermäßigungsberechtigte: 3,00 Euro)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Carl Post (1815-1906) – Hagen, Iserlohn, Amerika

Vortragsreihe des Stadtarchivs Iserlohn in Kooperation mit der Historischen Kommission für Westfalen und der VHS Iserlohn

Der Industrielle Carl Post aus Hagen-Eilpe gehörte in den Revolutionsjahren 1848/49 zu den führenden demokratischen Köpfen der Region. Er hatte einen wachen Blick für soziale und politische Herausforderungen seiner Zeit – und er handelte. Am bewaffneten Iserlohner Aufstand im Frühjahr 1849 war er maßgeblich beteiligt und wollte die von der Paulskirche verabschiedete Reichsverfassung durchsetzen. Nachdem das Militär den Aufstand blutig niedergeschlagen hatte, musste Post fliehen. Er emigrierte in die Vereinigten Staaten von Amerika. Danach verlor sich seine Spur. Erst vor kurzem gelang es durch neue Forschungen, seinen Lebensweg in den USA zu rekonstruieren. Post hielt an seinen freiheitlichen Idealen fest, heiratete, kämpfte gegen die Sklaverei, gründete eine Siedlung in der Wildnis und betätigte sich als erfolgreicher Unternehmer. Seine Biografie wirft exemplarisch die Frage auf, welche Konsequenzen ein Mensch auf sich nimmt, um seine Ideale und Utopien durchzusetzen.

241_13140 (Vortrag) Prof. Dr. Ralf Stremmel, Essen
Di, 12.3., 18.30 - 20 Uhr, Abendkasse 6,00 Euro (Ermäßigungsberechtigte: 3,00 Euro)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Die „Seele des Aufstands“: Der Iserlohner Revolutionär Carl August Schuchart (1806-1869)

Vortragsreihe des Stadtarchivs Iserlohn in Kooperation mit der Historischen Kommission für Westfalen und der VHS Iserlohn

Kaum eine Figur des Iserlohner Aufstands spielte so eine schillernde Rolle wie der Jurist und Katholik Carl August Schuchart (1806-1869). Regierungspräsident Moritz von Bardeleben bezeichnete ihn als „Seele des Aufstands“. Franz Ludwig Nohl verurteilte ihn als einen Aufwiegler der Massen gegen das Besitzbürgertum. Der konservative Historiker Julius

Köster bezeichnete ihn hingegen als Gegner des Volksaufstands und Beschützer von Recht und Ordnung. Für die preußischen Soldaten war er der revolutionäre Rädelsführer des Aufstands – sie trugen sein Porträt, aufgespießt auf ein Bajonett, johlend durch die Straßen. Der Vortrag beleuchtet Schucharts Handlungen und Entscheidungen vor, während und nach der Revolution von 1848/49. Sein Verhalten spiegelt die Zerrissenheit vieler Bürgerlicher dieser Zeit wider: Als liberaler Demokrat kämpfte Schuchart für die Anerkennung der Reichsverfassung, als Jurist bemühte er sich um Vermittlungen zwischen der aufgebrachtten Volksmenge auf den Barrikaden und der preußischen Obrigkeit. Als Wort- und Schriftführer hat er der Iserlohner Revolution ihre historische Bedeutung verliehen.

241_13150 (Vortrag) Dr. Sandra Hertel, Museumsleiterin, Historikerin
Di, 23.4., 18.30 - 20 Uhr, Abendkasse 6,00 Euro (Ermäßigungsberechtigte: 3,00 Euro)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

1848/49: Revolution in Preußen, Westfalen und Iserlohn

Vortragsreihe des Stadtarchivs Iserlohn in Kooperation mit der Historischen Kommission für Westfalen und der VHS Iserlohn

Am Himmelfahrtstag 1849 richteten preußische Soldaten in Iserlohn ein Blutbad an. 43 Zivilisten starben. Damit wurde auf brutale Art der Aufbruch zu einer demokratischen Verfassung beendet, der 15 Monate vorher mit vielen Hoffnungen begonnen hatte. Die Ereignisse im Mai 1849 konzentrierten sich nicht zufällig in der damals industriereichsten Stadt Westfalens. Sie standen hier in der Tradition sozialer Proteste, die bis in das 18. Jahrhundert zurückreichten. Und sie beeinflussten die politische Entwicklung in der Region bis in das 20. Jahrhundert. Iserlohn war deshalb ein Ort eines Wendepunkts der deutschen und der westfälischen Geschichte.

241_13160 (Vortrag) Prof. Dr. Wilfried Reininghaus, Senden
Di, 7.5., 18.30 - 20 Uhr, Abendkasse 6,00 Euro (Ermäßigungsberechtigte: 3,00 Euro)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

„Das alte System wankt und zerfällt in Trümmer“ – Die Revolution in Baden 1848/49

Vortragsreihe des Stadtarchivs Iserlohn in Kooperation mit der Historischen Kommission für Westfalen und der VHS Iserlohn

In Baden haben sich im 19. Jahrhundert die Forderungen nach Freiheit, Rechtsstaatlichkeit, politischer Teilhabe und sozialen Verbesserungen so vehement kundgetan wie in keinem anderen Staat des Deutschen Bundes. Baden war 1848/49 ein wahrhaft revolutionäres Pflaster: Mehrere Umsturzversuche und gewaltsame Auseinandersetzungen erschütterten das kleine Land an der Grenze zu Frankreich. Und auch die endgültige Niederschlagung der 48er-Bewegung ereignete sich in Baden: Die letzten Aufständischen hatten sich in Rastatt in der Bundesfestung verschanzt und waren dort von Bundestruppen eingeschlossen worden. In ihrer Kapitulation am 23. Juli 1849 fand die Revolution endgültig ihr Ende. Die Bundesarchiv-Erinnerungsstätte für die Freiheitsbewegungen in der deutschen Geschichte im Schloss Rastatt erinnert heute an diese wichtigen Ereignisse der deutschen Demokratiegeschichte. Der Vortrag nimmt mit auf Spurensuche, warum gerade Baden derart zum Schauplatz der Revolution von 1848/49 wurde und sucht nach Gründen, warum wir uns 175 Jahre später daran noch erinnern sollten.

241_13170 (Vortrag) Dr. Elisabeth Thalhofer, Rastatt
Di, 18.6., 18.30 - 20 Uhr, Abendkasse 6,00 Euro (Ermäßigungsberechtigte: 3,00 Euro)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

„... kein politisches Ziel, das heute noch Bedeutung hat“?

Die Rezeption der Iserlohner Revolution von 1849

Vortragsreihe des Stadtarchivs Iserlohn in Kooperation mit der Historischen Kommission für Westfalen und der VHS Iserlohn

Der Vortrag behandelt nicht den Ablauf der Maitage von 1849 in Iserlohn. Er befasst sich mit ihren unterschiedlichen Bewertungen und dem Umgang mit den beteiligten Personen. Wie zu erwarten, spiegelt die publizistische, die wissenschaftliche und die literarische Auseinandersetzung den Zeitgeist ihrer Erscheinungsjahre wider. Sie war und ist in allen Fällen interessengeleitet. Die Wahrnehmung erfolgte zunächst in der Presse landesweit. Mit der Berichterstattung in Österreich und New York erreichte sie ihre größte Aufmerksamkeit. Im Lauf der Jahrzehnte schrumpfte sie zu einem Lokaleignis. Mit dem nationalsozialistischen Ansatz, Literatur und Geschichte aus der Perspektive der deutschen Stämme und Landschaften zu deuten, erreichte sie zumindest eine westfälische Einordnung, die unter gewechselter ideologischer Perspektive bis heute präsent blieb. Neue Sichtweisen etablierten sich erst schrittweise mit der 68er-Generation.

241_13180 (Vortrag) Dr. Walter Wehner, Literaturwissenschaftler
Di, 25.6., 18.30 - 20 Uhr, Abendkasse 6,00 Euro (Ermäßigungsberechtigte: 3,00 Euro)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Recht, Wirtschaft und Verbraucher

Meine Rechte als Wohnungseigentümer

Das Wohnungseigentumsrecht wurde zum 01.12.2020 umfassend reformiert.

Vieles hat sich dadurch geändert; es wird aber auch eine „neue“ Rechtsprechung geben. Im Vortrag gibt der Referent einen Überblick über das Gesetz und wie man seine Rechte gegenüber Verwaltung, Beirat und Miteigentümern geltend macht und durchsetzt.

Auch werden „typische Fehler“ behandelt und besprochen, wie wirksame Beschlüsse gefasst werden. Am Ende der Veranstaltung wird ein Skript mit Hinweisen und Musterformulierungen zur Verfügung gestellt.

241_14230 (Vortrag) Dirk Salewski, Rechtsanwalt, Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht

Do, 21.3., 18 - 20.15 Uhr, 15 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Damit Sie sich keinen Albtraum bauen...

Rechtliche Fallstricke und Lösungen im Baurecht im Überblick

Dieser Vortrag richtet sich vornehmlich an diejenigen, die ein Haus bauen wollen oder eine Neubau-Eigentumswohnung kaufen wollen. Der Vortrag enthält aber auch Tipps und Hinweise an diejenigen, die Handwerker beauftragen wollen (z.B. für Dacharbeiten, Fußbodenverlegearbeiten, etc.).

Im Vortrag gibt der Referent einen verständlichen Überblick über die Rechtslage. Er erklärt verständlich die unterschiedlichen Vertragsarten (BGB-Bauvertrag; VOB-Vertrag; Verbraucherbauvertrag etc.). Themen sind u.a.: Worauf muss bei der Auftragsvergabe geachtet werden? Welche Rechte hat der Auftraggeber und der Auftragnehmer? Welche Bedeutung hat die Abnahme und worauf ist dabei zu achten? Wie werden Mängel geltend gemacht und welche Verjährungsfristen sind zu beachten?

Am Ende der Veranstaltung wird ein Skript mit Hinweisen und Musterformulierungen zur Verfügung gestellt.

Der Dozent ist Rechtsanwalt, Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht. Er hat die theoretische Pflichtfortbildung und Prüfung für den Erwerb des Fachanwaltes für Bau- und Architektenrecht in 2023 erfolgreich erfüllt.

241_14245 (Vortrag) Dirk Salewski, Rechtsanwalt, Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht

Mo, 22.4., 18 - 20.15 Uhr, 15 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Erben und vererben

Wenn zu Lebzeiten keine Regelung getroffen wurde, tritt die im Bürgerlichen Gesetzbuch vorgesehene gesetzliche Erbfolge ein. Diese sieht vor, dass in erster Linie Kinder und Ehegatten erben. Sind keine Nachkommen vorhanden, schließen sich je nach Verwandtschaftsgrad die übrigen Angehörigen an. Wer seine Vermögensnachfolge regeln möchte, sollte sich zunächst gut informieren. Denn es ist oft nicht einfach, die richtige Regelung zu treffen. Im Vortrag werden Antworten auf viele wichtige Fragen gegeben: Wer ist gesetzlicher Erbe? Was habe ich zu beachten, wenn ich ein Testament machen möchte? Wer kann Pflichtteilsansprüche geltend machen? Welche steuerlichen Belastungen können auf meine Erben zukommen?

241_14265 (Vortrag) Roland Pohlmann, Rechtsanwalt und Notar

Di, 19.3., 18.30 - 20 Uhr, entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Fallstricke des Arbeitsrechts

In dieser Vortragsreihe werden verschiedene Themengebiete des Arbeitsrechts vorgestellt und anhand von praktischen Beispielen erläutert: Begründung eines Arbeitsverhältnisses und die Ladung zu einem Personalgespräch, Möglichkeiten des Arbeitnehmers/der Arbeitnehmerin auf Arbeitszeitreduzierung, Urlaubsregelungen, Weiterführung des Arbeitsverhältnisses trotz Kündigung sowie dem richtigen Verhalten bei Abmahnungen. Fragen und weitere Themenvorschläge sind ausdrücklich erwünscht.

241_14275 (Vortrag) Ingo Graumann, Fachanwalt für Arbeitsrecht

Mo, 5.2. bis 18.3., 19 - 20.30 Uhr, 3 Termine, entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Lebzeitige Vermögensübertragungen

Neben (steuer-) rechtlichen Vorteilen lebzeitiger Vermögensübertragungen zeigt der Referent praxiserprobte Wege auf, das vermeintliche Entscheidungsdilemma zwischen eigener Absicherung und Einflussnahme im Alter einerseits sowie Vermögensübertragungen auf die nächste Generation zu Lebzeiten andererseits aufzulösen.

241_14280 (Vortrag) Florian Dahmen, Rechtsanwalt und Steuerberater

Mo, 19.2., 18.30 - 20 Uhr, entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Vorsorgevollmachten und rechtliche Betreuung

In diesem Vortrag informieren Mitarbeitende der Betreuungsbehörde der Stadt Iserlohn über Inhalte und Formvorschriften einer Vorsorgevollmacht. Zusätzlich werden der Stellenwert und die Aufgabenbereiche einer rechtlichen Betreuung erläutert. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, allgemeine Fragen im Plenum zu besprechen. Eine Informationsbroschüre des Bundesministeriums für Justiz wird in der Veranstaltung ausgegeben.

241_14310 (Vortrag) Tobias Hoffmann, Betreuungsbehörde der Stadt Iserlohn

Mo, 22.2., 18 - 20.15 Uhr, entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

241_14315 (Vortrag) Claudia Winner, Betreuungsbehörde der Stadt Iserlohn

Do, 13.6., 18 - 20.15 Uhr, entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Altersrenten - Wer? Wann? Wie(viel)?

Der Vortrag gibt einen detaillierten Überblick über die verschiedenen Altersrenten, ihre jeweiligen Altersgrenzen und die notwendigen versicherungsrechtlichen Voraussetzungen. Stichworte sind hier beispielsweise die Regelaltersgrenze, die „Rente mit 67“ oder die sogenannte „Rente mit 63“. Die Renten-Experten zeigen zudem die Möglichkeiten von flexiblen Übergängen vom Erwerbsleben in den Ruhestand auf. Außerdem gibt es Infos zum Thema Rentenabschläge und zur Ermittlung von Brutto- und Nettorente. Der Vortrag richtet sich an alle, die die Phase des Rentenbezuges und ihre persönliche Lebensplanung gut vorbereiten wollen.

241_14620 (Vortrag) Dirk Brauns, Deutsche Rentenversicherung Westfalen

Mo, 11.3., 18 - 20.15 Uhr, entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Erwerbsgemindert oder berufsunfähig - Was wäre wenn?

Es kann alle treffen: Krankheit oder Unfall können dazu führen, dass berufstätige Personen nicht mehr oder nur noch wenig arbeiten können. In solchen Fällen soll die Erwerbsminderungsrente das ausfallende Erwerbseinkommen von gesetzlich Rentenversicherten ganz oder teilweise ersetzen. Aber wie funktioniert die Erwerbsminderungsrente, wie hoch ist diese Rente, welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein? Im Vortrag werden zudem Themen wie ein möglicher Hinzuverdienst, die Verschiebung der Altersgrenzen sowie Leistungsverbesserungen der vergangenen Reformen für Erwerbsminderungsrenten dargestellt. Die Renten-Fachleute der DRV Westfalen erklären auch die Unterschiede zwischen Erwerbsminderung und Berufsunfähigkeit.

241_14630 (Vortrag) Dirk Brauns, Deutsche Rentenversicherung Westfalen

Mo, 15.4., 18 - 20.15 Uhr, entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal



B&S Bau- und Siedlungsgenossenschaft Iserlohn eG

Wohnungen zum Wohlfühlen

WIR BIETEN IHNEN: Modernen Wohnraum in Iserlohn • Günstige Mieten • Zahlreiche Serviceleistungen

Bau- und Siedlungsgenossenschaft Iserlohn eG · Galmeistr. 27–29 · 58636 Iserlohn · Telefon: 02371 2109-0 · www.bau-und-siedlung.de [BS.Iserlohn](https://www.facebook.com/BS.Iserlohn)

Sicher und gesund in die Schule

In Kooperation mit dem Förderverein Floriansdorf e.V. Für die Vorschulkinder und ihre Eltern beginnt in diesem Sommer ein ganz neuer Lebensabschnitt. Gut vorbereitet kann die Schulzeit entspannt beginnen. Viele Fragen stehen dennoch im Raum: Wie kommt mein Kind sicher zur Schule? Worauf ist auf dem Fußweg oder auch im „Elterntaxi“ zu achten? Was kommt in die Butterbrotdose? Wie sieht ein gesundes und doch ansprechendes Pausenbrot aus? Der erste Schulranzen: Was Großes für die Kleinen - wie sieht er nicht nur gut aus, sondern wie beeinflusst er das Wachstum des Schulkindes nicht negativ? Informationen rund um diese Fragen erhalten die Teilnehmenden im Seminar. Stefan Höll und Carsten Buse (Berater für Verkehrserziehung und Mobilitätsbildung im MK) stellen den sicheren Schulweg vor, Stefanie Christin Degwer, Leiterin des Kindergartens „Springburg“, gibt Anregungen für eine gesunde Mahlzeit und Sandra Wernig (Fachgeschäft Gustav Müller - zweitältestes Geschäft für Büro- und Schulbedarf in Deutschland) gibt Tipps für den ersten Schulranzen. Während des Seminars wird eine Kinderbetreuung des Fördervereins angeboten. Eine Anmeldung ist notwendig.

241_14710 (Vortrag) Barbara Barban, Stellv. Vorsitzende Förderverein Floriansdorf e.V.
Sa, 3.2., 10 - 16 Uhr, entgeltfrei
Feuerwehr, Floriansdorf, Dortmunder Straße 112 (Seminarraum)

Die häufigsten Rechtsirrtümer des Alltags- rund um's Kaufen und Bezahlen

Kann ich immer alles überall umtauschen? Sind Garantie und Gewährleistung das gleiche? Können Online gekaufte Artikel immer zurückgeschickt werden?

Lassen sich Zahlungen mit Karte ohne Weiteres rückgängig machen? Gültig ist immer der Preis, der an der Ware steht? Nicht beirren lassen: Die Regeln fürs Kaufen und Bezahlen von Waren sind nicht immer gleich. Was auf den ersten Blick als gutes Recht der Kundinnen und Kunden erscheint, erweist sich bei genauerem Hinsehen oftmals als weit verbreiteter Irrglaube. Im Rahmen des Vortrags geht die Verbraucherzentrale Iserlohn diesen Fragen auf den Grund und informiert über zahlreiche Rechtsirrtümer und beantwortet die Fragen der Teilnehmenden.

241_14730 (Vortrag) Maren Behrendt, Leiterin der Verbraucherzentrale Iserlohn
Mi, 17.4., 18 - 19.30 Uhr, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Ausdrucks- und Kommunikationsverhalten bei Hunden

Hunde leben in einer „zweisprachigen“ Welt: Nicht nur, dass sie durch Körpersprache eindeutig mit ihrgleichen kommunizieren, sondern auch mit dem Menschen als ihrem Sozialpartner. Hunde sind genaue Beobachter unseres Verhaltens, was sie im Laufe ihrer Domestikation an der Seite des Menschen entwickelt haben. Auch der Mensch kann offensichtliche Emotionen wie Angst, Aggression oder Freude intuitiv erkennen, doch Hunde sind komplexer in ihrem Ausdrucksverhalten. So teilen sie nicht nur Emotionen, sondern auch die damit verbunden Befindlichkeiten und Bedürfnisse mit. Um diese deuten zu können, muss der Mensch sie in ihrem Kontext richtig interpretieren. Hierzu lädt dieses Seminar ein: Es werden sowohl theoretische als auch praktische Grundlagen zum Thema „Ausdrucksverhalten bei Hunden“ präsentiert und durch Bildmaterial und Videosequenzen veranschaulicht. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema werden auf diese Weise dargestellt. Das Ziel des Seminars besteht darin, dass eigene „Auge“ für die vielfältigen Ausdrucksformen von Hunden zu schulen und auf diesem Wege dem Halter/der Halterin mehr Handlungssicherheit im Zusammenleben mit ihrem Sozialpartner Hund zu vermitteln.

241_14820 (Vortrag) Nicole Athens, Tierärzthelferin und Hundetrainerin
Sa, 15.6. bis 16.6., 10 - 15 Uhr, 2 Termine, 42 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119
Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Seminar für Heimwerkerinnen - Kleinreparaturen im Haushalt

In Kooperation mit dem Hagebaumarkt Holz & Bau, Iserlohn Seminarinhalte sind die Vermittlung von Grundlagenwissen rund um Kleinreparaturen im Haushalt mit dem Ziel, hilfreiche Ersatzteile und notwendige Werkzeuge des Baumarktsortiments kennen zu lernen. Was mache ich bei einem tropfenden Wasserhahn oder einem verstopften Siphon? Wie wechsle ich ein Leuchtmittel korrekt aus? Wie repariere ich kleine Schäden an Tapete oder Putz? Welche Werkzeuge und Materialien kommen bei Kleinreparaturen zum Einsatz? Vom Austausch eines Perlators oder einer Armatur bis zum Spachteln kleiner Risse in Wänden werden Werkzeuge und Materialien gezeigt und angewandt. Für Getränke und einen kleinen Imbiss ist gesorgt.

241_14925 (Seminar) Referent Hagebauzentrum
Sa, 13.4., 10 - 15 Uhr, 12 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: Forum Hagebaumarkt Holz & Bau, Reiterweg 2

Das IxI des Gärtnerns

In Kooperation mit dem Hagebaumarkt Holz & Bau, Iserlohn Wer zum ersten Mal einen Garten oder Balkon als Nutz- oder Ziergarten gestalten möchte, braucht grundlegendes Wissen zu geeigneten Böden, den richtigen Pflanzen für die verschiedenen Standorte sowie zahlreichen Hilfsmitteln rund ums Gärtnern. Welche Pflanzen kann ich wie und wo setzen, wie kann ich selber Gemüse oder Kräuter anpflanzen und ernten, welche Erden und Substrate sind für mein Vorhaben geeignet und welche Gartengeräte erleichtern mir das Arbeiten? Diese und andere Fragen beantwortet dieses Seminar und zeigt erste Schritte zum Anlegen eines kleinen Kräutergartens oder Bepflanzens von Kübeln und Blumentöpfen. Für Getränke und einen kleinen Imbiss ist gesorgt.

241_14960 (Seminar) Referent Hagebauzentrum
Sa, 24.2., 10 - 15 Uhr, 12 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: Forum Hagebaumarkt Holz & Bau, Reiterweg 2

Meinen Garten nachhaltig Bewässern

In Kooperation mit dem Hagebaumarkt Holz & Bau, Iserlohn Seminarinhalte sind die Vermittlung von Grundlagenwissen zum Thema Regenwassernutzung im Garten sowie einer optimalen und Ressourcen schonenden Gartenbewässerung. Im theoretischen Teil des Seminars steht zunächst das Kennenlernen der Sammel- sowie Nutzungsmöglichkeiten von Regenwasser zur Bewässerung des Gartens im Vordergrund. Hierzu zählen Erläuterungen zu verschiedenen Wasserqualitäten und Sammelmöglichkeiten für Regenwasser (von der Regentonnen bis zum Erdtank) sowie ein Überblick über gesetzlichen Richtlinien bei der Nutzung von Regenwasser. Zum praktischen Teil gehört die Erarbeitung eines Regenwassernutzungskonzeptes für die Bewässerung des eigenen Gartens und die Vorstellung verschiedener Regenwassersammelanlagen sowie der notwendigen Montageschritte und -Materialien. Für Getränke und einen kleinen Imbiss ist gesorgt.

241_14965 (Seminar) Referent Hagebauzentrum
Sa, 2.3., 10 - 15 Uhr, 12 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: Forum Hagebaumarkt Holz & Bau, Reiterweg 2

Rasenpflege von A-Z

In Kooperation mit dem Hagebaumarkt Holz & Bau, Iserlohn Seminarinhalte sind die Vermittlung von Grundlagenwissen für den Aufbau und die Pflege von unterschiedlichen Rasenarten. Im theoretischen Teil des Seminars steht zunächst die Erläuterung zu verschiedenen Rasentypen (Rasengräser und Kräuter) und deren jeweilige Pflegemaßnahmen sowie das Kennenlernen unterschiedlicher Elektrowerkzeuge (Mäher, Trimmer, Kantenschneider etc.) im Vordergrund. Weitere Inhalte sind u.a. Erläuterungen der unterschiedlichen Pflegemaßnahmen, Erklärungen zu Unkräutern und Moose sowie tierischen Schädlingen, Erläuterung über Pflanzenschutzmittel und über Krankheiten des Rasens, Vorstellung der Verbesserungsmöglichkeiten des Rasens sowie Sicherheitsbestimmungen im Umgang mit Elektrowerkzeugen. Im praktischen Teil wird die Anwendung von Elektrowerkzeugen in der Gartenpflege demonstriert. Für Getränke und einen kleinen Imbiss ist gesorgt.

241_14970 (Seminar) Referent Hagebauzentrum
Sa, 16.3., 10 - 15 Uhr, 12 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: Forum Hagebaumarkt Holz & Bau, Reiterweg 2

Motorsägenlehrgang für Privatpersonen - KWF Modul A

Im Seminar wird das sichere Fällen von Bäumen trainiert und das Schneiden und Aufarbeiten des Holzes nach der Fällung geübt. Weitere Themen sind u.a. die Betankung und kleinere Reparaturen der Motorsäge, deren Wartung, das Schärfen der Kette sowie Informationen über Unfallverhütungsvorschriften und geeignete Schutz- und Arbeitsmittel. Nach erfolgreicher Teilnahme des Grund- und Aufbau-seminars mit theoretischem und praktischem Teil wird das bundesweit anerkannte Zertifikat (Modul A) des Kuratoriums für Waldarbeit und Forsttechnik e.V. (KWF) ausgegeben. Achtung: Die Teilnahme befähigt nicht zum beruflichen Führen einer Motorsäge. Mindestalter 18 Jahre.

241_14980 (Seminar) Jürgen Pesch, Förster
Fr, 23.2.24: 18.00 - 22:00 Uhr + Sa, 24.2.24: 8.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 175 Euro keine Ermäßigung
Firma Gartenland, Leckingser Str.1a; 58640 Iserlohn
Bitte mitbringen: Private Motorsäge, Haunagswerkzeug, Benzin, Kettenhaftöl, Motorsägenwerkzeug, persönliche Schutzausrüstung (Schnittschutzhose, -Schuhe oder -Stiefel, Helmkombination, Handschuhe, Ausleihe nicht möglich). Bitte bei der Anmeldung das Geburtsdatum angeben.

Einfach scannen

HEUTE
SCHON
DIE INFOS
VON MORGEN



hagebaumarkt
HOLZ & BAU
www.hagebaumarkt-iserlohn.de

hagebaumarkt

Umwelt und Nachhaltigkeit

E-Mobilität in Iserlohn

Vor dem Hintergrund des wachsenden Umweltbewusstseins gewinnen Elektrofahrzeuge zunehmend an Bedeutung. Strombetriebene Fahrzeuge sind und werden in Zukunft noch mehr attraktive und umweltschonende Mobilitäts-Alternativen und ein Schlüssel zur Erreichung der CO₂-Einsparpotenziale in Deutschland und der EU sein.

Der Vortrag gibt einen Überblick zum aktuellen Stand der Elektromobilität, dem eCarSharing in Iserlohn, der Beschaffung von E-Fahrzeugen im Netzwerk e-iserlohn.de, den Möglichkeiten der Förderungen (Fahrzeug und Lade-Infrastruktur) und dem „Strom tanken“ zu Hause und in der Stadt.

241_15220 (Vortrag) Thomas Stoltmann, Leiter Vertrieb Individualkunden, Stadtwerke Iserlohn

Do, 25.4., 18 - 19.30 Uhr, entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Jäger der Dunkelheit

Im Schutz der Dunkelheit kommen sie aus ihren Verstecken und begeben sich auf die Nahrungssuche. Zu sehen sind die „Geister der Nacht“ dabei nur selten, denn sie sind bestens an die Dunkelheit angepasst. Um zu enträtseln, wer oder was nachts neben Fledermäusen so alles durch und um den Seilersee huscht, können die Teilnehmenden versuchen, etwas Licht in das Dunkel der Nacht zu bringen.

241_15510 (Exkursion) Tim Graumann, Dipl.-Biologe

Fr, 31.5., 20 - 22.15 Uhr, 13,50 Euro keine Ermäßigung

Treffpunkt: Seilersee, VfK Sportplatz, Eingang Seeuferstr. 55, Iserlohn

Bitte mitbringen: lange Hose, festes Schuhwerk, Taschenlampe. Bei Regenwetter fällt die Veranstaltung aus.

Naturkundliche Wanderung durch den Helmke-Steinbruch

In Kooperation mit dem Märkischen Kreis - Untere Naturschutzbehörde

Der Helmke-Steinbruch ist Teil eines 400 Millionen Jahre alten Korallenriffs, das sich von Ost nach West durch das Stadtgebiet zieht. Auf einem Rundgang sind versteinerte Korallen und Spätblüher zu sehen. Zu ihnen gehören der Fransen-Enzian (*Gentiana ciliata*), die Tauben-Skabiose, die Skabiosen-Flockenblume und die Golddistel (*Carlina vulgaris*). Weitere Pflanzen, deren Anspruch an den Boden nicht so speziell sind, kommen hinzu. Dieses späte Blütenangebot wird von vielen Insekten angenommen. Für den Weg vom Treffpunkt zum Exkursionsort ist jeder Teilnehmende selbst verantwortlich.

241_15520 (Exkursion) Tim Graumann, Dipl.-Biologe

Sa, 15.6., 15 - 17.15 Uhr, 13,50 Euro keine Ermäßigung

Treffpunkt: Bahnhof Letmathe, 58642 Iserlohn

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk. Aus Naturschutzgründen dürfen keine Hunde mitgeführt werden.

Den Wald neu entdecken

„Wald, Stadt, Heimat“ - so lautet der Dreiklang im neuen Logo von Iserlohn und verdeutlicht dass der Wald ein zentrales Element in der Region ist. Doch was ist eigentlich so Besonderes an diesem Wald? Es ist jedenfalls weit mehr als nur eine große Ansammlung von Bäumen. So spielt der Wald nicht nur als Erholungsraum eine wichtige Rolle, sondern trägt maßgeblich zum lokalen Klima bei und beherbergt eine unglaubliche Anzahl an Tieren und Pflanzen. Auf einer Wanderung durch den Stadtwald erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in das wichtigste Ökosystem Deutschlands mit all seinen Facetten.

241_15525 (Exkursion) Tim Graumann, Dipl.-Biologe

Sa, 25.5., 11 - 13.15 Uhr, 13,50 Euro keine Ermäßigung

Treffpunkt: Wanderparkplatz Teichstrasse, 58644 Iserlohn

Bitte mitbringen: zeckenfeste Kleidung (lange Hose), festes Schuhwerk, Taschenmesser

Kräutergarten Natur

Thymian, Salbei, Schnittlauch etc. - Kräuter in der Küche sind etwas Alltägliches. Doch wir nutzen heutzutage nur noch einen Bruchteil dessen, was die Natur uns bietet. Direkt vor der Haustür gibt es eine Fülle an Pflanzen, mit denen sich die kulinarische Vielfalt in der Küche erweitern lässt. Viele in Vergessenheit geratene Kräuter sind nicht nur lecker, sondern haben noch ganz andere Vorzüge. So hält die Natur zahlreiche Heilmittel gegen Alltagsbeschwerden oder natürliche Farbstoffe bereit.

241_15535 Exkursion Tim Graumann, Dipl.-Biologe

Di, 30.5., 17.30 - 19.45 Uhr 12 13,50 Euro keine Ermäßigung

Treffpunkt vor dem Nücksberg/Am Wunderhügel (Dröschede)

Anmeldung erforderlich

zeckenfeste Kleidung (lange Hose), festes Schuhwerk, Taschenmesser

241_15540 (Exkursion) Tim Graumann, Dipl.-Biologe

Sa, 11.5., 10 - 12.15 Uhr, 13,50 Euro keine Ermäßigung

Treffpunkt: Sportplatz Westig, Dulohweg, 58636 Iserlohn

Anmeldung erforderlich

Bitte mitbringen: zeckenfeste Kleidung (lange Hose), festes Schuhwerk, Taschenmesser

Heckenkonzerte

In der Morgendämmerung und im Schein der ersten Sonnenstrahlen belauschen und beobachten wir auf dem Duloh die unterschiedlichsten Arten von Singvögeln, die hier zu finden sind und noch relativ ungestört brüten können. Die Teilnehmenden werden staunen, welche Vielfalt die „Heckenkonzerte“ zu bieten haben.

Bei starkem Regen findet die Wanderung nicht statt.

241_15545 (Exkursion) Tim Graumann, Dipl.-Biologe

Sa, 27.4., 7.30 - 9.45 Uhr, 13,50 Euro keine Ermäßigung

Treffpunkt: Sportplatz Westig, Dulohweg, 58636 Iserlohn

Bitte mitbringen: zeckenfeste Kleidung (lange Hose), festes Schuhwerk, Taschenlampe

VHS-Seniorenkreise

Vegetarisch-vegan - gesund?

Die vegetarische und die vegane Ernährung liegen im Trend, was die Regale in Supermärkten und das Angebot an Kochbüchern belegen. Die Gründe, auf Fisch oder tierische Produkte zu verzichten, sind vielfältig. An diesem Nachmittag soll der Frage nachgegangen werden, ob die Ernährungsform Vorteile für die Gesundheit bieten und worauf geachtet werden sollte.

241_16210 - ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag) Martina Erlemann, Pädagogin,

Gesundheitsberaterin und Achtsamkeitstrainerin / Hildegard Dettmer, Lehrerin i. R.

Mo, 5.2., 15 - 16.30 Uhr, 3,00 Euro, Anmeldung und Zahlung vor Ort

Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5, 58640 Iserlohn

Notfallseelsorge - Erste Hilfe für die Seele

„Plötzlich ist alles anders, ein nahestehender Mensch ist gestorben, man wurde Zeugin oder Zeuge eines schweren Unglücks ...“ Um Menschen in solchen oder ähnlichen schwer zu ertragenden und kaum fassbaren Lebenssituationen nicht allein lassen zu müssen, können Rettungsdienste die ökumenische Notfallseelsorge rufen. Die Referentinnen geben einen Einblick in den seelsorgerlichen Betreuungsbereich der an 365 Tagen rund um die Uhr einsatzbereit ist.

241_16215 - ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag) Christine Granz, Pfarrerin /

Siebert Gudrun / Hildegard Dettmer, Lehrerin i. R.

Mo, 4.3., 15 - 16.30 Uhr, 3,00 Euro, Anmeldung und Zahlung vor Ort

Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5, 58640 Iserlohn

Aufbruch in die Fremde

Die Atlantik-Passage auf Dampfschiffen vor dem Ersten Weltkrieg, das italienische Viertel in New York um 1900 oder der Buffalo-Tanz der Sioux – Filmaufnahmen aus der Zeit, als die Bilder gerade erst laufen gelernt hatten, vermitteln ein lebendiges Bild der europäischen Auswanderung nach Nordamerika. In diesem Vortrag wird der Film „Aufbruch in die Fremde“ des Landesinstitutes für Schule Bremen sowie des Deutschen Auswandererhauses in Bremerhaven in Ausschnitten gezeigt.

241_16220 - ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag) Frank Finkeldei, Stellv. VHS-

Leiter, Pädagoge, Soziologe M.A. / Hildegard Dettmer, Lehrerin i. R.

Mo, 8.4., 15 - 17 Uhr, 3,00 Euro, Anmeldung und Zahlung vor Ort

Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5, 58640 Iserlohn

Das Floriansdorf der Feuerwehr

Das Floriansdorf der Feuerwehr in Iserlohn ist vor über 20 Jahren mit aktiver und finanzieller Unterstützung von Iserlohner Firmen und Sponsoren erbaut worden. Schon in den Anfängen hat die Einrichtung weltweit Beachtung und Anerkennung als Lernort für Sicherheitserziehung gefunden. Der Erfinder und Gründer Ralf Schulte wird an diesem Nachmittag über die Entstehungsgeschichte mit Foto und Filmbeiträgen berichten.

241_16225 - ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag) Ralf Schulte, Förderverein

Floriansdorf e.V. / Hildegard Dettmer, Lehrerin i. R.

Mo, 6.5., 15 - 16.30 Uhr, 3,00 Euro, Anmeldung und Zahlung vor Ort

Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5, 58640 Iserlohn

Die Justizvollzugsanstalt (JVA) in Schwerte

Die Justizvollzugsanstalt (JVA) Schwerte hat verschiedene Aufgabenschwerpunkte, die im Strafvollzugsgesetz festgeschrieben sind. Der Vollzug der Freiheitsstrafe dient dem Ziel, Gefangene zu befähigen, künftig in sozialer Verantwortung ein Leben ohne Straftaten zu führen. Die Referentinnen des Sozial- bzw. Erziehungswissenschaftlichen Dienstes geben Informationen zur Arbeit der JVA und stehen anschließend für Fragen zur Verfügung.

241_16230 - ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag) Jessica Malhard, JVA-

Sozialdienst / Jennifer Eckelt, Erziehungswissenschaftlicher Dienst der JVA /

Hildegard Dettmer, Lehrerin i. R.

Mo, 3.6., 15 - 16.30 Uhr, 3,00 Euro, Anmeldung und Zahlung vor Ort

Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5, 58640 Iserlohn

Saurier im Sauerland

Dinosaurier-Fossilien und versteinerte Fußabdrücke zeugen davon, dass bis vor rund 60 Millionen Jahren auch Saurier das Sau(ri)erland bewohnten. Damals sah es hier allerdings wesentlich anders aus als heute. Der Museumspädagoge des Stadtmuseums stellt die Geologie, Flora und Fauna bis zur Kreidezeit vor.

241_16310 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag) Peter Häusser, Museumspädagoge / Mirela Dorina Raik / Heiner G. Hofmann
Fr, 2.2., 15 - 16.30 Uhr, 3,00 Euro, Anmeldung und Zahlung vor Ort
Heide-Hombruch, Martin-Luther-King-Haus, Leckingser Str. 99

Aufbruch in die Fremde

Die Atlantik-Passage auf Dampfschiffen vor dem Ersten Weltkrieg, das italienische Viertel in New York um 1900 oder der Buffalo-Tanz der Sioux – Filmaufnahmen aus der Zeit, als die Bilder gerade erst laufen gelernt hatten, vermitteln ein lebendiges Bild der europäischen Auswanderung nach Nordamerika. In diesem Vortrag wird der Film „Aufbruch in die Fremde“ des Landesinstitutes für Schule Bremen sowie des Deutschen Auswandererhauses in Bremerhaven in Ausschnitten gezeigt.

241_16315 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag) Frank Finkeldei, Stellv. VHS-Leiter, Pädagoge, Soziologe M.A. / Mirela Dorina Raik / Heiner G. Hofmann
Fr, 1.3., 15 - 17 Uhr, 3,00 Euro, Anmeldung und Zahlung vor Ort
Heide-Hombruch, Martin-Luther-King-Haus, Leckingser Str. 99

Wald im Wandel der Zeit

Der Dipl. Biologe Tim Graumann erläutert bei einem Waldspaziergang in die nähere Umgebung die Waldgeschichte der Iserlohner-Heide in den letzten 100 Jahren. Bitte je nach Witterung entsprechendes festes Schuhwerk und Regenjacke mitbringen.

241_16320 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag) Tim Graumann, Dipl.-Biologe / Mirela Dorina Raik
Fr, 12.4., 15 - 16.30 Uhr, 3,00 Euro, Anmeldung und Zahlung vor Ort
Heide-Hombruch, Martin-Luther-King-Haus, Leckingser Str. 99

Das Floriansdorf der Feuerwehr

Das Floriansdorf der Feuerwehr in Iserlohn ist vor über 20 Jahren mit aktiver und finanzieller Unterstützung von Iserlohner Firmen und Sponsoren erbaut worden. Schon in den Anfängen hat die Einrichtung weltweit Beachtung und Anerkennung als Lernort für Sicherheitserziehung gefunden. Der Erfinder und Gründer Ralf Schulte wird an diesem Nachmittag über die Entstehungsgeschichte mit Foto und Filmbeiträgen berichten.

241_16325 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag) Ralf Schulte, Förderverein Floriansdorf e.V. / Mirela Dorina Raik / Heiner G. Hofmann
Fr, 3.5., 15 - 16.30 Uhr, 3,00 Euro, Anmeldung und Zahlung vor Ort
Heide-Hombruch, Martin-Luther-King-Haus, Leckingser Str. 99

Das Seniorenhaus Nußberg

Das Seniorenhaus Nußberg im benachbarten Stadtteil wurde 2019 eröffnet und ist nach aktuellen Standards speziell für die Bedürfnisse älterer werdender Bewohner konzipiert. Benita Bourdoncle stellt das Seniorenhaus und seine Konzeption der „wertvollen und gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg vor und beschreibt die unterschiedlichen Pflege- und Betreuungsangebote sowie das Service-Wohnen.

241_16330 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag) Benita Bourdoncle, Leitung Sozialer Dienst / Heiner G. Hofmann / Mirela Dorina Raik
Fr, 7.6., 15 - 16.30 Uhr, 3,00 Euro, Anmeldung und Zahlung vor Ort
Heide-Hombruch, Martin-Luther-King-Haus, Leckingser Str. 99

Exkursionen und Studienfahrten

Wertstoffaufbereitungsanlage - Lobbe Entsorgung West GmbH & Co KG

Seit Januar 2015 trennt Deutschlands modernste Sortieranlage im Familienbetrieb in Iserlohn unterschiedliche Wertstoffe: Papier, Aluminium und Weißblech werden ebenso recycelt wie Kunststoffe. Die Verwertungsquote liegt bei über 50 Prozent. Bei der Betriebsbesichtigung bekommen die Teilnehmenden spannende Einblicke in zentrale Abläufe des Sortierprozesses. Dazu werden Videos aus der Anlage gezeigt und die Hintergründe erklärt. Die Anlage ist nicht barrierefrei. Die Teilnehmenden müssen schwindelfrei sein. Für Personen mit Herzschrittmacher und/oder Metallimplantaten ist der Zutritt verboten. Während der Führung ist das Tragen einer Warnweste Pflicht. Fotografieren ist nicht erlaubt. Die Sicherheitshinweise und eine Anfahrtsskizze werden mit der Anmeldung zugeschickt.

241_17220 (Führung) Luisa Kürten, Lobbe Entsorgung West
Di, 13.2., 14 - 16.15 Uhr, entgeltfrei, Mindestalter 16 Jahre
Treffpunkt: Eingang Hegestück 20, 58640 Iserlohn

Schlüter-Systems KG

Als Fliesenleger-Meister Werner Schlüter 1975 die „Schlüter-Schiene“ erfand, war noch nicht abzusehen, welche weiteren wegweisenden Produkte aus Iserlohn den Markt rund um die Verarbeitung von Fliesen verändern würden. Heute ist Schlüter-Systems KG ein international aufgestelltes Familienunternehmen mit 2.500 Mitarbeitenden weltweit, die fast 12.000 Produkte herstellen und vermarkten. Die Betriebsbesichtigung bietet einen Einblick in die Produktion und Logistik und zeigt beispielsweise wie aus Edelstahl und Aluminium Schlüter-Profile werden und wie diese Produkte schnell zum Kunden kommen.

241_17410 (Exkursion) Marlis Gorki, Stadtführerin
Mi, 14.2., 14 - 16.15 Uhr, 8 Euro keine Ermäßigung
Schmölestr. 7, 58640 Iserlohn (Eingang Workbox)

KIRCHHOFF Automotive GmbH

Das seit 1785 bestehende Familienunternehmen gehört zur heutigen KIRCHHOFF Gruppe, die sich seit vier Generationen im Besitz der Familie Kirchhoff befindet.

Durch ständige Verbesserung und Erneuerung der Produktprogramme und Produktionsprozesse hat sich das Unternehmen immer wieder rechtzeitig und erfolgreich auf die Veränderungen der Kundenwünsche in den globalen Absatzmärkten eingestellt. Bis 1954 produzierte der Mittelständler Nähmaschinen. 1894 baute Friedrich Kirchhoff das erste Presswerk für den Maschinenbau und die Fahrzeugindustrie. Anfang der 1980er Jahre begann mit der Übernahme des Automobilzulieferers Kutsch in Attendorf der Einstieg in die Fertigung von PKW Struktur- und Fahrwerksteilen. Unter der Mission MAKING.MOBILITY.SAFE. entwickelt und fertigt KIRCHHOFF Automotive heute mit über 8.000 Mitarbeitenden in 27 Werken auf drei Kontinenten Karosserielösungen, die die Mobilität von morgen sicher machen. Dabei liegt der Fokus auf der Entwicklung von kostengünstigen, sicherheitsrelevanten Bauteilen in Leichtbauweise für die Fahrzeuge der Zukunft.

241_17420 (Exkursion) Marlis Gorki, Stadtführerin
Di, 12.3., 14 - 16.15 Uhr, 8 Euro keine Ermäßigung
Hegestück 40, 58640 Iserlohn

75 Jahre Gründung der Bundesrepublik Deutschland - Kanzleramt und Haus der Geschichte in Bonn

Vor 75 Jahren, am 23. Mai 1949, wurde das Grundgesetz verkündet und damit die Gründung der Bundesrepublik Deutschland. Dieses historische Datum wird im Rahmen einer Studienfahrt zum Haus der Geschichte zum Anlass genommen die Geschichte der Bundesrepublik hautnah zu erleben.

Mit über 7.000 Exponaten auf 4.000 Quadratmetern und über 120 Stunden Bild und Tonmaterial wird Geschichte lebendig und aktuell. Gesellschaftliche, wirtschaftliche und politische Entwicklungen stehen im Mittelpunkt der Ausstellung. Zeitzeugenberichte und multimediale Stationen erlauben multiperspektivische Zugänge auf historische Ereignisse und ermöglichen auch eine emotionale Annäherung an die deutsche Geschichte. Zusätzlich wird das ehemalige Kanzleramt (1976-1999) in unmittelbarer Nähe besichtigt. An diesem historischen Ort können die Teilnehmenden erfahren, welche internationalen Gäste im Kanzlerarbeitszimmer empfangen wurden und wie eine Kabinettsitzung im Kabinettsaal ausgesehen hat.

241_17720 (Studienfahrt) Rudolf Neuhaus, Historiker
Sa, 16.3., 8 - 17 Uhr, 65 Euro keine Ermäßigung
Haus der Geschichte, Bonn
Anmeldung bis 01.03.24

Leistungen: Organisation, Busfahrt, Reisebegleitung, Eintritt und Führung Kanzleramt, Führung Haus der Geschichte, Mittagessen und Getränke auf eigene Kosten.

Abfahrt: 8 Uhr, Treffpunkt: Busbahnhof, Rahmenstraße, Bussteig 1 (E-F)
Treffen eine Viertelstunde vor Abfahrt

MELD DICH ZU UNSEREM NEWSLETTER AN!



Jetzt QR-Code scannen und den IKZ Newsletter abonnieren.

AKTUELLE NEWS





Die Lokalzeitung. **GEDRUCKT UND DIGITAL**

EU -Wozu? - Europa hat die Wahl - Besuch des Europapunktes in Bonn

In Kooperation mit dem Ressortbüro Kultur und Europaangelegenheiten der Stadt Iserlohn

Mehr als 350 Millionen EU-Bürger*innen können 2024 das Europäische Parlament wählen. In Deutschland wird am 9. Juni abgestimmt. Sie entscheiden über den Kurs der EU. Doch wie wird eine erfolgreiche Zukunft Europas gestaltet und was hat die Zusammensetzung des EU-Parlaments damit zu tun?

Der Europa-Punkt in der Regionalen Vertretung der Europäischen Kommission in Bonn bietet Informationen zu den Themengebieten Geschichte und Begründung Europas (Von der Idee zur heutigen Europäischen Union, Europa-Pioniere, Integrationsprinzipien), Institutionen und Entscheidungsprozesse (Kommission, Parlament, Rat der EU, Europäischer Rat, Mitentscheidungsverfahren, Kompetenzverteilung und Verträge, politisches Mehrebenensystem), Werte und Identität (Grundrechtecharta und Wertegemeinschaft) sowie Zukunft der EU (Zukunftsszenarien für die Entwicklung der Europäischen Union). An diesem Tag werden die Teilnehmenden sich mit der Umsetzung des Wahlergebnisses in tatsächliche Politik und Themen, welche in Zukunft die europäische Politik dominieren werden, auseinandersetzen sowie miteinander diskutieren und an einem Europa-Quiz teilnehmen können.

241_17730 (Studienfahrt) Frank Finkeldei, Stellv. VHS-Leiter, Pädagoge, Soziologe M.A. Fr, 3.5., 8.30 - 18 Uhr, 8, 39 Euro keine Ermäßigung
Europapunkt Bonn, Bertha-von-Suttner-Platz 2-4, 53111 Bonn
Anmeldung bis 26.04.24

Ablauf: Abfahrt um 8.30 Uhr (Treffen eine Viertelstunde vor Abfahrt), Rahmenstraße, Bussteig 1 (E-F)

Leistungen: Busfahrt, Reisebegleitung, 11 - 13 Uhr Besuch im Europa-Punkt Bonn, Mittagessen und Getränke auf eigene Kosten, Nachmittag zur freien Verfügung und Gelegenheit zum Besuch „Rhein in Flammen“.

Iserlohner Ehrenamts-Akademie

Das Ehrenamt als freiwilliges bürgerschaftliches Engagement macht unsere Stadtgesellschaft lebendig und vielfältig. Es ist sinnstiftend, stärkt den sozialen Zusammenhalt und fördert die gesellschaftliche Teilhabe. Zudem werden Impulse für gesellschaftliche Veränderungen gesetzt. Zugleich können sich auch fachliche und organisatorische Herausforderungen ergeben, die gemeinsam zu bewältigen sind. Daher will die Stadt Iserlohn den freiwilligen Einsatz von bürgerschaftlich Engagierten und von gemeinnützigen Vereinen vor Ort mit der Iserlohner Ehrenamts-Akademie stärken und unterstützen.

Die Seminare werden sowohl als Präsenz- und als Online-Seminar durchgeführt und bilden die Fortsetzung einer Programmreihe für ehrenamtlich Tätige und solche, die es werden wollen. Zur Weiterentwicklung der Angebote und für das Gestalten von neuen Fortbildungen sind Anregungen und Kooperationen gerne willkommen. Jede Veranstaltung ist einzeln buchbar und entgeltfrei.

Sicher vor und mit Menschen sprechen: Sprechtechnik und Körperhaltung - Teil I

Ob als Lehrende, Moderatorinnen oder Moderatoren oder als Führungskraft: Eine kraftvolle Stimme, klare Sprache und sichere Haltung helfen uns zu kommunizieren, zu überzeugen und Inhalte zu vermitteln. Gesunde Atem- und Sprechtechniken schonen außerdem unseren Sprechapparat und unterstützen das Herz-Kreislaufsystem im oft stressigen Alltag. Das Impulsseminar vermittelt Grundlagenwissen zu Abläufen in Gehirn und Körper, die uns in besonderen Gesprächssituationen beeinflussen. Hierbei werden u. a. alltagstaugliche Übungen zur Nervositätskontrolle und für professionelles Sprechen mit Stimme und Körper vorgestellt. Moderation: Bettina Hornemann

241_18210 (Seminar) Karen Heese-Brenner, Sprecherin, Rundfunk- und Bühnenmoderatorin, Trainerin und Business-Coach
Di, 13.2. bis 27.2., 18 - 19.30 Uhr, 2 Termine, entgeltfrei mit Nachweis
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Impulsseminar: Souverän im Konflikt

Wenn wir in Konflikte geraten, fällt es uns oft schwer, eine sachliche Gesprächsebene zu halten. Gezielte Atem- und Sprechtechniken helfen bei der eigenen Impulskontrolle und lassen uns souverän und überlegt agieren. Anhand von Beispielen aus der Gruppe werden außerdem rhetorische Möglichkeiten aufgezeigt, einen Konflikt kommunikativ zu entschärfen. Das Impulsseminar vermittelt zunächst Grundlagenwissen zu Abläufen in Gehirn und Körper, die uns in bestimmten Gesprächssituationen beeinflussen. Zusätzlich werden hilfreiche Tipps für den souveränen Umgang mit Konfliktsituationen gegeben. Dazu gehören Atem- und Konzentrationsübungen sowie rhetorische Mittel zur Deeskalation. Moderation: Bettina Hornemann

241_18230 (Seminar) Karen Heese-Brenner, Sprecherin, Rundfunk- und Bühnenmoderatorin, Trainerin und Business-Coach
Di, 9.4., 18 - 21 Uhr, entgeltfrei mit Nachweis
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Einsatz von künstlicher Intelligenz (KI) im Ehrenamt

Schon lange unterstützt Künstliche Intelligenz (KI) wesentliche Teile des Internets und Programme. Sei es die intelligente Suche bei Google oder die automatische Bildkorrektur bei Photoshop. Nun sind neue Programme online geschaltet worden, die umfassende Unterstützung anbieten. Die Suchmaschine Bing hat ChatGPT aktiviert, mit der man über das Leben philosophieren kann, die für uns Texte, Reime, Gedichte, Berichte und ganze wissenschaftliche Artikel schreiben kann. Dabei kann die KI auch lügen und glaubhaft Falschmeldungen und nichtexistente reale Bilder hervorbringen. Wir wollen uns anschauen, was für KI-Programme wir sinnvoll insbesondere z.B. in der Pressearbeit im Ehrenamt nutzen können und wie wir mit der KI sprechen müssen. Was ist aus rechtlicher Sicht zu beachten?

241_18240 (Seminar) Frank Bigge, Medieninformatiker,
Moderation: Lieselotte Berthold

Do 18.4. 18 - 19.30 Uhr, entgeltfrei mit Nachweis
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Resilienz im Ehrenamt

Wer resilient ist, kann trotz Belastungen und Schwierigkeiten anstehende Aufgaben optimistisch und zuversichtlich verfolgen. Es geht nicht nur um Gelassenheit, sondern vor allem um Selbstfürsorge und einen achtsamen Umgang mit sich selbst. Im Seminar werden Praxistipps gegeben, wie im Ehrenamt herausfordernde Situationen souverän bewältigt werden können. Moderation: Lieselotte Berthold

241_18250 (Seminar) Hinrich Riemann, Dipl. Pädagoge, Servicestelle Ehrenamt und Übergangsmangement Schule-Beruf, Stadt Iserlohn, Schwerpunkt Berufspädagogik

Di, 5.3., 18 - 19.30 Uhr, entgeltfrei mit Nachweis
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Eigene interkulturelle Kompetenzen im Ehrenamt stärken

Ein gemeinsamer interkultureller Dialog ist wichtig. Vor allem in Vereinen und Gemeinschaften werden vielfältige positive Erfahrungen bei einem ehrenamtlichen Engagement gesammelt. Diese werden vorgestellt, zudem können neue Gestaltungsperspektiven für ein gutes Miteinander im Alltag eröffnet werden. In einem gemeinsamen persönlichen Austausch können eigene interkulturelle Kompetenzen gestärkt, ein Verständnis füreinander und offene Fragen geklärt werden. Moderation: Hinrich Riemann

241_18260 (Seminar) Pfarrer Bernd Neuser
Mo, 10.6., 18 - 19.30 Uhr, entgeltfrei mit Nachweis

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal



Berkenhoff & Thiel

Baustoffhandel

In unseren neu gestalteten Geschäftsräumen inklusive Baumarkt bieten wir Ihnen für Ihr Bau- oder Renovierungsprojekt

maßgeschneiderte Lösungen sowie eine persönliche und professionelle Beratung.

Für Gewerbe- und Privatkunden

Mendener Straße 60, 58675 Hemer

Telefon: 02372/505-0, www.berkenhoff-thiel.de

Besuchen Sie uns auf:   

Themenreihe
Perspektive Europa



EUROPA miteinander voneinander lernen...

Veranstaltungen 1. Halbjahr 2024

Themenreihe in Kooperation
mit dem Ressortbüro Kultur
und Europaangelegenheiten
der Stadt Iserlohn

Planspiel Europa - Eine Simulation „Phantastic Plastic

Ein Planspiel zur Vermeidung von Einweg- Plastikverpackungen
In Kooperation mit dem Ressortbüro Kultur und Europaangelegenheiten der Stadt Iserlohn und Europe-Direct Zentrum Dortmund

Kurs-Nr. 241_11220 (Seminar)

Mittwoch · 22.5.24 · 9.00 - 16.00 Uhr

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Europäische Institutionen und die Europawahl - Meine Stimme in Europa

Wissen über die EU vertiefen, die Bedeutung der Europawahl verstehen, die eigene Stimme in Europa nutzen!

Kurs-Nr. 241_11230 (Seminar)

Montag · 6.5.24 · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Jugendpartizipation und ihr Einfluss auf die EU-Politik

Am 9. Juni 2024 findet die Europawahl statt. In dem Zusammenhang stellt sich für viele die Frage, wie man - neben Wahlen gehen - mit eigenem Engagement die EU-Politik bewegen kann.

Kurs-Nr. 241_11250 (Vortrag)

Montag · 13.5.24 · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Lesung „Kaiserstuhl“ - Zwei Menschen in einer Grenzregion und die Anfänge des europäischen Traums

In Kooperation mit dem Ressortbüro Kultur und Europaangelegenheiten der Stadt Iserlohn. Lesung mit Brigitte Glaser aus ihrem Bestseller-Roman „Kaiserstuhl“ und anschließende Diskussion mit Louis-André Pérel aus dem Komitee der Iserlohner Partnerstadt Laventie/Frankreich.

Kurs-Nr. 241_11260 (Vortrag)

Donnerstag · 6.6.24 · 19.30 - 21.00 Uhr

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Natürliche Treffpunkte fördern - Vereinzelung und Einsamkeit verhindern: Eine europäische Herausforderung

Einsamkeit stellt für viele Menschen europaweit eine belastende Herausforderung dar.

Kurs-Nr. 241_11280 (Vortrag)

Donnerstag · 16.5.24 · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

EU -Wozu? - Europa hat die Wahl - Besuch des Europapunktes in Bonn

In Kooperation mit dem Ressortbüro Kultur und Europaangelegenheiten der Stadt Iserlohn.

Kurs-Nr. 241_17730 (Exkursion)

Freitag · 3.5.24 · 8.30 - 18.00 Uhr

Europapunkt Bonn, Bertha-von-Suttner-Platz 2-4, 53111 Bonn

English Afternoon Tea – in English

Join us and create an English Etagère with teatime favourites (sandwiches and cakes) while talking in English.

Kurs-Nr. 241_40696 (Sonderveranstaltung)

Freitag · 3.5.24 · 15.00 - 18.45 Uhr

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio

Europa im Glas - europäische Wein-Reise

Europa ist ein vielseitiger Kontinent mit verschiedenen Kulturen, Sprachen, Traditionen, Landschaften und Klimazonen. Ebenso vielfältig sind die Weine unseres Kontinents.

Kurs-Nr. 241_38520 (Vortrag)

Freitag · 26.4.24 · 18.00 - 21.00 Uhr

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio

Zu Gast bei Monet - Ein Kunst- und Kocherlebnis

In diesem Kurs werden alle Sinne angesprochen. Monet war nicht nur ein Maler des Impressionismus, sondern auch leidenschaftlicher Koch.

Kurs-Nr. 241_38270 (Seminar)

Dienstag · 9.4.24 · 18.00 - 21.45 Uhr

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio

Programmbereich 2

Kultur – Gestalten

Serviceteam

Rainer Danne

Leiter VHS, Leiter Städtische Galerie,
Programmbereichsleitung
Fon 02371 . 217-1940
Sprechzeiten nach Vereinbarung

Katja Pasche.

Programmbereichsverwaltung
Fon 02371 . 217-1042
Fax 02371 . 217-4414



Ausstellungen vhs Galerie

Ausstellung mit den Ergebnissen unserer Kreativkurse

„Essen in der Kunst“ war das übergreifende Thema in den Malerei-Kursen von Stefanie Bornemann, das kunstgeschichtlich weit über die reine Stilllebenmalerei hinausgeht. Von der Antike bis zur Moderne wurden Speisen und Getränke in allen Stilen und Epochen illustriert. Die Ergebnisse der Kursteilnehmenden geben einen spannenden Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten der Darstellung von Speisen.

Die Fotografieexkursionen in 2023 führten auf die beiden Nordseeinseln Norderney und Juist. Der faszinierende Landschaftsraum des Wattenmeeres mit den wechselnden Gezeiten inspirierte die Teilnehmenden zur intensiven Auseinandersetzung mit dieser großartigen Motivwelt. Freuen Sie sich mit uns auf die gemeinsame Eröffnung der Ausstellungen in den Flurgalerien der vhs.

241_20001 (Ausstellung) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
Sa, 17.2., 11 - 13 Uhr, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof

Studienreisen und Exkursionen

Studienfahrt Hamburg

Tor zur Welt, pulsierende Wirtschafts- und Kulturmetropole, Kiez und UNESCO-Weltkulturerbe Speicherstadt: Hamburg zeigt sich in vielen Facetten, ist voller Kontraste und glänzt mit einem unvergleichlichen Kulturangebot. Für Musikkenner sind vor allem die Staatsoper, die Laeiszhalle und die Elbphilharmonie Anziehungspunkte in der Hansestadt. Aushängeschilder für Liebhaber der Bildenden Künste sind das Bucerius Kunst Forum und die Kunsthalle. Letztere zeigt ab Ende 2023 die großartige Jubiläumsausstellung zu Caspar David Friedrichs 250. Geburtstag. Die Ausstellung präsentiert das umfangreichste Panorama seiner Kunst mit über 100 Gemälden und Zeichnungen, darunter auch seine bedeutendsten Werke wie „Der Wanderer über dem Nebelmeer“, „Kirchenruine Oybin“ und „Das Eismeer“.

241_20009 (Studienreise) Rainer Danne, Leiter VHS und Städtische Galerie
Mo-Mi, 25.3 - 27.3.23, 643 Euro
Anmeldeschluß: 7.2.24
Leistungen:

- Fahrt und Ausflüge im Reisebus,
- Unterbringung im Superior Hotel Alster Hof im DZ mit Bad oder Dusche/WC, EZ Zuschlag 60,-€
- Halbpension (2x Frühstück, 2x Abendessen),
- Hamburger Kunsthalle, Caspar-David-Friedrich, Eintritt + Führung
- Stadtrundfahrt
- Besuch der Staatsoper, optional Il Trovatore, 97,-€/Karte

Maastrichts Welten - Eine Fotoexkursion

Eine fotografische Entdeckungsreise mit dem IKZ-Fotografen Michael May durch die Unterwelt der niederländischen Stadt Maastricht. Die Maastrichter Grotten umfassen ein Gängelabyrinth, das ehemals über 20.000 Gänge umfasste, mit Namen und Zeichnungen von Menschen, die hier vor einigen hundert Jahren täglich ihrer Arbeit nachgingen. Mit einer Kapazität von 50.000 Personen hatte ein grosser Teil der Maastrichter Bevölkerung während des 2. Weltkriegs die Möglichkeit, in dem ausgedehnten Gängensystem Zuflucht zu suchen. Evakuierungsräume mit elektrischem Licht, einer Lautsprecheranlage, einer Bäckerei, Toiletten, Kapellen, einer Krankenstation, Wasserpumpstationen und noch viel mehr wurden hier unterirdisch realisiert, nie vollständig in Betrieb genommen und sind in Fragmenten und Resten noch vorhanden. Ab dem Mittag werden wir aus der Unterwelt wieder auftauchen, um das wunderschöne Maastricht über Tage mit der Kamera erkunden. Es wird eine Vor- und Nachbesprechung zu dieser Exkursion geben.

241_20010 (Exkursion) Michael May, Bildredakteur
Sa, 13.4., 7 - 22 Uhr, 66 Euro keine Ermäßigung
Abfahrt 7Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, Bussteig, Rahmenstraße, Rückkehr ca. 22 Uhr
Leistungen: Busfahrt, Reisebegleitung, Vor- und Nachbesprechung

Floriansdorf

Floriansdorf - Führungen für Erwachsene

Floriansdorf Führungen für Erwachsene
Seit der Eröffnung im Jahr 2000 besuchen jährlich ca. sechstausend Kinder, Jugendliche und Erwachsene das Floriansdorf Zentrum für Sicherheitserziehung und Aufklärung. Das Floriansdorf ist ein Pionierprojekt, welches nicht nur bundesweit, sondern weltweit hohes Ansehen genießt. Möchten auch Sie sich ein Bild von der Entstehung, den Konzepten und den Angeboten im Floriansdorf machen? Dann besuchen Sie uns. Gerne führt Sie ein Mitglied des Fördervereins Floriansdorf e. V. durch das Dorf und die einzelnen Häuser.

Wenn Sie als Gruppe, Verein oder Firma Interesse an einer Führung haben, sind auch andere Termine in Absprache möglich.
Das Floriansdorf-Team freut sich auf Sie.

241_20016 (Führung) Melanie Timm
Sa, 16.3., 10 - 11.30 Uhr, 2,50 Euro pro Person, Zahlung vor Ort
Feuerwehr, Floriansdorf, Dortmunder Straße 112

241_20017 (Führung) Melanie Timm
Sa, 22.6., 10 - 11.30 Uhr, 2,50 Euro pro Person, Zahlung vor Ort
Feuerwehr, Floriansdorf, Dortmunder Straße 112

Kunst - Kulturgeschichte

Der Tiber und die ewige Stadt

Online-Vortrag in Kooperation mit vhs.wissen live
Über Jahrtausende war der Tiber Roms Schicksalsfluss. Als Gott verehrt und als Geißel gefürchtet, bestimmte er das Leben der Ewigen Stadt. An seinen Ufern erhoben sich Kirchenstaat und Ghetto, Prunkpaläste und Armenhäuser, hier wurde gekämpft, gelitten, gefeiert - und Geschichte geschrieben. Der Tiber hielt das tägliche Leben in Gang, vom Getreide bis zum Marmor-Obelisk wurde auf ihm alles transportiert. Sein Wasser stillte den Durst der Stadt, trieb Mühlräder an, seine Fischgründe machten die Kirche reich. Ein Fluss voller Grandezza, Schrecken und Wunder. Birgit Schönau war nach dem Studium der Geschichte und Journalistik lange Jahre Italienkorrespondentin und ist heute Autorin der ZEIT. Sie hat zahlreiche Bücher zur Geschichte und Gegenwart Italiens veröffentlicht.

241_2010W - ONLINE - (Vortrag) Birgit Schönau, Journalistin
Mo, 5.2., 19.30 - 21 Uhr, entgeltfrei
Virtueller Kursraum / ZOOM

Geschichte und Zukunft der Mode

Online-Vortrag in Kooperation mit vhs.wissen live
Befindet sich das System der „schnellen“ Mode, wie es im zwanzigsten Jahrhundert entstanden ist, in einer tiefen Krise?
Die Mode ist ein starker Motor für ökologische und wirtschaftliche Ungleichheiten in der Welt. Das macht die Diskussion über die Vergangenheit und Zukunft der Mode zu einer dringenden Aufgabe. Eine Betrachtung der Mode als globale Geschichte seit dem Mittelalter zeigt, wie wir über neue ökologische und ästhetische Zukünfte nachdenken können. Prof. Dr. Ulinka Rublack lehrt Europäische Geschichte an der Universität Cambridge, Alfons Kaiser ist leitender Journalist bei der FAZ und dort u.a. für Mode zuständig.

241_2011W - ONLINE - (Vortrag) Prof. Dr. Ulinka Rublack, University Cambridge
Di, 5.3., 19.30 - 21 Uhr, entgeltfrei
Virtueller Kursraum / ZOOM

Marc Chagall - Einblick in Leben und Werk

Marc Chagall (1887-1985) entführt die Betrachter seiner Bilder in eine magische Welt voller Fabelgestalten. Sein poetisches Universum, das um die Themen Geburt, Liebe, Hochzeit und Tod kreist, beinhaltet Liebespaare, Blumen, Musik, Tanz sowie Traumhaftes und schließt die Bibel ebenso wie das Milieu der Gaukler und Künstler mit ein. Ausgehend von seinen jüdisch-russischen Wurzeln und der Atmosphäre seiner „zweiten Heimat“ Paris schuf Chagall in einem zunächst kubistischen, dann symbolischen farbkraftigen Stil eine ganz eigene Welt, die nicht nur auf Gemälden, in Graphiken und Buchillustrationen, sondern auch in Deckengemälden und leuchtenden Glasfenstern das Publikum bis heute fasziniert. Anhand von wichtigen und charakteristischen Werken gibt der Vortrag einen Einblick in diese Welt.

241_2012W - ONLINE - (Vortrag) Prof. Alexandra Carmen Axtmann
Di, 16.4., 19 - 20 Uhr, entgeltfrei
Virtueller Kursraum / ZOOM

Was macht KI mit der Kunst? Und umgekehrt, Kunst mit der KI?

Kann KI Kunst? Pamela C. Scorzin diskutiert anhand von aktuellen Beispielen den Einfluss von Künstlicher Intelligenz auf die zeitgenössische künstlerische Praxis und Kreativszene. Dabei werden u. a. Fragen zur künstlerischen Autorschaft, Authentizität und Originalität, KO-Kreativität und Kollaboration im Netzwerk von menschlichen und nicht-menschlichen Akteuren sowie zur Ästhetik der neuen technisierten Produktionen aufgeworfen. Prof. Dr. Pamela C. Scorzin M. A. ist Kunsttheoretikerin und Kritikerin (AICA-Mitglied), Professorin für Kunstwissenschaft und Prodekanin des Fachbereichs Design der Fachhochschule Dortmund. Für das KUNSTFORUM International war sie zuletzt als Gastherausgeberin und Autorin der Themenbände „AI Art: Kann KI Kunst? Neue Positionen und technisierte Ästhetiken.“ (2021) und „Mixed Realities. Neue Wirklichkeiten in der Kunst“ (2023) tätig. Sie forscht, arbeitet und lebt in Dortmund, Mailand und Los Angeles.

241_2013W - ONLINE - (Vortrag) Prof. Dr. Pamela C. Scorzin
Di, 5.3., 19 - 20 Uhr, entgeltfrei
Virtueller Kursraum / ZOOM

Zu Gast bei Monet – Ein Kunst- und Kocherlebnis

siehe Kurs-Nr.: 241_38270

Literatur - Theater

Scheherazade aber erzählte. Wunschgeschichten

Zum letzten Mal betritt Magdalena Janotte die Bühne, und zum letzten Mal tauchen wir mit Sheherazade in die Welt der Märchen ein. Wie es sich für eine Abschiedsvorstellung gehört, ist das Publikum aufgefordert, das Programm mitzugestalten. Es gibt eine Vorschlagsliste von den unterschiedlichsten Geschichten aus dem großen Repertoire der beliebten Märchenerzählerin. Alle Teilnehmenden bekommen mit der Anmeldung diese Liste zugesandt, um darauf ihre Favoriten anzukreuzen, die mit etwas Glück an dem Abend zum Vortrag kommen. Magdalena Janotte nimmt die Wünsche aber selbstverständlich auch gerne persönlich entgegen. Bitte berücksichtigen Sie die Vorbereitungszeit und melden sich rechtzeitig (4 Wochen vorher) an. Der Vortragsabend in der Städtischen Galerie Iserlohn wird in gewohnter Weise von Robin Beckmann am Klavier begleitet.

241_2020 (Vortrag) Magdalena Janotte, geprüfte Märchenerzählerin der Europäischen Märchengesellschaft / Robin Beckmann
Do, 25.4., 19.30 - 21 Uhr, 7 Euro, Abendkasse
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

1848/49 und die Literatur

1848/49 und die Literatur. Vorgestellt und zur Diskussion gestellt werden vier zu Unrecht vergessene Schriftsteller/innen: Louise Aston, Ernst Dronke, Ludwig Pfau und Carl Arnold Schlönbach. Sie stehen alle für den literarischen wie politischen Umbruch im Vormärz bis zur Revolution. Sie kämpften für die Emanzipation der Frau, verfassten Polizeigeschichten und eine neuartige Großstandbeschreibung, gaben satirische Zeitschriften heraus, schrieben politische Gedichte und realistische Erzählungen. Ihre Wiederentdeckung lohnt sich - nicht nur aus historisch-politischen Gründen, sondern auch aus literarischen. An ausgewählten Beispielen aus ihren Werken lässt sich das Neue der damaligen Epoche in Form wie Inhalt aufzeigen. Aber auch der Verlust, den die deutsche Literatur und Kultur durch die Niederlage der demokratischen Kräfte und den Sieg der Reaktion erlitt. Die Moderne fand zunächst für Jahrzehnte überwiegend außerhalb der deutschen Kleinstaaten und des Bismarck-Reiches statt.

241_2023 (Kurs) Dr. Walter Wehner, Literaturwissenschaftler
Do, 11.4. bis 2.5., 10.30 - 12 Uhr, 4 Termine, 22,50 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Literatur - Theater

Versteckte Berufe in der Kulturwelt

„Maestra suggeritrice“ ist eine komplizierte Berufsbezeichnung und doch in der Welt der Oper nicht wegzudenken. Unter dem Begriff der Souffleurin kann man sich etwas mehr vorstellen, zumindest im Hinblick auf das Sprechtheater. Aber für die Oper? Die in Iserlohn aufgewachsene Heike Behrens ist als renommierte Maestra suggeritrice am Opernhaus Zürich beschäftigt und kann von vielen spannenden, skurrilen und humorvollen Begebenheiten aus ihrem spannenden Berufsleben berichten. Sie sieht sich selbst als „Verkehrspolizistin“, die dafür sorgen muss, dass Ordnung auf der Bühne herrscht und alle wissen, wann sie was singen müssen. „In jeder Vorstellung gibt es Momente, die nicht rundlaufen. Bemerkte das Publikum nichts davon, habe ich meine Arbeit gut gemacht“, erzählt Heike Behrens im Gespräch. Erleben Sie an diesem Abend die Welt der Oper aus einer komplett neuen Perspektive.

241_2024 (Vortrag) Heike Behrens
Mi, 29.5., 19 - 20.30 Uhr, 5 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Die schönsten Bücher zum Frühling

Wir starten in die schöne Jahreszeit. Die Sonne wird kräftiger und die Blumen sprießen. Der Frühling ist da! Jetzt ist nichts schöner, als mit einem Buch im Garten oder auf dem Balkon zu sitzen. Die schönsten Lesetipps für große und kleine Buchfreunde sowie die wichtigsten Neuerscheinungen stellen wir Ihnen hier vor.

241_2025 (Workshop) Kerstin Biggeleben, Buchhändlerin
Do, 11.4., 19 - 20.30 Uhr, entgeltfrei
Presse & Buch im Bahnhof

Die Heilkraft der Literatur - der Schreibworkshop

Die Fähigkeit der Literatur, neue Perspektiven aufzuzeigen sowie die heilende und tröstende Kraft der Sprache kannten schon die alten Griechen. Inzwischen hat die Neurowissenschaft Beweise für Veränderungen im Gehirn durch Lesen und Schreiben aufgezeigt. Gefühle können klarer erfasst werden, Gedanken klären sich. Ein Gedicht ermöglicht Distanz und Erkenntnis zugleich. Ich will mit einer Anleitung zum entdeckenden Schreiben, jenseits von Leistungsdruck und Bewertung, den Teilnehmern ein Werkzeug an die Hand geben, mit dem sie kreativ und spielerisch neue Seiten an sich entdecken können.

241_2026 (Workshop) Eire Rautenberg, Autorin
Sa, 15.6. bis 16.6., 11 - 14 Uhr, 2 Termine, 32,50 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 129
Bitte mitbringen: Notizbuch, Stift, bequeme Kleidung

Die Dichterstunde - Rilke, Ringelnatz, Hesse, Kaléko, Bachmann

An fünf Abenden widmet sich dieser Kurs herausragenden Persönlichkeiten der deutschen Literatur des 20. Jahrhunderts. Ausgehend von den jeweiligen Kurzbiografien werden einzelne Gedichte vorgelesen, analysiert und gemeinsam besprochen. Den Anfang macht Rainer Maria Rilke. Er ist die herausragende Figur des poetischen Symbolismus. Humoristisch geht es weiter mit dem Schriftsteller, Kabarettisten und Maler Joachim Ringelnatz. Die Werke des Literatur-Nobelpreisträgers Hermann Hesse oszillieren um die großen Themen Religion und Philosophie und haben eine ganze Generation geprägt. Mit Charme und Humor, mit erotischer Strahlkraft und sozialer Kritik eroberte sich die junge Mascha Kaléko in Berlin der Weimarer Republik die Herzen der Großstädter. Den Abschluss der Reihe bildet die Österreicherin Ingeborg Bachmann. Sie gilt als eine der bedeutendsten deutschsprachigen Lyrikerinnen des 20. Jahrhunderts der zu Ehren seit 1977 jährlich der renommierte Ingeborg-Bachmann-Preis verliehen wird.

241_20127 (Workshop) Eire Rautenberg, Autorin
Do, 8.2. bis 7.3., 18 - 19.30 Uhr, 5 Termine, 42 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118
Bitte mitbringen: Notizbuch, Stift, bequeme Kleidung

Theaterworkshop - Das andere Ich entdecken

Wenn Sie einmal in die Welt und die Kunst der Schauspielerei hineinschnuppern möchten, dann ist dieser Workshop genau der richtige für Sie! In spielerischen Übungen erfahren Sie Ihre eigene Wandlungsfähigkeit. Sie steigern Ihre Sinneswahrnehmung und nutzen dies für die spielerische Erprobung unterschiedlicher Charaktere. Sie erfunden sich in kleinen Impros immer wieder neu und entdecken das Spiel mit dem emotionalen Gedächtnis nach Strasberg. Sie erfahren die Wechselbeziehung von Gefühl, Bewegung und Körperausdruck und Sie erleben, wie facettenreich Ihre eigene Ausdrucksfähigkeit ist. Sie nehmen etwas davon mit nach Hause und werden vielleicht das nächste Theaterstück oder den nächsten Film mit anderen Augen sehen. Lassen Sie sich ein auf ein Abenteuer mit sich selbst.

Inhalte: Schauspieltraining nach Strasberg, Präsenz, Bewegung, Emotionalität in verschiedenen Varianten, allgemeiner und spezieller Körperausdruck, Sinnesschulung, Atemtechniken, Sprechübungen.

241_20130 (Workshop) Heike Graefe, Theaterpädagogin, NLP Master
Sa, 24.2. bis 25.2., 11 - 15.30 Uhr, 2 Termine, 52,80 Euro keine Ermäßigung
VHS Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36, Raum 2
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, bequeme Schuhe und/oder warme Socken, Getränk und Snack für die Pause

Städtische Galerie

Walter Hellenthal. Skulptur und Zeichnung. Retrospektive

Die retrospektive Ausstellung des Herdecker Bildhauers Walter Hellenthal widmet sich neben den verschiedenen Werkphasen im Bereich der Plastik, die vor allem vom dualen Zusammenklang aus Stein und Stahl und neuerdings auch Aluminium geprägt sind, vor allem auch dem zeichnerischen Oeuvre. Klassische Bildhauerzeichnungen ermöglichen einen tieferen Einblick in künstlerische Vorstellungswelten und Werkprozesse. Sie thematisieren plastische Ideen, Raum-Körper-Beziehungen, Proportionen und Bewegungen. Die Bildhauerzeichnung ist ein spontanes Ventil, „man erkennt auf solchen Blättern die Ungeduld eines Künstlers, der fürchtet, dass ihm ein Gedanke entschlüpfen könnte“, wie es Rodin formuliert hat.

241_20210 (Ausstellung) Rainer Danne, Leiter VHS und Städtische Galerie
Fr, 23.2. bis 14.4., 19.30 - 21 Uhr, 2 Termin, entgeltfrei
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

Abi Shek. Spuren und Weggefährten

Abi Shek spielt auf sehr persönliche Weise mit unterschiedlichen Traditionen. Mit der Ausdruckskraft des Holzschnitts der jungen Avantgarde vor 100 Jahren verbindet er das eigene Erleben der Rinderherden seiner Heimat Israel, aber auch die Kulturen des Nahen Ostens wie Ägypten mit seinen Hieroglyphischen Zeichen - all dies mischt sich mit der Begeisterung für die reduzierte Zeichenhaftigkeit. Archaische Zeichen von Tieren, silhouettenhaft in die Fläche gebannt, notiert Abi Shek zunächst in kleinen spontanen Pinselfzeichnungen im Din A-4 Format. Diese einfachen Pinselfzeichnungen werden später in die großen Holzschnitte übertragen.

241_20211 (Ausstellung) Rainer Danne, Leiter VHS und Städtische Galerie
Fr, 19.4. bis 9.6., 19.30 - 21 Uhr, 2 Termin, entgeltfrei
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

Verein für aktuelle Kunst. Konkrete Malerei und Papierarbeiten

Diese spannende Ausstellung zu vier Positionen der Konkreten Kunst vereint Skulpturen, Malerei und Papierarbeiten von Helga Weihs, Elisabeth Sonneck, Hartwig Kompa und unserer Kunstdozentin Stefanie Bornemann. „Es gibt kaum eine moderne Kunstrichtung, die bis heute so viele Missverständnisse, Mythen und Ängste erzeugt. Dabei ist Konkrete Kunst eine unmittelbare, auf sinnliches Erleben angelegte Kunstrichtung, die auch ohne jedes Vorwissen, aber notwendigerweise auch ohne Vorurteile, erfassbar ist. Es ist eine ungenständliche Kunst in Malerei, Plastik,

Film und Installationen, die nicht die sichtbare Welt abbilden möchte. Daher kommen den Farben, Formen, der Linie und erweitert auch den Materialien eine besondere Bedeutung zu.“ (Museum für Konkrete Kunst Ingolstadt)

241_20213 (Ausstellung) Rainer Danne, Leiter VHS und Städtische Galerie
Fr, 21.6. bis 1.9., 19.30 - 21 Uhr, 2 Termin, entgeltfrei
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

Stadtmuseum

Führung durch das Stadtmuseum Iserlohn

Das Stadtmuseum lädt ein zur Führung durch die stadtgeschichtliche Dauerausstellung. Im historischen Bürgerhaus aus dem 18. Jahrhundert wird auf drei Etagen die bewegte Stadtgeschichte Iserlohns gezeigt. Das zeitliche Spektrum der ausgestellten Objekte reicht von Fossilien und versteinerten Dinosaurierknochen aus dem Devon über die Stadtgründung im Hochmittelalter bis ins 20. Jahrhundert. Besondere Schwerpunkte bilden Draht- und Messinggewerbe, die sich aus der frühen Eisenverhüttung und später dem Galmeibergbau entwickelten. Sie prägen die Stadt von der Gründung bis heute, trugen zum Reichtum der Iserlohner Kaufleute bei, schufen aber auch soziales Elend.

Während der Revolution im Mai 1849 wurde das Gebäude des Stadtmuseums, welches damals als Zeughaus diente, von Aufständischen gestürmt. Im selben Jahrhundert gründeten sich in Iserlohner Gasthäusern viele Vereine und politische Clubs.

Zu den Highlights der Dauerausstellung gehören neben dem mittelalterlichen Kettenhemd und den berühmten Iserlohner Tabakdosen aus dem Siebenjährigen Krieg, auch die Nachbildungen der historischen Gaststätte Bintz am Ohl und des Musikhauses Muck (1950er Jahre). Diese sind bei den Besuchern aus nostalgischen Gründen besonders beliebt. Die Führung im Stadtmuseum dauert ca. eineinhalb Stunden. Das Museum ist barrierearm, zwei Behindertenparkplätze befinden sich hinter dem Museum. Weitere Parkmöglichkeiten am Stadtbahnhof, an der Inselstraße, im Parkhaus Altstadt und an der Oberen Mühle.

241_20216 (Führung) Peter Häusser, Museumspädagoge
Fr, 12.4., 15 - 16.30 Uhr, 4 Euro, Führung und Zahlung vor Ort
Stadtmuseum Iserlohn, Fritz-Kühn-Platz 1

Iserlohn im Aufstand - Die Revolution von 1849!

Iserlohn rückte 1849 in das Zentrum des westfälischen Revolutionsgeschehens. Zwischen dem Sturm auf das Zeughaus am 10. Mai und der Eroberung der Stadt durch preußische Truppen lagen acht Tage im Ausnahmezustand. Auslöser des Geschehens war die Einberufung der Landwehr und die Befürchtung, diese gegen Revolutionäre in allen Landesteilen einzusetzen. Die Stimmung in Westfalen war seit der Ablehnung der Reichsverfassung durch den preußischen König angespannt. Arbeiter wie Presse- und Meinungsfreiheit wieder verloren gehen würden. Auch in Iserlohn hoffte die Arbeiterschaft auf eine Verbesserung ihrer sozialen Lage. Liberale kämpften für die Einheit des Reiches mit einem demokratisch gewählten Parlament.

Die Ausstellung beleuchtet die Schauplätze des Geschehens, lässt die Protagonisten zu Wort kommen und fragt: Wie organisiert eine Stadt eine Revolution?

Die Führung im Stadtmuseum dauert ca. 1,5 Stunden. Das Museum ist barrierearm, zwei Behindertenparkplätze befinden sich hinter dem Museum. Weitere Parkmöglichkeiten am Stadtbahnhof, an der Inselstraße, im Parkhaus Altstadt und an der Oberen Mühle.

241_20217 (Führung) Peter Häusser, Museumspädagoge
Mi, 26.6., 17 - 18.30 Uhr, 4 Euro, Führung und Zahlung vor Ort
Stadtmuseum Iserlohn, Fritz-Kühn-Platz 1

Führung durch den Luftschutzzoll Altstadt

Der Luftschutzzoll unter der Obersten Stadtkirche ist ein Zeuge des Schreckens, den der Luftkrieg gegen die Zivilbevölkerung verursachte. Der Stollen wurde mitten im Zweiten Weltkrieg geplant, nie zu Ende gebaut und ist bis heute weitgehend unverändert erhalten geblieben.

Iserlohn stellte aufgrund der hier ansässigen Metallindustrie ein mögliches Angriffsziel der Alliierten dar. Ab Sommer 1943 wurde daher im „Bilstein“, dem Felsen unterhalb der Obersten Stadtkirche, der Bau des Luftschutzzollens Altstadt in Angriff genommen - eine von drei geplanten Stollenanlagen in Iserlohn. Ursprünglich für rund 6 000 Menschen geplant konnte der Stollen bis Kriegsende lediglich rund 2 000 Schutzsuchenden Zuflucht bieten. Er ist heute ein beeindruckender Gedächtnisort für eine beängstigende Epoche. Die Führung durch den Luftschutzzoll startet im Stadtmuseum am Fritz-Kühn-Platz und dauert ca. 1 Stunde. Parkmöglichkeiten befinden sich an der Inselstraße, im Parkhaus Altstadt und an der Oberen Mühle.

241_20218 (Führung) Peter Häusser, Museumspädagoge
Mi, 6.3., 17 - 18 Uhr, 4 Euro, Zahlung vor Ort
Stadtmuseum Iserlohn, Fritz-Kühn-Platz 1

Führung durch das Städtische Museum Haus Letmathe

Das Städtische Museum lädt zu einer öffentlichen Führung durch die Schausammlung in Haus Letmathe ein. Im Obergeschoss des ehemaligen Herrenhauses der Familie von Brabeck präsentiert der Heimatverein Letmathe e.V. seine Sammlung zur bäuerlichen Kultur der Region und zur Handwerks- und Industriegeschichte Letmathes.

Eine Vielzahl von Objekten veranschaulicht den oft beschwerlichen Alltag von Letmatherinnen und Letmathern in den letzten drei Jahrhunderten. Spinnräder, Windfegen, historische Küchenschränke und sogar eine vollständige Schusterwerkstatt gehören zu den Dokumenten des bäuerlichen und handwerklichen Lebens. Exponate zum frühen Bergbau und zu den Anfängen des Bahn- und Busverkehrs lassen die Entwicklung von der frühen Eisenerz-Verhüttung zur modernen Industrie nachvollziehen. Auch archäologische Funde aus dem Umfeld des Burgbergs und eine Replik des berühmten Oestricher Goldfunds sind zu sehen. Die Führung beginnt im Obergeschoss von Haus Letmathe und dauert ca. eineinhalb Stunden. Das Museum Haus Letmathe ist barrierearm, ein Aufzug führt vom Nebeneingang direkt ins Obergeschoss. Einige Parkplätze im Innenhof links des Hauses.

241_20219 (Führung) Peter Häusser, Museumspädagoge
Fr, 24.5., 15 - 16.30 Uhr, 4 Euro, Zahlung vor Ort
Museum Haus Letmathe, Hagener Straße 62

vhs.Kinderuni am Sonntag für Acht- bis Zwölfjährige

vhs.KinderUni: Warum malen manche Künstler ihre Kunst auf die Straße?

Unter Straßenkunst, auf Englisch „Street-Art“, versteht man Kunst, die man sehen kann, ohne in ein Museum gehen zu müssen. Vielleicht hast du auch schon einmal Gemälde an Wänden, Stromkästen oder Laternenpfählen gesehen. Darf man überhaupt einfach so auf der Straße malen und klecksen? Wer sind diese Künstler? Und was haben Kinder damit zu tun, dass man Street-Art überall auf der Welt findet? Darüber redet der Street-Art-Experte Gerrit Retterath, der sich freut, wenn Städte bunter werden. Der Vortrag ist für Kinder von acht bis zwölf Jahren.

241_20240W - ONLINE - (Vortrag) Gerrit Retterath M. A.
So, 25.2., 11 - 12 Uhr, entgeltfrei
Virtueller Kursraum / webinar

vhs.KinderUni: Lebten die Gallier wirklich wie Asterix und Obelix?

Die Kelten, die die Römer Gallier nannten, kennst du aus den Comics von Asterix und Obelix. Das neueste Heft ist gerade erschienen. Auch wenn unsere Comic-Helden nicht gelebt haben, so gab es doch die Gallier. Dennoch haben Archäologen herausgefunden, dass sich in den Geschichten auch ein paar Fehler eingeschlichen haben. Gab es wirklich einen Zaubertrank, der die Gallier unverwundlich machte? Was hat es mit den Hinkelsteinen auf sich? Was machten die Druiden mit goldenen Sichel? Standen Wildschweine auf dem Speiseplan? Und wer ist denn überhaupt Teutates? Der Vortrag ist für Kinder von acht bis zwölf Jahren.

241_20241W - ONLINE - (Vortrag) Maren Lage
So, 24.3., 11 - 12 Uhr, entgeltfrei
Virtueller Kursraum / webinar

vhs.KinderUni: Was sind die spannendsten Rekorde der Meerestiere?

Dr. Thomas Henningsen. Meeresbiologe und Walexperte, Leiter von nationalen, internationalen und globalen Greenpeace-Kampagnen. Viele Meerestiere können viel mehr, als wir uns vorstellen können. Sie sind wie Supersportler also echte Rekordhalter unseres Planeten. Komm mit auf die spannende Reise unter das Meer und erfahre etwas über die super ungewöhnlichen und erstaunlichen Rekorde der Meerestiere. Du wirst garantiert auch von Tieren hören, die du noch nie gesehen hast. Der Vortrag ist für Kinder von acht bis zwölf Jahren.

241_20242W - ONLINE - (Vortrag) Dr. Thomas Henningsen
So, 28.4., 11 - 12 Uhr, entgeltfrei
Virtueller Kursraum / webinar

vhs.KinderUni: Wie ist es, als Astronaut im Weltall zu sein?

Dr. Richard Bräucker. Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR) Köln. Auf der Online-Reise ins Weltall zeigt Dir der Astronauten-Experte Dr. Richard Bräucker viele spannende Filmausschnitte und Experimente. Wie fühlen sich Astronauten beim Spacewalk, also dem „Spaziergang“ im Weltall und was ist dort alles anders als hier auf der Erde? Es gibt dort Schwerelosigkeit, Temperaturunterschiede, Vakuum und Strahlung. Das macht den Ausflug ins Weltall zu einem großen, aber auch ziemlich anstrengenden Abenteuer. Der Vortrag ist für Kinder von acht bis zwölf Jahren.

241_20243W - ONLINE - (Vortrag) Dr. Richard Bräucker
So, 26.5., 11 - 12 Uhr, entgeltfrei
Virtueller Kursraum / webinar

vhs.KinderUni: Können Roboter intelligenter als Menschen werden?

Prof. Dr. rer. nat. Nadine Bergner. Lehr- und Forschungsgebiet Informatik 9 - Lerntechnologien, Rheinisch-Westfälische Technische Hochschule Aachen.

Ein Roboter, der Dein Zimmer aufräumt - das wäre doch super. Vielleicht kann er sich sogar mit Dir unterhalten und auch die Hausaufgaben erledigen. Unmöglich? Ja, aber vielleicht auch bald schon Wirklichkeit. Der Schlüssel dazu ist Künstliche Intelligenz oder kurz KI. Aber was ist eigentlich KI? Wie wird KI unsere Welt verändern? Und wie intelligent können Roboter werden? Antworten auf diese Fragen will diese Online-Kinderuni geben und gleichzeitig mit Dir gemeinsam überlegen, wie unsere Welt mit intelligenten Robotern einmal aussehen soll. Zusätzlich gibt es spannende Beispiele zum Mitmachen, wie man selbst programmieren kann. Der Vortrag ist für Kinder von acht bis zwölf Jahren.

241_20244W - ONLINE - (Vortrag) Prof. Dr. rer. nat. Nadine Bergner
So, 23.6., 11 - 12 Uhr, entgeltfrei
Virtueller Kursraum / webinar

Junge vhs

Kindersicherheitstraining - Stark wie wir

Unter dem Begriff Kindersicherheitstraining werden den Kindern wichtige Aspekte der Sicherheit wie z. B. Gefahrenerkennung und -vermeidung, selbstbewusste Abwehrhaltung und starke Kommunikation, verschiedene Selbstverteidigungselemente bei Übergriffen, Teamgeist-Stärkung und Anti-Mobbing und noch vieles mehr vermittelt. Die Kurse werden ohne Eltern angeboten, damit sich die Kinder nicht ablenken lassen und 100% dabei sein können. Am Kurende absolvieren die Kinder eine mündliche und praktische Abschlussprüfung und bekommen eine Meisterritter Urkunde und ein Klebetattoo überreicht.

241_20245 Kevin Schaulandt
Sa, 15.6., 10 - 12 Uhr, 26,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Manga - der Zeichenkurs

siehe Kursnr. 241_20530

Graffiti Workshop an der Wand

siehe Kursnr. 241_20531

E-Gitarre für Anfänger mit Sean Athens

siehe Kursnr. 241_20807

Ausstellungen vhs Galerie

Ausstellung Fotoprojekt „Ich mach' mir ein Bild“

Das Projekt „Ich mach' mir ein Bild“ ist in 2023 ein Kooperationsprojekt zwischen der vhs Iserlohn, der Städt. Galerie, dem Stadtmuseum und dem Kinder- und Jugendbüro der Stadt Iserlohn gewesen. Unter der Leitung des Fotografen Jörg Meier und mit Förderung des Ministeriums für Kunst und Wissenschaft des Landes NRW war das Ziel, Jugendliche für den reflektierten Umgang mit Bildern zu sensibilisieren. Die Ausstellung präsentiert die Ergebnisse der Teilnehmenden aus den verschiedenen Workshops.

241_20246 (Ausstellung) Jörg Meier, Fotograf
Ausstellung vom 20.1.-11.2.23, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof

Gestalten

Freistil - Offenes Atelier am Donnerstag

Das Offene Atelier richtet sich an Teilnehmende, die unter fachkundiger Anleitung eigene oder vorgegebene Themen und Bildideen umsetzen möchten. Die Wahl der Maltechniken - Aquarell, Gouache, Acryl, wasser- und ölmalbare Ölfarben oder auch Kreide oder Buntstifte - richtet sich nach den persönlichen Vorlieben und Neigungen der Teilnehmenden.

241_20512 (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
Do, 7.3. bis 2.5., 9.30 - 11.45 Uhr, 7 Termine, 61 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier
Bitte mitbringen: Vorhandene Malutensilien, ansonsten Skizzenpapier. Mindestens die Grundfarben plus Schwarz und Weiß, zwei Acrylmalpinsel unterschiedlicher Größe, eine Leinwand, einen Bleistift, einen weißen Teller.

Raum für Kunst. Offenes Atelier am Vormittag

Das Offene Atelier richtet sich an Teilnehmende, die unter fachkundiger Anleitung eigene oder vorgegebene Themen und Bildideen umsetzen möchten. Die Wahl der Maltechniken - Aquarell, Gouache, Acryl, wasser-vermalbare Ölfarbe oder auch Kreide - richtet sich nach den persönlichen Vorlieben und Neigungen der Teilnehmenden.

241_20523 (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
Mo, 8.4. bis 13.5., 9.30 - 11.45 Uhr, 6 Termine, 51 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier
Bitte mitbringen: vorhandene Malutensilien, ansonsten Skizzenpapier. Mindestens die Grundfarben plus Schwarz und Weiß, zwei Acrylmalpinsel unterschiedlicher Größe, eine Leinwand, einen Bleistift, einen weißen Teller.

Malerei - Tradition und Innovation

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Gestaltungsprinzipien und Techniken ausgewählter bekannter Künstler und Künstlerinnen der Malerei. Die jeweiligen Kompositionsprinzipien werden vor dem entsprechenden kunsthistorischen Hintergrund vermittelt. Die so gewonnenen Erkenntnisse können dann in eigenen Arbeiten umgesetzt werden.

241_20524 (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
Mi, 21.2. bis 20.3., 9.30 - 11.45 Uhr, 5 Termine, 67,50 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier
Bitte mitbringen: vorhandene Malutensilien, ansonsten Skizzenpapier. Mindestens die Grundfarben plus Schwarz und Weiß, zwei Acrylmalpinsel unterschiedlicher Größe, eine Leinwand, einen Bleistift, einen weißen Teller.

Das Aquarell und seine gestalterischen Möglichkeiten

Aquarellmalerei für Teilnehmende mit oder ohne Vorkenntnisse
Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen das Aquarell und seine Techniken. Durchaus bereichernd können aber auch andere wasser- und lösliche Farben wie z.B. Gouache- und Acrylfarben zum Einsatz kommen. Ob lasierend oder auch kombiniert mit deckender Farbe, ist abhängig von den persönlichen Vorlieben, aber auch von den jeweiligen gestalterischen Möglichkeiten und Herausforderungen. Gerne arbeiten wir an gemeinsamen Themen, um die Vielfalt der unterschiedlichen Herangehensweisen und Ausdrucksmöglichkeiten zu betrachten und auszuloten, was allerdings nicht bindend sein muss.

241_20525 (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
Do, 7.3. bis 25.4., 19.15 - 21.30 Uhr, 6 Termine, 67,50 Euro keine Ermäßigung
VHS Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36, Raum 1
Bitte mitbringen: vorhandene Malutensilien

Acrylic pouring - Malen ohne Pinsel

Trauen Sie sich selbst kreativ zu sein. Der Kurs richtet sich auch an Teilnehmende, die nicht an ihr Talent glauben. Denn mit dieser verblüffend einfachen Technik erreichen Sie garantiert wunderbare und phantastische Ergebnisse ganz ohne Pinsel. Eine Art der kreativen Entspannungstherapie, die ihresgleichen sucht.

Tauchen Sie in diesem Workshop ein in die Welt der Kreativität und erschaffen Sie eigene Werke, phantasievolle Kreationen mit faszinierenden Farben. Bildträger können Leinwände, Tische, Tablett, Dosen und viele andere Dinge sein. Nichts ist unmöglich.

241_20526 (Workshop) Sabine Maria Gärtner, Künstlerin und Autorin
Sa, 3.2. bis 4.2., 10 - 15 Uhr, 2 Termine, 46 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier
Bitte mitbringen: versch. wasserlösliche, farbige Acrylfarben (auch Reste) Plastikteller, Plastikbecher, Kleber, Leinwände, Folie zum Abdecken, Lappen

241_20527 (Workshop) Sabine Maria Gärtner, Künstlerin und Autorin
Sa, 6.4. bis 7.4., 10 - 15 Uhr, 2 Termine, 46 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier
Bitte mitbringen: versch. wasserlösliche, farbige Acrylfarben (auch Reste) Plastikteller, Plastikbecher, Kleber, Leinwände, Folie zum Abdecken, Lappen

241_20528 (Workshop) Sabine Maria Gärtner, Künstlerin und Autorin
Sa, 8.6. bis 9.6., 10 - 15 Uhr, 2 Termine, 46 Euro keine Ermäßigung
VHS Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36, Raum 1
Bitte mitbringen: versch. wasserlösliche, farbige Acrylfarben (auch Reste) Plastikteller, Plastikbecher, Kleber, Leinwände, Folie zum abdecken, Lappen

Zeichnen nach der Natur - Naturstudie in der Kunst

Gutes Zeichnen bildet die Grundlage der Kunst. In früheren Zeiten wurde den verschiedenen zeichnerischen Techniken in der akademischen Ausbildung die höchste Aufmerksamkeit geschenkt. Durch Zeichnen nehmen wir unsere Umgebung aufmerksam wahr. Wir machen uns mit unterschiedlichen Zeichentechniken vertraut und lernen den Bildaufbau, Perspektiven, Proportionen und Schattierungen richtig einzusetzen. Mit Bleistift, Buntstift, Kreide, Aquarell, Tusche und Feder experimentieren wir und zeichnen alles, was uns Spaß macht.

241_20529 (Kurs) Ida Schulte, Künstlerin / Kunstpädagogin
Di, 5.3. bis 28.5., 18.30 - 20.45 Uhr, 10 Termine, 86 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier
Bitte mitbringen: Zeichen- und Malutensilien wie vorhanden, weitere Materialien werden in der ersten Kursstunde besprochen

Manga - Der Zeichenkurs

Taucht ein in die Welt der Comics, Mangas und Superhelden! Manga ist der japanische Begriff für Comics. Ihre Gesichter und Figuren sind eine ganz eigene Kunst. Ein Zeichenkurs der Dir unter professioneller Anleitung hilft, Deine Lieblingscharaktere illustrativer zeichnen zu lernen. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Wir zeichnen mit Bleistift, Buntstift, Markern, Pastellkreide, Kohle, Acryl und Aquarell.

241_20530 (Kurs) Ida Schulte, Künstlerin / Kunstpädagogin
Di, 5.3. bis 28.5., 16.30 - 18 Uhr, 10 Termine, 56 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier
Bitte mitbringen: Bleistift, Buntstift, Makern, Pastellkreide, Kohle, Acryl oder Aquarell, Block, event. Vorlagen

Graffiti Workshop an der Wand

Ihr wollt die Kunst des Graffitis kennenlernen und auch selber euren Namen im Graffiti-Stil umsetzen? Dann seid ihr in diesem Kurs richtig. Zunächst erfahrt ihr etwas über die Geschichte der Graffiti-Kunst, wo und wie sie angefangen hat, und auch was legal und was illegal ist (also wo der Spaß aufhört). Darauf aufbauend lernt ihr, wie man mit Schrift gestaltet und wie man einfache lustige Comicfiguren entwirft. Dabei entstehen Skizzen, z. B. wird euer Name als Graffiti umgesetzt. danach werden wir in die praktische Umsetzung gehen.

241_20531 (Kurs) Marcel Veneman
Sa, 4.5., 10 - 13.30 Uhr, 122 Euro keine Ermäßigung
MTB Dirt Bike Park, Stenglingser Weg 34, 58642 Letmathe
Bitte mitbringen: Es werden alle Materialien (Sprühdosen, Staubmaske, Handschuhe usw.) vor Ort sein

Plastisches Gestalten

Betonfiguren

In Kooperation mit der Kunstfabrik casa b

In diesem Workshop gehen wir mit diesem ungewöhnlichen Werkstoff kreativ um und lassen dreidimensionale wetterfeste Skulpturen entstehen. Ausgehend von einer selbst gebauten Unterkonstruktion aus Draht entwickeln wir Schritt für Schritt skurrile, und/ -oder witzige Betonobjekte, die zum Schluss noch farbig gestaltet werden können. Jede Größe und Form ist möglich, solange die Skulptur ohne Kran durch unsere Tür passt.

241_20540 (Workshop) Kunstfabrik casa b e.V.
So, 4.02., Sa, 10.02., So, 11.02., So, 18.02., von 10-15 Uhr, 180 Euro keine Ermäßigung, zzgl. Materialumlage (wird individuell berechnet, vor Ort zu bezahlen)
Kunstfabrik casa b e.V., Schleddenhoferweg 32
Bitte mitbringen: Ideen (Skizze/ Fotos) für geplante Skulpturen, Einweghandschuhe

Fundholz-Art

In Kooperation mit der Kunstfabrik casa b

In diesem Workshop hauchen wir Fundholz aus dem Wald oder dem im Urlaub gefundenen Strandgut neues Leben ein. Es macht Spaß, sich das Holz anzuschauen, sich davon inspirieren zu lassen und mit Schleifpapier, Säge und/oder Bohrer Figuren oder Formen herauszuarbeiten. Dazu können mit Metall, Papier oder anderen Materialien interessante Akzente gesetzt werden. Es entstehen künstlerische, kreative Skulpturen für den Garten oder den Innenbereich.

241_20541 - KLEINGRUPPE (Workshop) Kunstfabrik casa b e.V.
Sa, 16.3., 10 - 15 Uhr, 45 Euro keine Ermäßigung
Kunstfabrik casa b e.V., Schleddenhoferweg 32
Bitte mitbringen: Trockenes Fundholz, jegliches Material zum Verbinden oder Gestalten, wenn möglich eine Kleinbohrmaschine zum Bohren, Schleifen und Fräsen

Arbeiten mit Ton

In Kooperation mit der Kunstfabrik casa b

In dem Workshop erhalten die Teilnehmenden eine Einführung in das Arbeiten mit Ton. Damit die Ergebnisse beim Brennen nicht platzen, muss der Ton vor dem plastischen Gestalten entsprechend behandelt werden. Anschließend entstehen Schritt für Schritt individuelle Tonobjekte in Form von Schalen, Gartenwipfeln, dekorativen Ornamenten oder kleinen figürlichen Skulpturen. Gearbeitet wird mit hellem Ton, der nach dem Brennen auch unglasiert wirkungsvoll zur Geltung kommt.

241_20542 - KLEINGRUPPE (Workshop) Kunstfabrik casa b e.V.
Sa, 13.4., 10 - 15 Uhr, 45 Euro keine Ermäßigung
Kunstfabrik casa b e.V., Schleddenhoferweg 32
Bitte mitbringen: Trockenes Fundholz, jegliches Material zum Verbinden oder Gestalten, wenn möglich eine Kleinbohrmaschine zum Bohren, Schleifen und Fräsen

Musikalisches Gestalten

Akustik-Gitarre - Beginner

Kurs für das gesamte Halbjahr für Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Systematische Einführung: Grundbegriffe, Stimmen der Gitarre mit dem Cliptuner und nach Gehör, Saiten wechseln, erste offene 3-Finger-Akkorde, einfache Übungen mit Akkordfolgen, die bereits ein Lied ergeben. Spielen mit Fingern/Plektrum, erste Rhythmen, erste Akkordwechsel, erste Songs. Ziel ist es, einzeln oder mit der Gruppe Lieder vortragen zu können. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

241_20800 (Kurs) Andy Schade
Do, 8.2. bis 25.4., 17.30 - 19 Uhr, 10 Termine, 78 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 224
Bitte mitbringen: Instrument

241_20801 (Kurs) Andy Schade
Do, 8.2. bis 25.4., 19.15 - 20.45 Uhr, 10 Termine, 78 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 224
Bitte mitbringen: Instrument

Akustik-Gitarre - Fortgeschrittene

Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Kursinhalte sind: Es werden in der Gruppe Lieder aus der Populärmusik erarbeitet, einfacher bis mittlerer Schwierigkeitsgrad.

Die Gruppe lernt Barré-Akkorde/ Griffe, verschiedene Anschlag- und Pickingtechniken an ausgewählten Titeln, dynamisches Zusammenspiel der Teilnehmer. Ziel ist es, einzeln oder mit der Gruppe Lieder vortragen zu können. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

241_20802 (Kurs) Andy Schade
Mo, 5.2. bis 29.4., 17.30 - 19 Uhr, 10 Termine, 78 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222
Bitte mitbringen: Instrument

241_20803 (Kurs) Andy Schade
Mo, 5.2. bis 29.4., 19.15 - 20.45 Uhr, 10 Termine, 78 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222
Bitte mitbringen: Instrument

E-Gitarre für Anfänger mit Sean Athens

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 bei diesem Workshop genau richtig. Es geht um die Grundlagen der E-Gitarre. Angefangen bei den einfachen Funktionen 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. Außerdem setzen wir uns mit der Sologitarre auseinander. Ihr werdet in diesem Intensivworkshop Euer erstes Solo lernen. Ihr braucht keine Notenkenntnisse. Jeder bekommt am Ende des Workshops Material und Backing Tracks zu den jeweiligen Übungen zur Verfügung gestellt.

241_20807 (Workshop) Sean Athens, Musiker
Mi, 10.4. bis 17.4., 18 - 21 Uhr, 2 Termine, 49,50 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222
Bitte mitbringen: Instrument E-Gitarre, Übungsverstärker, Kopfhörer

Blockflöte gemeinsam spielen

Wer gerne Blockflöte spielt und eine Gelegenheit sucht, in einem Ensemble zu musizieren, ist richtig in diesem Kurs. Wir werden Quartett- und Quintettliteratur aus allen Musikepochen spielen. Neue Teilnehmende sind willkommen, sollten aber über Grundkenntnisse im Flötenspiel verfügen. Auch wenn Ihre Spielpraxis länger zurückliegt, sind Sie sicher schnell wieder drin.

241_20810 (Kurs) Margarete Schulze-Rüb, Lehrerin
Do, 8.2. bis 20.6., 17.30 - 19 Uhr, 16 Termine, 96 Euro keine Ermäßigung zgl.
Materialumlage (Noten) bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222

Congas & Co. - Trommel- und Percussion-Workshop

Trommeln sind wie ein Magnet. Jede Kultur kennt ihre Faszination. Besonders die Instrumente und Rhythmen afrikanischer, karibischer oder brasilianischer Trommelmusik finden auch bei uns immer mehr Anhänger. Samba, Rumba, Salsa Reggae oder Calypso - man kann einfach nicht still sitzen bleiben. Wie aber entstehen diese faszinierenden Rhythmen, diese unwiderstehlichen Grooves. Dieser Workshop ist ein Einstieg in die Spielweisen typischer Percussionsinstrumente wie Congas, Bongos, Clave, Maracas, Agogo, Surdo etc. Anhand ausgewählter Rhythmen aus Afrika, Brasilien oder der Karibik erlernen wir ihr Zusammenspiel im Ensemble. Come and drum!

241_20820 (Workshop) Jürgen Fischer, Diplom-Pädagoge und Percussionist
So, 28.4., 10 - 16 Uhr, 44,80 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 129

Pop-Projektchor der VHS Iserlohn - mit Jens Dreesmann

Mit leichten zwei- bis dreistimmigen Arrangements bekannter Popsongs möchte Jens Dreesmann diesen neuen VHS-Chor für jedermann und jede Frau zum Klingeln und Grooven bringen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich aber hilfreich. Übungen zur Rhythmik, Stimmbildung und Körperarbeit werden regelmäßig in die Proben integriert.

241_40000 (Kurs) Jens Dreesmann
Di, 20.2. bis 11.6., 17.15 - 18.45 Uhr, (nicht am 16.4.+23.4.), 12 Termine, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222
Notenmaterial wird bekannt gegeben

Choreografie

Veranstaltungen in diesem Bereich leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Vermittlung ästhetischer Bildung. Im Zentrum steht die Vermittlung und Heranführung traditioneller Kulturtechniken. Mit kompetenter pädagogischer Führung lassen sich sowohl eine verbesserte körperliche Kompetenz als auch Offenheit, Selbstbewusstsein und Experimentierfreude bei Teilnehmenden erreichen. Tanz schult nicht nur den Körper, sondern ist auch eine geistige Herausforderung. Das Koordinationsvermögen und der Bewegungsablauf werden verbessert. Ziel ist es, Bewegungen einem vorgegebenen Rhythmus/einer vorgegebenen Musik anzupassen, Strukturen von Musik wahrzunehmen und das Bewegungsverhalten gestalterisch darauf beziehen zu können. Sozialkompetenzen werden durch die notwendige Nähe zu anderen Teilnehmenden verstärkt.

Internationale Folkloretänze

Folkloretänze sind so vielfältig wie die Länder, in denen sie entstanden sind und die Anlässe, bei denen sie getanzt werden. Dabei steht das Mitmachen im Vordergrund, nicht die perfekte Ausführung. Die meisten Schrittfolgen sind auch für Ungeübte einfach zu erlernen, sodass sich die Freude an der Bewegung zur Musik schnell einstellt. Im Kurs werden vorwiegend Kreistänze aus verschiedenen Ländern Europas (wie Griechenland, Bulgarien, dem ehemaligen Jugoslawien, Deutschland, Frankreich) eingeübt.

241_20900 (Kurs) Christine Heyne, Tanzlehrerin
Mo, 19.2. bis 6.5., 19 - 20.30 Uhr, 10 Termine, 64,50 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: leichte Schuhe mit heller, glatter Sohle, Getränk

Fotografisches Gestalten

Medienerziehung unterstützt beim selbstverantwortlichen Umgang mit allen Formen analoger und digitaler Medienkommunikation. Ziel ist eine gleichberechtigte Teilhabe aller an unserer modernen Medienwelt durch das Erlernen von Grundlagen der Bildgestaltung (Perspektive, Ausschnitt, Totale, Nah, Detail), Bildkomposition und Kameratechnik, Erläuterung unterschiedlicher Kameratypen und ihre Bedeutung für die Bildgestaltung (z. B. wenig Schärfentiefe bei Spiegelreflex- und analogen Kameras im Vergleich zu Handy und digitalen Kompakt-Kameras). Ausprobieren der Einstellmöglichkeiten bei den Kameras wie Auflösung, Weißabgleich, Empfindlichkeit.

Moderne Studiofotografie im Wandel - Tölle Studios

Interessierte können an diesem Tag einen Blick hinter die Kulissen eines professionellen Fotostudios werfen. Lutz Tölle, Profi-Fotograf und Studioinhaber mit über dreißigjähriger Erfahrung, berichtet, wie sich die „große“ Revolution der Fotografie in diesem Bereich in den zurückliegenden Jahren auf den Berufsalltag ausgewirkt hat. Angefangen mit modernen Filmentwicklungsstraßen und aufwendigsten Kulissenbauten, haben das „Computer Generated Imaging“ (CGI) und ganz aktuell die „Künstliche Intelligenz“ (KI) zu einem dramatischen Wandel bei den Fotoproduktionen gesorgt. Produktivitätssteigerungen stehen erhebliche Investitions-Risiken gegenüber. Nur wer sich den Bedingungen des Marktes fortlaufend anpasst, wird eine Chance haben, im umkämpften Markt um Werbebudgets schrittzuhalten.

241_21050 (Vortrag) Lutz-Tim Tölle, Fotograf
Sa, 16.3., 9.30 - 12 Uhr, 5 Euro
Lutz Tölle Fotostudio

MAGNEY

Geht's um Farbe, geh zu Magney!

- Farben
- Lacke
- Wand- und Bodenbeläge
- Glas
- Zubehör

Wir beraten Sie gerne!

Magney GmbH - Groß- und Einzelhandel
In der Bredde 18 - 58636 Iserlohn - ☎ 02371 / 6450 - www.farben-magney.de

Fotografie-Club

Fotografie-Club. Ein ganzes Semester Fotografie

Für Anfänger und Fortgeschrittene im Bereich der Fotografie. Im Vordergrund steht das Kennenlernen von Gleichgesinnten und der Spaß an der Fotografie. Mit konkreten Aufgaben werden durch gemeinsames Lernen von Anfängern und Fortgeschrittenen Theorie und Praxis miteinander verknüpft. Der Kurs besteht aus den Clubabenden in der VHS, die etwa alle vier Wochen stattfinden. Dazwischen findet jeweils eine Exkursion statt. An den Clubabenden können die Teilnehmer Themen selber vorschlagen, Fragen stellen, eigene Bilder besprechen. Es werden aber auch Themen vorgestellt wie Nacht-, HDR-, Natur-, Architektur-, Makro-, Panorama-, Studio-, Porträtfotografie und Bildbearbeitung, Bildgestaltung. An jedem Clubabend bekommen die Teilnehmer eine fotografische Hausaufgabe auf, deren Ergebnisse am nächsten Clubabend besprochen werden. Dazu wird die Internet-Bilderplattform Flickr verwendet, deren Nutzung geübt wird. Es gibt auch Langzeitprojekte - das sind Hausaufgaben, die über mehrere Semester laufen können. Bilder der Exkursionen werden jeweils zu einem internen Wettbewerb eingereicht. Eine Jury vergibt Punkte, aus denen sich eine spannende Rangliste ergibt. Erfreulich dabei ist, dass auch Anfänger ganz oben in den Listen stehen. Beispiel für ein Semester: https://issuu.com/peterklein81/docs/buch_is-18-1_komplett_03_dv01_onlin

241_21051 (Kurs) Peter Klein, Technischer Redakteur
Mi, 8.2.+8.3.+19.04.+17.05.+7.06. (19 - 21.15 Uhr), Exkursionen: Sa, 18.2.+25.03.+29.04.+27.05. (14 - 16.15 Uhr), 9 Termine, 92,40 Euro keine Ermäßigung, zzgl. Eintrittsgelder und Fahrtkosten für die Exkursionen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 223

Fotografie Anfänger

Fotografieren lernen heißt sehen lernen

Für Anfänger mit Digitalkamera oder analoger Kamera geeignet. Grundlegende Hinweise und Tipps werden in diesem Seminar vermittelt und in der Praxis geübt. Inhalte: Fototechnische Grundlagen (Belichtungszeit, Blende, Zeit-/Blendenwahl automatisch oder manuell, Tiefenschärfe), Grundregeln der Bildgestaltung, Aufteilung nach Vorder- und Hintergrund, Größenverhältnis, Fluchtlinie, Beleuchtung.

241_21108 (Kurs) Thomas Emde, Mediendesigner
Mo, 4.3.,11.3.,18.3.,8.4.,15.4.- je 17.30 - 19.45 Uhr, Sa, 23.3.(Exkursion 13-16.00 Uhr), 6 Termine, 62,50 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum
Bitte mitbringen: Digitalkamera, geladene Akkus

Fotografie Fortgeschrittene

Ästhetische Fotografie. Fotoserien und Impulse

Fotoserien und Sequenzen, d. h. das Sammeln von Motiven ähnlicher Thematik, vergrößern das Spektrum an Möglichkeiten in der Fotografie. Ähnliche Details, Motive, Farben aber auch kleine Unterschiede von Dingen können ein besonderes Stilmittel sein, um Bilder in einer Serie oder Sequenz zu kombinieren. Erst der Zusammenklang wird über die Qualität der Arbeit entscheiden. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. In diesem Workshop sollen die Grundlagen dazu gelegt und die ersten Serien aufgenommen und zusammengestellt werden.

241_21109 (Seminar) Thomas Emde, Mediendesigner
Sa, 25.5. bis 26.5., 13 - 16 Uhr, 2 Termine, 31,90 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 206
Bitte mitbringen: Digitalkamera, geladene Akkus

Lightpainting - Wie mache ich Lichtmalerei?

In dem Workshop Lightpainting - auch Lichtmalerei genannt - werden mit dieser speziellen Fotografietechnik eine Vielzahl von Fotomotiven kombiniert. Sie lernen mit der richtigen Kameraeinstellung und versch. Tipps, Bildideen, Tutorials wie Taschenlampe, Wunderkerzen, etc. wie Sie in kürzester Zeit ihr eigenes Lichtgemälde fotografisch festhalten können. Auch werden Versuche mit Lightpainting Blades, die vor der Lichtquelle positioniert werden, experimentell ausprobiert. Sie starten mit den ersten Übungen und Tutorials in unseren Unterrichtsräumen. Danach erproben Sie Ihre ersten Erfahrungen live in der Natur.

241_21110 (Kurs) Thomas Emde, Mediendesigner
Mo, 26.2., 18 - 21 Uhr, 23,50 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum
Bitte mitbringen: Digitalkamera, geladene Akkus, Blitz, Stativ

Astro- und Sternenfotografie

Am ersten Kursabend besprechen wir die Vorgehensweise und die anzuwendenden Techniken bei der Astro- und Sternenfotografie. Die erforderlichen Hilfsmittel werden vorgestellt. In der Exkursionsnacht fahren wir (möglichst Fahrgemeinschaften) an eine dunkle Stelle im Arnberger Wald oder einen alternativen Standort und wenden die besprochenen technischen Möglichkeiten an. Am zweiten Kursabend sehen wir uns die entstandenen Fotos an und klären noch offene Fragen. Wenn Interesse besteht, fotografieren wir anschließend noch Startrails (Sternspuren) vom Danzturm aus Richtung Iserlohn.

241_21111 (Kurs) Gerhard Stanke
1 Termin Mi, 7.3. (19.30 - 21.00 Uhr), Exkursion 9.3. (20.00 - 24.00 Uhr), Nachbesprechung Mi, 14.3., 3 Termine, 27,50 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum
Bitte mitbringen: Kamera, event. das Kamerahandbuch für die Kamera

Makrofotografie

An diesem Samstag machen wir gemeinsam Makrofotografie. Wir besprechen: Makroobjektive, Blitzlicht und Dauerlicht, Balgengerät - Objektive in Retrostellung, Zwischenringe, Focus Tacking und Funkauslöser. Anschließend setzen wir die Theorie in die Praxis um. Die Teilnehmer bringen bitte für den Praxisteil ihre Kameraausrüstung und Stativ mit. Wer sich für die Makrofotografie interessiert, aber noch keine entsprechende Ausrüstung hat, kann seine Kamera und Stativ mitbringen. Vielleicht bietet sich die Möglichkeit, das ein- oder andere Objektiv der anderen Teilnehmer oder des Dozenten auszuprobieren. Bitte kleine Objekte für die Makrofotografie mitbringen.

241_21121 (Kurs) Gerhard Stanke
Sa, 17.2., 10 - 15 Uhr, 24 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 119
Bitte mitbringen: Kameraausrüstung für Makrofotografie und Stativ, Blitz

Fotografie Meisterklasse

Meisterklasse - Gemeinsam Fotoprojekte entwickeln

In diesem Halbjahr entwickeln die Teilnehmenden ein Fotoprojekt zu einem für sie wichtigen Thema. Das kann etwas Soziales, wie Portraitfotografie, oder der Bereich Reportage/ Dokumentation sein. Aber auch künstlerische Konzepte lassen sich umsetzen. Wir machen gemeinsame Fingerübungen, schauen uns interessante Publikationen und Ausstellungen an, und diskutieren Arbeits- und Sichtweisen. Jeder hilft jedem, damit am Ende die einzelnen Serien gelingen.

Voraussetzungen sind Kommunikationsfähigkeit, Einfühlungsvermögen und Offenheit. Die technischen Aspekte sind weniger wichtig. Wenn Du Spaß am Fotografieren und gleichzeitig Lust am Erzählen hast, ist die Meisterklasse genau der richtige Ort um Serien zu planen und zu realisieren. Die Ergebnisse werden zum Abschluß in einer gemeinsamen Ausstellung präsentiert. Der Dozent Jörg Meier arbeitet als künstlerischer Fotograf, Dokumentarist und Portraitist und ist in der politischen und kulturellen Bildung tätig.

241_21125 (Kurs) Jörg Meier, Fotograf
8.2. + 22.2. + 7.3. + 21.3. + 18.4. + 2.5. + 16.5. + 13.6. + 27.6. von 19.00 - 20.30 Uhr, 9 Termine, 62 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 201

Fotografie Geschichte, Theorie und Praxis

Reden wir über Fotografie

Der Kurs ist als offenes Format angelegt, um über ganz spezielle Aspekte der Fotografie zu sprechen. Themen aus der Geschichte, besondere Positionen und Werke, Bildbesprechungen und -kritik, technische Aspekte sollen ebenso Berücksichtigung finden wie ganz persönliche Fragestellungen rund um die Fotografie. Die aktive Mitwirkung an der Kursgestaltung ist ausdrücklich erwünscht. Ziele sind eine Vertiefung und Erweiterung von allgemeinen und besonderen Kenntnissen zum Medium.

241_21130 (Kurs) Rainer Danne, Leiter VHS und Städtische Galerie
Mi, 28.2, 13.3, 10.04, 24.4, 8.5., 26 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 204

DIE MUSIKSCHULE
Pop ★ Rock ★ Klassik
Tel. 02371 28016 ★ diemusikschule.com

Textiles Gestalten

Keine Kleider von der Stange

Garderobe einfach genäht, für Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse und Hobby Schneiderinnen mit Vorkenntnissen. Nach kurzer Einarbeitung auf unseren vorhandenen Nähmaschinen, werden Ihre Werkstücke besprochen. Es wird über Schnittausswahl und notwendiges Material gesprochen. Anregungen aus Fachzeitschriften werden gerne aufgenommen. Jede Teilnehmerin erhält individuelle Nähanleitungen und Hilfen zur Handhabung von Schnittmustern, zu Stoffberatung, Zuschnitt, Nähen, Anprobe, Bügeln. Genäht wird, was gefällt.

241_21400 - FRAUEN • (Kurs) Sabine Maria Gärtner, Künstlerin und Autorin
Do, 7.3. bis 18.4., 17 - 19.15 Uhr, 5 Termine, 60 Euro keine Ermäßigung, zzgl. Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier
Bitte mitbringen: Stoffe, Schnittmuster, Nähmaterial, Ideen, Fachzeitschriften

Stoffe, Schnitte, Nähte

Der Nähkurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Nach der Modellauswahl erhalten Sie Informationen über mögliche Stoffe, Schnitte und Nähmaterialien, die zur Herstellung des gewünschten Kleidungsstückes erforderlich sind. Grundtechniken des Nähens werden erklärt, Fortgeschrittene erhalten Tipps und Tricks, um ihre Fertigkeiten zu erweitern. Nähmaschinen werden gestellt.

241_21402 - KLEINGRUPPE • (Kurs) Lidia Remisch, Schneidermeisterin
Mi, 17.1. bis 31.1., 19 - 21.15 Uhr, 3 Termine, 51,50 Euro zzgl. 4 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier

241_21403 - FRAUEN • (Kurs) Lidia Remisch, Schneidermeisterin
Fr, 19.1. bis 22.3., 9 - 11.15 Uhr, 8 Termine, 90 Euro zzgl. 4 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier

Nähen nach Lust und Laune

Für Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse und Hobby Schneiderinnen mit Vorkenntnissen. Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse erlernen beim ersten Termin den Umgang mit den vorhandenen Nähmaschinen. Es wird über Schnittausswahl und notwendiges Material gesprochen. Anregungen aus Fachzeitschriften werden gerne aufgenommen. Jede Teilnehmerin erhält individuelle Nähanleitungen und Hilfen zur Handhabung von Schnittmustern, zu Stoffberatung, Zuschnitt, Nähen, Anprobe, Bügeln. Genäht wird, was gefällt.

241_21404 - FRAUEN • (Kurs) Gerlinde Zink, Damenschneiderin
Fr, 9.2. bis 22.3., 18 - 20.15 Uhr, 7 Termine, 60,50 Euro keine Ermäßigung, zzgl. Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier
Bitte mitbringen: Stoffe, Schnittmuster, Nähmaterial

Integrative Nähwerkstatt

In Kooperation mit dem Integrationsrat der Stadt Iserlohn
Der Kurs richtet sich an Frauen mit und ohne Migrationshintergrund, insbesondere auch an Spätaussiedlerinnen. Er ermöglicht, mitgebrachte Kompetenzen und Kulturtechniken zu nutzen, zu erweitern, weiterzugeben und somit voneinander zu lernen.

Die Teilnehmerinnen lernen, ihren eigenen Stil durch bunte Stoffe, raffinierte Schnitte und Accessoires auszudrücken. Das Angebot will die Teilnehmerinnen motivieren und befähigen, interkulturell Kontakte zu knüpfen und handwerkliche Fertigkeiten zu erweitern und weiterzugeben (Umgang mit Nähmaschine, Nadel, Faden usw.)
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Material wird gestellt.

241_21406 - FRAUEN • (Kurs) Lidia Remisch, Schneidermeisterin
Di, 16.1. bis 19.3., 9 - 11.15 Uhr, 8 Termine, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier

Typgestaltung

Farbberatung

Zehn Sekunden benötigen wir, um uns ein Bild von jemandem zu machen. Gerade, wenn Sie sich beruflich im Außendienst, bei einem Vorstellungsgespräch oder einem geschäftlichen Termin präsentieren müssen, hat Ihre äußere Erscheinung Priorität. Etwas von der Harmonie der Farben zu wissen und seinen typgerechten Stil herauszufinden, hilft beim Aussuchen optimaler Kleidung und führt damit zu mehr Sicherheit und Erfolg beim Auftreten im Berufsleben. Sorgen Sie mit einem stilsicheren und farbharmomonischen Erscheinungsbild dafür, dass Ihre Persönlichkeit unterstrichen wird. Bitte ungeschminkt kommen.

241_21421 (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa, 24.2., 9.30 - 15 Uhr, 24 Euro keine Ermäßigung, zzgl. Stoffarbpas (verbindliche Abnahme) sowie Materialumlage, zusammen 39 € (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 202

Best Ager - (ab 40 Jahre) Pflege und Tages Make-up

Best- Ager - Pflege und Erstellen von einem Tages Make Up (ab 40 Jahre)
Mit Beginn der Menopause verändert sich die Struktur des Gesichts: Die neue Hautbeschaffenheit stellt andere Ansprüche an das Schminken. In diesem Kurs werden wir die Haut durch auftragen einer Maske, Unterpflege oder Ampulle bestens aufpolstern um anschließend ein dezentes Tages Make-up zu erstellen. Sie erfahren alles über Pflege, Make-up, Abdecken von Rötungen, Augenschatten, Schminken von Schlupfolidern, richtiges Setzen von Rouge und vieles mehr.
Jede Teilnehmerin bekommt eine typgerechte Farbempfehlung von der Dozentin.
Die Materialkosten von 12,50 € sind direkt an die Dozentin zu zahlen.

241_21422 (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa, 2.3., 9.00 - 12 Uhr, 20 Euro keine Ermäßigung, zzgl. Materialkosten 12,50 € (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier
Bitte mitbringen: Waschschüssel, Gästehandtuch, Standspiegel, vorhandene Kosmetikpinsel

Schminken bei Rötungen, Rosacea, Couperose

Fast jede dritte Haut weist Rötungen auf. In ausgeprägter Form sprechen wir von einer Couperose oder Rosacea. In diesem Kurs erstellen wir ein Tages Make-up mit dem Fokus auf Abdeckung und optimaler Farbzusammenstellung. Sie erhalten eine individuelle Farbempfehlung und erfahren alles über das Thema Schminken.
Für Materialkosten sind 7,50 € direkt an die Dozentin zu zahlen.

241_21423 (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa, 2.3., 13 - 16 Uhr, 20 Euro keine Ermäßigung, zzgl. Materialkosten 7,50 € (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier
Bitte mitbringen: Standspiegel, vorhandene Kosmetikpinsel

Programmbereich 3 Gesundheit

Serviceteam

Nadja U. Pesch, Dipl. Psych.

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1946

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Annegret Binger

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1942

Fax 02371 . 217-4414



Wichtige Hinweise:

Alle Veranstaltungen, Kurse und Seminare im Programmbereich Gesundheit leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung.

Im Zentrum steht die Vermittlung bewährter und gesundheitsfördernder Kompetenzen und Techniken zur Entspannung, zu Bewegungsabläufen und zur Schulung von Aufmerksamkeit für körperliche und psychosomatische Zusammenhänge.

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich für die eigenverantwortliche Stärkung der Gesundheit. Das VHS-Bildungsangebot vermittelt Wissen über gesunde Lebensstile, Stressabbau, positive Körperwahrnehmung, ausgewogene Ernährung, Krisenbewältigung. Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf. Die Sachinformationen werden dabei handlungsorientiert und gruppenspezifisch vermittelt.

Die Kursangebote dienen der Gesundheitsförderung, der Selbsterfahrung und der Hilfe zur Selbsthilfe. Sind Sie erkrankt oder unsicher bei der Auswahl der Kurse, befragen Sie bitte vor einer Anmeldung Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, ob der Kurs den Heilungsprozess nicht gefährdet bzw. diesen unterstützen kann. Bitte achten Sie während der Kurse auf Signale Ihres Körpers, trainieren Sie nicht bis an Ihre Leistungsgrenze und nehmen Sie die Fachkompetenz der Kursleitung in Anspruch.

Alle Kursangebote der VHS Iserlohn sind Lehrveranstaltungen und keine Therapien oder Therapieersatz. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt gemäß den allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Iserlohn auf eigene Verantwortung. Mit ihrer Anmeldung in unseren Sport- und Fitnesskursen bestätigen Sie das Vorliegen ausreichender Sportgesundheit. Sollten Sie hierzu Fragen oder Klärungsbedarf haben, besprechen Sie dies bitte mit Ihrem Hausarzt.

Die Gymnastikräume der VHS Iserlohn, der VHS-Zweigstelle Letmathe sowie Sport- und Schwimmhallen dürfen nur mit sauberen Sportschuhen mit heller Sohle betreten werden. In der VHS Zweigstelle Letmathe sind leider keine Umkleieräume vorhanden. Es wird empfohlen, sofern möglich, bereits die passende Sportkleidung zu tragen.

Wichtiger Hinweis für die Kochkurse: Die Kosten für Lebensmittel werden von der VHS direkt mit der Kursleitung abgerechnet. Die Dozenten geben handlungsorientiert praktische und innovative Tipps und Hinweise hinsichtlich Einkauf, Lagerung, Verwendung und Zubereitung von Nahrungsmitteln. Ggf. ordnen sie Lerninhalte auch in übergeordnete (z.B. kulturgeschichtliche) Zusammenhänge ein. Die in den Kursangeboten aufgegriffenen Themen und zur Verwendung kommenden Lebens- und Genussmittel berücksichtigen Saisonalität und fördern die Bildung für nachhaltige Entwicklung. Gesellschaftlicher Austausch sowie kulturelle Begegnungen werden begünstigt.

Wenn Sie Fragen zum Kurs haben oder sich beraten lassen möchten, bieten wir einen telefonischen Beratungsservice an. Sie können auch einen persönlichen Termin vereinbaren.

Gesundheitswissen

Der alternde Bewegungsapparat

Unser Bewegungsapparat ist nicht für die Ewigkeit gemacht. Die von der Natur angelegt „natürliche“ Funktionszeit wird auf ca. 30-40 Jahre geschätzt. Spätestens dann ist die „wartungsfreie“ Zeit vorbei. Welche Veränderungen spielen sich mit zunehmendem Alter am Bewegungsapparat und seiner Steuerung ab? Mit welchen Einschränkungen müssen wir rechnen und was können wir selbst tun, um vorzubeugen und Selbstheilungskräfte zu mobilisieren? Welche diagnostischen Möglichkeiten sind in der Medizin wann sinn-voll oder un- sinnvoll? Welche therapeutischen Möglichkeiten gibt es in der Medizin, Osteopathie und Naturheilkunde? Mit diesen Fragen beschäftigen wir uns in diesem Vortrag.

241_31000 (Vortrag) Prof. Dr. med. Rainer Kamp, Professor für Osteopathische Medizin (HSF), Facharzt für Orthopädie und Allgemeinmedizin, Akupunktur, Naturheilverfahren, Iserlohn
Mi, 14.2., 19 - 20.30 Uhr, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht

Rheumatische Erkrankungen

In Kooperation mit der VHS Sindelfingen-Böblingen
Rheuma ist vielfältig und sehr facettenreich, und daher ist die Diagnose für viele Ärzte schwierig. Medizinisch gesehen handelt es sich jedoch nicht um ein einzelnes Krankheitsbild, sondern um einen Sammelbegriff von unzählig verlaufenden Erkrankungen, die sich am Bindegewebe abspielen. Forschungsergebnisse der vergangenen Jahre haben große Erfolge bei der Behandlung rheumatischer Erkrankungen erzielt und dazu geführt, dass rheumatische Erkrankungen im Gegensatz zu früher, heute eine sehr gute Prognose aufweisen. Die rasche Diagnostik und dann meist medikamentöse Therapie sind dafür besonders wichtig. Der Referent erklärt, wodurch rheumatische Erkrankungen charakterisiert werden und wie sie entstehen, wie sich Athrose und Rheuma unterscheidet, worauf im Rahmen der Diagnostik geachtet wird, welche Therapieoptionen bestehen und welche Chancen diese bieten.

241_31001W - ONLINE - (Vortrag) Prof. Dr. med Torsten Witte, Direktor der Klinik für Rheumatologie und Immunologie, Medizinische Hochschule Hannover Do, 22.2., 19 - 20 Uhr, 1, entgeltfrei
Online-Teilnahme

Warum essen wir (noch) Fleisch? Die Psychologie des Tiere-Essens

In Kooperation mit der VHS Sindelfingen-Böblingen
Der Fleischkonsum in Deutschland ist etwas rückläufig, aber Fleisch ist ein mehrheitlich selbstverständlicher Teil der Esskultur. Dabei hat Fleischkonsum bekanntermaßen negative ethische, ökologische und auch gesundheitliche Auswirkungen. Warum entscheiden sich Menschen für den Verzehr von Fleisch? Dr. Benjamin Buttler gibt Einblicke in die sozialpsychologischen Mechanismen, die dem Phänomen des Fleischessens zugrunde liegen. Dabei geht er insbesondere auf das sog. Fleischparadox ein, das die Widersprüchlichkeit zwischen Einstellung und Verhalten beschreibt. Warum fällt es so schwer, auf Fleisch zu verzichten? Dieser Web-Vortrag bietet eine spannende Reise zur Widersprüchlichkeit menschlichen Handelns und der Frage, wie Veränderung bei lang eingeübten Verhaltensmustern gelingt.

241_31002W - ONLINE - (Vortrag) Dr. Benjamin Buttler, Abteilung Sozialpsychologie, Universität Trier
Mi, 20.3., 19 - 20 Uhr, entgeltfrei
Online-Teilnahme

Endometriose - Ein häufiger Grund für Unterleibsschmerzen bei Frauen

In Kooperation mit der VHS Sindelfingen-Böblingen
Endometriose ist eine gutartige, jedoch chronisch verlaufende Erkrankung. Bei Endometriose wächst Gewebe, welches der Gebärmutterinnenwand ähnelt, außerhalb der Gebärmutter. Dieses Gewebe siedelt sich beispielsweise an den Eierstöcken, in Bauch- und Beckenraum, am Darm oder Bauchfell an. Viele Betroffene haben starke Menstruationsbeschwerden, Unterleibsschmerzen unabhängig von der Periode, Schmerzen beim Sex und sind oft unfruchtbar. Bei diesem Vortrag werden die neuesten Erkenntnisse zu den jeweiligen Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten vermittelt.

241_31003W - ONLINE - (Vortrag) Prof. Dr. Stefan P. Renner, MBA, Chefarzt Frauenklinik Klinikverbund Südwest, Endometriosezentrum
Do, 18.4., 19 - 20 Uhr, entgeltfrei
Online-Teilnahme

Epigenetik und Vitalstoffe

- Schalte deine Gesundheit an und lass es dir gut Gen! -
Ein Aktiver Vortrag: Verstehe, warum Gene nicht Dein Schicksal sind.
Die Epigenetik ist ein junger, sensationeller Forschungsbereich in der Biologie und bisher gab es zwei Medizin - Nobelpreise zu den Erkenntnissen aus der bisherigen Epigenetik - Forschung.
Der Referent möchte Ihnen in diesem „Aktiv-Vortrag“ diesen spannenden Themenbereich, verbunden mit Atem-, Meditations-, Dehn- und Bewegungsübungen, erläutern und dabei „aktiv vermitteln“, wie Sie Einfluss auf Ihre Gene und damit auf Ihre Gesundheit nehmen können.
Eins hat die Wissenschaft gezeigt: Die Epigenetik beweist, dass äußere Einflüsse wie Ernährung, Umweltgifte, Gedanken, Stress u.s.w. auf unsere Gene Auswirkungen haben und diese dadurch in ihrer Funktion verändert werden können“. Der Referent erläutert anschaulich, wie Sie zum Macher Ihrer Gesundheit werden können. Damit Sie ein gesundes Leben führen.

241_31004 (Workshop) Robin Arndt, Fitnesstrainer und Heilpraktiker
Di, 6.2., 16.15 - 18.30 Uhr, 12 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, 1x Decke und Schreibmaterial

241_31005 (Workshop) Robin Arndt, Fitnesstrainer und Heilpraktiker
Sa, 2.3., 10.30 - 12.45 Uhr, 12 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, 1x Decke und Schreibmaterial

241_31006 (Workshop) Robin Arndt, Fitnesstrainer und Heilpraktiker
Sa, 16.3., 10.30 - 12.45 Uhr, 12 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, 1x Decke und Schreibmaterial

Geistige Fitness

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Das Ganzheitliche Gedächtnistraining bietet ein umfangreiches Übungsprogramm für alle Aspekte der mentalen Fitness. Es wurde auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt und zielt darauf ab, spielerisch und ohne Stress die Leistung des Gehirns zu steigern. Ausgewählte Übungen fördern spezifische Gehirnleistungen wie Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Formulierung, Assoziatives Denken, Logisches Denken, Strukturieren, Urteilsfähigkeit, Fantasie, Kreativität und Denkfähigkeit. Das Training versteht sich als kognitive Prävention für Jeden und Jede und sollte rechtzeitig begonnen werden. Es bezieht alle Sinne und beide Gehirnhälften mit ein und kann die Leistungsreserven bis ins hohe Alter mobilisieren. Freude und Lachen werden dabei großgeschrieben. Leistungsdruck ist ausdrücklich nicht gewollt.

241_31100 (Kurs) Heidemarie Wiesner, Zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT e.V.
Mi, 7.2. bis 17.4., 9.30 - 11 Uhr, (nicht am 6.3.), 8 Termine, 56 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 3 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118
Bitte mitbringen: Schreibunterlagen (Stift und Papier)

241_31101 (Kurs) Heidemarie Wiesner, Zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT e.V.
Do, 8.2. bis 18.4., 9.30 - 11 Uhr, (nicht am 7.3.), 8 Termine, 56 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 3 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118
Bitte mitbringen: Schreibunterlagen (Stift und Papier)

Entspannung und Selbstfürsorge

Entspannung erleben und genießen

Klangschalen, Achtsamkeitsübungen und Meditationen kennenlernen.
Herzlich willkommen zu einem Nachmittag der Entspannung! Erfahren und genießen Sie die Möglichkeit, auf unterschiedliche Arten den eigenen Körper zu entspannen. Spüren Sie die Klänge und Schwingungen der unterschiedlichsten Klangschalen auf Ihrem Körper. Nehmen Sie Ihren Körper durch Achtsamkeitsübungen und Bewegungsmeditationen auf einer anderen Ebene wahr. Zum Abschluss erfolgt eine Klangmeditation im Liegen und mit dem Gong. Nicht für Teilnehmende geeignet mit Herzschrittmacher und/oder akuten Erkrankungen.

241_32100 (Seminar) Kirsten Becker, Gesundheitsberaterin ALH, Klangmassagepraktikerin
Sa, 25.5., 13 - 16 Uhr, 24 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, dicke Socken, eine Decke, kleines Kissen, Getränk und ein Meditationskissen (sofern vorhanden)

Erfülltes Leben - ein kleines Modell für eine große Idee

Wir haben nur dieses Leben und was zählt wirklich?
Die Frage nach einem erfüllten Leben ist nicht neu und viele Menschen sind auf der Suche nach der Erfüllung in ihrem Leben. Aber was ist das? Ist es „mein Haus, mein Segelboot, mein Auto „ um den bekannten Werbeslogan zu bemühen. Friedemann Schulz von Thun ist mit seinem „kleinen Modell für eine große Idee“ auf eine ganzheitliche Art und Weise gelungen unser Leben zu betrachten, zu würdigen, wert zu schätzen und wenn nötig neu zu gewichten.
Hierbei betrachten wir unsere Wünsche, die manchmal im verborgenen schlummern, machen uns unserer Werte bewusst und würdigen unser bisheriges Leben. Wir werden in großen und kleinen Gruppen Erfahrungen, Erlebnisse und Einschätzungen austauschen und voneinander und miteinander lernen. Das Ziel ist sein gelebtes Leben zu würdigen, sich wertzuschätzen und leichter und beschwingter in die Zukunft zu blicken. Voraussetzung ist ein Mindestalter von 21 Jahren und psychische Stabilität. Am Ende des Tages erfolgt eine Meditation.

241_32110 (Seminar) Heike Goldbeck-Büser, Dipl. Sozialarbeiterin und zertifizierte Mediatorin, Personal- u. Businesscoach / Psych. Beraterin
Sa, 16.3. bis 17.3., 10 - 15.30 Uhr, 2 Termine, 56 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222
Bitte mitbringen: Matte, warme Socken, Mittagssnack, Getränke, Stifte, Block

Achtsamkeit im Alltag leben

Ich Sorge gut für mich

Hast Du manchmal das Gefühl, dass die Last des Alltags zu schwer wiegt und Du dringend eine kleine Pause benötigst? Der Kurs soll Dich darin unterstützen, ab und zu innezuhalten und zu Dir zu kommen. Du erfährst in lockerer Atmosphäre, wie Du durch Körperübungen, verschiedene Formen der Meditation und kleine Achtsamkeitsübungen innerlich zur Ruhe kommst, um in Balance zu bleiben und den Anforderungen des Alltags gelassener begegnen zu können.
Teilnehmende mit und ohne Vorerfahrung sind willkommen.

241_32151 - KLEINGRUPPE - (Kurs) Martina Erlemann, Pädagogin, Gesundheitsberaterin und Achtsamkeitstrainerin
Di, 6.2. bis 30.4., 16.30 - 18 Uhr, (nicht am 23.4.), 10 Termine, 70 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Sitzkissen (wenn vorhanden), Socken und Decke

241_32152 - KLEINGRUPPE - (Kurs) Martina Erlemann, Pädagogin, Gesundheitsberaterin und Achtsamkeitstrainerin
Do, 8.2. bis 25.4., 16.45 - 18.15 Uhr, 10 Termine, 70 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Sitzkissen (wenn vorhanden), Socken und Decke

„Lust auf eine Auszeit?“

Frauenworkshop

Meist sind es Frauen, die die soziale Verantwortung für die Familie übernehmen, zusätzlich zu allen anderen Tätigkeiten. Dabei kommen die eigenen Bedürfnisse oft zu kurz. Haben Sie Lust, einmal raus aus dem Alltag zu kommen und etwas für sich tun? Sich selbst wahrzunehmen und innerlich zur Ruhe zu kommen? Ein paar Stunden mit Achtsamkeit zu erleben? In diesem Workshop erfahren Sie in lockerer Atmosphäre, wie Sie es schaffen, bei sich zu bleiben, wenn Sie unter Druck geraten. Sie lernen kleine Übungen kennen, die Sie zur inneren Ruhe führen und Ihnen helfen, dem Stress des Alltags leichter zu begegnen.

241_32154 (Workshop) Martina Erlemann, Pädagogin, Gesundheitsberaterin und Achtsamkeitstrainerin
So, 17.3., 11 - 16 Uhr, 30 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, kleines Kissen, Mittagimbiss, Getränk

Spieglein, Spieglein an der Wand...Selbstbild und Selbstwert

Erzeugen Sie nicht nur im Außen ein gutes Bild von sich, sondern in Ihrem Inneren! Das ist besonders dann wichtig, wenn Sie nicht wirklich auf Ihre Fähigkeiten und Möglichkeiten vertrauen und andere Menschen für wichtiger und wertvoller als sich selbst halten. Vielleicht sagen Ihnen andere Menschen, dass Sie ein anderes Bild von Ihnen haben, als Sie selbst? - Das kann mit dem unbewussten inneren Bild zusammenhängen, das Sie sich von Ihrer eigenen Person machen. Innere Bilder leiten unser Verhalten und unsere Emotionen. In der Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie Ihr Selbstbild mit Hilfe von NLP-Techniken (Neuro- linguistisches Programmieren) so optimieren können, dass Sie sich wohl in Ihrer Haut fühlen und dieses Bild Ihr Selbstwertgefühl unterstützt. Bringen Sie bitte eigene Themen und Lust zum experimentieren mit.

241_32200 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin
Mi, 17.4., 19 - 21.15 Uhr, 29 Euro keine Ermäßigung
NLP Impulse, Hans-Böckler-Straße 52 A, 58638 Iserlohn

Vom Umgang mit Energieräubern und Gefühlsvampiren

Vielleicht kennen Sie das auch?... Sie sind guter Dinge und fühlen sich energievoll. Nun begegnen Sie einer bestimmten Person und Ihre Energie beginnt mit zunehmender Gesprächsdauer zu schwinden oder ist gar schlagartig weg. Sie fühlen sich wie ausgesaugt. Diese Person benutzt Sie gewissermaßen ungefragt als Energietankstell. Geben und Nehmen ist nicht im Gleichgewicht.

Im Kurzseminar erfahren Sie, was Sie genau bisher tun, diesen Energie-raub zu gestatten und wie Sie sich in Zukunft mit NLP- Methoden besser schützen können.

Bringen Sie Spaß am experimentieren mit.

241_32201 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin
Mo, 27.5., 19 - 21.15 Uhr, 29 Euro keine Ermäßigung
NLP Impulse, Hans-Böckler-Straße 52 A, 58638 Iserlohn

Die Anwendung der inneren Schalter

Wecke Deinen Glücksnerv!

Haben Sie mit innerer Unruhe, Spannungsschmerzen, Schlafstörungen u.a. Stress-Folgen zu tun? Dann sollten Sie Ihre inneren Schalter kennenlernen. Sie werden Ihr Leben verändern. Die inneren Schalter sind eine Kerntechnik der Rossini-Kohärenz-Methode, die der erfahrene Dozent und Dipl. Psychologe Peter Bergholz in 40 intensiven Berufsjahren entwickelte und entwickelt.

Es gibt fünf sehr einfache, harmonische Bewegungen, die wie Innere Schalter wirken. Diese „Umschaltbewegungen“ lernen Sie in diesem Seminar kennen und für sich zu nutzen, um mit ihrer Hilfe Gedanken zu neutralisieren, mit denn wir uns immer wieder selbst hetzen, hemmen, ängstigen, verurteilen und entmutigen. Mit Hilfe dieser Bewegungen löst sich der Druck und die Prozesse des Nervensystems gelangen immer leichter in eine wunderbare Harmonie, in der sich jeder Mensch vollkommen einverstanden mit sich und seinem Leben fühlen kann. Dieser Zustand wird von der Neuro-Forschung als „Innere Kohärenz“ bezeichnet und gilt heute als Schlüssel zur Gesundheit, zu psychischer Belastbarkeit und einem guten Lebensgefühl. Die Inneren Schalter wirken, weil sie u.a. einen Nerv ansprechen, dessen Bedeutung erst vor kurzem entdeckt wurde: den Ventralen Vagus (Polyvagal-Theorie). Er wird mittlerweile auch als Glücks- oder Selbstheilungsvagus bezeichnet. Er macht den Unterschied! Viele, die ihn kennenlernen, nennen ihn ihren „Glücksnerv“.

241_32220 (Seminar) Peter Bergholz, Dipl.-Psychologe, Coach, Autor
So, 26.5., 10 - 16 Uhr, 63 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Socken, Getränk und Mittagsverpflegung

Meditation für Einsteiger

Für viele Menschen bedeutet Meditation der Versuch, in der Stille zu sitzen und sämtliche Gedanken auszuschalten. Eine eher langweilige Vorstellung. Oft ist diese verbunden mit der Annahme eines ideologischen bzw. esoterischen Überbaus. Gleichzeitig erfahren wir durch neuere Forschungen, welche positive Effekte die Meditation auf unsere Gesundheit haben kann. Seien Sie also neugierig und erfahren Sie, wie vielfältig Meditation sein kann und wie wohltuend sie sich auf ihr Befinden auswirkt.

241_32400 (Workshop) Martina Erlemann, Pädagogin, Gesundheitsberaterin und Achtsamkeitstrainerin
So, 25.2., 11 - 16 Uhr, 29 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, kleines Kissen, Verpflegung

Heilmethoden und Massagen

Partner-Entspannungsmassage

Bei der Partner-Entspannungsmassage nach Nuad Bo-Rarn handelt es sich um eine thailändische Massageart, die bekleidet am Boden liegend durchgeführt wird. Sie vermittelt Ruhe und Gelassenheit, fördert die Entspannung und wirkt sich günstig auf das allgemeine Wohlbefinden aus. Bei diesem Partner-Massage-Seminar erlernen beide Teilnehmenden die Massagetechniken auf dem Rücken und auf der Seite liegend, sowie in der Sitzposition. Die Seminarleiterin ist zertifizierte Nuad Bo-Rarn Traditional Thai-Masseuseurin. Nicht für Teilnehmende geeignet mit Herzschrittmacher und/oder akuten Erkrankungen.

241_32701 - PAARE (Seminar) Kirsten Becker, Gesundheitsberaterin ALH, Klangmassagepraktikerin
So, 26.5., 11 - 16 Uhr, 29 Euro pro Person zzgl. 3,50 € Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen, Anmeldung nur für Paare, keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: pro Paar bequeme Kleidung, Matte, dicke Socken, zwei Decken, drei kleine Kissen, Schreibzeug, Imbiss und Getränk

Diakonie Mark-Ruhr

Wir sind da.
Wo die Menschen uns brauchen.

- Wohnen im Alter | Kurzzeitpflege
- Dauerpflege | Betreutes Wohnen
- Betreuungsdienste | Tagespflege
- Alten- & Krankenpflege
- Mittagstisch | Senioren-Cafés
- Qualitätssicherungsbesuche
- 24-Stunden-Pflege | Palliativ-Pflege

karriere.diakonie-mark-ruhr.de
www.diakonie-mark-ruhr.de



Mit einem
**guten
Gefühl**
zu Hause.
In Iserlohn.

Diakoniestation Iserlohn

Konrad-Adenauer-Ring 17
58636 Iserlohn
Tel. 02371 15760

Meta-Bimberg-Haus

Hennener Bahnhofstraße 30
58640 Iserlohn-Hennen
Tel. 02304 94208-0

Diakoniezentrum Oestrich

Brinkhofstraße 59
58642 Iserlohn
Tel. 02374 9219-0

Wunderwerk Fuß - Laufen Sie noch rund?

Unsere Füße sind komplexe Gebilde aus Muskeln, Sehnen und Bändern, die im Laufe des Lebens vielen Belastungen ausgesetzt sind. Ist die Fuß-Muskulatur nicht ausreichend trainiert, können unterschiedliche Beschwerden auftreten, die sich möglicherweise auch ganz woanders im Körper zeigen. So kann z.B. ein Schulterschmerz seinen Ursprung in den Füßen haben. In Kombination aus Theorie und praktischen Übungen, u.a. aus dem Faszientraining, lernen die Teilnehmenden mögliche Zusammenhänge kennen und üben, wie sie Beschwerden vorbeugen können.

241_32755 (Seminar) Thomas Bergfeld, Orthopädietechnikermeister
Do, 15.2., 18.30 - 20.45 Uhr, 12,90 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

Fastenwoche - Pfunde verlieren und Erkrankungen vorbeugen

Beim Buchinger-Fasten in der Gruppe werden viele mentale und körperliche Prozesse angestoßen, die von einer erfahrenen Fastenleiterin begleitet werden. Medizinische Fragen können von einem Allgemeinmediziner, welcher die Gruppe im Hintergrund begleitet, geklärt werden. Das gemeinsame „Projekt“ des freiwilligen Nahrungsverzichts in einer Gruppe fördert das individuelle Durchhaltevermögen, stärkt die Motivation und den Spaß beim fasten. Wir bewegen uns, machen Entspannungsübungen und besprechen u.a. folgende Themen: Ernährung, neue Lebensenergie und weitere Fastenmethoden. Fasten ist eines der ältesten Naturheilverfahren. Experten sind sich sicher, dass Fasten entgiftet und das Bindegewebe strafft. Zudem wirkt Fasten nachweislich hilfreich bei erhöhten Blut-Fettwerten, Rheuma, Allergien, Übergewicht und beginnender Arteriosklerose usw. Nutzen Sie eine Woche, die Ihre Zukunft positiv beeinflussen wird. Aktivieren Sie Ihren „inneren Arzt“ und gewinnen Sie durch die Fastenwoche. Fasten bedeutet Erholen, Bewegen und neuen Schwung ins Leben bringen. Der Allgemeinmediziner René Rose steht während der Fastenwoche zur Verfügung.

241_32800 - KLEINGRUPPE - (Kurs) Iris Rademacher, Coach ProC
Mi, 31.1., 18-20.30 Uhr (Vorbereitungsabend) + Mo, 5.2., 18-20 Uhr + Di, 6.2., 18-20 Uhr + Do, 8.2., 18-20 Uhr + Fr, 9.2., 18-20 Uhr + Sa, 10.2., 9.30-11.00 Uhr, 6 Termine, 15, 119 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 10 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
Lifecoaching, Erikastrasse 12, 58640 Iserlohn

Sanfte Bewegung

Sanfte Bewegung und Entspannung mit Klang

Dieser Kurs bietet ein Bewegungs- und Entspannungskonzept für Frauen 50+ und beinhaltet Übungen aus dem Yoga, Pilates und der Klangentspannung. Dich erwartet: Förderung der natürlichen Atmung, Erlernen von Entspannung, Kräftigung hin zu einer stabilen Wirbelsäule, Förderung von Muskulatur, Kräftigung des Beckenbodens, Lösen von Verspannungen, Förderung von Beweglichkeit im Körper und damit auch im Geist. Insgesamt ein Rundum-Programm mit sanften Bewegungen und einfachen Übungen.

241_33200 - FRAUEN - (Kurs) Jutta Kuschel, Entspannungstrainerin, Klangschalenpraktikerin
Di, 6.2. bis 7.5., 14 - 15.30 Uhr, 12 Termine, 72 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, kl. Kissen oder Meditationskissen (wenn vorhanden), Matte, Decke, dicke Socken (rutschfest), evtl. Getränk

Bewegungstraining für aktive Seniorinnen und Senioren

Gerade im Alter fällt es Menschen schwerer, den Bewegungs- und Stützapparat im Lot zu halten. Muskelaufbau, Dehnung zur Erhaltung der Beweglichkeit, Vorbeugung gegen Verklebung der Faszien und Elemente der Sturzprophylaxe sind daher für eine höhere Lebensqualität notwendig. Ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm mit individuellen Haltungskorrekturen verbessert die Körperwahrnehmung. Kleine Entspannungsübungen sorgen für Gelassenheit im Alltag.

241_33222 (Kurs) Marion Babin, Reha-Trainerin B-Lizenz Orthopädie
Do, 8.2. bis 13.6., 9.30 - 11 Uhr, 15 Termine, 90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, rutschfeste Sportschuhe, Matte, Handtuch, Nackenrolle oder Kissen

241_33223 (Kurs) Marion Babin, Reha-Trainerin B-Lizenz Orthopädie
Do, 8.2. bis 13.6., 15.45 - 17.15 Uhr, 15 Termine, 90 Euro
VHS Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36, Raum 2
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastik-/Sportschuhe, Matte, Handtuch, Nackenrolle und Getränk

Hockergymnastik kombiniert mit Gangschule

In der Hockergymnastik werden kräftigende und mobilisierende Übungen im Sitzen durchgeführt. Die durch vieles Sitzen verspannte und schwache Muskulatur wird durch gezieltes Training durchblutet und gestärkt. Durch die Übungen reduzieren sich Schmerzen und schlechte Körperhaltung. Die Freude an der Bewegung in der Gruppe soll im Vordergrund stehen. Gerade Menschen, für die ein gymnastisches Training auf der Matte ein Problem darstellt, sind hier willkommen.

241_33240 (Kurs) Marion Babin, Reha-Trainerin B-Lizenz Orthopädie
Do, 8.2. bis 13.6., 11.15 - 12 Uhr, 15 Termine, 45 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Sportschuhe- oder Hausschuhe, Handtuch, Theraband und Getränk

241_33245 (Kurs) Marion Babin, Reha-Trainerin B-Lizenz Orthopädie
Do, 8.2. bis 13.6., 14.45 - 15.30 Uhr, 15 Termine, 45 Euro
VHS Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36, Raum 2
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Sport- oder Hausschuhe, Handtuch, Theraband und Getränk

Fit 60 +

In diesem Kurs werden leichte Kräftigungs-, Stabilisations- und Koordinationsübungen für die Generation 60 + durchgeführt. Ziel ist die allgemeine Stärkung der Knochen, Gelenke und Muskulatur sowie die Verbesserung von Reaktion und Gleichgewicht. Die Übungen werden sowohl im Stand als auch im Liegen durchgeführt. Der Kurs ist ein Rundumpaket, abgestimmt auf alle Teilnehmenden ab 60 Jahren!

241_33270 (Kurs) Marion Babin, Reha-Trainerin B-Lizenz Orthopädie
Mi, 7.2. bis 5.6., 17 - 17.45 Uhr, 15 Termine, 45 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch, Nackenrolle oder Kissen

Sanftes Rückentraining für Seniorinnen und Senioren

Der Kurs richtet sich an ältere Menschen, die Rückenschmerzen vorbeugen bzw. durch gezielte Übungen diese lindern möchten. Durch sanfte Kräftigungs- und Mobilisationsübungen wird die Beweglichkeit verbessert. Auf die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmenden wird eingegangen.

241_33300 (Kurs) Daniela Killas, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin (KddR), Atemtherapeutin
Mi, 7.2. bis 5.6., 11.15 - 12 Uhr, 15 Termine, 45 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch, Theraband

ZENbo® Balance basic

ZENbo® Balance ist ein sanftes Bewegungstraining, das die Entspannung des Geistes (ZEN) mit Bewegungsformen (bo) aus dem Yoga und dem Qi Gong vereint, um sich selbst bewusster wahrzunehmen.

Die Bewegungsübungen verbessern die innere und äußere Balance, schulen die Körperwahrnehmung und verbessern die Beweglichkeit. Der Atem gibt dabei den Rhythmus der Bewegung vor. Die Meditationen und Entspannungsübungen helfen, den Geist zu zentrieren und zur Ruhe zu kommen.

241_33500 (Kurs) Martina Erlemann, Pädagogin, Gesundheitsberaterin und Achtsamkeitstrainerin
Do, 8.2. bis 16.5., 18.30 - 19.15 Uhr, (nicht am 21.3. + 25.4.), 10 Termine, 35 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, kleines Kissen

Qigong, Taji und Yoga

Gesundheitsfördernde Qigongübungen der Acht Brokate in freier Form

Die Qigongübungen der Acht Brokate sind eine seit dem chinesischen Altertum bekannte Methode der Wiederherstellung und Erhaltung der Gesundheit. Es ist die organische Verknüpfung von Ruhe und Bewegung. Die acht, leicht erlernbaren, in die 4 Jahreszeiten eingebundenen Übungen haben eine regenerierende und aufbauende Wirkung. Sie sind auch für Anfänger geeignet. Vorbereitende Dehn-, Lockerungs- und Atemübungen, sowie meditative Tänze und das Stille Qigong ergänzen die Übungen.

241_33504 (Kurs) Brigitte Oelze, Qigong-Lehrerin
Fr, 12.4. bis 14.6., 15.30 - 17 Uhr, 8 Termine, 48 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
VHS Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36, Raum 2
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte und leichte Decke

Wohlbefinden und innere Harmonie mit Qigong

Qigong als Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform ist Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). In diesem Samstags-Kurs lernen die Teilnehmenden mehrere Übungsreihen kennen. Eine Reihe lautet „Duft-Qigong“. Diese Übungsreihe erzielt mit einfachen Bewegungen große Wirkung und unterstützt bei regelmäßigem Üben das Abnehmen und Entschlacken. Im weiteren Verlauf des Tages stelle ich Ihnen „Chan Shou Gong“ (Übung für ein gesundes Leben) vor. Diese Übung stammt aus der buddhistischen Qigong-Schule. Sie dient dazu, die körperliche Vitalität zu verbessern und das psychische Gleichgewicht zu stabilisieren. Achtsamkeits- und Ruhen-Übungen aus dem „Stillen Qigong“ werden ebenfalls angeboten. Diese werden durch Klangschalen-Klänge begleitet und dadurch in ihrer Wirkung vertieft.

Das Angebot richtet sich an alle Menschen, die Qigong kennenlernen wollen oder schon lange auf diesem Übungsweg unterwegs sind.

241_33521 (Seminar) Hilde Hunger, Dipl.-Sozialpädagogin, Qigong/Taiji-Lehrerin

Sa, 16.3., 9.30 - 15.30 Uhr, 48 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, Decke, kleines Kissen und für die gemeinsame Mittagspause einen kleinen Imbiss sowie Getränk

Die 18 Übungen des Taiji-Qigong

Für Fortgeschrittene

Qigong-Übungen dienen der Pflege der eigenen Lebenskraft. Sie steigern Vitalität und erhalten die Gesundheit. Harmonische, fließende, konzentrierte Bewegungen und Achtsamkeitsübungen führen zu Körperbewusstsein. Die aktive Entspannungsmethode orientiert sich an den 18 Übungen des Taiji-Qigong nach Art der Chuxiän-Qigong in der Nei-Art. Geeignet für Fortgeschrittene.

241_33540 (Kurs) Elke Seesing, Pädagogin, Qigonglehrerin

Mo, 19.2. bis 6.5., 15.45 - 17.15 Uhr, 10 Termine, 66 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder Socken, Matte, Handtuch, Getränk

Die 18 Übungen des Taiji-Qigong

Für Anfänger in sanfter Form, ohne Übungen auf der Matte

Qi-Gong Übungen dienen der Pflege der eigenen Lebenskraft. Sie steigern Vitalität und erhalten die Gesundheit. Harmonische, fließende, konzentrierte Bewegungen und Achtsamkeitsübungen führen zu Körperbewusstsein. Die aktive Entspannungsmethode orientiert sich an den 18 Übungen des Taiji-Qigong nach Art der Chuxiän-Qigong in der Nei-Art. Das Angebot ermöglicht einen sanften Einstieg in Qi-Gong und ist für Anfänger geeignet.

241_33545 (Kurs) Elke Seesing, Pädagogin, Qigonglehrerin

Mo, 19.2. bis 6.5., 17.30 - 19 Uhr, 10 Termine, 66 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder Socken, Handtuch, Getränk

Hatha-Yoga

Übungen aus dem Hatha-Yoga (Yoga des Körpers) sowie Atemtechniken dienen dazu, den Körper und sich kennenzulernen, um im Alltag aus innerer Ruhe, Gelassenheit und Kraft handeln zu können. Sie werden je nach Konstitution der Teilnehmer vermittelt. Die bewusste Ausführung der Übungen ohne Leistungsdruck bietet einen entspannenden Gegenpol zum Alltag. Die Elemente des Hatha-Yoga führen mit ihrer ausgewogenen Kombination von Anspannung und Entspannung zu einer spürbaren Steigerung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit. Die Übungsreihe ist auch für Anfänger geeignet.

241_33605 (Kurs) Elke Rau, Yoga-Lehrerin BDY/EYU

Di, 6.2. bis 14.5., 11 - 12.30 Uhr, 13 Termine, 78 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, Wolldecke, Nackenkissen, evtl. Getränk

Yoga auf und an dem Stuhl

Diese Art des Yogaunterrichtes ist für einen Personenkreis konzipiert, der körperlich eingeschränkt ist. Es macht dabei keinen Unterschied, ob diese Einschränkungen alters- oder krankheitsbedingt sind. Falls längeres Stehen oder das Hinlegen bzw. „Wiederhochkommen“ auf einer Matte beschwerlich ist, bietet Yoga auf und am Stuhl, dass wieder mehr Übungen möglich werden. Der Stuhl wird dabei nicht nur als Sitzfläche genutzt, sondern auch zum Abstützen und Festhalten. So kann Yoga auf und an dem Stuhl dazu dienen, die vorhandene körperliche und geistige Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern.

Inzwischen wird „Yoga auf und an dem Stuhl“ auch zunehmend verstärkt im Berufs- und Seminarleben integriert. Übungssequenzen werden dafür eingesetzt, sich in Arbeits- oder Seminarpausen zu lockern, zu entspannen und zu energetisieren.

241_33610 (Kurs) Stephanie Menz-Schreiber, Motopädin, Yogalehrerin

Do, 8.2. bis 16.5., 10.30 - 12 Uhr, 12 Termine, 72 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Sportschuhe

Yoga am Morgen

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg zur Selbstreflexion, um in sich zur Ruhe zu kommen und gesundheitliches Wohlbefinden zu erlangen. Die Asanas (Körperübungen) werden als langsame, mit dem Atem verbundene Bewegungen geübt. Dabei kann Yoga unabhängig vom Alter und der körperlichen Verfassung erlebt werden. Yoga praktizieren heißt, die harmonische Zusammenarbeit von Körper und Geist mit Hilfe des Atems wieder herzustellen. Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

241_33615 (Kurs) Angela San José, Yogalehrerin

Fr, 9.2. bis 19.4., 9 - 10.30 Uhr, 9 Termine, 54 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, Kissen und Decke

Sanftes Yoga

Kraftvoll, fließend und meditativ werden die Teilnehmenden die verschiedenen Asanas des klassischen Hatha-Yogas kennenlernen und vertiefen. Durch sanft geführte Körperbewegungen und Haltungen in allen Bewegungsrichtungen entsteht ein Gleichgewicht zwischen Muskelanspannung und Dehnung. Die eigene Körperwahrnehmung wird intensiviert. Atembetrachtungen und -übungen sind wesentlicher Bestandteil der Yogastunde; diese unterstützen die Sauerstoffaufnahme im Körper und führen so spürbar zu mehr Lebensenergie. Die Übungen werden den Bedürfnissen der Teilnehmenden angepasst und entsprechend der jeweiligen körperlichen Voraussetzungen modifiziert. Jede Yogastunde endet mit einer Abschlussentspannung.

241_33624 (Kurs) Petra Paschalidis, Yogalehrerin, Dipl. Sozialarbeiterin, Heilpraktikerin

Mo, 19.2. bis 27.5., 17.15 - 18.45 Uhr, 12 Termine, 72 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, Kissen

241_33625 (Kurs) Petra Paschalidis, Yogalehrerin, Dipl. Sozialarbeiterin, Heilpraktikerin

Mo, 19.2. bis 27.5., 19 - 20.30 Uhr, 12 Termine, 72 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, Kissen

Start Up! Guten Morgen Yoga

- Sanft belebend und aktivierend -

Wünsche Dir selbst und Deinem Körper einen „Guten Morgen“ und nutze die Energie der frühen Stunde!

Sei dabei und spüre wie eine morgendliche Yogapraxis Dich auf den Tag vorbereitet und Dir Energie schenkt. Dieses Angebot ist perfekt für Dich, wenn Du gerade aus dem Bett gefallen bist oder vielleicht schon einige Stunden aktiv warst. Wir praktizieren eine bunte Mischung an ausgewählten Asanas (Körperübungen), wobei der Fokus mal mehr auf Kräftigung, mal auf Dehnung liegt, oder Du findest beides in gleichem Verhältnis vor. Du bewegst dabei Deinen ganzen Körper. Ergänzt werden die Asanas durch verschiedene Atemtechniken (Pranajama).

Dieser Kurs ist für AnfängerInnen, für alle die bisher wenig Yogaerfahrung haben, für WiedereinsteigerInnen und für alle, die Freude haben sanftes Yoga zu praktizieren.

241_33626 (Kurs) Susanne Gatzke, Systemische Beraterin und Heilpraktikerin, Yogalehrerin

Di, 13.2. bis 14.5., 9.30 - 11 Uhr, 12 Termine, 72 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, kleines Kissen

Sanftes Yoga am Abend

Haben Sie Lust, etwas für sich zu tun? Sich mit Freude zu bewegen und Entspannung zu finden?

Gesundheit ist wichtig, um den beruflichen und privaten Alltag mit seinen ständigen Veränderungen und Anforderungen zu meistern. Yoga kann dazu beitragen, belastbar und leistungsfähig zu bleiben; die eigene Beweglichkeit und Flexibilität der Muskulatur zu fördern; Verspannungen zu reduzieren und das Immunsystem zu stärken. Die Körperübungen (Asanas) werden als ruhige Bewegungsabläufe mit dem Atem verbunden, so - dass Sie ihren Körper auf achtsame Weise bewegen.

241_33628 (Kurs) Susanne Gatzke, Systemische Beraterin und Heilpraktikerin, Yogalehrerin

Do, 8.2. bis 16.5., 19 - 20.30 Uhr, 12 Termine, 72 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, kleines Kissen

Yoga für Geübte

In diesem Kurs werden Hatha-Yoga-Haltungen mit bewusster Atem- und Visualisierungsführung geübt. Achtsamkeitsübungen und Meditation ergänzen den Unterricht. Dieser Kurs ist für Geübte geeignet.

241_33635 (Kurs) Karin Kaulisch, Yoga-Lehrerin BDY/EYU

Di, 6.2. bis 11.6., 9 - 10.30 Uhr, (nicht am 30.4.), 15 Termine, 90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, Decke und Sitzkissen

241_33636 (Kurs) Karin Kaulisch, Yoga-Lehrerin BDY/EYU

Mi, 7.2. bis 12.6., 9 - 10.30 Uhr, (nicht am 22.5.), 15 Termine, 90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, Decke und Sitzkissen

Ashtanga (Vinyasa) Yoga für Einsteiger

Ashtanga-Yoga ist die dynamische und körperlich fordernde Yogatradition. Umfassende und intensive Körperarbeit fördert Flexibilität, Kraft, Stabilität, Fitness, Konzentration und führt zu wohltuend geistiger Entspannung. Ashtanga-Yoga ist die konsequente Verknüpfung aus Atmung, Bewegung sowie festgelegten Blickpunkten. Elemente aus dem Hatha-Yoga finden ebenfalls eine tragende Bedeutung. Dieser Kurs ist für Interessierte mit guter körperlicher Konstitution geeignet. Bei vorhandenen orthopädischen Einschränkungen wird von der Teilnahme abgeraten. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die mit dem Ashtanga Yoga bislang noch keine Erfahrungen gemacht, oder aber bereits mit diesem Yoga Stil Berührung hatten. Dieser Kurs ermöglicht einen Einstieg in Ashtanga-Yoga. Ebenso richtet er sich an Teilnehmer, die Ashtanga-Yoga weiterführend kennenlernen möchten. Vorerfahrung ist nicht erforderlich. Die Basics der 1. Serie werden genauer betrachtet und geübt, weiter vertieft, aufgebaut und vervollständigt. Pranayama (Atemübungen) sind ein wichtiges Element im Ashtanga Yoga und Bestandteil dieses Kurses.

241_33650 (Kurs) Dirk Klunk, Ashtanga-Yoga-Lehrer

Do, 8.2. bis 11.4., 8.45 - 10.15 Uhr, 8 Termine, 48 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, eventuell Sitzkissen

Ashtanga Yoga Workshop

Theorie und Praxis verbinden

Sie möchten Ashtanga Yoga kennenlernen oder ausprobieren ob dies ein passendes Sportangebot für Sie sein könnte? Dann bietet Ihnen dieser Ashtanga Yoga Workshop einen guten Einblick bzw. eine gute Einstiegsmöglichkeit. Theorie und Praxis werden in diesem Workshop miteinander verbunden. Die Teilnehmenden können die Philosophie im Ashtanga Yoga kennen- und verstehen lernen. Ashtanga (Vinyasa) Yoga ist die traditionelle Urform des dynamischen Yoga. Es ist die konsequente Verknüpfung aus Atmung, Bewegung sowie festgelegten Blickpunkten

Inhalte des Workshops sind:

- Einführung in die Geschichte des Ashtanga Yoga
- Vorteile von Ashtanga Yoga
- Acht Glieder des Yogas
- Einführung in Ujjayi (die siegreiche Atmung)
- Bandhas (Verschlüsse) und Drishtis (Blickpunkte)
- Haltungen - Entspannung.

Der Workshop ist auch für Teilnehmende mit wenig Erfahrung geeignet. Die dynamischen Übungsreihen des Ashtanga verhelfen zu Wohlbefinden und Lebensfreude. Bei Gesundheitsproblemen sprechen Sie bitte vorher mit Ihrem behandelnden Arzt / der behandelnden Ärztin.

241_33655 (Workshop) Dirk Klunk, Ashtanga-Yoga-Lehrer

Sa, 13.4. bis 14.4., 10 - 13 Uhr, 2 Termine, 36 Euro zzgl. 5 Euro Materialumlage

(vor Ort zu bezahlen), keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Kissen, ggf. Decke, Schreibunterlagen

Yoga zur Förderung von Ruhe und Vitalität

Dieser Kurs soll den Teilnehmenden eine Möglichkeit bieten, für einige Momente eine Insel der Ruhe zu finden. Yoga gibt uns hierfür die verschiedensten Werkzeuge an die Hand. Deswegen werden wir versuchen, mit Hilfe der Yoga-Übungen innere und äußere Anspannungen zu lösen. Mittels Atemübungen soll überdies die eigene Vitalität gesteigert werden. Die Meditationspraxis hilft dabei, das innere Gleichgewicht zu finden. Alles in allem kann Yoga zu mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit im beruflichen und privaten Alltag sorgen. Die Übungspraxis ist darauf angelegt, Stress reduzierend zu wirken.

241_33700 (Kurs) Beate Prins, Yogalehrerin, Diplom-Sozialpädagogin

Do, 8.2. bis 20.6., 16.30 - 18 Uhr, (nicht am 16.5.), 15 Termine, 90 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, kleines Kissen, evtl. eine leichte Decke

„Einfach besser sehen“

Stärken Sie Ihre Sehkraft mit Akupressur und Augenyoga

Durch Lesen, Fernsehen und Computerarbeit werden unsere Augen stark beansprucht. Aber auch das Älterwerden bringt häufig eine Verschlechterung der Sehkraft mit sich. Nach der chinesischen und indischen Heilkunde gibt es in der Umgebung der Augen, im Gesicht und am Kopf Punkte, die einen direkten Bezug zu den Augen bzw. zur Sehleistung haben. Einfache Selbstmassage (Akupressur) dieser Punkte bringt eine heilsame Erholung für die Augen und kann sogar die Sehkraft verbessern. Im Seminar werden diese Punkte lokalisiert und mit Hilfe einer 10-minütigen Massage aktiviert. Zusätzlich werden Augenübungen aus dem Yoga gezeigt und im Sitzen geübt. Alle Teilnehmenden erhalten ein Skript, damit sie diese Massage im Alltag anwenden können.

241_33701 (Seminar) Radka Frankenberger, Yoga-Lehrerin BDY/EYU,

zertifizierte Ayurveda-Beraterin

Sa, 27.4., 12.15 - 16 Uhr, 29 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 4 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 223

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Stift, kleinen Spiegel und Getränk

Meridianmassage und Yoga-Übungsreihe zur Förderung der Selbstheilungskräfte

Die Energiebahnen (Meridiane) durchziehen den Körper und versorgen ihn mit Lebensenergie.

Ist dieses System gestört, kann es zu Blockaden und Problemen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene kommen. Jedem Organ ist ein Meridian zugeordnet. Auf diesen Bahnen liegen die Akupunkturpunkte.

Die Teilnehmer lernen den Verlauf aller zwölf Energiebahnen kennen und erlernen Möglichkeiten zur Selbstmassage der Meridiane zur Aktivierung des Energieflusses und zur Unterstützung ihrer Selbstheilungskräfte. Es werden wichtige Punkte gezeigt, die mit Hilfe der Akupressur (Druckselbstmassage) aktiviert und gegen typische Beschwerden wie z. B. Kopfschmerzen, Magenverstimmung und Müdigkeit selbstständig angewendet werden können. Ergänzend dazu wird eine effektive Reihe der zwölf Yoga-Übungen für alle Hauptmeridiane geübt. Zu allen Übungen bekommen die Teilnehmenden ausführliche Unterlagen, damit sie die Übungen zu Hause selbstständig weiterüben und anwenden können.

241_33702 (Seminar) Radka Frankenberger, Yoga-Lehrerin BDY/EYU,

zertifizierte Ayurveda-Beraterin

Sa, 16.3., 11.30 - 16 Uhr, 36 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 4 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Nackenkissen und evtl. ein Sitzkissen

Entspannt ins Wochenende - wie Yoga gegen Stress helfen kann

In einer digitalen Welt ist Entspannung notwendiger denn je, um zu regenerieren. Einige wirksame Mittel hierzu stellt Yoga bereit. Dass Yoga ein Weg zur tiefen Entspannung und besseren Konzentration ist, wurde inzwischen vielfach wissenschaftlich belegt. Warum Yoga wirkt, wird verständlich, wenn wir uns nicht nur mit den Yogaübungen befassen, sondern auch ein wenig mit der dahinter stehenden Theorie beschäftigen. Der Schwerpunkt des Workshops liegt allerdings auf der Praxis, weil Erfahrungen im Yoga einen zentralen Stellenwert einnehmen. Die Teilnehmenden werden in diesem Workshop auch Methoden kennenlernen, die vor und in stressigen Situationen eingesetzt werden können, um den Vagusnerv zu stimulieren und das parasympathische Nervensystem zu aktivieren. Da Faszien unser Gehirn mit wichtigen Informationen zum Zustand unseres Körpers versorgen, werden auch Asanas vorgestellt, die die Faszien geschmeidig werden lassen.

241_33705 (Workshop) Prof. Dr. Sabine Kirchhoff, Yogalehrerin BDY Basic /

Beate Prins, Yogalehrerin, Diplom-Sozialpädagogin

Sa, 24.2., 10 - 16 Uhr, 42 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, warme Socken, leichte Decke, Getränk und Verpflegung für die Pause

Körperschulung und Gesundheitsgymnastik

Circl Mobility™

Du möchtest Deinen Körper mobil und flexibel halten?

Aktiviere das Potenzial Deines Körpers durch Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitätsübungen. Basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen der funktionellen Bewegung werden mögliche Blockaden gelöst, der Rumpf erhält seine natürliche Stärke zurück und Deine Mobilität wird verbessert.

Das Kursangebot ist für alle geeignet, die sich länger und besser bewegen wollen - egal ob Fitness-Fan, vielbeschäftigte Mutter oder Vater oder in Vollzeit berufstätige Frauen oder Männer.

CIRCL Mobility™ hilft dabei Stress und Spannungen abzubauen

„Blockaden zu lösen, Deine Beweglichkeit zu erneuern und Deinen Bewegungsspielraum zu erweitern - und das auf Dauer. Es ist kein Reha-Sport.

241_34000 (Kurs) Tanja Betken, Zumba®-Instructor

Do, 8.2. bis 4.7., 19 - 19.45 Uhr, 18 Termine, 63 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk, Gymnastikmatte

Wirbelsäulengymnastik

Der Kurs vermittelt die Kräftigung und Dehnung der gesamten Rücken- und Bauchmuskulatur, um Verspannungen und Rückenbeschwerden vorzubeugen. Funktionelle, rückenfreundliche Übungen auf der Matte oder mit Hilfsmitteln wie Theraband, Hanteln, Gymnastikstäben und Pezzibällen erhalten die Beweglichkeit. Eine Entspannungseinheit wird am Ende der Stunde durchgeführt.

241_34001 - KLEINGRUPPE (Kurs) Daniela Killas, Physiotherapeutin,

Rückenschullehrerin (KddR), Atemtherapeutin

Mi, 7.2. bis 5.6., 10 - 10.45 Uhr, 15 Termine, 52,50 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch, Theraband

241_34002 (Kurs) Daniela Killas, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin

(KddR), Atemtherapeutin

Mi, 7.2. bis 5.6., 18.30 - 20 Uhr, 15 Termine, 90 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch, Theraband

Wirbelsäulenfitness

Der Kurs dient zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden und zur allgemeinen Fitness. Er beinhaltet Herz-Kreislauf-Training, Stretching, muskelaufbauende Kräftigungsübungen, funktionelle Gymnastik mit Musik sowie Entspannungseinheiten. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

241_34003 (Kurs) Karin Schnietz, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin, Zumba®-Instructor

Di, 6.2. bis 25.6., 18 - 18.45 Uhr, 18 Termine, 54 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Matte, Theraband, Handtuch und Getränk

241_34004 (Kurs) Karin Schnietz, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin, Zumba®-Instructor

Fr, 9.2. bis 28.6., 17 - 17.45 Uhr, 17 Termine, 51 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Matte, Theraband, Handtuch und Getränk

Rückenfit

Die Schulung einer natürlichen, gesunden Haltung und Bewegung durch funktionelle Dehn-, Kräftigungs-, und Stabilisationsübungen stellen den Schwerpunkt dieses Rückenstrainings dar. Das Ganzkörper-Haltungskonzept hilft präventiv, Bewegungsmangel vorzubeugen und einseitigen Alltagsbelastungen entgegenzuwirken. Es werden anatomische Grundkenntnisse vermittelt und Tipps zur rückengerechten Alltagsbewegung gegeben. Atmungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

241_34005 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin

Mo, 5.2. bis 3.6., 9.45 - 10.30 Uhr, (nicht am 29.4.), 13 Termine, 39 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch und Getränk

Die Kraft des Atems

Mit bewusstem Atmen zu mehr Ruhe, Entspannung und Energie

Atmen ist Gesundheit, Energie und Wohlbefinden. Atmen ist Leben. Und obwohl die Atmung für uns Menschen lebenswichtig ist, schenken wir ihr im Alltag ziemlich wenig Beachtung.

Wie wir atmen, so leben und fühlen wir. Während wir von Termin zu Termin hecheln, atmen wir schnell und flach und wenn wir entspannt sind, ist unser Atem tief und langsam. Gleichzeitig können wir mit unserem Atem unseren körperlichen und seelischen Zustand beeinflussen und so zu mehr Wohlbefinden in unserem Leben beitragen.

Im Workshop lernst Du zum einen, mit Deinem Atem in Kontakt zu kommen und ihn achtsam wahrzunehmen. Zum anderen wirst Du verschiedene Atemtechniken kennenlernen, mit denen Du Deinen Körper und Deinen Geist auf positive Weise beeinflussen und nachhaltig gut für Dein Wohlbefinden sorgen kannst.

241_34006 - KLEINGRUPPE (Workshop) Karolin Reißmann, Psychologische Beraterin & Körpertherapeutin

Fr, 15.3., 17 - 20 Uhr, 24 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Stoppersocken, Getränk, Stift

Feldenkrais®

Bewusstheit durch Bewegung

Feldenkrais ist eine bewegungsorientierte Lernmethode zur besseren Körperwahrnehmung.

Mit der Feldenkrais-Methode können Sie über leichte und angenehme Bewegungen Ihren Körper besser wahrnehmen und Bewegungsgewohnheiten kennenlernen und verändern. Im Kurs entdecken Sie neue, alternative Bewegungsmuster. Dies trägt dazu bei, Verspannungen und Schmerzen zu verringern und lässt Bewegungen leicht und angenehm werden. Die Methode ist für jeden geeignet und erfordert keine körperlichen Voraussetzungen.

241_34007 (Kurs) Eva-Maria Küffner, Feldenkraispädagogin, Mitglied im FVD-Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.

Do, 22.2. bis 16.5., 16 - 16.45 Uhr, 10 Termine, 40 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Wollsocken, Kissen, Handtuch

241_34008 (Kurs) Eva-Maria Küffner, Feldenkraispädagogin, Mitglied im FVD-Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.

Do, 22.2. bis 16.5., 17 - 17.45 Uhr, 10 Termine, 40 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Wollsocken, Kissen, Handtuch

Feldenkrais® Workshop

... sag Hallo zu Deinen Schulterblättern und lerne Feldenkrais kennen

Lernen Sie eine hilfreiche somatische Lernmethode kennen. In diesem Workshop erkunden wir gemeinsam auf verschiedene Art und Weise unsere Schulterblätter. So können die Teilnehmenden Feldenkrais als eine hilfreiche, bewegungsorientierte Lernmethode zur besseren Körperwahrnehmung kennenlernen und unmittelbar hilfreich wahrnehmen. Feldenkrais ermöglicht neue, alternative Bewegungsmuster zu entdecken und lässt Bewegungen leicht und angenehm werden. Diese Methode ist für jeden geeignet und erfordert keine körperlichen Voraussetzungen.

241_34009 (Workshop) Eva-Maria Küffner, Feldenkraispädagogin, Mitglied im FVD-Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.

Sa, 13.4., 11 - 14 Uhr, 19 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Wolldecke, Wollsocken, kleines, flaches Kissen, Handtuch

Fit im Beruf

- Fitness-Mix für Schulter, Nacken, Kreuz & Co.-

Der tägliche Berufsalltag, verbunden mit stundenlangem Sitzen, einseitigen Bewegungen und hohen Belastungen verursacht häufig Rückenschmerzen. Hier hilft eine gesunde Mischung aus Kräftigungsübungen insbesondere für Schulter und Nacken, Stabilisationsübungen für ein starkes Kreuz und eine gesunde Mitte sowie Dehnübungen zur Entspannung der Muskulatur. Fast wie bei einem Personal Training erhalten Sie individuelle Hilfestellungen für den beruflichen Alltag und kleine Workouts für zwischendurch, um dauerhafte Fehlhaltungen und Bewegungsmangel am Arbeitsplatz zu vermeiden. Der Kurs ist für Erwachsene aller Altersgruppen geeignet.

241_34010 - KLEINGRUPPE (Kurs) Marion Babin, Reha-Trainerin B-Lizenz Orthopädie

Mi, 7.2. bis 5.6., 18 - 18.45 Uhr, 15 Termine, 52,50 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Matte, Nackenrolle oder kleines Kissen

Fitness

YIN Yoga

-Die Tiefendimension des Yoga- Ein Flow für die Gelenke.

Yin Yoga kombiniert das Beste aus der Yoga-Tradition mit der traditionellen chinesischen Medizin. Yin Yoga wirkt besonders effektiv auf das Faszienewebe, auf Gelenke und Bänder, sogar auf die Knochen. Yin Yoga schenkt tiefe Entspannung. Sie werden die wohltuenden physischen, energetischen und mentalen Wirkungen von Yin Yoga erfahren. Yin Yoga ist anders als andere Yoga Richtungen, doch der größte Unterschied wird darin liegen, wie wir es tun. Sie werden durch Yin-Yoga ihren Körper neu fühlen. „Es ist nicht unser Lebensziel, perfekt zu werden. Unser Ziel ist es, ganz zu werden“.

241_35010 (Kurs) Robin Arndt, Fitnesstrainer und Heilpraktiker

Mi, 14.2. bis 29.5., 16 - 16.45 Uhr, 13 Termine, 39 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken, Matte, Handtuch

Yin-Yoga (Yin) trifft Pilates (Yang) und gemeinsam mit TABATA werden die Faszien trainiert, (Faszientraining). Die Kunst des ganzheitlichen Trainings.

Ein einzigartiges Training, indem der Körper in seiner Gesamtheit trainiert wird. Mehr geht nicht und das in einer Art und Weise, die begeistert. Bei diesem Training, wird der gesamte Körper in seiner Beweglichkeit, Kraft und Energieaufnahme/Atmung trainiert. Yoga ist eine aus Indien stammende philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen; hier: Yin Yoga / -Yoga-Pilates / Faszien-Yoga, umfasst. Pilates - Faszientraining, „ist die Kunst den ganzen Körper im Auge zu haben, damit der Körper so geschmeidig wird wie der einer Katze, und nicht so muskulös wie der eines Brauereipferdes“ (Joseph Pilates). TABATA-Training ist ein Intensivtraining für schnelleren Muskelaufbau, effektives Fett verbrennen und beschleunigten Stoffwechsel. Das Ziel dieser Übungen ist es ein reibungsloses Zusammenspiel zwischen Muskeln, Faszien und der Atmung zu erreichen. Verklebungen im Bindegewebe werden gelöst, die Muskeln werden geschmeidiger, Stress wird abgebaut. Das Training wird auch mit der „Black Roll“ durchgeführt.

241_35016 (Workshop) Robin Arndt, Fitnesstrainer und Heilpraktiker

Sa, 24.2., 9 - 12.45 Uhr, 22,50 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken, Matte, Handtuch, Getränk und Faszienrolle (wenn vorhanden)

241_35017 (Workshop) Robin Arndt, Fitnesstrainer und Heilpraktiker

Sa, 25.5., 9 - 12.45 Uhr, 22,50 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken, Matte, Handtuch, Getränk und Faszienrolle (wenn vorhanden)

Pilates

Pilates - ein ganzheitliches Trainingsprogramm, das die Haltung durch Dehn- und Kräftigungsübungen verbessert, die Körpermitte kräftigt und auf die tieferliegende Bauchmuskulatur, die Beckenbodenmuskulatur und die untere Rücken- und Gesäßmuskulatur abzielt. Für Anfänger und Geübte geeignet.

241_35020 (Kurs) Robin Arndt, Fitnesstrainer und Heilpraktiker
Mi, 14.2. bis 29.5., 17.50 - 18.35 Uhr, 13 Termine, 39 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken, Matte, Handtuch, Getränk

Intensives Bauch-, Beine-, Po- mit Core-Training und TABATA - Funktional-Training

Mit diesem speziellen Trainingsprogramm für Bauch, Beine und Po werden die innersten Muskelschichten trainiert, um den Körper zu formen, die Haut zu straffen und die Muskeln zu modellieren. Die wichtige Tiefenmuskulatur wird effektiv trainiert. Die Muskulatur wird von Kopf bis Fuß gekräftigt und geformt. Bauch, Beine und Po werden gestrafft. Das Training wird erweitert durch „Funktional-Training“ - Übungen und TABATA. Funktional-Training beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Bitte beachten: Kein Reha-Sport!

241_35030 (Kurs) Robin Arndt, Fitnesstrainer und Heilpraktiker
Mi, 14.2. bis 29.5., 16.55 - 17.40 Uhr, 13 Termine, 39 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken, Matte, Handtuch, Getränk

Fitness querbeet am Morgen

Dieses Rundum-Fitnessprogramm macht mit Aufwärmübungen, gezielter Gymnastik von Kopf bis Fuß, Stretching und Entspannung fit für den Tag und die ganze Woche. Es verbessert Kondition, Koordination, Beweglichkeit und Haltung. Musik und kleine Handgeräte helfen dabei. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

241_35100 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
Mi, 7.2. bis 5.6., 9.30 - 10.15 Uhr, (nicht am 22.5.), 14 Termine, 42 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch und Getränk

241_35101 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
Mi, 7.2. bis 5.6., 10.30 - 11.15 Uhr, (nicht am 22.5.), 14 Termine, 42 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch und Getränk

Bodyforming

Die spezielle Gymnastik stärkt die Muskulatur der Problemzonen (Bauch, Beine, Po). Ein in sich geschlossenes Programm aus Warm-up, Training der Muskulatur und Stretching, das sowohl mit, als auch ohne Zusatzgeräte ausgeführt wird, trainiert nicht nur die Muskulatur, sondern fördert auch die Koordination und Beweglichkeit. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

241_35104 (Kurs) Lara Schorlemmer, Übungsleiterin C
Di, 6.2. bis 7.5., 16.30 - 17.15 Uhr, 12 Termine, 36 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch und Getränk

Fitness für die Muskeln

Gut dosierte, sich langsam steigernde Übungsformen kräftigen die Arm-, Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur und straffen die Bauch-, Po- und Beinmuskulatur. Gezielte Stretching-Übungen lassen einen Muskelkater erst gar nicht aufkommen. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

241_35110 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
Mo, 5.2. bis 27.5., 10.45 - 11.30 Uhr, (nicht am 29.4.), 13 Termine, 39 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch und Getränk

Zumba®-Fitness

Zumba® ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Im Gegensatz zum klassischen Aerobic gibt es bei Zumba® keinen pausenlos durchgehenden Beat und die Bewegungen sind nicht standardisiert. Stattdessen erhält jedes Lied passend zu seiner Charakteristik und zum Tanzstil eine eigene Choreografie. Die Musik und die Tanzschritte kommen unter anderem aus den folgenden Stilen: Reggaeton, Cumbia, Salsa, Merengue, Mambo, Flamenco, Cha-Cha-Cha, Tango, Soca, Samba, Axé, Bauchtanz, Bhangra und Hip-Hop. Zumba® stärkt Herz und Kreislauf, ist für jeden geeignet, der Spaß am Tanzen und an lateinamerikanischer Musik hat.

241_35270 (Kurs) Karin Schnietz, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin, Zumba®-Instructor
Di, 6.2. bis 25.6., 17 - 17.45 Uhr, 18 Termine, 54 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Sportschuhe, Handtuch und Getränk

241_35271 (Kurs) Tanja Betken, Zumba®-Instructor
Di, 6.2. bis 25.6., 19 - 19.45 Uhr, 18 Termine, 54 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk

Salsation® Tanz-Fitness

Salsation® ist ein Tanzfitnessprogramm, bei dem nicht nur ganz nebenbei die Muskulatur gestärkt und die Kondition trainiert wird.

Es legt auch einen starken Fokus auf Musikalität, funktionelle Bewegungen, die die Mobilität des gesamten Körpers fördern und den lyrischen Ausdruck, um die Songs mit den Choreographien widerzuspiegeln. Ein bunter Stilmix aus allen Tanz- und Musikrichtungen von Lateinamerikanischen Rhythmen bis hin zu Pop trifft jeden Geschmack. Hierin erklärt sich auch die Begriffskektion: Salsa - gemeint ist die würzige Sauce und Sen-sation für das begeisterte Gefühl während der Salsationclass. Es sind keine tänzerischen Vorkenntnisse erforderlich. Einfach nur Spaß an Musik und Bewegung.

241_35275 (Kurs) Katrin Arendt, Salsation® Basic Instructor
Di, 6.2. bis 14.5., 20 - 20.45 Uhr, (nicht am 13.2. + 16.4.), 11 Termine, 33 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk, evtl. Handtuch

241_35276 (Kurs) Katrin Arendt, Salsation® Basic Instructor
Di, 6.2. bis 14.5., 20.50 - 21.35 Uhr, (nicht am 13.2. + 16.4.), 11 Termine, 33 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk, evtl. Handtuch

Zumba-Gold®

Zumba-Gold® wurde speziell für aktive ältere Erwachsene, Anfänger oder Teilnehmer, die ein neues aufregendes und mitreißendes Fitnessprogramm suchen, konzipiert.

Durch lateinamerikanische Musik und Tanzstile wie Merengue, Salsa, Cha-Cha-Cha, Cumbia oder zu internationalen Charthits werden die Teilnehmer begeistert Choreographien erlernen. Das Programm ist ein gesundes Ganzkörpertraining, macht gute Laune und bringt allen Teilnehmern eine Menge Spaß. Es ist leicht zu erlernen und effektiv. Im Kurs werden die spezifischen anatomischen, körperlichen und psychologischen Bedürfnisse von aktiven älteren Erwachsenen berücksichtigt.

241_35280 (Kurs) Klaus Schotte, Instructor für Zumba Gold®
Fr, 9.2. bis 17.5., 9.30 - 10.15 Uhr, 12 Termine, 36 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk

241_35285 (Kurs) Klaus Schotte, Instructor für Zumba Gold®
Fr, 9.2. bis 17.5., 10.30 - 11.15 Uhr, 12 Termine, 36 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk

POUND®-Fitness

Anstelle von Musik hören, wirst Du selbst die Musik in diesem berauschenden Ganzkörperworkout sein. Das Workout kombiniert Cardio und Krafttraining mit Elementen, die aus dem Bereich Yoga und Pilates stammen. Die für POUND® extra entworfenen Ripstix® verwandeln das Trommeln in eine unglaublich effektive Art des Körperworkouts. POUND® ist für jedes Fitnesslevel geeignet. Es vermittelt eine perfekte Atmosphäre, um locker zu werden, Energie zu tanken, seinen Körper zu formen und dabei noch abzurocken. Das Workout kann leicht modifiziert werden. Der abwechslungsreiche Vibe und die einladende Stimmung ziehen Frauen und Männer jeden Alters in seinen Bann.

241_35305 (Kurs) Tanja Betken, Zumba®-Instructor
Di, 6.2. bis 25.6., 18 - 18.45 Uhr, 18 Termine, 54 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk, Gymnastikmatte

241_35306 (Kurs) Tanja Betken, Zumba®-Instructor
Do, 8.2. bis 4.7., 18 - 18.45 Uhr, 18 Termine, 54 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk, Gymnastikmatte

Aqua-Fitness

Aqua-Fitness im Flachwasser

Die Teilnehmer trainieren im 1,20 m tiefen Wasser gelenkschonend den ganzen Körper. Durch den Auftrieb des Wassers können die Übungen leichter ausgeführt werden und sind trotzdem effektiv. Mit verschiedenen Hilfsmitteln werden die unterschiedlichen Muskelgruppen beansprucht. Kraft- und Ausdauerelemente wechseln sich im Training bei flotter Musik ab.

241_35506 (Kurs) Heike Hundshagen, Trainerin B - Prävention
Bewegungsraum Wasser
Mi, 7.2. bis 26.6., 15.15 - 16 Uhr, 18 Termine, 108 Euro keine Ermäßigung
Letmathe, Brabeckschule, Im Nordfeld 8, Lehrschwimmbad
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Handtuch, Duschzeug, Föhn, Badelatschen

Aqua-Fitness im Tiefwasser

Dieser Kurs richtet sich nur an Schwimmer und Schwimmerinnen und ist für Nichtschwimmer nicht geeignet!

Aqua-Fitness ist ein Ganzkörpertraining, welches im Tiefwasser mit Gürtel durchgeführt wird. Dabei werden Arme, Beine, Gesäß und Rumpf trainiert. Die Teilnehmer trainieren im 1,80 m tiefen Wasser. Durch den Auftrieb des Wassers können die Übungen leichter ausgeführt werden, sind effektiv und beanspruchen die unterschiedlichen Muskelgruppen. Verschiedene Schrittfolgen und Übungen fördern die Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems. Das Training in der Gruppe ohne erhöhtes Verletzungsrisiko ist auch für Personen mit leichten Einschränkungen geeignet.

241_35507 (Kurs) Heike Hundshagen, Trainerin B - Prävention
Bewegungsraum Wasser

Mi, 7.2. bis 26.6., 16 - 16.45 Uhr, 18 Termine, 108 Euro keine Ermäßigung
Letmathe, Brabeckschule, Im Nordfeld 8, Lehrschwimmbad
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Handtuch, Duschzeug, Föhn, Badelatschen

Aqua-Fitness im Flachwasser

Für alle, die sich auch im fortgeschrittenen Alter noch sportlich betätigen wollen, ist dieser Kurs die optimale Alternative. Bei einer Wassertiefe von 1,20 m wird mit Hilfe von Hanteln, Brettern, etc. der ganze Körper trainiert. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene können in diesem Kurs durchstarten. Evtl. vorhandene gesundheitliche Einschränkungen werden berücksichtigt. Ihre Gesundheit ist uns wichtig: Bitte füllen Sie den, nach bestätigter Kursanmeldung zugesandten, Gesundheitsfragebogen aus und übermitteln Sie diesen zum Kursbeginn an Ihren Kursleiter.

241_35511 (Kurs) Georg Schürkötter, Übungsleiter Reha-Sport,
Rettungsschwimmer u. Tauchlehrer (I.A.C. / VDST)

Do, 8.2. bis 4.7., 13.15 - 14 Uhr, 18 Termine, 108 Euro keine Ermäßigung
Saatschule, Saatweg 31, Lehrschwimmbad
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Handtuch, evtl. Aqua-Schuhe, Föhn

Aqua-Fit für Jung und Alt im Flachwasser

Dieser Kurs findet in 1,20 m tiefen Wasser statt. Aqua-Fit ist ein Ganzkörpertraining mit vielen Vorteilen gegenüber den herkömmlichen Übungen an Land. Es ist rücken- und gelenkschonend, die Muskulatur wird gestärkt und außerdem ist Aqua-Fit ein guter Ausgleich zum stressigen Alltag. Durch den Einsatz von unterschiedlichen Kleingeräten sind die Übungen nicht nur abwechslungsreich, sondern fördern Sie auch noch mehr heraus. Evtl. vorhandene gesundheitliche Einschränkungen werden berücksichtigt. Ihre Gesundheit ist uns wichtig: Bitte füllen Sie den, nach bestätigter Kursanmeldung zugesandten, Gesundheitsfragebogen aus und übermitteln Sie diesen zum Kursbeginn an Ihren Kursleiter.

241_35512 (Kurs) Georg Schürkötter, Übungsleiter Reha-Sport,
Rettungsschwimmer u. Tauchlehrer (I.A.C. / VDST)

Do, 8.2. bis 4.7., 14.15 - 15 Uhr, 18 Termine, 108 Euro keine Ermäßigung
Saatschule, Saatweg 31, Lehrschwimmbad
Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, evtl. Aqua-Schuhe, Föhn

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung für Frauen

In Zusammenarbeit mit der Sportschule F. Schulte, www.zan-shin-dojo.de
Dieses Seminar richtet sich an Anfängerinnen jeden Alters. Unter Berücksichtigung der aktuell geltenden Coronaschutzverordnung NRW werden einfach zu erlernende Abwehrtechniken gegen typische Angriffe mit und ohne Waffen geübt. Die Techniken sind aus den Budo-Sportarten Judo, Taekwondo und Hapkido zusammengestellt und können auch von Untrainierten erlernt werden. Weitere Lernziele sind das Erkennen von Gefahrensituationen und die Stärkung des Selbstbewusstseins.

241_36101 - FRAUEN (Seminar) Frank Schulte, Selbstverteidigungslehrer
Sa, 13.4., 10.15 - 14 Uhr, 25 Euro keine Ermäßigung

Sportschule Schulte, Sporenstraße 51, Übungsraum
Bitte mitbringen: bequeme (Sport-)Kleidung, dicke Socken und Getränk

Krav Maga - Realitätsnahe Selbstverteidigung

In Zusammenarbeit mit dem Verein Taekwondo Sport Letmathe 2000 e. V.
Der Kurs richtet sich an Einsteiger, die Grundtechniken der Selbstverteidigung kennenlernen wollen. Im Vordergrund steht eine pragmatische und zweckorientierte Form der Selbstverteidigung mit dem Erlernen von Verteidigungs- und Angriffstechniken sowie Tipps, wie man sich in Gefahrensituationen verhalten sollte. Techniken des Krav Maga als moderne, hocheffektive und leicht zu erlernende Art der Selbstverteidigung, werden in diesem Kurs geschult. Vorkenntnisse oder sportliche Erfahrungen sind nicht erforderlich. Frauen und Männer trainieren gemeinsam; Mindestalter 14 Jahre.

241_36105 (Kurs) Gerald Meischein, Kampfsporttrainer
Mo, 26.2. bis 15.4., 18 - 19.30 Uhr, 6 Termine, 48 Euro

Letmathe, Realschule, Von-der-Kuhlen-Str. 12, Turnhalle
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

241_36106 (Seminar) Gerald Meischein, Kampfsporttrainer
Sa, 16.3., 10 - 15 Uhr, 24 Euro keine Ermäßigung

Letmathe, Realschule, Von-der-Kuhlen-Str. 12, Turnhalle
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk, kl. Mittagsimbiss

Körpererfahrung und Tanzen

Orientalische Choreographie

Anfängerinnen und leicht Fortgeschrittene

Orientalische Choreografie verbessert Kondition und Haltung, fördert Koordination von Bewegungen, mobilisiert die Wirbelsäule, kräftigt die Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur, stärkt die Beckenbodenmuskulatur und grenzt kein Alter und keine Figur aus. Sie ist nicht nur ein sanftes Training für den ganzen Körper, sondern macht auch sehr viel Spaß. Am Ende des Kurses können die Teilnehmerinnen kleine, einfache Kombinationen tanzen.

241_36301 - FRAUEN (Kurs) Eva Cordes, Tanzpädagogin für orientalische
Tanzkunst

Mo, 5.2. bis 13.5., 20.15 - 21.45 Uhr, 12 Termine, 72 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: Tanz-/Turnkleidung, Gymnastikschuhe

Orientalische Choreographie - Fortgeschrittene

Orientalische Choreografie verbessert Kondition und Haltung, fördert die Koordination von Bewegungen, mobilisiert die Wirbelsäule, kräftigt die Bauch- und Rückenmuskulatur, stärkt die Beckenbodenmuskulatur und grenzt kein Alter und keine Figur aus. Sie ermöglicht ein sanftes Training für den ganzen Körper und macht sehr viel Spaß. Am Ende des Kurses können die Teilnehmerinnen kleine, einfache Kombinationen tanzen. In diesem Fortgeschrittenkurs werden bereits erlernte Bewegungsabläufe erweitert und vertieft.

241_36302 - FRAUEN (Kurs) Eva Cordes, Tanzpädagogin für orientalische
Tanzkunst

Mo, 5.2. bis 13.5., 18.45 - 20.15 Uhr, 12 Termine, 72 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme Tanz-/Turnkleidung, Gymnastikschuhe

Outdoor-Fitness

Lauftraining für Einsteiger

In diesem Kurs für Einsteiger haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung an einem moderaten Lauftraining teilzunehmen. Beim Laufen wird das Blut effektiver durch den Körper gepumpt, das Herz-Kreislauf-System kommt besser in Schwung, es bilden sich mehr rote Blutkörperchen und das Immunsystem wird gestärkt. Das Lauftraining richtet sich an (untrainierte) Laufanfänger, die ohne Stress nach der Intervallmethode das Laufen erlernen möchten. Im Kurs wird die richtige Atemtechnik erlernt, sowie Koordination und Kraft. Das Angebot wird durch Dehnungs- und Balanceübungen ergänzt. Für die Kursteilnahme sind keine besonderen körperlichen Voraussetzungen notwendig. Vor Beginn des Trainings ist ein Fragebogen zum Gesundheitszustand auszufüllen.

241_37030 (Kurs) Lydia Knoblich, Trainerin B - Sport und Prävention

Mo, 11.3. bis 17.6., 18 - 18.45 Uhr, 12 Termine, 36 Euro
Treffpunkt: Seilersee, vor dem ehem. Restaurant, Seeuferstraße
Bitte mitbringen: wetterangepasste, funktionelle Sportkleidung, Laufschuhe und Getränk

Bogenschießen für Kinder und Eltern

In Kooperation mit dem BSV Hemer
Bogenschießen ist ein ruhiger aber dynamischer Sport, der physikalische Grundlagen (Ballistik), Materialkunde sowie mentale und körperliche Konzentration mit der Fähigkeit zur totalen Entspannung beinhaltet. Geübt werden die Grundtechniken. Dieses Seminar richtet sich an Erwachsene und Kinder, die sich gemeinsam anmelden. Die Erwachsenen übernehmen die Aufsichtspflicht für ihre Kinder. Mindestalter 8 Jahre. Für Rückfragen: Fon 0177-5724582. Bitte beachten Sie: Eine Anmeldung ist sowohl für ein Kind und ein Elternteil getrennt notwendig! Treffpunkt beim ersten Termin: Parkplatz Woeste-Gymnasium.

241_37200 (Kurs) Claudia Heddrum, C-Lizenz-Bogensportlerin

Fr, 09.02., 18 - 20.15 Uhr, + Sa, 10.02., 18 - 20.15 Uhr, + So, 11.02., 10 - 12.15 Uhr,
3 Termine, 36 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 5 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
Hemer, Woeste-Gymnasium, Albert-Schweitzer-Str. 1
Bitte mitbringen: enganliegende Oberbekleidung

241_37201 (Kurs) Claudia Heddrum, C-Lizenz-Bogensportlerin

Fr, 07.06., 18 - 20.15 Uhr, + Sa, 08.06., 18 - 20.15 Uhr, + So, 09.06., 10 - 12.15 Uhr, 3
Termine, 36 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 5 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
Hemer, Woeste-Gymnasium, Albert-Schweitzer-Str. 1
Bitte mitbringen: enganliegende Oberbekleidung

Bogenschießen

In Kooperation mit dem BSV Hemer

Bogenschießen ist ein ruhiger, aber dynamischer Sport, der physikalische Grundlagen (Ballistik), Materialkunde sowie mentale und körperliche Konzentration mit der Fähigkeit zur totalen Entspannung beinhaltet. In diesem Kurs werden die Grundtechniken geübt. Er ist für Teilnehmer ab 15 Jahren geeignet. Treffpunkt beim ersten Termin: Parkplatz Woeste-Gymnasium. Für Rückfragen: Fon 0177-5724582.

241_37202 (Kurs) Claudia Heddrum, C-Lizenz-Bogensportlerin
Fr, 08.03., 19 - 21.15 Uhr, + Sa, 09.03., 19 - 21.15 Uhr, + So, 10.03., 10 - 12.15 Uhr,
3 Termine, 36 Euro zzgl. 5 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
Hemer, Woeste-Gymnasium, Albert-Schweitzer-Str. 1
Bitte mitbringen: enganliegende Oberbekleidung

Bogenschießen Aufbaukurs

In Kooperation mit dem BSV Hemer

Dieser Fortgeschrittenkurs basiert auf den vorangegangenen Einstiegerskursen und ist für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren (z.B. aus dem Kinder/Elternkurs) geeignet. Bitte beachten Sie: Der Kurs ist nicht für Neueinsteiger geeignet. Die Bewegungsabläufe werden verfeinert und vertieft (z. B. TIC-TAC-TOE-Übungen).

Am letzten Kurstag wird das Bogenschießen auf der offiziellen Turnierdistanz ausprobiert. Für Rückfragen: Fon 0177-5724582. Treffpunkt beim ersten Termin: Parkplatz Woeste-Gymnasium.

241_37203 (Kurs) Claudia Heddrum, C-Lizenz-Bogensportlerin
Fr, 15.03., 18 - 20.15 Uhr, + Sa, 16.03., 18 - 20.15 Uhr, + So, 17.03., 10 - 12.15 Uhr,
3 Termine, 36 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 5 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
Hemer, Woeste-Gymnasium, Albert-Schweitzer-Str. 1
Bitte mitbringen: enganliegende Oberbekleidung

Tennis-Schnupperkurs für Erwachsene

In Kooperation mit den Tennisclub Hennen e. V.

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, das Tennisspielen kennen zu lernen, ohne einem Verein angehören zu müssen. Tennis ist aus vielen Gründen ein gesunder Sport. Das Training baut sowohl körperliche als auch geistige Fähigkeiten aus und beugt Herz-Kreislaufkrankungen vor. Die Bewegung im Freien reduziert Stress und eignet sich in jeder Lebensphase, auch für Anfänger. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Grundtechniken wie Vorhand, Rückhand und Aufschlag kennen und können mit viel Spaß das Tennisspielen einfach mal ausprobieren.

241_37254 - KLEINGRUPPE (Kurs) Claudia Beucke, DOSB-Trainerin C
Breitensport; Sportart Tennis
Mo, 6.5. bis 17.6., 18 - 19.30 Uhr, 6 Termine, 60 Euro keine Ermäßigung
TC Hennen, Rauhkampweg 4, 58640 Iserlohn
Bitte mitbringen: Sportkleidung (witterungsangepasst) und -schuhe, Getränk (Tennischläger und Bälle werden vom Verein gestellt)

Tennis-Schnupperkurs für Senioren

In Kooperation mit dem Tennisclub Hennen e. V.

Tennis kann bis ins „hohe“ Alter gespielt werden! Es ist ein sehr vielseitiger Sport, er fördert Koordination, Kraft und Ausdauer gleichermaßen. Dieser Kurs soll Senioren dazu anregen, angeleitet von einer erfahrenen Trainerin eine neue Sportart zu entdecken und gemeinsam mit anderen Teilnehmenden an der frischen Luft Spaß und Freude am Erlernen von Technik und Koordination sowie der Verbesserung der persönlichen Kondition zu haben.

241_37256 - KLEINGRUPPE (Kurs) Claudia Beucke, DOSB-Trainerin C
Breitensport; Sportart Tennis
Do, 2.5. bis 20.6., 10 - 11.30 Uhr, 6 Termine, 60 Euro keine Ermäßigung
TC Hennen, Rauhkampweg 4, 58640 Iserlohn
Bitte mitbringen: Sportkleidung (witterungsangepasst) und -schuhe, Getränk (Tennischläger und Bälle werden vom Verein gestellt)

Sportbootführerschein - Infoabend

Welches Sportboot darf ich mit welchem Führerschein fahren? Für welche Gewässer sind welche Führerscheine notwendig? Welche ärztlichen Atteste werden benötigt? Welche Kosten für Unterrichtsmaterial und Prüfungen fallen an?

An diesem Informationsabend erklärt der Kursleiter die Sportbootführerscheinverordnung der einzelnen Führerscheinarten und informiert über die Unterrichtsinhalte der Theoriekurse zum Sportbootführerschein für den „Geltungsbereich Seeschiffahrtsstraßen“ (Küste) sowie den „Geltungsbereich Binnenschiffahrtsstraßen“ (Binnen).

Weiterhin werden die Regularien zur theoretischen und praktischen Prüfung vor der Prüfungskommission des Deutschen Segler-Verbandes (DSV) erläutert.

241_37305 (Vortrag) Rainer Kasulke, Segellehrer
Mi, 31.1., 19 - 20.30 Uhr, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erforderlich

Sportbootführerschein See

Geltungsbereich Seeschiffahrtsstraßen

Der Sportbootführerschein See - Geltungsbereich Seeschiffahrtsstraßen (Küste) - ist der amtlich vorgeschriebene Befähigungsnachweis zur Führung von Sportbooten unter Motor mit einer Motorleistung von mehr als 15 PS. Der Kurs vermittelt die theoretischen Kenntnisse nach den Ausbildungsvorschriften der Sportbootführerscheinverordnung des Bundesministeriums für Verkehr und des Deutschen Segler-Verbandes (DSV) und bereitet auf die theoretische Teilprüfung vor. Der Kursleiter vermittelt außerhalb der Zuständigkeit der VHS auch die Motorboot-Praxis für die theoretische und praktische Prüfung vor der Prüfungskommission des DSV.

Zusätzlich zur Kursgebühr fallen Zusatzkosten für Material, Bücher, Motorbootfahrstunden und Prüfungsgebühren an.

241_37310 (Kurs) Rainer Kasulke, Segellehrer
Mo, 5.2. bis 22.4., 19 - 21.15 Uhr, 9 Termine, 90 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 224

Sportbootführerschein Binnen

Geltungsbereich Binnenschiffahrtsstraßen

Der Sportbootführerschein Binnen - Geltungsbereich Binnenschiffahrtsstraßen (Binnen) - ist der amtlich vorgeschriebene Befähigungsnachweis zur Führung von Sportbooten unter Motor oder unter Motor und Segeln bis zu einer Länge von 20 Metern mit einer Motorleistung von mehr als 15 PS. Der Kurs vermittelt die theoretischen Kenntnisse nach den Ausbildungsvorschriften der Sportbootführerscheinverordnung des Bundesministeriums für Verkehr und des Deutschen Segler-Verbandes (DSV) und bereitet auf die theoretische Teilprüfung vor.

Die praktische Ausbildung und Prüfung kann über DSV- anerkannte Segelschulen bzw. Segelvereine abgelegt werden.

Zusätzlich zur Kursgebühr fallen Zusatzkosten für Material, Bücher, Motorbootfahrstunden und Prüfungsgebühren an.

241_37320 (Kurs) Rainer Kasulke, Segellehrer
Mi, 7.2. bis 17.4., 19 - 21.15 Uhr, 9 Termine, 90 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 224

Schnupperkurs Stand UP Paddling

Sie haben Stand UP Paddling (SUP) vielleicht schon häufiger gesehen und möchten es nun selbst einmal ausprobieren? Dann ist dieser Schnupperkurs genau das Richtige! SUP ist ein hervorragendes Ganzkörper-Workout. Es ist ein relativ einfacher, schnell erlernbarer, ruhiger Sport, der von Männern und Frauen jeden Alters gleichermaßen betrieben werden kann. Er schult Gleichgewichtssinn und die Koordination, stärkt die gesamte Muskulatur, ist ein gutes Herz- Kreislauf-Training und stellt durch seine Naturverbundenheit einen idealen Ausgleich zum Alltagsstress dar. GeSUPt werden kann je nach Können auf Seen, Flüssen und im Meer. Angeleitet von einem zertifizierten VDWS SUP-Instructor geht es nach kurzer theoretischer Einführung auf's Wasser zur praktischen Erprobung. AnfängerInnen stehen schon nach kurzer Zeit auf dem Board. Im Anschluss an das Schnuppertraining ist es möglich zur weiterführenden Vertiefung einen SUP-Intensiv- Kurs mit Zertifikat zu belegen. Die Teilnahme am Schnupperkurs ist keine Voraussetzung. Das Kursangebot findet auch bei unbeständigem Wetter statt. Bei starkem Regen, Gewitter oder Wind über 25 km/h wird ein Ausweichtermin angeboten. Voraussetzungen: Schwimmfähigkeiten, um mindestens 15 Minuten im offenen Gewässer schwimmen zu können, maximales Körpergewicht 130 kg, Mindestalter 12 Jahre. Gepaddelt wird auf der Ruhr in Iserlohn (Campingplatz am Abbabach), Umkleidemöglichkeit und Toiletten sind vor Ort vorhanden!

241_37400 (Kurs) Andre Braun, VDWS - SUP - Instruktor
So, 26.5., 11 - 12 Uhr, 1, 29 Euro keine Ermäßigung
Campingplatz „Am Abbabach“ Herdeckeweg 4/Dellwiger Weg, 58640 Iserlohn
Bitte mitbringen: Badesachen und Aqua-Schuhe, Handtuch und evtl. Getränk. Das Material (passendes Board, Paddel und, falls gewünscht, Neoprenbekleidung) wird gestellt.

241_37405 (Kurs) Andre Braun, VDWS - SUP - Instruktor
So, 16.6., 11 - 12 Uhr, 1, 29 Euro keine Ermäßigung
Campingplatz „Am Abbabach“ Herdeckeweg 4/Dellwiger Weg, 58640 Iserlohn
Bitte mitbringen: Badesachen und Aqua-Schuhe, Handtuch und evtl. Getränk. Das Material (passendes Board, Paddel und, falls gewünscht, Neoprenbekleidung) wird gestellt.

Stand Up Paddling - Basis- Kurs mit GSUPA - Zertifikat

Stand UP Paddling, kurz SUP, ist ein angesagter Trendsport für alle, die gerne Zeit am Wasser und in der Natur verbringen. SUP ist leicht zu erlernen, gesundheitsfördernd, verletzungsarm und ein hervorragendes Ganzkörpertraining. Vielleicht haben Sie auch schon mal kurz auf einem Board gestanden und möchten es nun richtig erlernen? Dann ist dieser intensive Basic Kurs mit GSUPA- Zertifikat für Sie genau das Richtige! SUP vereint körperliche Fitness, Balance, Entspannung und Spaß. Und das alles in ruhiger Umgebung mit herrlichem Blick auf die Natur. Wofür die Lizenz? Sie dient dazu selbständig mit SUP gut und sicher unterwegs zu sein bzw. an weiteren Touren teilzunehmen. Nach theoretischer Einführung beginnt der Praxisteil auf dem Wasser. Dort werden Boardsicherheit, Paddeltechnik und Wendemanöver vermittelt und trainiert. Anschließend wird auf einer kleinen Tour das Erlernte umgesetzt, die Teilnehmenden genießen die Natur auf dem Wasser, der Spaß ist inklusive. Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich. SUP ist leicht zu erlernen. Der Dozent ist VDWS SUP-Instructor. Das SUP-Angebot findet auch bei unbeständigem Wetter statt. Bei starkem Regen, Gewitter oder Wind über 25 km/h wird ein Ausweichtermin angeboten. Voraussetzungen: Schwimmfähigkeiten, um mindestens 15 Minuten im offenen Gewässer schwimmen zu können, maximales Körpergewicht 130 kg, Mindestalter 12 Jahre. Gepaddelt wird auf der Ruhr in Iserlohn (Campingplatz am Abbabach), Umkleidemöglichkeit und Toiletten sind vor Ort vorhanden.

241_37410 (Kurs) Andre Braun, VDWS - SUP - Instruktor

So, 26.5., 13 - 15.30 Uhr, 3, 49 Euro keine Ermäßigung

Campingplatz „Am Abbabach“ Herdeckeweg 4/Dellwiger Weg, 58640 Iser
Bitte mitbringen: Badesachen und Aqua-Schuhe, Handtuch und evtl. Getränk. Das Material (passendes Board, Paddel und, falls gewünscht, Neoprenbekleidung) wird gestellt.

241_37415 (Kurs) Andre Braun, VDWS - SUP - Instruktor

So, 16.6., 13 - 15.30 Uhr, 3, 49 Euro keine Ermäßigung

Campingplatz „Am Abbabach“ Herdeckeweg 4/Dellwiger Weg, 58640 Iser
Bitte mitbringen: Badesachen und Aqua-Schuhe, Handtuch und evtl. Getränk. Das Material (passendes Board, Paddel und, falls gewünscht, Neoprenbekleidung) wird gestellt.

Studienfahrt

Ein genuss- und eindrucksvoller Tag im Münsterland

mit leckerem Spargel, besonderen Früchten und einem Schloss!

Unter dem Motto „Vom Feld bis auf den Teller“ lernen wir den Spargel- und Beerenhof Hengemann in Everswinkel kennen.

Neben Spargel werden hier Johannis- und Aroniabeeren (ein außergewöhnliches Beerenobst!) angebaut. Ein Lavendelgarten mit 15 unterschiedlichen Lavendelsorten kann ebenfalls besichtigt werden. Nach der Führung stärken wir uns genussvoll an einem Spargelbuffet: Das Angebot reicht von Spargelsuppe, über feldfrischen Spargel und Münsterländer Kartoffeln, Schnitzel, rohen und gekochten Schinken, Butter und Sauce Hollandaise bis zum Dessert. Natürlich besteht auch die Möglichkeit, Produkte des Hofes für den heimischen Genuss einzukaufen. Mmhhh! Gekrönt wird der Tag im Münsterland mit einer Besichtigung von Schloss Nordkirchen. Bei einer sachkundigen Führung durch Schloss und Park lernen wir das sog. „westfälische Versailles“ kennen. Die wunderschöne und bedeutendste Barockresidenz Westfalens liegt in einem herrlichen Landschaftspark und wird als Gesamtkunstwerk von internationalem Rang bezeichnet. Eben ein rundum genuss- und eindrucksvoller Tag!

241_38001 (Exkursion) Rudolf Neuhaus, Historiker

Sa, 8.6., 9.15 - 18 Uhr, 11, 89 Euro keine Ermäßigung

Münsterland

Anmeldeschluss: 13.5.

Leistungen: Busfahrt, Reisebegleitung, Eintritte, Führung, Teilnahme am Spargelbuffet.

Abfahrt: 9.30 Uhr, Rückkehr ca. 18.00 Uhr, Abfahrt und Ankunft: P+R Hemberg Parkplatz, Hembergstr., Iserlohn (kostenlose Parkplätze). Treffpunkt am angegebenen Ort eine Viertelstunde vor Abfahrt.

Kochen und gesunde Ernährung

Das Menü zu Ostern

Genießen Sie und lassen Sie sich inspirieren!

Als Vorspeise bereiten wir ein Rauchlachs-Tatar mit Honigdressing an Frühlingsalat, danach folgt ein Korbelsüppchen. Als Hauptgang folgt das klassische Lamm mit einem Morchel-Spinatgemüse und Kräuter-Quarkkartoffeln. Zum krönenden Abschluss wird ein Arrangement von Kiwi, Mango und Erdbeere

mit einem Orangensabayon genossen. Wow- was für ein Fest der Sinne!

241_38100 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister

Mo, 18.3., 18 - 21.45 Uhr, 44 Euro keine Ermäßigung, (20 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale + 20 Euro Lebensmittelumlage)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Küchenmesser, Geschirrtuch, Restebehälter

Lecker, leicht und frisch in den Frühling

Frühlingsgemüse bunt und knackig frisch

Bringen Sie mit buntem Frühlingsgemüse Farbe, Biss und vitaminreiche Leichtigkeit in Ihren Speiseplan. Denn nicht nur der Spargel wächst im Frühling, auch das andere junge Gemüse wie knackiger Kohlrabi, junger Blattspinat, frühe Möhren, köstliche Zuckerschoten und appetitliche Erbsen lassen sich nun zu schönen und aromatischen Gerichten verarbeiten. Wir bereiten ein Gemüsecarpaccio, Leipziger Allerlei mit Kalbsmedaillon und ein Erdbeer-Rhabarber-Dessert zu.

241_38105 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister

Mo, 8.4., 18 - 21.45 Uhr, 44 Euro keine Ermäßigung, (20 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale + 20 Euro Lebensmittelumlage)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Küchenmesser, Geschirrtuch, Restebehälter

Spargel - immer ein Genuss!

Köstliche Ideen rund um das königliche Gemüse

Sind Sie schon Spargel-Liebhaber? Suchen Sie nach Ideen rund um das tolle Frühlings-Gemüse? Oder möchten Sie das königliche Gemüse und seine Variationsmöglichkeiten entdecken? Dann sind Sie in unserem VHS-Kochstudio genau richtig. Begeben Sie sich, angeleitet von unserem Küchenmeister, auf eine kulinarische Entdeckungstour, rund um den Spargel ob grün oder weiß, als Suppe, Salat, Zwischengericht, Hauptgang und auch als Dessert. Ob mit Fisch, Fleisch oder einfach mit neuen Kartoffeln und einer leckeren Sauce. Spargel ist immer ein Genuss. Und dabei auch sehr gesund!

241_38110 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister

Mo, 15.4., 18 - 21.45 Uhr, 42 Euro keine Ermäßigung, (20 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale + 18 Euro Lebensmittelumlage)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Küchenmesser, Geschirrtuch, Restebehälter

Sushi und Sashimi

Ursprünglich eine Methode zum Haltbarmachen von frischem Fisch, ist Sushi heute ein beliebter Snack, in vielen Variationen. In diesem Seminar werden Sushi (Häppchen aus Reis, mit frischem rohem Fisch belegt oder gefüllt) und Sashimi (roher Fisch in dünne Scheiben geschnitten) hergestellt und verkostet.

241_38115 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister

Mo, 13.5., 18 - 21.45 Uhr, 42 Euro keine Ermäßigung, (20 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale + 18 Euro Lebensmittelumlage)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Küchenmesser, Geschirrtuch, Restebehälter

Selbstgemacht! Leckere Dips und Salate zur Grillparty

Die Tage werden wärmer - ideales Wetter zum Grillen. Entdecken Sie, angeleitet von unserem Küchenmeister, neue Salatkreationen, und leckere Dip Ideen zum Grillen. Gemeinsam werden außergewöhnliche Salate und Dips zubereitet und verkostet, zusammen mit Würstchen und Steak.

241_38120 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister

Mo, 27.5., 18 - 21.45 Uhr, 38 Euro keine Ermäßigung, (20 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale + 14 Euro Lebensmittelumlage)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Küchenmesser, Geschirrtuch, Restebehälter

Feines Vegetarisches

Feine Rezepte für die vegetarische Küche- ideal auch für Gäste!

Damit kann man bestimmt auch den einen oder anderen Fleischfan überzeugen. Probieren und genießen sie raffinierte vegetarische Gerichte- auch ideal für Gäste: Ein Carpaccio von frischer Gurke mit Radieschen Kresse und Parmesan, gefolgt von einer Kartoffelroulade, gefüllt mit Pilzen, Kräutern und Schalotten dazu eine leckere Tomatenpulpe. Zum Dessert dann frische Beeren auf Frischkäsetörtchen mit Limette. Hmm- das klingt nach gesundem Genuss mit Raffinesse!

241_38125 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister

Mo, 10.6., 18 - 21.45 Uhr, 38 Euro keine Ermäßigung, (20 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale + 14 Euro Lebensmittelumlage)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Küchenmesser, Geschirrtuch, Restebehälter

Variationen von Sauerländer Forelle

Leicht, schmackhaft und regional,- frische Forelle aus dem Sauerland. Geräuchert, gebraten oder als Klößchen- lassen Sie sich von den vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten inspirieren und lernen Sie unmittelbar von unserem erfahrenen Küchenmeister wie man am besten eine Forelle filetiert. Wir bereiten einen Feinschmeckersalat, dreierlei Klößchen und frisch filetierte Forelle mit Meerrettichkruste und Proseccoschaum zu.

241_38130 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister

Mo, 17.6., 18 - 21.45 Uhr, 42 Euro keine Ermäßigung, (20 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale + 18 Euro Lebensmittelumlage)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Küchenmesser, Geschirrtuch, Restebehälter

Poke-Bowls- die machen Spaß!

-Genuss aus der Schüssel-

Poké Bowl? Ein Mix und Augenschmaus aus der japanischen und hawaiianischen Küche - so lecker und gesund! Jede einzelne Zutat in diesem Gericht ist für sich schon supergesund, zusammen ergeben sie den perfekten Mix aus gesunden Fetten, sättigenden Kohlenhydraten und Proteinen, sowie Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Angeleitet von unserem Küchenmeister werden die Teilnehmenden an diesem Abend unterschiedliche Variationen zubereiten und verkosten. Probieren Sie es aus - ein vielfältiges, gesundes Genuss- und Geschmackserlebnis erwartet Sie!

241_38135 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo, 1.7., 18 - 21.45 Uhr, 38 Euro keine Ermäßigung, (20 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale + 14 Euro Lebensmittelumlage)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: Küchenschürze, Küchenmesser, Geschirrtuch, Restebehälter

Internationale Küche

Persische Küche: Drei-Gänge-Menü

Lass Dich von den Farben und Düften der traditionsreichen persischen Küche verzaubern. In diesem Tag bereiten wir gemeinsam ein drei-Gänge-Menü vor. Als Vorspeise Mirza Ghasemi (gegrillte Auberginen mit Tomaten, Knoblauch und Ei), als Hauptspeise Adas Polo (Reis mit Linsen, Datteln, Sultaninen und Hackbällchen) und Kuku Sabzi (persisches Kräutermehle). Zum Schluss genießen wir Ferni, eine leichte Nachspeise aus Reismehl, Rosenwasser und Milch und Dattelsirup.

241_38252 (Seminar) Zahra Hajari
Fr, 1.3., 18 - 21.45 Uhr, 41 Euro keine Ermäßigung, (20 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale + 17 Euro Lebensmittelumlage)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: Küchenschürze, Küchenmesser, Geschirrtuch, Restebehälter

Indische Küche: Kichererbsen, Curry und Co.

Kurkuma, Kreuzkümmel und Chili sind unverzichtbar in der indischen Küche. Sie erfahren, wie Sie ohne großen zusätzlichen Aufwand sowohl vegetarische, als auch Gerichte für Fleischliebhaber*innen zubereiten können, sodass in diesem Kurs für jeden Geschmack etwas dabei ist. Wir kochen an jedem Abend eine ausgewogene indische Mahlzeit die immer aus Reis und Fladenbrot, sowie einem Gemüsegericht und einer Joghurtsoße besteht. Außerdem gibt es z.B. Kichererbsen für Vegetarier*innen und Chickencurry für Fleischliebhaber*innen. Indisch gewürzter Tee und Dessert runden die Mahlzeit ab.

241_38258 (Kurs) Regina Gurrum
Do, 14.3. bis 21.3., 18 - 21.45 Uhr, 2 Termine, 71 Euro keine Ermäßigung, (40 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale + 23 Euro Lebensmittelumlage)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: kleines, scharfes Messer, Schürze, Trockentuch, kleine Gefäße für Kostproben

Leichte chinesische Sommerküche

Entdecken und probieren Sie authentische chinesische Sommerrezepte mit unserer Chinesisch-Dozentin. Gemeinsam zubereitet und verkostet wird eine köstliche Sommersuppe (Wan-Tan-Suppe) und ein frisches und leichtes Hauptgericht: Schweinefleisch süß-sauer mit frischem Gemüse wie Zwiebeln, Paprika und Spargel. Als Dessert bzw. zum Abschluss kredenzt die Dozentin einen gekühlten exotischen Lycheewein. Die Teilnehmenden erfahren warum gerade eine leichte Suppe im Sommer gesundheitsförderlich ist und erhalten wissenswerte Info über die chinesische Koch- und Ess-Kultur, sowie Tipps und Kniffe zum gelingenden Einsatz von Ess-Stäbchen. Die Dozentin bringt Stäbchen mit, so dass die Teilnehmenden gerne auch das Essen mit Stäbchen ausprobieren und lernen können. (Keine Sorge, normales Essbesteck liegt in unserem Küchenstudio selbstverständlich ausreichend ggf. zur Nutzung bereit).

241_38262 (Seminar) Yi Li-Wiemers
Di, 25.6., 17 - 20.45 Uhr, 34 Euro keine Ermäßigung, (20 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale + 10 Euro Lebensmittelumlage)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: Küchenschürze, Küchenmesser, Geschirrtuch, Restebehälter, Getränke nach eigener Vorliebe

Kunst-Genuss

Zu Gast bei Monet - Ein Kunst- und Kocherlebnis

In diesem Kurs werden alle Sinne angesprochen. Monet war nicht nur ein wunderbarer Maler des Impressionismus, der sich in Giverny ein kleines Paradies schuf, sondern auch ein leidenschaftlicher Koch. Vor allem die Suppen hatten es ihm angetan. Kochen Sie nach den Originalrezepten Monets und erleben Sie die magische, lichtdurchflutete Welt seiner Bilder.

241_38270 (Seminar) Joachim Brandt, Küchenmeister, Fachpraxislehrer / Rainer Danne, Leiter VHS und Städtische Galerie
Di, 9.4., 18 - 21.45 Uhr, 39 Euro keine Ermäßigung, (20 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale + 15 Euro Lebensmittelumlage)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Spül- und Trockentuch

Getränk Kunde

Fit in den Frühling

Der Winter geht, Der Frühling kommt bald! Angeleitet von unserem erfahrenen Barmeister, erwachen wir mit vitalen Drinks aus dem Winterschlaf und starten mit frischen Drinks in den bald beginnenden Frühling Also, die Jacken aufgehängt und wir shaken und verkosten genussvoll gemeinsam bunte Frühlingsgefühle! Hmm! Lecker! Die Teilnehmenden erhalten eine Rezeptsammlung in einer praktischen Mappe zum Mitnehmen. Ab 18 Jahre.

241_38300 (Seminar) Thorsten Wegener, Barmeister
Fr, 9.2., 18.30 - 20.45 Uhr, 32 Euro keine Ermäßigung, (12 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale + 16 Euro Lebensmittelumlage)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio

Cocktails sind keine Hexerei

Wie mixe ich köstliche Cocktails ohne viel Aufwand? Unser Barmeister zeigt den Teilnehmenden, wie sie mit mit wenigen und einfachen Mitteln köstliche Drinks zaubern können. Tauchen Sie gemeinsam in die bunte farbenfrohe Welt der Cocktails ein. In den Seminargebühren sind 5 Cocktails inklusive, die zubereitet und verkostet werden. Ab 18 Jahren.

241_38305 (Seminar) Thorsten Wegener, Barmeister
Fr, 22.3., 18.30 - 20.45 Uhr, 32 Euro keine Ermäßigung, (12 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale + 16 Euro Lebensmittelumlage)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio

Cocktailkurs Brasilien

Lust zu experimentieren? Erleben Sie das Nationalgetränk Brasiliens Cachça einmal anders. Ein Barmeister zeigt den Teilnehmenden, das man den Zuckerrohrschnaps nicht nur für Caipirinha nutzen kann, sondern dass er noch viele weitere leckere Möglichkeiten zum Mixen bietet... Mixen und verkosten Sie Ihre Cachçadrinks nach Ihren individuellen Vorlieben unter Anleitung eines Barmeisters. Erfahren und genießen Sie raffinierte Tipps und Kniffe. In den Seminargebühren sind 5 Cocktails inklusive, die zubereitet und verkostet werden. Ab 18 Jahren.

241_38310 (Seminar) Thorsten Wegener, Barmeister
Fr, 19.4., 18.30 - 20.45 Uhr, 34 Euro keine Ermäßigung, (12 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale + 18 Euro Lebensmittelumlage)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio

Cocktailkurs Lifestyle

Ein Update in Sachen Cocktails? Was ist gerade angesagt? New York, Paris, London... verkosten und genießen Sie aktuelle Trend-Cocktails ohne um die ganze Welt reisen zu müssen. Cosmopolitan & Co.. Unser erfahrener Barmeister erklärt und mixt mit den Teilnehmenden die aktuellen Trenddrinks.

In den Seminargebühren sind 5 Cocktails inklusive, die zubereitet und verkostet werden. Teilnahme ab 18.

241_38315 (Seminar) Thorsten Wegener, Barmeister
Fr, 17.5., 18.30 - 20.45 Uhr, 34 Euro keine Ermäßigung, (12 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale + 18 Euro Lebensmittelumlage)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio

1000 Biere und 1 Cocktail

Sommerzeit ist nicht nur Cocktail- sondern auch die Bierzeit. Angeleitet von unserem erfahrenen Barmeister, erfahren und genießen die Teilnehmenden, dass man aus den vielfältigen Biersorten wie Helles, Dunkles, Weizen viele leckere Biercocktails mit und ohne Alkohol zaubern kann. Hopfen und Malz mit Spirituosen- ob Du das kannst??? In den Seminargebühren sind 5 Cocktails inklusive, die zubereitet und verkostet werden. Ab 18 Jahre.

241_38320 (Seminar) Thorsten Wegener, Barmeister
Fr, 28.6., 18.30 - 20.45 Uhr, 34 Euro keine Ermäßigung, (12 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale + 18 Euro Lebensmittelumlage)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio

Winterzeit = Rotweinzeit

Übersee läßt grüßen: Weine aus Argentinien, Chile, Südafrika und Australien.

Kräftige sonnenverwöhnte Rotweine prägen das Angebot aus diesen Ländern. Wir verkosten verschiedene Sorten wie z. B. Malbec, Shiraz und Cabernet Sauvignon und vergleichen Geschmack und Qualität. So finden wir unsere Liebessorte und genießen wunderbare Aromen. Baguette, Grissini o.ä. stehen während der Verkostung zur Verfügung. Abschließend wird ein kleiner Snack oder Ä. zur Verkostung mit den Rotweinen serviert.

241_38500 (Seminar) Maria Overberg, Wein-Sommelière
Fr, 23.2., 18 - 21 Uhr, 36 Euro keine Ermäßigung, (16 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale + 16 Euro Lebensmittelumlage)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofoplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: Bitte Mineralwasser nach eigener Vorliebe mitbringen.

Der aktuelle Trend: Geschmack ja - Alkohol nein

- Alkoholfreie Weine verkosten und entdecken -
Die Nachfrage auf alkoholfreie Getränke nimmt stetig zu. Der Trend, einen schönen Sekt oder einen leckeren Wein zu genießen - aber alkoholfrei - steigt. Es gibt vielfältige Gründe - sei es die Gesundheit - Medikamente, die Alkohol verbieten - der geliebte Führerschein, etc.
Wir verkosten eine kleine, aber durchaus leckere Auswahl an alkoholfreien Weinen und es gibt auch ein wenig Sekt. So können wir jeglicher Veranstaltung entspannt entgegen sehen, denn nun kennt man eine tolle Alternative und kann gemeinsam feiern. Während der Verkostung stehen Baguette, Grissini o.Ä. zur Verfügung. Im Anschluß wird eine Kleinigkeit wie Snack, Käse o. Ä. serviert.

241_38505 (Seminar) Maria Overberg, Wein-Sommelière
Fr, 8.3., 18 - 21 Uhr, 33 Euro keine Ermäßigung, (16 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale + 13 Euro Lebensmittelumlage)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofoplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: Bitte Mineralwasser nach eigener Vorliebe mitbringen.

Sonnenverwöhnte Rotweine aus Italien und Spanien

Vielfältige Weine aus Italien und Spanien stehen für Sie zur Verkostung bereit. Bekannte und weniger bekannte Trauben wurden von unserer Wein-Sommelière ausgewählt und dürfen genussvoll probiert und verglichen werden. Die Auswahl reicht von Nero d'Avola über Sangiovese, Tempranillo, Primitivo, etc. bis zu einem Chianti.
Das Verkosten wird also interessant und für Gesprächsstoff ist gesorgt. Während der Verkostung stehen Baguette und Grissini o. ä. zur Verfügung. Anschließend wird ein kleiner Snack bzw. ein kleines Gericht zur Verkostung mit dem Wein serviert.

241_38510 (Seminar) Maria Overberg, Wein-Sommelière
Fr, 15.3., 18 - 21 Uhr, 36 Euro keine Ermäßigung, (16 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale + 16 Euro Lebensmittelumlage)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofoplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: Bitte Mineralwasser nach eigener Vorliebe mitbringen.

Weißwein

eine 4-Länder-Tour durch Deutschland, Frankreich, Italien und Spanien
Es gibt in allen vier Ländern wunderbare Weißweine. Daher verkosten wir gemeinsam neben bekannten Trauben wie Riesling oder Sauvignon Blanc auch mal ein paar nicht so bekannte Sorten. Diese Weine verdienen unsere Aufmerksamkeit und hier und heute ergibt sich die Gelegenheit, ein paar leckere Alternativen wie z.B. einen Cotes de Gascogne oder einen Verdejo blanco zu verkosten. Wir dürfen auf das Ergebnis gespannt sein - es wird bestimmt den einen oder anderen Aha-Moment geben. Während der Verkostung stehen Baguette, Grissini o. Ä. zur Verfügung. Im Anschluss wird ein kleiner Snack o. Ä. serviert, um die Weine beim Probieren etwas „abzurunden“.

241_38515 (Seminar) Maria Overberg, Wein-Sommelière
Fr, 12.4., 18 - 21 Uhr, 34 Euro keine Ermäßigung, (16 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale + 14 Euro Lebensmittelumlage)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofoplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: Bitte Mineralwasser nach eigener Vorliebe mitbringen.

Europa im Glas

- europäische Wein-Reise -
Europa ist ein vielseitiger Kontinent mit verschiedenen Kulturen, Sprachen, Traditionen, Landschaften und Klimazonen. Ebenso vielfältig sind die Weine unseres Kontinents.
Schmecken Sie die Vielfalt Europas- unsere erfahrene Wein-Sommelière nimmt die Teilnehmenden auf eine interessante Wein-Reise mit und präsentiert typische europäische Weiß-Weine zur genussvollen Verkostung, umrahmt von einem kleinen Snack oder Ä. Die Auswahl wird vom typischen „Franzosen, Italiener“ bis hin zu vielleicht bislang noch von Ihnen unentdeckten europäischen Köstlichkeiten reichen. Es gilt: Ob Essen oder Getränke, wir sollten die Wirkmächtigkeit unserer Geschmacksnerven nicht unterschätzen.

241_38520 (Seminar) Maria Overberg, Wein-Sommelière
Fr, 26.4., 18 - 21 Uhr, 35 Euro keine Ermäßigung, (16 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale + 15 Euro Lebensmittelumlage)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofoplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: Bitte Mineralwasser nach eigener Vorliebe mitbringen.

Roséwein wird immer beliebter

Lust auf eine Entdeckungsreise?
Die Sonne scheint jeden Tag länger - also die beste Gelegenheit einen leichten, leckeren Rosè-Wein für den sommerlichen Genuss auf der Terrasse oder dem Balkon zu entdecken.
Zur Verkostung stehen bereit: Rose'-Weine aus Deutschland, Italien, Frankreich und Spanien. Welcher am besten schmeckt und prickelt, das werden die Teilnehmenden, angeleitet von unserer erfahrenen Wein-Sommelière, heute herausfinden können. Viel Vergnügen! Während der Verkostung stehen Baguette, Grissini o.ä. zur Verfügung. Im Anschluß wird ein kleiner Snack, Käse o. Ä. serviert.

241_38525 (Seminar) Maria Overberg, Wein-Sommelière
Fr, 14.6., 18 - 21 Uhr, 33 Euro keine Ermäßigung, (16 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale + 13 Euro Lebensmittelumlage)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofoplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: Bitte Mineralwasser nach eigener Vorliebe mitbringen.

Prickelndes

Wir verkosten Sekt, Cava, Prosecco und Cremant
Für einen prickelnden Genuss gibt es immer eine Gelegenheit oder einen Anlass.

Wir verkosten heute eine kleine, feine Auswahl der verschiedenen Ausführungen von Sekt, Cava, Prosecco und Cremant. So kommen deutsche, spanische, italienische und französische Leckereien auf den Tisch. Cheers!!
Während der Verkostung stehen Baguette, Grissini o.ä. zur Verfügung. Anschließend wird ein kleiner Snack o. Ä. serviert.

241_38530 (Seminar) Maria Overberg, Wein-Sommelière
Fr, 21.6., 18 - 21 Uhr, 33 Euro keine Ermäßigung, (16 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale + 13 Euro Lebensmittelumlage)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofoplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: Bitte Mineralwasser nach eigener Vorliebe mitbringen.

Alles im grünen Bereich

**Gartengestaltung
Brunnert GmbH**

Teutoburger Straße 18 • 58636 Iserlohn
Telefon 0 23 71 - 7 89 44 85
Fax 0 23 71 - 7 89 44 86
www.gartengestaltung-brunnert.de
info@gartengestaltung-brunnert.de



- Neugestaltung & Modernisierung
- Ideen & Fachberatung
- Gartenpflege & Baumschnitt
- Pflasterungen & Mauerwerke



Programmbereich 4 Fremdsprachen – Integration

Serviceteam

Claudia Weigel, M.A.
Programmbereichsleitung
Fon 02371 . 217-1945
Sprechzeiten nach Vereinbarung

Claudia Freund
Programmbereichsverwaltung
Fon 02371 . 217-1947
Fax 02371 . 217-4414

Einstufungsberatung

Bei Vorkenntnissen in einer Fremdsprache empfiehlt die VHS die **telefonische Beratung für Sprachkurse aller Art**:

Kontakt: Claudia Weigel, Fon 02371 . 217-1945

Claudia.Weigel@iserlohn.de

(nicht während der Schulferien)

Einstufungstests

Einen übersprachlichen Test zur Selbsteinstufung sowie Einstufungstests für Englisch (lehrwerksunabhängig), Französisch, Italienisch und Spanisch (lehrwerksabhängig) finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-iserlohn.de.

Aufbau des Sprachkurssystems

Alle Volkshochschulen bieten ein mehrstufiges Kurssystem an, das nach den sechs Kompetenzstufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER) aufgebaut ist (A1, A2, B1, B2, C1, C2). Diese Kompetenzstufen sind für die Fertigkeiten Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben genau definiert und ermöglichen die internationale Vergleichbarkeit von Fremdsprachenkenntnissen. Alle Fremdsprachenlehrwerke sind auf den GER abgestimmt:

A1-A2: elementare Sprachverwendung
B1-B2: selbstständige Sprachverwendung
C1-C2: kompetente Sprachverwendung

Bei einem Fremdsprachenkurs, der einmal wöchentlich stattfindet, benötigen Sie für eine Kompetenzstufe (z.B. A1) ca. vier bis fünf Semester.

Welche Kompetenzen Sie am Ende der einzelnen Niveaustufen im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben erreicht haben werden, können Sie der unten stehenden Tabelle „Europäischer Referenzrahmen und Kursstufen an der VHS“ entnehmen.

Europäischer Referenzrahmen und Kursstufen an der VHS Iserlohn

Am Ende dieser Stufe können Sie:

Stufe:	Hören:	Sprechen:	Lesen:	Schreiben:	Kursstufen an der VHS Iserlohn:
A1	einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen	sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen	einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten	Formulare, z. B. im Hotel ausfüllen	Grundstufe
A2	einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche in kurzen Mitteilungen verstehen	kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen	kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten verstehen	kurze Notizen und Mitteilungen abfassen	Aufbaustufe
B1	das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird	in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen	persönliche Briefe schreiben	Abschlussstufe (Zertifikatsstufe)
B2	im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird	sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und eigene Ansichten vertreten	Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen	detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben	Mittelstufe
C1	Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen	sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken	komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen	sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben	Oberstufe
C2	ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen	sich mühelos an allen Gesprächen sicher und angemessen beteiligen	jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen	anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken	Oberstufe

Was lernen Sie?

- Verständigung im Alltag, Beruf und auf Reisen
- hauptsächlich Hören und Sprechen
- auch Lesen und Schreiben
- Verstehen anderer Kulturen
- Lerntechniken und Strategien für das Fremdsprachenlernen

Wie lernen Sie?

- erwachsenengerecht und teilnehmerorientiert
- in entspannter Atmosphäre
- kommunikativ
- (lern)zielgerichtet
- handlungs- und praxisorientiert
- mit aktuellen Lehrwerken und Medien

Wer unterrichtet?**Engagierte Lehrkräfte**

- aus dem In- und Ausland
- mit muttersprachlicher oder hoher Sprachkompetenz
- mit Qualifikationen für die Erwachsenenbildung durch Studium oder Fortbildungen
- mit einem breiten Methodenrepertoire

Welche Kursformen?

- Standardkurse einmal wöchentlich (vormittags, nachmittags, abends)
- Kompaktkurse (z.B. eine Intensivwoche als Bildungsurlaub)
- Kurse in Kleingruppen nach Absprache

Welche Sprachenzertifikate?

Zahlreiche Volkshochschulen in NRW sind akkreditierte Prüfungszentren für die „Europäischen Sprachenzertifikate“ der telc gGmbH, Cambridge-Prüfungen sowie Deutschprüfungen des Goethe-Instituts. Die Termine und Prüfungsorte für das 1. Halbjahr 2024 sind auf der Website des Landesverbandes der Volkshochschulen in NRW unter folgendem Link publiziert: <https://www.vhs-nrw.de/pruefungen-und-qualifizierungen/>

Welcher Service?

- Individuelle, kostenlose und unverbindliche Einstufungs- und Prüfungsberatung
- Beratung für das Tandemlernen: <https://www.vhs-tandem.de>
- maßgeschneiderte Firmensprachkurse (Kontakt: 02371 . 217-1945, Claudia.Weigel@iserlohn.de)

NEU IM PROGRAMMBEREICH

Pop-Chorprojekt der VHS Iserlohn mit Jens Dreesmannsiehe Kursnr. **241_40000****Deutsch-C1-Jahreskurs für Selbstzahlende**siehe Kursnr. **241_40490****Englisch-Grundkurs ohne Vorkenntnisse**siehe Kursnr. **241_40600****Bildungsurlaub / Intensivwoche: Englisch für den Job (A2/B1)**siehe Kursnr. **241_40690****English Outdoors: Walk & Read in the Woods,**siehe Kursnr. **241_40695****Zur Europawoche: English Afternoon Tea**siehe Kursnr. **241_40696****Französisch-Grundkurs ohne Vorkenntnisse**siehe Kursnr. **241_40800****Russisch- Grundkurs ohne Vorkenntnisse**siehe Kursnr. **241_41900****Schwedisch-Grundkurs ohne Vorkenntnisse**siehe Kursnr. **241_42000****Spanisch-Grundkurs ohne Vorkenntnisse**siehe Kursnr. **241_42200**

Sprachenübergreifende Angebote

Pop-Projektchor der VHS Iserlohn - mit Jens Dreesmann

Mit leichten zwei- bis dreistimmigen Arrangements bekannter Popsongs möchte Jens Dreesmann diesen neuen VHS-Chor für jedermann und jede Frau zum Klingen und Grooven bringen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich aber hilfreich. Übungen zur Rhythmik, Stimmbildung und Körperarbeit werden regelmäßig in die Proben integriert.

241_40000 (Kurs) Jens Dreesmann

Di, 20.2. bis 11.6., 17:15 - 18.45 Uhr, (nicht am 16.4.+23.4.), 12 Termine, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222
Notenmaterial wird bekannt gegeben

Deutsch als Fremdsprache - Deutsch als Zweitsprache

Die Volkshochschule Iserlohn bietet staatlich geförderte allgemeine Integrationskurse (A1 B1) sowie berufsorientierte Deutschkurse auf B2 Niveau an.

Integrationskurse

Die Volkshochschule Iserlohn ist anerkannter Träger des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) für die Durchführung von Integrationskursen, Deutschprüfungen, Einbürgerungstests und Berufssprachkursen.

Allgemeine Integrationskurse bestehen aus einem Sprachkursanteil von 600 Unterrichtsstunden und einem Orientierungskurs von 100 Unterrichtsstunden. Sie enden mit dem „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ A2/B1) und dem Test „Leben in Deutschland“ (LID). Je nach Herkunftsland und Aufenthaltsstatus entscheidet das BAMF, die Ausländerbehörde, das Jobcenter oder das Sozialamt über den Zugang zum Integrationskurs. Weitere Information sind unter www.bamf.de zu finden.

**Preise pro 100 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten)****Teilnehmende mit Verpflichtung/Berechtigung:****229,00 Euro** Kostenbeitrag (ohne Ermäßigung)**0,00 Euro mit ALG II, Sozialhilfe oder mit Härtefallregelung****Teilnehmende OHNE Verpflichtung/Berechtigung:****458,00 Euro** (Selbstzahlerpreis ohne Ermäßigung bei freien Plätzen)

Die einzelnen Kursmodule müssen jeweils vor Beginn vollständig bezahlt werden.

Telefonische Beratung mit Terminvergabe:

Kontakt: Claudia Weigel, Fon 02371 . 217-1945

(nicht während der Schulferien)

Wir beraten Sie kostenlos, klären, ob Sie förderberechtigt sind und führen einen verpflichtenden Einstufungstest durch. Da dies viel Zeit in Anspruch nimmt, können wir nur Einzeltermine vergeben.

Für den obligatorischen Einstufungstest erhalten Sie bei der Beratung einen gesonderten Termin.

Starttermine: Allgemeine Integrationskurse

auf Nachfrage: Fon 02371 . 217-1945

Berufssprachkurse

(nach § 45a Aufenthaltsgesetz)

Nach dem Integrationskurs können Sie weiter Deutsch lernen, um einen Arbeitsplatz zu finden oder eine Ausbildung zu machen. Dies geht in den so genannten Berufssprachkursen, die vom BAMF gefördert werden. Dafür brauchen Sie einen Berechtigungsschein von der Agentur für Arbeit oder vom Jobcenter.

Die Volkshochschule Iserlohn bietet derzeit nur Berufssprachkurs auf B2-Niveau an.



Starttermin in Planung:

Kontakt: 02371 . 217 1945

Einbürgerung

Politischer Einbürgerungstest

Sie möchten gerne die deutsche Staatsangehörigkeit erwerben? Dann erkundigen Sie sich zunächst beim Bereich Einbürgerungen der Stadt Iserlohn (Max-Planck-Str. 5c, 58638 Iserlohn, Fon 02371 . 217-1660, -1661), ob Sie alle Voraussetzungen erfüllen.
Wenn Sie ein B1-Deutschzertifikat und/oder den Einbürgerungstest nachweisen müssen, können Sie sich unter Fon 02371 . 217-1945 beraten lassen. Für die Anmeldung zum Einbürgerungstest (ohne Beratung) kommen Sie bitte persönlich zur Volkshochschule Iserlohn (Raum 101) und füllen dort das Anmeldeformular des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge aus. Dies ist die Behörde, die die Einbürgerungstests erstellt, korrigiert und Ihnen nach ca. 12 Wochen per Brief Ihr Ergebnis mitteilt. Bringen Sie bitte für die Anmeldung 25 Euro in bar mit. Sie suchen noch seriöses Vorbereitungsmaterial für den Einbürgerungstest? Den Fragenkatalog können Sie unter www.bamf.de herunterladen. Ein Vorbereitungsbuch mit den eingelegten Originalfragen kann in unserer Anmeldestelle käuflich erworben werden.

Einbürgerungstest

241_40405 (Prüfung) N.N.
Do, 29.2., 14.30 - 16 Uhr, 25 Euro keine Ermäßigung, Zahlung und Anmeldung vor Ort in bar
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Bitte mitbringen: Personalausweis o. Reisepass
Anmeldung erforderlich bis 2.2.

241_40406 (Prüfung) N.N.
Do, 13.6., 14.30 - 16 Uhr, 25 Euro keine Ermäßigung, Zahlung und Anmeldung vor Ort in bar
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Bitte mitbringen: Personalausweis o. Reisepass
Anmeldung erforderlich bis 3.5.

Prüfung: Zertifikat Deutsch B1

Sprachnachweis für die Einbürgerung
Sprachprüfung für die Einbürgerung sowie international anerkanntes B1-Zertifikat nach ca. 600 Ustd Deutsch
Getestet werden das Leseverstehen, Wortschatz/Grammatik, Hörverstehen, schriftlicher Ausdruck (Brief) sowie die mündliche Ausdrucksfähigkeit auf Grundstufenniveau. Anmeldungen zu dieser Zertifikatsprüfung müssen bis Freitag, 12.4.2024 beim Prüfungszentrum der VHS Iserlohn erfolgt sein. Die Anzahl der Prüfungsplätze ist begrenzt. Anmeldungen nach diesem Termin werden nur noch mit einer zusätzlichen Nachmeldegebühr entgegengenommen. Eine Zulassung zur Prüfung erfolgt nur nach Barzahlung der Prüfungsgebühr in der VHS. Einen kostenlosen Modelltest finden Sie unter folgender Internetadresse: <https://www.telc.net/pruefungsteilnehmende/sprachpruefungen/pruefungen/detail/zertifikat-deutsch-telc-deutsch-b1.html#t=2>

241_40407 (Prüfung) N.N.
Sa, 25.5., 10 - 18 Uhr, 170 Euro keine Ermäßigung, Anmeldung und Zahlung vor Ort
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erforderlich bis 12.4.

Deutsch-Oberstufe (Lernziel C1)

Deutsch-C1-Jahreskurs - für Selbstzahlende

Dieser Jahreskurs ist für Interessierte geeignet, die bereits gute B2-Kenntnisse besitzen und bei der Anmeldung zum Kurs ein gültiges B2-Zertifikat vorlegen können. Im Dezember kann bei ausreichender Interessentenzahl zusätzlich eine telc Deutsch C1-Prüfung (allgemein) an der VHS Iserlohn abgelegt werden (Prüfungsgebühr: ca. 200,00 Euro).
Für diesen Jahreskurs ist keine Förderung durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) möglich.

241_40490 (Kurs) Thomas Opderbeck
Mi, 7.2. bis 11.12., 18 - 21 Uhr, Sa, 23.11., 9 - 14 Uhr, 37 Termine, 472 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 129
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Englisch

Englisch-Grundstufe (Lernziel A1)

Englisch-Grundkurs - ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs ist ausschließlich für Personen konzipiert, die noch nie Englischunterricht hatten. Anmeldung nur telefonisch unter 02371 . 217- 1945.

241_40600 (Kurs) Maria Schneider
Di, 20.2. bis 25.6., 18.45 - 20.15 Uhr, 16 Termine, 89,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 205
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Englisch-Grundkurs (Mitte A1)

Für diesen Kurs werden Vorkenntnisse von ca. zwei Semestern benötigt. Das Lerntempo ist gemäßigt.

241_40602 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
Mo, 5.2. bis 10.6., 19.15 - 20.45 Uhr, 15 Termine, 84 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 119
Bitte mitbringen: Easy English. A1.1. Kursbuch mit Audio-CDs, Phrasebook, Aussprachetrainer und Video-DVD (Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-520805-5), ab Lektion 14/15

241_40603 (Kurs) Maria Schneider
Di, 6.2. bis 7.5., 17 - 18.30 Uhr, 12 Termine, 68 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 205
Bitte mitbringen: English Network Now A1. Student's Book mit 3 Audio-CDs (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-606588-7), ab Unit 3

Englisch-Brückenkurs (A1/A2)

Dieser Kurs ist für Personen mit Vorkenntnissen auf A1-Niveau geeignet. Es wird viel wiederholt.

241_40604 - KLEINGRUPPE - (Kurs) Geevitha Wagner
Di, 6.2. bis 25.6., 17.30 - 19 Uhr, (nicht am 16.4., 23.4., 30.4., 7.5.), 14 Termine, 109 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 221
Bitte mitbringen: English Network Now A1. Student's Book mit 3 Audio-CDs (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-606588-7), ab Unit 6

Englisch-Aufbaustufe (Lernziel A2)

Englisch- Aufbaukurs (Mitte A2)

241_40610 (Kurs) Katharina Müller
Do, 8.2. bis 13.6., 10 - 11.30 Uhr, (nicht am 11.4.), 14 Termine, 78,40 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 202
Bitte mitbringen: Easy English A2.2, Kursbuch mit Audio CDs, Phrasebook, Aussprachetrainer und Video DVD (Cornelsen Verlag ISBN: 978-3-06-520817-8), ab Lektion 5

Englisch-Aufbaukurs (Ende A2)

In diesem Kurs wird die A2-Kompetenzstufe mit vielen Wiederholungsmöglichkeiten abgeschlossen.

241_40612 (Kurs) Geevitha Wagner
Mi, 7.2. bis 19.6., 18.30 - 20 Uhr, (nicht am 17.4., 24.4., 8.5.), 14 Termine, 78,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 119
Bitte mitbringen: Network Now A2.2. Student's Book with audios (Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-606593-1), ab Lektion 5

Englisch für die Reise (A2)

Für diesen Kurs sind Kenntnisse auf dem Kompetenzniveau A2 erforderlich. Es werden typische Situationen auf Reisen und die dazugehörige Grammatik in praktischen Übungen trainiert.
Außerdem lesen wir verschiedene Texte zum Thema Reisen in interessante Länder.

241_40613 (Kurs) Katharina Müller
Mo, 5.2. bis 17.6., 10 - 11.30 Uhr, (nicht am 8.4.+13.5.), 14 Termine, 78,40 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 119
Bitte mitbringen: Easy English A2.2. Kursbuch (Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-520817-8), ab Lektion 4

Englisch-Abschlussstufe (Lernziel B1)

Englisch-Abschlusskurs (Ende B1)

241_40621 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
Mo, 5.2. bis 17.6., 17.20 - 18.50 Uhr, 16 Termine, 89,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 224
Bitte mitbringen: English Network Now B1.2. Student's Book mit 2 Audio-CDs (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-605124-8), ab Lektion 4

Englisch-Mittelstufe (Lernziel B2)

Englisch-Mittelstufenkurs (Mitte B2)

241_40630 - KLEINGRUPPE - (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
Di, 6.2. bis 11.6., 8.45 - 10.15 Uhr, (nicht am 13.2.+14.5.), 14 Termine, 109 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 118
Bitte mitbringen: Go for it! B2, Kursbuch + Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-042940-0), ab Unit 8/9

Englisch-Auffrischkurse

Brush up your English on B1 Level - in Letmathe

241_40651 (Kurs) Geevitha Wagner
Mo, 5.2. bis 17.6., 9.30 - 11 Uhr, (nicht am 15.4., 22.4., 29.4., 6.5.),
12 Termine, 67,20 Euro
VHS Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36, Raum 1
Bitte mitbringen: Network Refresh Now B1. Activate and pep up your English.
Kurs- und Übungsbuch mit zwei Audio-CDs
(Hueber Verlag, ISBN: 978-3-12605189-7), ab Lektion 3

English B1 Refresher Course - in the Morning

241_40652 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
Di, 6.2. bis 11.6., 10.40 - 12.10 Uhr, (nicht am 13.2.+14.5.),
14 Termine, 78,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119
Bitte mitbringen: Easy English B1.1. Kursbuch, Mit Audio-CD und Video-DVD
(Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-520819-2)

Brush up your English on B1 Level - in the Evening

Kurs zur Auffrischung und Aktualisierung der Schulkenntnisse auf
Realschulniveau.
241_40653 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
Do, 8.2. bis 13.6., 18.30 - 20 Uhr, (nicht am 15.2.), 14 Termine, 78,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206
Bitte mitbringen: Go for it! B1. Kursbuch + Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs
(Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-002940-2), ab Lektion 5

Englisch-Konversationskurse (A2, B1, B2)

Please pass me the butter - English in Alltagssituationen (A1/A2) - 14-tägig

241_40681 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
Do, 29.2., 14.3., 11.4., 25.4., 23.5., 6.6., 20.6., 4.7., 20.15 - 21.45 Uhr,
8 Termine, 47 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Spotlight on Communication (A2/B1)

Leichte Konversation über aktuelle Themen in Absprache mit den
Teilnehmenden.

241_40682 - KLEINGRUPPE - (Kurs) Peter Hughes
Mo, 5.2. bis 22.4., 9 - 10.30 Uhr, 9 Termine, 61 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 221
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

READ ON and Conversation (B1)

Dieser Konversationskurs richtet sich an Interessierte mit Englischkenntnissen auf Realschulniveau, die beginnen möchten, frei auf Englisch zu sprechen. Im Unterricht wird die monatlich erscheinende Sprachzeitung READ ON mit vereinfachten Zeitungsartikeln und Vokabelerklärungen zugrunde gelegt. Ein kostenloses Probeexemplar kann unter <https://www.sprachzeitungen.de/easy-english/gratis-probeexemplar.html> bestellt werden.

241_40684 (Kurs) Gillian Urban
Mi, 7.2. bis 12.6., 18 - 19.30 Uhr, 16 Termine, 90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205
Bitte mitbringen: Zeitschrift „Read On“ (in der Bahnhofsbuchhandlung oder unter www.sprachzeitungen.de im Abonnement erhältlich)

Conversation & More - in the Morning (B2)

Konversationskurs für Interessierte mit Schulenglischkenntnissen auf
Abiturniveau.
241_40686 (Kurs) Gillian Urban
Di, 6.2. bis 18.6., 9 - 10.30 Uhr, (nicht am 14.5.), 16 Termine, 91 Euro
zzgl. 1 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119

Advanced Conversation Course (B2) - 14-tägig

Let's talk about anything and everything under the sun - have fun ...
in English! Just come along and practice speaking English.
241_40687 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
Do, 8.2., 22.2., 7.3., 21.3., 18.4., 2.5., 16.5., 13.6., 27.6., 20.15 - 21.45 Uhr, 9 Termine,
50,40 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Englisch für den Beruf

Bildungsurlaub / Intensivwoche: Englisch für den Job (A2-B1)

Für Interessierte mit verschütteten Realschulkenntnissen
In dieser Intensivwoche aktivieren und aktualisieren Sie mit viel Spaß Ihre
passiven Schulenglischkenntnisse auf A2-/ B1-Niveau des Gemeinsamen
europäischen Referenzrahmens für Sprachen. Neben der praxisnahen
Wiederholung grammatischer Strukturen werden typische berufliche
Situationen auf Englisch durchgespielt und die geeigneten Redemittel
trainiert. Der Kurs bietet zudem viel Raum, Fragestellungen aus dem
eigenen beruflichen Kontext zu behandeln.
Sollten Sie für diese Veranstaltung Bildungsurlaub (=Freistellung) nach
dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) beantragen wollen,
müssen Sie Ihrem Arbeitgeber spätestens 6 Wochen vor Seminarbeginn
eine Anmeldebestätigung von der VHS zukommen lassen. Das Entgelt ist
steuerlich absetzbar. Die Unterrichtsmaterialien sowie eine qualifizierte
Teilnahmebescheinigung sind im Entgelt inbegriffen.

241_40690 - BILDUNGSURLAUB - (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
Mo - Fr, 13.5. - 17.5., 9 - 14 Uhr, 5 Termine, 195 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119

English Outdoors

Englisch praktizieren an der „frischen Luft“ - dies ist das Konzept dieser
kleinen Exkursionen, die die VHS Iserlohn unregelmäßig innerhalb des
Iserlohner Stadtgebiets durchführt. Bei schlechtem Wetter müssen die
Exkursionen leider abgesagt werden.

Walk & Read in the Woods

Join me for a walk through the woods and enjoy a reading or two at stops
in the forest. Please wear strong shoes.
241_40695 (Exkursion) Christine Ueberacker-Evans
Fr, 7.6., 18.30 - 20 Uhr, 10 Euro
Treffpunkt: Bahnhofshalle Iserlohn, Bahnhofplatz 2
Bitte mitbringen: Bitte festes Schuhwerk tragen

Englisch Spezialangebote

Zur Europawoche: English Afternoon Tea - in English

Join us and create an English Etagère with teatime favourites (sandwiches
and cakes) while talking in English.
241_40696 (Sonderveranstaltung) Christine Ueberacker-Evans /
Sabine Westhelle
Fr, 3.5., 15 - 18.45 Uhr, 35 Euro keine Ermäßigung, (23 Euro + 4 Euro Nutzungs-
pauschale + 8 Euro Lebensmittelumlage)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: Küchenschürze, Geschirrtuch, Restebehälter

SPRACHSCHULE
GABRIELE RÖLLECKE

 **Cambridge Assessment**
English

★ **Intensiv-Vorbereitungskurs
in Klasse 4: Fit für Klasse 5**

★ **Erfolg von Anfang an durch
gezielte Klassenarbeitsvorbereitung**

★ **Erste Klasse bis Abitur: Reading,
Writing, Conversation, Grammar**

★ **Cambridgeprüfungen
ab Grundschule**

★ **Englisch und Musik
für Kindergartenkinder**

(0174) 3 77 71 33 | www.sprachschuleroellecke.de

Französisch

Französisch-Grundstufe (Lernziel A1)

Französisch-Grundkurs ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs ist ausschließlich für Personen konzipiert, die noch nie Französisch gelernt haben, und geht entsprechend langsam Schritt für Schritt vor. Anmeldung nur telefonisch unter 02371 - 217-1945.

241_40800 (Kurs) Fatima Mhaimah
Di, 20.2. bis 7.5., 18.45 - 20.15 Uhr, 10 Termine, 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 129
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Französisch-Grundkurs (3. Semester, A1)

241_40802 (Kurs) Maria Schneider
Mo, 5.2. bis 3.6., 17 - 18.30 Uhr, 14 Termine, 90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 129
Bitte mitbringen: Perspectives - Allez-y! A1. Kurs- und Übungsbuch. (Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-520176-6), ab Lektion 6

Französisch-Konversationskurse

Französisch - leichte Konversation (A1/A2)

In diesem Konversationskurs festigen Sie die A1/A2-Kompetenzstufe anhand einfacher Alltagskommunikation. Und natürlich geht es auch um die französische Kultur und Lebensart.

241_40850 (Kurs) Francine Gruber
Do, 8.2. bis 23.5., 17.15 - 18.45 Uhr, 13 Termine, 72,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 223
Bitte mitbringen: Intermezzo. Französisch. Wiederholen - Aktivieren - Kommunizieren. A1 (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-109600-7), ab Lektion 3

Conversation en français - le matin (B1)

Kurze Wiederholung der französischen Grammatik sowie Diskussion über aktuelle Themen in leichtem Französisch.

241_40851 - KLEINGRUPPE - (Kurs) Fatima Mhaimah
Mi, 7.2. bis 15.5., 10.35 - 12.05 Uhr, 12 Termine, 80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 201

Italienisch

Italienisch-Grundstufe (Lernziel A1)

Italienisch Grundkurs - (2. Semester, Anfang A1)

Für die Teilnahme an diesem Italienisch-Grundkurs benötigen Sie Vorkenntnisse von ca. einem Semester.

241_40901 (Kurs) Claudia Curti
Mo, 5.2. bis 17.6., 19 - 20.30 Uhr, 16 Termine, 89,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 129
Bitte mitbringen: Dieci lezioni di italiano A1. Ein Italienischkurs. Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005647-7), ab Lektion 4

Italienisch-Abschlussstufe (Lernziel B1)

Italienisch-Abschlusskurs (Anfang B1)

241_40920 - KLEINGRUPPE - (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein
Di, 6.2. bis 14.5., 16.40 - 18.10 Uhr, 13 Termine, 118 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 202
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

241_40921 - KLEINGRUPPE - (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein
Di, 6.2. bis 14.5., 18.15 - 19.45 Uhr, 13 Termine, 118 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 202
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Italienisch-Konversationskurse

Conversazione Italiana (A1/A2)

Facciamo conversazione, grammatica, cultura, giochi e temi attuali.

241_40940 - KLEINGRUPPE - (Kurs) Annette Petereit
Mi, 14.2. bis 29.5., 17.15 - 18.45 Uhr, 13 Termine, 116 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 221
Bitte mitbringen: Italienisch à la carte neu A1. Einstiegskurs für Reisende. Kurs- und Übungsbuch mit Audios (Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-525358-2)

„Italiano per passatempo“ (B1)

Facciamo un po' di tutto: conversazione, grammatica, cultura, civiltà, letteratura, giochi ecc. Nuovi partecipanti sono benvenuti.

241_40941 - KLEINGRUPPE - (Kurs) Annette Petereit
Do, 15.2. bis 23.5., 9.30 - 11 Uhr, 12 Termine, 108 Euro
zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 204

Japanisch

Japanisch-Grundkurs (2. Semester, Anfang A1)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der japanischen Schriftzeichen, „Hiragana“ und „Katakana“. Kennenlernen von einfachen alltäglichen Redewendungen und deren Anwendung in leichten kommunikativen Übungen.

241_41001 (Kurs) Dr. Atsuko Takahara
Do, 8.2. bis 6.6., 19.30 - 21 Uhr, 14 Termine, 78,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119
Bitte mitbringen: Marugoto: Starter A1 Rikai und Katsudo (Sanshusha Verlag, ISBN: 978-4-384-05753-9 und 978-4-384-05752-2), ab Lektion 4

Japanisch-Grundkurs (Ende A1)

241_41002 (Kurs) Dr. Atsuko Takahara
Do, 8.2. bis 6.6., 17.45 - 19.15 Uhr, 14 Termine, 86 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119
Bitte mitbringen: Marugoto: Starter A1 Rikai und Katsudo (Sanshusha Verlag, ISBN: 978-4-384-05753-9 und 978-4-384-05752-2), ab Lektion 15

Japanisch-Aufbaukurs (Mitte A2)

Für Teilnehmende mit abgeschlossenen A1-Vorkenntnissen (JLTP N5 Niveau). Geübt werden kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags.

241_41010 - KLEINGRUPPE - (Kurs) Dr. Atsuko Takahara
Mo, 5.2. - 10.6., (5.2., 19.2., 4.3., 18.3., 8.4., 22.4., 13.5., 27.5., 10.6.) jeweils von 19 - 20.30 Uhr, 9 Termine, 148 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 219
Bitte mitbringen: Marugoto: Elementary 2, A2 Katsudo und Rikai (Sanshusha Verlag, ISBN: 978-3875487527 und 978-3875487534), ab Lektion 16

Niederländisch

Niederländisch-Grundstufe (Lernziel A1)

Der nächste Niederländisch-Grundkurs ohne Vorkenntnisse wird voraussichtlich ab September 2024 angeboten.

Niederländisch-Grundkurs (2. Semester, Anfang A1)

Für diesen Kurs benötigen Sie Vorkenntnisse von ca. einem Semester.

241_41401 Elsje Rose
Do, 8.2. bis 6.6., 18 - 19.30 Uhr, 14 Termine, 78,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 221
Bitte mitbringen: Welkom! neu A1-A2. Niederländisch für Anfänger.
Kursbuch + Audio-CD (Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528990-1), ab Lektion 5

Niederländisch-Brückenkurs (A1/A2)

241_41402 (Kurs) Doris Hachmann
Di, 6.2. bis 7.5., 18.30 - 20 Uhr, 12 Termine, 79 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118
Bitte mitbringen: Welkom! neu A1-A2. Niederländisch für Anfänger.
Kursbuch + Audio-CD (Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528990-1)

Niederländisch-Aufbaustufe (Lernziel A2)

Niederländisch-Aufbaukurs (Ende A2)

Für Teilnehmende, die in der niederländischen Sprache bereits einfache Alltagsgespräche und Texte verstehen sowie einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen können. Geübt wird, sich über vertraute Themen zu verständigen und kurze Notizen und Mitteilungen abfassen zu können. Quereinsteigende sind herzlich willkommen.

241_41411 (Kurs) Joke Steiner-Knigge

Mo, 19.2. bis 10.6., 1715 - 18.45 Uhr, 14 Termine, 78 Euro zzgl. 5 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 204

Bitte mitbringen: Welkom. Niederländisch für Anfänger A1/A2 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528881-2), Tussenstop 4 + Lektüre: Achtste-groepers huilen niet, Verlag: Het Spectrum

Niederländisch-Abschlussstufe (Lernziel B1)

Niederländisch Abschlusskurs (Mitte B1)

Für Teilnehmende, die in der niederländischen Sprache einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche in kurzen Mitteilungen verstehen, kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen sowie kurze Texte verstehen und abfassen können. Quereinsteigende sind herzlich willkommen.

241_41420 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Joke Steiner-Knigge

Di, 20.2. bis 11.6., 18.30 - 20 Uhr, 14 Termine, 89 Euro

zzgl. 5 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119

Bitte mitbringen: Welkom terug! B1. Niederländisch für Fortgeschrittene. Lehr- und Arbeitsbuch + Audio-CD (Klett-Verlag: ISBN 978-3-12-528901-7) + Lektüre: Lekker Nederlands (Verlag: Prometheus, EAN 978-90-351-4204-6)

Niederländisch Abschlusskurs (Mitte B1)

Für Teilnehmende, die das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird, in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen und Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben können, außerdem kurze Texte abfassen und Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen können. Quereinsteigende sind herzlich willkommen.

241_41421 (Kurs) Joke Steiner-Knigge

Mi, 21.2. bis 12.6., 17.30 - 19 Uhr, (nicht am 22.5.), 13 Termine, 72,80 Euro

zzgl. 5 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 202

Bitte mitbringen: Welkom terug! B1. Niederländisch für Fortgeschrittene. Lehr- und Arbeitsbuch + Audio-CD (Klett-Verlag: ISBN 978-3-12-528901-7) + Lektüre: Lekker Nederlands (Verlag: Prometheus, EAN 978-90-351-4204-6)

Niederländisch Abschlusskurs (Ende B1)

Für Teilnehmende, die das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, sich an einer Diskussion beteiligen und eigene Ansichten vertreten können. Sie sollen eigene Erfahrungen und Ereignisse beschreiben können. Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen und detaillierte Texte, z.B. Briefe und Berichte, lesen und schreiben können. Quereinsteigende sind herzlich willkommen.

241_41422 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Joke Steiner-Knigge

Mi, 21.2. bis 12.6., 19.15 - 20.45 Uhr, (nicht am 22.5.), 13 Termine, 116 Euro

zzgl. 5 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 219

Bitte mitbringen: Welkom terug! B1. Niederländisch für Fortgeschrittene. Lehr- und Arbeitsbuch + Audio-CD (Klett-Verlag: ISBN 978-3-12-528901-7) + Lektüre: Lekker Nederlands (Verlag: Prometheus, EAN 978-90-351-4204-6)

Niederländisch-Konversationskurse

Nederlandse lichte conversatie in de ochtend (B2)

Ein Kurs für Fortgeschrittene, die das Sprechen, Lesen und Schreiben der niederländischen Sprache weiter üben wollen. Die Grammatik wird situationsbezogen wiederholt und vertieft. Ausgewählte Texte, aktuelle Ereignisse und Lektüren werden gelesen, übersetzt und diskutiert. Quereinsteigende sind herzlich willkommen.

241_41450 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Joke Steiner-Knigge

Di, 20.2. bis 14.5., 9.30 - 11 Uhr, 11 Termine, 82 Euro

zzgl. 5 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 204

Bitte mitbringen: Lektüren: Colleen Geske: Lekker Nederlands (Verlag Prometheus, ISBN 978-90-351-4204-6 + Vier over 8, Verlag OGC educatief, Rotterdam (ISBN 90-8559-047-7)

Polnisch

Polnisch-Grundkurs (2. Semester, Anfang A1)

Für diesen Kurs benötigen Sie Vorkenntnisse von ca. einem Semester.

241_41701 (Kurs) Bozena Elzbieta Kubik

Do, 8.2. bis 6.6., 18 - 19.30 Uhr, 14 Termine, 78,40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205

Bitte mitbringen: Witam! aktuell A1. Der Polnischkurs. Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-105369-7, ab Lektion 3.

Online-Polnisch-Aufbaukurs (A2)

241_41703W • KLEINGRUPPE • (Kurs) Renata Gargas Altrock

Do, 8.2. bis 16.5., 18 - 19.30 Uhr, 12 Termine, 88 Euro

Virtueller Kursraum / ZOOM

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Russisch

Russisch-Grundkurs - ohne Vorkenntnisse

Trotz des Krieges bleibt das Russische eine Weltsprache, mit der man sich in vielen Ländern verständlich machen kann. Dieser Kurs ist für Personen konzipiert, die über keinerlei Vorkenntnisse verfügen. Nach einer Einführung in die kyrillischen Schrift, lernen die Teilnehmenden erste nützliche Redemittel und Strukturen für die Alltagskommunikation.

241_41900 (Kurs) Dinara Starostin

Mi, 6.3. bis 26.6., 18 - 19.30 Uhr, 14 Termine, 78,40 Euro

zzgl. 2,00 € Materialumlage bei Dozent/in zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Russisch-Grundkurs (Mitte A1)

241_41904 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Dinara Starostin

Mo, 19.2. bis 13.5., 18 - 19.30 Uhr, 11 Termine, 84 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 221

Bitte mitbringen: Jasno! A1/A2. Russisch für Anfänger. Lehrbuch mit 2 Audio-Cds (Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-527590-4), ab Lektion 11

Schwedisch

Schwedisch-Grundkurs - ohne Vorkenntnisse

Dieser Schwedischkurs ist ausschließlich für Interessierte ohne Vorkenntnisse konzipiert und geht entsprechend langsam und Schritt für Schritt voran.

241_42000 Kurs Olivera Blanusa

Mo, 19.2. bis 24.6., 18.30 - 20 Uhr, 16 Termine 32 16 89,60 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Schwedisch-Abschlusskurs (Anfang B1)

241_42020 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Martina Seekatz

Mi, 7.2. bis 29.5., 18.30 - 20 Uhr, 14 Termine, 90 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 201

Bitte mitbringen: Jaså! Niveaustufe B1. Kurs- und Arbeitsbuch mit Audio-CD (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005448-0), ab Lektion 3

Spanisch

Spanisch-Grundstufe (Lernziel A1)

Spanisch Grundkurs - ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs ist ausschließlich für Personen ohne Vorkenntnisse konzipiert. Sollten Sie schon einmal in der Vergangenheit Spanisch gelernt haben, wenden Sie sich bitte an die Programmbereichsleitung unter Fon 02371 . 217-1945.

241_42200 (Kurs) Francine Gruber

Mo, 19.2. bis 24.6., 18.30 - 20 Uhr, 16 Termine, 89,60 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Spanisch-Grundkurs (2. Semester, Anfang A1)

Dieser Kurs ist für Personen ohne Vorkenntnisse nicht geeignet. Um dem Unterricht folgen zu können, benötigen Sie mindestens ein Semester an Vorkenntnissen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Programmbe- reichsleitung unter 02371 - 217-1945.

241_42202 (Kurs) Adriana María Düllberg-Gómez
Di, 5.3. bis 2.7., 10.45 - 12.15 Uhr, nicht am 16.4. + 23.4., 13 Termine, 76 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 202
Bitte mitbringen: Con gusto nuevo A1. Kurs- und Übungsbuch Spanisch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-514671-6)

Spanisch-Grundkurs (Mitte A1, 3. Semester)

Für die Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie Vorkenntnisse von ca. zwei Semestern.

241_42203 (Kurs) Katharina Müller
Mo, 5.2. bis 10.6., 17.30 - 19 Uhr, (nicht am 8.4.), 14 Termine, 78,40 Euro
zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119
Bitte mitbringen: Con gusto nuevo A1. Kurs- und Übungsbuch Spanisch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-514671-6), ab Lektion 5/6

Spanisch für unterwegs (Ende A1) - Heide Hombruch

241_42205 - KLEINGRUPPE - (Kurs) Romina Ojeda Cenzano
Di, 6.2. bis 7.5., 15 - 16.30 Uhr, 12 Termine, 107 Euro
Stadt. Quartierstreff Heide Hombruch, Friedrich-Kaiser-Straße 22
Bitte mitbringen: Hablamos. Auffrischkurs Spanisch A1 (Klett Verlag, ISBN, 978-3-12-606628-0), ab Lektion 8

Spanisch-Grundkurs (Ende A1)

241_42206 - KLEINGRUPPE - (Kurs) Adriana María Düllberg-Gómez / Romina Ojeda Cenzano
Do, 15.2. bis 23.5., 18 - 19.30 Uhr, 12 Termine, 94 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 129
Bitte mitbringen: Con gusto nuevo A1. Kurs- und Übungsbuch Spanisch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-514671-6)

Bildungsurlaub / Intensivwoche: Spanisch für den Alltag und Beruf (A1)

Für Personen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen
In dieser Bildungsurlaubs-Intensivwoche erhalten Sie eine Einführung in die Struktur und Aussprache der Weltsprache Spanisch. Neben den grammatischen Basics erlernen Sie vielseitig einsetzbare Redemittel für den Alltag und Beruf. Nützliche landeskundliche Informationen über die spanischsprachige Welt runden den Intensivkurs für Interessierte ohne Vorkenntnisse ab.

Sollten Sie für diese Veranstaltung Bildungsurlaub (=Freistellung) nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) beantragen wollen, müssen Sie Ihrem Arbeitgeber spätestens 6 Wochen vor Seminarbeginn eine Anmeldebestätigung von der VHS zukommen lassen. Das Entgelt ist steuerlich absetzbar. Eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung ist im Entgelt inbegriffen.

241_42201 - BILDUNGSURLAUB - (Kurs) Dan Ursulescu
Mo - Fr, 24.6. - 28.6., 9 - 14 Uhr, 5 Termine, 185 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119

Spanisch-Aufbaustufe (Lernziel A2)

Spanisch-Aufbaukurs (Ende A2)

Für Teilnehmende, die in der spanischen Sprache einfache Alltagsge- spräche und Texte verstehen und einfache Gespräche in Situationen des Alltags und auf Reisen führen, sowie kurze Notizen und Mitteilungen abfassen können. Die Grammatik wird situationsbezogen wiederholt und vertieft. Außerdem lesen wir ausgewählte Texte zu interessanten Spanisch sprechenden Ländern.
Quereinsteigende sind herzlich willkommen!

241_42212 (Kurs) Katharina Müller
Mi, 7.2. bis 12.6., 10 - 11.30 Uhr, (nicht am 10.4.), 15 Termine, 84 Euro
zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 202
Bitte mitbringen: Con gusto nuevo A2. Spanisch für Anfänger. Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD (Klett Verlag, ISBN: ISBN 978-3-12-514677-8), ab Lektion 9

Spanisch-Abschlussstufe (Lernziel B1)

Spanisch-Abschlusskurs (Anfang B1)

241_42220 - KLEINGRUPPE - (Kurs) Thomas Opderbeck
Mo, 5.2. bis 10.6., 18 - 19.30 Uhr, 15 Termine, 95 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 202
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Spanisch-Mittelstufe (Lernziel B2)

Spanisch-Mittelstufe (Anfang B2)

In diesem Kurs wird die Grammatik vertieft, der Wortschatz erweitert und freies Sprechen angebahnt.

241_42230 - KLEINGRUPPE - (Kurs) Thomas Opderbeck
Do, 8.2. bis 6.6., 18 - 19.30 Uhr, 14 Termine, 104 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 204
Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben

Spanisch-Konversationskurse

Spanisch - leichte Konversation (B1)

241_42240 - KLEINGRUPPE - (Kurs) Romina Ojeda Cenzano
Di, 6.2. bis 7.5., 17.45 - 19.15 Uhr, 12 Termine, 108 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 201
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

IKZ TICKETSHOP

Mit uns verpassen Sie kein Event mehr

Ticket

Wir haben die Tickets - Sie haben die Wahl

SICHERN SIE SICH JETZT IHR TICKET
nur in der Geschäftsstelle Ihrer Heimatzeitung Iserlohn.

Bei Fragen beraten wir Sie gerne telefonisch:
☎ 0 23 71 - 822 128

🕒 **Öffnungszeiten**
Mo. bis Do. 9 - 16 Uhr
Fr. 9 - 13 Uhr
Sa. 9 - 12 Uhr

Die Lokalzeitungen. GEDRUCKT UND DIGITAL

Programmbereich 5

Berufliche Weiterbildung

Serviceteam

Frank Finkeldej, M.A.

Stellv. Leiter VHS

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1944

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Heike Schorlemmer

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1943



Die berufliche Weiterbildung ist unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit und umfasst sowohl Qualifizierungen als auch den Erwerb von beruflichen Handlungskompetenzen und Basiswissen im kaufmännischen und im IT-Bereich. Hierzu gehört auch der kompetente Umgang mit Informationstechnologien und Neuen Medien.

Orientierung bei der Kursauswahl:

Analog zum Europäischen Referenzrahmen für digitale Kompetenz (<https://europass.cedefop.europa.eu/de>) sind die IT-Kurse und Seminare aufgrund unterschiedlicher Inhalte, Anforderungen und Lernziele in drei Niveaustufen eingeteilt. Bitte beachten Sie bei der Auswahl der Kurse die entsprechende Stufeneinteilung, je nach Ihren Vorkenntnissen bzw. nach Ihren Lernzielen:

Grundstufe (Elementare Verwendung):

Grundlagenkurse für Teilnehmer ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Lernziel ist es einen ersten Einblick in PC-Programme oder Systeme zu erhalten.

Aufbaustufe (Selbstständige Verwendung):

Aufbaukurse für Teilnehmer mit Vorkenntnissen im entsprechenden Schulungsinhalt. Lernziel ist das vorhandene Grundlagenwissen zu erweitern und zu vertiefen.

Fortgeschrittenenstufe (Kompetente Verwendung):

Fortgeschrittenenkurse für Teilnehmer mit guten bis sehr guten Computerkenntnissen. Lernziel ist eine weitergehende Spezialisierung im Themengebiet.

Auf der Internetseite www.vhs-iserlohn.de stehen kostenfreie und unverbindliche Wissenstests für Office bereit. Sie können damit Ihr Wissen testen. Dies kann Ihnen helfen, den richtigen Kurs bei der VHS Iserlohn zu finden.

Da die Kurse überwiegend Kleingruppenkurse sind, setzen sie eine geringere Mindestteilnehmerzahl voraus, was wiederum eine bessere individuelle Förderung ermöglicht. Die jeweils angegebene Nutzungspauschale wird gemäß der Entgeltordnung erhoben und dient dazu, die Hard- und Software auf dem neuesten Stand der Technik zu halten. Die VHS Iserlohn verwendet Schulungsunterlagen des Herdt-Verlages, die unter www.herdt.de bestellt werden können.

Qualifizierungen

Die NLP-Qualifizierungen finden in Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut NLP-IMPULSE, Hans-Böckler-Straße 52 A, 58638 Iserlohn, statt.

Für die Teilnahme kann Bildungsurlaub sowie, je nach Voraussetzung, ein Bildungsscheck oder die Bildungsprämie in Anspruch genommen werden. Achtung: Es gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen.

Die Qualifizierungen sind in der Regel offen für alle Berufsgruppen. Eine regelmäßige Teilnahme sowie die Bereitschaft Neues zu lernen und sich auf Selbsterfahrungsprozesse einzulassen wird vorausgesetzt. Die Methoden werden ausführlich erläutert, um diese danach in Gruppen zu besprechen und anschließend Erfahrungen im Plenum vorzustellen. Um das Methodentraining und die Selbsterfahrung zu vertiefen, organisieren sich die Teilnehmenden eigenständig in Übungsgruppen.

Im Preis enthalten sind in der Regel Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks.

Weitere Informationen zu Inhalten, Frühbucherrabatt sowie Schüler- und Studierendenrabatt für Vollzeitstudierende erhalten Sie auf der Homepage www.nlp-impulse.com, per E-Mail info@nlp-impulse.com oder unter Fon 0160.977 088 76 bzw. Fon 02506.85369.

NLP-Basic (DVNLP und IN)

Der NLP-Basic ermöglicht den Teilnehmenden, Basiskenntnisse und -fähigkeiten in den NLP-Kommunikations- und -Verhaltensmethoden zu erwerben. NLP bietet hierzu Fragetechniken und Methoden, die dabei helfen, die Kommunikation mit sich und anderen optimal zu gestalten. NLP unterstützt den Anwender beim Abbau von Lampenfieber und beim Umgang mit Stress. So gewinnen die Teilnehmenden zunehmend mehr Einfluss auf Ihre Stimmung und entwickeln Wahlmöglichkeiten. Je mehr Optionen zur Verfügung stehen, desto besser können optimale Entscheidungen getroffen werden. Im NLP-Basic werden auf praktische Weise Techniken angewendet, die den Alltag erleichtern und mehr Handlungsmöglichkeiten und Spaß ermöglichen. Der NLP-Basic ist der erste Teil zur Qualifizierung „NLP-Practitioner“.

241_51615 - BILDUNGSURLAUB • (Kurs) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, zert. Lehrmediatorin (DVNLP) und zert. Mediatorin / Coaching- und Trainingsinstitut Team

Mo - Fr, 11.03. - 15.03., jeweils 9 - 17:15 Uhr, 5 Termine, 495 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 22 Euro Zertifikat DVNLP
NLP Impulse, Hans-Böckler-Straße 52 A, 58638 Iserlohn
Anmeldung bis 01.03.2024

Advanced NLP-Master - Führung (DVNLP)

Die Qualifizierung richtet sich an (zukünftige) Führungskräfte und Berater von Führungskräften, die NLP bereits kennengelernt haben. Die Teilnehmenden werden sich auf NLP-Master-Niveau mit dem Thema Führung beschäftigen. Hierzu gehören die Inhalte, Rolle und innere Haltung einer Führungskraft, innere und äußere Konflikte in der Vorgesetztenposition, Führung und Gesundheit, Stressmanagement, Strategien im Umgang mit offiziellen und heimlichen Hierarchien, Analyse und Optimierung von Regeln in Unternehmen und deren Folgen für Mitarbeiter und Vorgesetzte. Weitere Themen sind Teambildung, Beteiligung von Mitarbeitern an Entscheidungsprozessen, Führen von Mitarbeitergesprächen (Zielvereinbarungen, Kritik, Konfliktmanagement und Beurteilungen) und das Leiten von Besprechungen. Im Trainingsumfang enthalten sind 10 Std. Supervision. Teilnahmevoraussetzung: NLP-Practitioner (DVNLP) und NLP-Master (DVNLP). Die Qualifizierung wird mit einem Projekt zum Thema „optimale Führung“ in Form einer schriftlichen Hausarbeit und einer Präsentation abgeschlossen.

241_51637 - BILDUNGSURLAUB • (Kurs) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, zert. Lehrmediatorin (DVNLP) und zert. Mediatorin / Coaching- und Trainingsinstitut Team

Mi.- So. (24.- 28.01.) / Mi.- So. (29.05.- 02.06.) / Fr.- Sa. (16.- 17.08.), Mi - Fr (jeweils 9 - 17 Uhr), Sa + So (jeweils 9 - 16 Uhr), 12 Termine, 1590 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 35 Euro Siegelgebühr für Zertifikat nach DVNLP
NLP Impulse, Hans-Böckler-Straße 52 A, 58638 Iserlohn
Anmeldung bis 12.01.2024

NLP-Trainer (DVNLP und IN)

In dieser Qualifizierung lernen die Teilnehmenden, wie Sie auf der Basis von NLP-Methoden Gruppen trainieren können, in denen Lernen zum Abenteuer und Vergnügen wird! Es werden weitere psychologische und psychotherapeutische Konzepte und deren flexibler Einsatz im Trainingsgeschehen vorgestellt sowie die Beschäftigung mit der eigenen Trainerpersönlichkeit, Rolle und Mission sowie Kongruenz und Stresstoleranz entwickelt. Weitere Themen sind Rahmenbedingungen für gelungene Seminare, Herstellen einer unterstützenden Lernatmosphäre, inhaltliche und formale Gestaltung von Präsentationen, Seminaren, Übungen, Demonstrationen und schriftlichen Unterlagen. Zusätzlich wird der Umgang mit schwierigen Trainingssituationen und Konflikten geübt. Praktische Tipps zur Etablierung am Markt sowie zwei Tage Supervision sind im Trainingsumfang enthalten.

Teilnahmevoraussetzung: NLP-Practitioner (DVNLP) und NLP-Master (DVNLP und IN).

Die NLP-Trainer Qualifizierung wird mit einem persönlichen Seminar- oder Trainingsprojekt und dessen schriftlicher und praktischer Umsetzung abgeschlossen.

241_51645 • BILDUNGSURLAUB • (Kurs) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, zert. Lehrmediatorin (DVNLP) und zert. Mediatorin / Coaching- und Trainingsinstitut Team

Mi - So, 26. - 30.06. / Fr - Di, 23. - 27.08., Mi - So, 27.11 - 01.12., Mi - So, 29.01. - 02.02.2025, Do - Sa, 24. - 26.04.2025 (Mo - Fr, 9 - 17 Uhr, Sa - So, 9 - 16 Uhr), 23 Termine, 2580 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 35 Euro Zertifikat DVNLP + 15 Euro Zertifikat IN (optional)

NLP Impulse, Hans-Böckler-Straße 52 A, 58638 Iserlohn

Anmeldung bis 14.06.2024

LernCoach (nlpaed)

Diese Ausbildung richtet sich an Menschen, die ihre eigenen Lernstrategien optimieren und andere als Coach beim Lernen unterstützen möchten. Neurolinguistisches Programmieren (NLP) bietet eine Reihe nützlicher Strategien zu den Themen Rechtschreibung, Lernen von Regeln, Lesen, Textverständnis, Vokabellernen, Rechnen, Textaufgaben, Strukturieren größerer Wissensmengen, so dass ihre Coachees leicht und automatisch lernen können, ohne viel zu üben. Zudem lernen die Teilnehmenden, wie sie bei sich und anderen nervenschonend Lernblockaden lösen und Prüfungsgänge meistern können.

Zertifizierungsvoraussetzungen nach nlpaed: abgeschlossene NLP-Basic + Lerncoach-Ausbildung (die Reihenfolge ist beliebig).

241_51655 • BILDUNGSURLAUB • (Kurs) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Coaching- und Trainingsinstitut Team

22.- 24.03. / 10.- 12.05. / 05.- 07.07.2025 (jeweils 9 - 17 Uhr), 9 Termine, 1390 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 40 Euro Zertifizierungsgebühren

NLP Impulse, Hans-Böckler-Straße 52 A, 58638 Iserlohn

Anmeldung bis 08.03.24

Systemisch-integrativer Coach und Berater (ProC)

Die Durchführung der Qualifikation erfolgt gemäß der Richtlinien der Professional Coaching Association (ProC) und ICI. Der Erfolg im Coaching hängt vom Einsatz adäquater Methoden und Strategien und vor allem von der Haltung des Coaches ab. Der Coach ist ein Begleiter und persönlicher Berater, der den Coachee in seiner Entwicklung unterstützt und gemeinsam mit ihm Lösungen und Umsetzungsstrategien im systemischen Kontext entwickelt. Darüber hinaus vermittelt der Coach dem Coachee geeignete Methoden zum Selbstcoaching.

In der Ausbildung erwerben Sie Kenntnisse und praktische Erfahrungen mit wirksamen Methoden aus unterschiedlichen Beratungsansätzen (wie z.B. NLP, systemische Verfahren, Transaktionsanalyse, Klienten zentrierter Gesprächsführung, Focussing, Provokatives Arbeiten, Arbeiten im gemeinsamen Feld, Kinesiologie). Die Ausbildung ist sehr praxisorientiert: Wir erklären die Vorgehensweise und demonstrieren sie praktisch. Danach haben Sie die Gelegenheit, selbst zu üben. Der anwendungsbezogene Teil beinhaltet das Trainieren der Wahrnehmungs- und Kommunikationsfähigkeit sowie Selbsterfahrung und Coaching. Außerdem sind 2 Tage Supervision, die kontinuierliche Arbeit in einer Peergroup und ein Einzelcoaching Bestandteil der Ausbildung. Abschluss der Ausbildung: 2 Falldokumentationen und ein Lifecoaching. Teilnahmevoraussetzung: NLP-Basic, DVNLP. Auf den Preis gewährt das Trainingsinstitut folgende Rabatte: 5% Frühbucherrabatt bei Buchung bis 1 Monat vor dem ersten Termin, 20% Rabatt für alle Schüler und Vollzeitstudierende. Die angegebenen Rabatte werden nach der abgeschlossenen Veranstaltung von den Trainern zurückerstattet.

241_51665 • BILDUNGSURLAUB • (Kurs) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, zert. Lehrmediatorin (DVNLP) und zert. Mediatorin / Coaching- und Trainingsinstitut Team

Do.- So. (01.- 04.02. / 04.- 07.04. / 06.- 09.06. / 05.- 08.09. / 21.- 24.11.), Do. - Sa. (06.- 08.02.2025), Do - Fr (jeweils 9 - 17 Uhr), Sa + So (jeweils 9 - 16 Uhr), 23 Termine, 2950 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 75 € für ProC und 15 € für ICI Zertifikatskosten

NLP Impulse, Hans-Böckler-Straße 52 A, 58638 Iserlohn

Anmeldung bis 26.01.24

Berufliche Handlungskompetenzen

Rhetorik für die berufliche Praxis

Wer durch Reden überzeugt, erreicht seine beruflichen Ziele leichter. Die besondere Herausforderung liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass das Publikum zunächst emotional berührt ist und schließlich die Funken der Begeisterung und der Überzeugung überspringen. Ziel des Seminars ist die Steigerung der Überzeugungskraft der Teilnehmenden und die Verbesserung von Körpersprache in beruflichen Situationen und im Alltag. Seminarinhalte sind u.a.: Wirkungsmittel (z.B. Haltung, Gestik, Mimik) überzeugend einsetzen, sicheres Argumentieren in Vorträgen, Präsentationen und Referaten, Stresssituationen selbstbewusst bewältigen, bewährte Rede- und Vortragskonzepte überzeugend nutzen, Manipulationsversuche anderer durchschauen und abwehren sowie Erfahrungsaustausch.

241_52175 (Seminar) Christoph Dahms, Referententeam
Sa, 27.4. 9 - 16 Uhr, 50 Euro (Dahms-Trainingsbuch kann für 14 Euro erworben werden), keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119

Vom Mitarbeiter zur Führungskraft

Häufig werden neue Führungskräfte ohne viel Vorbereitung „ins kalte Wasser“ geworfen und Aufgaben und Erwartungen ändern sich. In den Bereichen Umgang mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, Ziele setzen und Erreichen und Umgang mit Fehlverhalten wird führendes Handeln erwartet, wo bisher geführtes Verhalten passend war. Diese geänderten Anforderungen an die neue Führungskraft stellen die zentrale Herausforderung in der Führungspraxis dar. Seminarinhalte sind: Akzeptanz schaffen in der Rolle der Führungskraft, Erwartungen und Anforderungen an die moderne Führungskraft, kommunikatives Handwerkszeug, Techniken der Motivation und Selbstmotivation, Delegation über Zielvereinbarungen, Kontrolle und Motivation, Kritikgespräche und andere Instrumente der Verhaltensänderung. Tipps und Anregungen für die speziellen Situationen der Teilnehmenden runden das Seminar ab. Der Zugangs-Link wird mit der Anmeldung versendet.

241_52510W • ONLINE • (Seminar) Matthias Dahms, Dipl. Ökonom, Geschäftsführer

Mo, 22.4., 18.30 - 21.30 Uhr, 59 Euro zzgl. Materialkosten Lehrbuch (optional beim Dozenten zu erwerben), keine Ermäßigung
Virtueller Kursraum / ZOOM

Schlagfertigkeitstraining

Von der Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden

Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Haben Sie später die besten Ideen? Dann ist dieses Online-Seminar für Sie gemacht. Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Die Teilnehmenden lernen, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen und den aktiven Wortschatz spürbar zu erweitern, damit auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formuliert werden kann. Im Seminar wird trainiert, spontane, humorvolle und spritzige Antworten zu geben, die das Gegenüber verblüffen!

Im Seminar können zusätzlich aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden besprochen werden. Seminarinhalte sind: Spontan mit Sprache umgehen, sicher und überzeugend argumentieren, eigene Betroffenheit überwinden, Einwände schlagfertig behandeln, Wortschatz erweitern. Der Zugangs-Link wird mit der Anmeldung versendet.

241_52515W • ONLINE • (Seminar) Matthias Dahms, Dipl. Ökonom, Geschäftsführer

Di, 4.6., 18.30 - 21.30 Uhr, 59 Euro zzgl. Materialkosten Lehrbuch (optional beim Dozenten zu erwerben), keine Ermäßigung
Virtueller Kursraum / ZOOM

Rhetorik - Sicher auftreten, überzeugend argumentieren, souverän ankommen

Wer in Reden und Verhandlungen überzeugend und sicher auftritt, erreicht seine Ziele leichter. Die besondere Herausforderung liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass das Gegenüber emotional berührt wird. Dann kann der Funke der Begeisterung überspringen. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern somit die Überzeugungskraft. Im Seminar trainieren die Teilnehmenden verschiedene Techniken ein, um eigene rhetorische Fähigkeiten zu entwickeln. Seminarinhalte sind: Die Wirkungsmittel (z.B. Haltung, Gestik, Mimik) überzeugend einsetzen, Reden oder Verhandlungen richtig aufbauen, der wirkungsvolle Einstieg, Redeängste und Lampenfieber abbauen, sicher argumentieren, Umgang mit Blackout, Störern und Einwänden sicher begegnen. Der Zugangs-Link wird mit der Anmeldung versendet.

241_52525W • ONLINE • (Seminar) Matthias Dahms, Dipl. Ökonom, Geschäftsführer

Mi, 8.5., 18.30 - 21.30 Uhr, 59 Euro zzgl. Materialkosten Lehrbuch (optional beim Dozenten zu erwerben), keine Ermäßigung
Virtueller Kursraum / ZOOM

Motivieren - Delegieren - Kritisieren

Das Seminar ist geeignet für Führungskräfte, die praktische Hilfen in den drei Erfolgsfaktoren Motivieren, Kritisieren und Delegieren erarbeiten möchten. Hierzu werden Methoden und Werkzeuge für erfolgreiches Motivieren vorgestellt, der Aufbau von Kritikgesprächen praxisnah dargestellt und trainiert sowie Gesprächsstrukturen zur Delegation vorgestellt, die verlässliche Absprachen ermöglichen. Seminarinhalte sind u.a.: Herausforderungen für die moderne Führungskraft, Strategie zur Selbstmotivation, Mitarbeitende nachhaltig motivieren, das „Können“ und „Wollen“ der Mitarbeitenden steigern, mit Kritik und Anerkennung zur Leistungssteigerung, Delegation als praktisches Führungsinstrument, Erfahrungsaustausch. Der Zugangs-Link wird mit der Anmeldung versendet.

241_52535W - ONLINE - (Seminar) Matthias Dahms, Dipl. Ökonom, Geschäftsführer
Fr, 12.4., 18.30 - 21.30 Uhr, 59 Euro zzgl. Materialkosten Lehrbuch (optional beim Dozenten zu erwerben), keine Ermäßigung
Virtueller Kursraum / ZOOM

Moderationstraining

Moderation ist die zielorientierte Steuerung einer Gruppe durch sachliche und/oder prozessorientierte Impulse. In diesem Seminar wird der Moderationsprozess, z.B. im Beruf, im Verein oder in der politischen Arbeit, reflektiert. Dabei spielen die Erfahrungen der Teilnehmenden eine wichtige Rolle. Auf dieser Basis werden Ideen und Strategien entwickelt und Fähigkeiten trainiert. Seminarinhalte sind u.a.: Moderation professionell vorbereiten, rollenadäquates Verhalten von Moderator und Gruppenmitglied, Autorität des Moderators steigern, Unbeteiligte Gruppenmitglieder integrieren, Sicher mit Störungen umgehen, Lerneinheiten gruppenbezogen strukturieren, Gefühle der Gruppe steuern, Argumentation, Frage- und Einwandertechniken zielorientiert einsetzen, Kritik- und Streitgespräche sowie Diskussionen steuern. Der Zugangs-Link wird mit der Anmeldung versendet.

241_52545W - ONLINE - (Seminar) Matthias Dahms, Dipl. Ökonom, Geschäftsführer
Do, 16.5., 18.30 - 21.30 Uhr, 59 Euro zzgl. Materialkosten Lehrbuch (optional beim Dozenten zu erwerben), keine Ermäßigung
Virtueller Kursraum / ZOOM

Warum es so schwer ist, sich zu verändern ... und wie es leichter gehen kann

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com. Wer sich beruflich oder privat verändern möchte, muss die Komfortzone der Gewohnheit verlassen, d.h. unbewusste Routinen unterbrechen und verändern. Einmal Gelerntes wird vom Unbewussten nicht mehr hinterfragt. Routinen werden in rasender Geschwindigkeit bereitgestellt und abgearbeitet. Das ist immer dann gut, wenn diese Routinen noch zeitgemäß und für die aktuelle Lebenssituation noch sinnvoll sind. Leider gibt es auch Routinen, die ihren einst vorhandenen Sinn heute verloren haben und uns Verhaltensweisen und Denken wiederholen lassen, die eher schaden, als nutzen. NLP (Neurolinguistisches Programmieren) ist eine Methode, die die unbewussten Vorgänge verlangsamen und bewusst machen kann. Sind die Denkabläufe erst einmal dem Bewusstsein zugänglich, können sie verändert, angepasst und optimiert werden, um sie dann wieder im Unbewussten zur Routine werden zu lassen. Im Vortrag erproben die Teilnehmenden in praktischen Übungen aus dem NLP, wie Veränderung leicht und zuverlässig funktionieren kann.

241_52655 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin
Di, 5.3., 19 - 21.15 Uhr, 29 Euro keine Ermäßigung
NLP Impulse, Hans-Böckler-Straße 52 A, 58638 Iserlohn

Kaufmännisches Wissen

Grundkurs Tastschreiben am PC

Grundstufe

Der Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen geeignet, die zur Erfassung von Texten (beruflich, im Studium oder privat am Computer) die 10-Finger-Tastschreibmethode zur Verbesserung der Schreibgeschwindigkeit erlernen wollen. Nach neuesten pädagogischen Erkenntnissen erlernen die Kursteilnehmer in nur sieben Unterrichtsterminen das Anwenden dieser Methode. Abschluss des Kurses bildet eine Zehn-Minuten-Abschreibprobe zum Testen der Schreibgeschwindigkeit und zur Erlangung eines Zertifikates. Für die Teilnahme sind Computerkenntnisse nicht erforderlich.

241_53410 - KLEINGRUPPE - (Kurs) Sabine Totzauer, IT-Trainerin
Di, 27.2. bis 23.4., 18 - 19.30 Uhr, 7 Termine, 81,20 Euro (60,20 Euro + 21 Euro Nutzungspauschale), zzgl. 8 Euro Materialumlage sowie 8 Euro (optional für das Zertifikat) bei der Dozentin zu bezahlen.
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Buchführung intensiv - Grundlagen

Interessierte ohne Vorkenntnisse erlernen in diesem Kurs am Beispiel eines Industriebetriebes die für eine kaufmännische Buchhaltung allgemein notwendigen Grundkenntnisse. Der Kurs ist insbesondere für Interessierte geeignet, die zurzeit eine kaufmännische Aus- oder Weiterbildung absolvieren oder ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Inhalte des Kurses sind: Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung, Inventur, Inventar und Bilanz, Bestands- und Erfolgskonten, Eröffnungs- und Abschlussarbeiten, Umsatzsteuer, Privatkonten, lineare Abschreibung, Personalkosten.

241_53610 - KLEINGRUPPE - (Kurs) Vinzent Heneweer, Dipl. Finanzwirt (FH) / Lorena Greiner
Fr (01.03.), Sa (02.03.), Mi (06.03. + 13.03.), Fr (15.03.), Sa (16.03.), freitags 18 - 20.30 Uhr, samstags 9 - 13.30 Uhr, mittwochs 17.00 - 20.30 Uhr, 6 Termine, 119 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 119
Bitte mitbringen: Schreibmaterial und Taschenrechner

Datenkompetenz

Digitales Erbe

In unserer zunehmend digitalen Gesellschaft werden auch persönliche Daten, die für Familienangehörige bestimmt sind, auf unterschiedliche Weise gespeichert. Hierbei ist auch das Thema digitales Erbe von zunehmender Relevanz.

Viele von uns führen eine Vielzahl von digitalen Konten, teils kostenpflichtig, angefangen vom Online Girokonten, E-Mail-Konten bis hin zu Streaming- und Social-Media-Accounts und eigenen Webseiten. Auch die lokal gespeicherten Daten sollten hierbei nicht in Vergessenheit geraten.

Im Seminar werden die Problematiken aufgezeigt und anhand von Beispielen Lösungsansätze und Werkzeuge vorgestellt, wie das (Ver-)Erben in Bezug auf digitale Daten handlungssicher gestaltet werden kann.

241_54200 - KLEINGRUPPE - (Seminar) Rainer Satalik, IT-Trainer
Mo, 13.5., 18 - 19.30 Uhr, 12 Euro (9 Euro + 3 Euro Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum
Bitte mitbringen: USB-Stick

IT und Multimedia

PC-Nutzung im Alltag - Teil I

Aufbaustufe

Dieser Kurs richtet sich an PC-Einsteiger, die ihren PC in ihrem Alltag unterstützend und nachhaltig einsetzen möchten. Die Teilnehmenden bekommen einen Einblick in die umfangreichen Möglichkeiten der digitalen Welt. Im Anschluss werden Lösungen aufgezeigt und geübt, wie durch PC-Nutzung im Lebensalltag vieles erleichtert oder ggf. auch erst möglich wird. Die Themen sind auf einen überschaubaren und lebensrelevanten Umfang reduziert. Kursinhalte sind u.a. Einführung in die PC-Technik mit Hardware (Tastatur, Maus, Speichermedien etc.) Betriebssystem (Windows) und Software (Datei-Manager, Internet-Browser, Standard-Bürosoftware, Anti-Viren-Software etc.) mit Marktübersicht, Internet-Nutzung, Einführung in die Erstellung, Bearbeitung und Verwaltung von Texten (MS Word), Tabellen und Übersichten (MS Excel) sowie die Kommunikation mit E-Mail (MS Outlook).

241_55210 (Kurs) Jörg Röther, Dipl. Informatiker
Mi, 7.2. bis 13.3., 13.30 - 15 Uhr, 6 Termine, 52,80 Euro (34,80 Euro + 18 Euro Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

PC-Nutzung im Alltag - Teil II

Aufbaustufe

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die ihren PC für weitere und speziellere Themen in ihrem Lebensalltag unterstützend und nachhaltig einsetzen möchten. Die Teilnahme am Teil I dieses Kurses ist von Vorteil. Kursinhalte sind u.a. Einblick und Einführung in Soziale Medien (WhatsApp etc.), Videokonferenzen (Zoom, Skype etc.), Foto- und Video Ordnung & Übersicht von Sammlungen, Digitalisierung von Papier und Dia, Bildbearbeitung, Fotoalben, -bücher und -dokumentation, Videoschnitt, Musik Ordnung & Übersicht von Sammlungen, Audio-Systeme (Lautsprecher), Online-Plattformen, Digitalisierung von analogen Tonträgern (CC, MC und LP), CDs kopieren, Datei-Formate, Nutzung von Mediatheken, Podcasts und Tutorials (YouTube, Spotify etc.), Daten verwalten und Ordnung halten, Doubletten löschen, Daten teilen, sichern und archivieren (auch Cloud-Speicher). Option bei Interesse: Biographiearbeit & Stammbaum - Aufbereitung von Erzählungen, Dokumenten und Fotos Es besteht die Möglichkeit, eigene Aufgabenstellungen zu besprechen und zu bearbeiten.

241_55215 (Kurs) Jörg Röther, Dipl. Informatiker
Mi, 20.3. bis 15.5., 13.30 - 15 Uhr, 6 Termine, 52,80 Euro (34,80 Euro + 18 Euro Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

PC-Grundlagen - Windows, Teil I

Grundstufe

Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen erhalten in diesem Kurs eine kompakte anwendungsorientierte Einführung in das Arbeiten am PC und das Betriebssystem Windows.

Inhalte des Kurses sind u. a.: ausgewählte Grundlagen der Datenverarbeitung, Einführung in das Betriebssystem Windows (Fenstertechniken, Dateiverwaltung, Arbeiten mit dem Explorer, Systemprogramme, Zubehör), Einführung in Anwendungsprogramme wie z. B. Word 2016 (Zeichen-, Absatz-, Seiten- und Rahmenformatierungen, Techniken wie Korrektur, Silbentrennung, Synonyme, Speichern). Auf Wunsch wird im Kurs ein Einblick in die Tabellenkalkulation mit Excel 2016 sowie Internet-Grundlagen gegeben.

241_55220 - KLEINGRUPPE - (Kurs) Reinhard Schmöckel, IT-Administrator
Di, 6.2. bis 20.2., 18 - 20:15 Uhr, 3 Termine, 57,60 Euro (44,10 Euro + 13,50 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

PC-Grundlagen - Windows, Teil II

Aufbaustufe

Teilnehmende mit Vorkenntnissen erhalten in diesem Kurs eine kompakte anwendungsorientierte Vertiefung in das Arbeiten am PC und das Betriebssystem Windows. Inhalte des Kurses sind u. a.: weitergehende Funktionen von Windows (Arbeiten mit Ordnern und Dateien, Explorer), Word (Wiederholen der Grundlagen, Zeichen-, Absatz-, Seiten- und Rahmenformatierungen, Textgestaltung, Tabulatoren, Tabellen, Textbausteine, Kopf-/Fußzeilen, Serienbriefe, gestalten von Privat- und Geschäftsbriefen), nach Absprache Einblick in Excel und Internet. Voraussetzung für die Kursteilnahme ist die Teilnahme am Kurs PC-Grundlagen Teil I oder entsprechende Grundkenntnisse.

241_55225 - KLEINGRUPPE - (Kurs) Reinhard Schmöckel, IT-Administrator
Di, 9.4. bis 23.4., 18 - 20:15 Uhr, 3 Termine, 57,60 Euro (44,10 Euro + 13,50 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Sicherer werden im Umgang mit dem Windows-PC - für Seniorinnen

Grundstufe

Der Kurs richtet sich an Seniorinnen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. In diesem Kurs wird der Umgang und die Bedienung eines Computers mit viel Abwechslung und Spaß vermittelt. Möchten Sie Schritt für Schritt das Betriebssystem Windows kennen lernen? Wollen Sie selbst Dateien (Dokumente) erstellen, diese in Ordnern oder einem USB-Stick speichern und leicht wiederfinden? Möchten Sie mit Hilfe erster einfacher Übungen die Textverarbeitung von Microsoft ausprobieren? Selbstverständlich runden die Themen Internet, E-Mails und die Übertragung von Fotos vom Handy oder der Kamera auf dem PC oder die Einbindung in ein CEWE®-Fotobuch den Kurs ab.

241_55245 - FRAUEN - (Kurs) Hanno Goswin, Dipl.-Physiker, Projektmanager
Mo, 19.2. bis 18.3., 10 - 12:15 Uhr, 5 Termine, 73,50 Euro (51 Euro + 22,50 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Bitte mitbringen: USB-Stick

PC-Forum

Aufbaustufe

Das PC-Forum richtet sich an Seniorinnen und Senioren mit PC-Grundkenntnissen. Treffen Sie sich mit anderen Interessierten und lernen Sie in diesem inhaltsoffenen Angebot viele Einsatzmöglichkeiten Ihres Computers kennen. Wie kann man sich mit seinem PC den Alltag erleichtern? Wie schreibt oder diktiert man Briefe und längere Texte? Wie erstellt man Übersichten und Formblätter? Wie verschickt man eine E-Mail? Wie erstellt man eine Grafik oder eine Präsentation? Wie ordnet man alles an Notizen und Informationen übersichtlich im PC? Wie überträgt man Fotos und Videos vom Smartphone auf den PC? Wie bearbeitet man seine Fotos auf einfache Art? Wie kauft man sicher und preiswert im Internet ein? Wie plant man eine Wanderungen oder Fahrradtour im Internet und überträgt die Route auf das Smartphone? Wie recherchiert man im Internet und welche Quellen sind glaubhaft? Wie nutzt man soziale Netzwerke (speziell WhatsApp) im Internet und in Verbindung mit dem Smartphone? Wie schützt man seinen PC vor Viren und anderer Schadsoftware? Wie gestaltet man individuelle Einladungs- oder Glückwunschkarten? Wie gestaltet man sein digitales Erbe? Gemeinsame Übungen erleichtern das Verstehen. Der Kurs wird mit dem Betriebssystem Windows sowie Microsoft Office durchgeführt.

241_55250 - ENTSPANNTES LERNEN - (Kurs) Jörg Röther, Dipl. Informatiker
Mi, 7.2. bis 15.5., 9:45 - 11:15 Uhr, 12 Termine, 117,60 Euro (81,60 Euro + 36 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

PC-Spezial

Aufbaustufe

Sie stoßen zu Hause oder im Büro auf Probleme, für die Sie keine Lösung haben, oder Sie möchten etwas ausprobieren und brauchen den Rat eines Experten? Dann könnte dieses inhaltsoffene Angebot genau richtig sein. Sie erhalten konkrete Hilfestellungen zu den verschiedensten Themen und lernen Tricks und Kniffe kennen, die die tägliche PC-Praxis und den Umgang mit Programmen erleichtern. Mögliche Schwerpunkte wie Windows, macOS von Apple, Office, Datensicherheit, Dateimanagement oder Bildbearbeitung werden gemeinsam abgesprochen und richten sich ebenso wie das Arbeitstempo nach den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmenden. Profitieren Sie von den Anregungen und Fragen der anderen Kursteilnehmer.

241_55260 - KLEINGRUPPE - (Kurs) Rainer Satalik, IT-Trainer
Mo, 19.2. bis 6.5., 11 - 12:30 Uhr, 10 Termine, 120 Euro (90 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Bitte mitbringen: USB-Stick

Smartphone Einsteiger

Grundstufe

In diesem Kurs werden die Grundlagen der Nutzung von Smartphones mit Android-Betriebssystemen vorgestellt und geübt. Kursinhalte sind u. a. Marktübersicht, Hardware (Smartphone und Zubehör) und Software (Apps), Einrichtung und Konfiguration, grundlegende Bedienung mit Telefonie, Telefonbuch, WhatsApp, Fotografie, Videos und Navigation, Sicherheits- und Schutzfunktionen, Updates, Installation von Apps und Nutzung von WLAN und Internet.

241_55510 (Kurs) Jörg Röther, Dipl. Informatiker

Mi, 7.2. bis 13.3., 11:30 - 13 Uhr, 6 Termine, 36 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Smartphone Fortgeschrittene

Aufbaustufe

In diesem Kurs werden erweiterte Funktionen von Smartphones mit Android-Betriebssystemen vorgestellt und geübt. Kursinhalte sind u. a.: Erweiterte Konfiguration und Nutzung wie E-Mail, Apps, die den Alltag erleichtern und bereichern (Teilnehmerwünsche werden berücksichtigt), Vertiefung Fotografie, Bildbearbeitung und Video, Verwaltung von Daten, Fotos, Videos und Musik auf dem Smartphone und Übertragung von / auf den PC und in die Cloud.

241_55515 (Kurs) Jörg Röther, Dipl. Informatiker

Mi, 20.3. bis 15.5., 11:30 - 13 Uhr, 6 Termine, 36 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

iPhone & iPad Basiswissen

Grundstufe

Sie haben Ihr iPhone oder iPad noch nicht so lange oder wollen einfach nur wissen, welche Möglichkeiten sich Ihnen bieten? In diesem Kurs erfahren die Teilnehmenden ihr Gerät mit iTunes zu konfigurieren, Texte zu bearbeiten, Surfen mit Safari, WLAN im In- und Ausland zu nutzen und Apps nach eigenen Bedürfnissen auszuwählen. Zusätzlich wird vorgestellt, welches Zubehör notwendig bzw. sinnvoll ist. Bitte ein aufgeladenes iPad bzw. iPhone mitbringen. Die meisten Themen sind von iPhone auf iPad übertragbar, jedoch nicht alle.

241_55520 - KLEINGRUPPE - (Kurs) Reinhard Schmöckel, IT-Administrator

Di, 5.3. bis 12.3., 18 - 20:15 Uhr, 2 Termine, 29,40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Bitte mitbringen: iPhone oder iPad mit Ladegerät

iPhone & iPad - alles rund um Fotos

Aufbaustufe

Die eingebauten Kameras der iOS-Geräte (iPhone und iPad) sind inzwischen so gut, dass die Digitalkamera meist zu Hause bleiben kann. Auch Videos in HD-Qualität lassen sich damit problemlos erstellen. Umfangreiche Bildkorrekturen sind mittels einer App möglich, die Fotos lassen sich auch verwalten oder als Diaschau vorführen. Und über die iCloud können Fotos verschickt werden, Alben freigegeben oder das gesamte Fotoarchiv gesichert werden. Im Seminar wird zusätzlich die Übertragung der Fotos auf den PC und umgekehrt demonstriert.

241_55540 - KLEINGRUPPE - (Seminar) Reinhard Schmöckel, IT-Administrator

Sa, 15.6., 9 - 12:45 Uhr, 24,50 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Bitte mitbringen: das eigene iPhone oder iPad und USB-Verbindungskabel sowie Zugangsdaten für Apple-ID

Office-Programme

Word für den Beruf - Grundlagen Teil I

Grundstufe

Im täglichen Büroalltag ist Word als Textverarbeitungsprogramm eines der meistgenutzten Standardprogramme. In diesem Grundlagenseminar I werden die wichtigsten Büroanwendungen des Programms erläutert. Schritt für Schritt wird die Erstellung von Texten und Briefen geübt, um diese souverän zu schreiben und zu gestalten. Seminarinhalte sind u. a. Zeichen- und Absatzformatierung, Seitenformatierung, Drucken, Tabulatoren, Tabellen, Rechtschreib- und Grammatikprüfung, Grafiken, Textfelder. Für das Seminar sind PC-Grundkenntnisse erforderlich.

241_56310 - KLEINGRUPPE - (Seminar) Reinhard Schmöckel, IT-Administrator

Fr, 15.03. (16 - 18.15 Uhr), Sa, 16.03. (9 - 11.15 Uhr), 2 Termine, 38,40 Euro (29,40 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Word für den Beruf - Grundlagen Teil II

Aufbaustufe

Briefe schreiben mit System: Schritt für Schritt wird in diesem Seminar gezeigt, wie Texte souverän geschrieben und gestaltet werden können. Es werden umfassende Kenntnisse der Textverarbeitung für Einsteiger und Anwender vermittelt, die ihr Wissen auffrischen wollen. Seminarinhalte sind u. a. Rahmen, Schattierung, Kopf- und Fußzeilen, AutoTexte, AutoKorrektur, Aufzählungen, Nummerierungen, Gliederungen, spezielle Optionen der Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Serienbrief. Für das Seminar sind PC-Grundkenntnisse erforderlich.

241_56315 - KLEINGRUPPE - (Seminar) Reinhard Schmöckel, IT-Administrator

Fr, 12.04. (16 - 18.15 Uhr), Sa, 13.04. (9 - 11.15 Uhr), 2 Termine, 38,40 Euro (29,40 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Word für den Beruf - Grundlagen Teil III

Aufbaustufe

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende mit erweiterten Grundkenntnissen in Word (z. B. aus Word Teil I und Teil II) und andere Fortgeschrittene. Es werden weitere Möglichkeiten vorgestellt, die Effizienz und Effektivität der Textverarbeitung zu steigern. Seminarinhalte sind u. a. Schnellbausteine, Übungen zu den vielseitigen Word-Tabellen, Formulare zur Datenerfassung, Serienbriefe, Zusammenwirken von Word und Excel, umfangreiche Texte gliedern und ein Inhaltsverzeichnis erstellen. Für dieses Seminar sind Word Vorkenntnisse zwingend erforderlich.

241_56320 - KLEINGRUPPE - (Seminar) Reinhard Schmöckel, IT-Administrator

Fr, 24.05. (16 - 18.15 Uhr), Sa, 25.05. (9 - 11.15 Uhr), 2 Termine, 38,40 Euro (29,40 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Word Intensiv I - Formulare

Aufbaustufe

In diesem Seminar werden weitere Funktionen (Formulare) des Programms Microsoft Word vorgestellt und geübt. Themengebiete sind u. a. Erzeugen von Word-Dokumenten, in denen nur gewünschte Bereiche ausgefüllt werden können, das Erstellen geschützter Bereiche und die Absicherung der Formulare durch Kennwörter.

241_56330 - KLEINGRUPPE - (Seminar) Reinhard Schmöckel, IT-Administrator

Di, 28.5., 18 - 21 Uhr, 26 Euro (20 Euro + 6 Euro Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Word Intensiv II - Kompakt

Aufbaustufe

Sie möchten in der Bedienung des Programms besser werden? Sie möchten Ihre Arbeit leichter und schneller erledigen? Das kompakte Seminar zum Thema Word bietet eine knappe und präzise Darstellung zentraler Lösungswege und Arbeitsschritte in der Textverarbeitung. Seminarinhalte sind u. a. Formatierungen, Formatvorlagen gestalten, Serienbriefe, Wege der Arbeitserleichterung mit Textbausteinen und Autokorrektur, Tabellen, Grafiken, Kopf- und Fußzeilen. Voraussetzungen für die Seminarteilnahme sind erweiterte Word-Grundkenntnisse.

241_56340 - KLEINGRUPPE - (Seminar) Reinhard Schmöckel, IT-Administrator

Di, 4.6., 18 - 21 Uhr, 26 Euro (20 Euro + 6 Euro Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Word Intensiv III - Schnellbausteine

Aufbaustufe

Viele Arbeiten können in der Textverarbeitung von Microsoft Word automatisiert und damit vereinfacht werden. Durch Schnellbausteine können mit wenigen Klicks in Sekundenschnelle ganze Dokumente erstellt werden. Mit wenigen Tastenkombinationen können somit immer wiederkehrende Texte, Grafiken und Tabellen in ein Dokument eingefügt werden. Wie man mit Word schnell zu guten Ergebnissen kommt, wird in diesem Seminar vorgestellt und eingeübt.

241_56350 - KLEINGRUPPE - (Seminar) Reinhard Schmöckel, IT-Administrator

Di, 11.6., 18 - 21 Uhr, 26 Euro (20 Euro + 6 Euro Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Excel für den Beruf - Grundlagen Teil I

Grundstufe

Inhalte dieses Grundlagenseminars sind u. a. Gestaltung von Tabellen (Formate, Rahmen, Zellinhalte ausrichten, Hintergrundfarbe), Zellen verbinden, Zeilenumbruch, Ausfüllen, Verschieben und Kopieren. Hinzu kommt die Anwendung einfacher Formeln mit Berechnungsbeispielen, relative/absolute Zellbezüge, Zellschutz, einfache Funktionen sowie die Druckaufbereitung (einschließlich Druckwiederholungszeilen und benutzerdefinierte Kopf- und Fußzeilen).

241_56410 - KLEINGRUPPE - (Seminar) Sabine Totzauer, IT-Trainerin

Fr, 01.03. (18 - 21.00 Uhr), Sa, 02.03. (9 - 14.00 Uhr), 2 Termine, 55 Euro (40 Euro + 15 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Excel für den Beruf - Grundlagen Teil II

Aufbaustufe

Dieses Seminar ist für Teilnehmende des vorangegangenen Seminars (Grundlagen Teil I) und Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen geeignet. Hier werden folgende Themenbereiche erarbeitet: Welche Formel oder Funktion verwende ich am besten? Welche Funktionen gibt es überhaupt? Die meisten Excel-Anwender sind unsicher im Gebrauch der Excel-Funktionen. In diesem Seminar werden zunächst die Grundlagen zur Formel- und Funktionseingabe, relativen und absolute Bezüge und zu Verknüpfungen wiederholt. Anschließend werden die wichtigsten Funktionen zu Datum und Zeit sowie verschiedene Logik- und Matrix-Funktionen erarbeitet. Alles anhand praktischer Übungsaufgaben und mit genügend Zeit für individuelle Fragen.

241_56415 - KLEINGRUPPE - (Seminar) Sabine Totzauer, IT-Trainerin

Fr, 12.04. (18 - 21.00 Uhr), Sa, 13.04. (9 - 14.00 Uhr), 2 Termine, 55 Euro (40 Euro + 15 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Outlook, OneNote, OneDrive - Effizientes Arbeiten in Alltag und Büro

Grundstufe

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die ihren PC bzw. ihr Notebook (MS Windows) zur Verbesserung ihrer Selbstorganisation und Effizienz in Alltag und Büro unterstützend einsetzen und üben möchten. Kursinhalte sind u. a.: Einführung in MS Outlook mit E-Mail, Kalender, Kontakte, Aufgaben und Notizen sowie effizienter Umgang mit E-Mail, Einführung in MS OneNote und die Schnittstelle mit MS Outlook insbesondere zur Verwaltung von Notizen und Information. Einführung in MS OneDrive zur Datenspeicherung in der Cloud. Ordnung in der Datenstruktur (Kategorien, Ablage, Archiv) sowie Datensicherung (Acronis Backup).

Ergänzend dazu ist die mobile Nutzung mit dem Smartphone (Android) und die Einführung in praktikable und effiziente Workflows (Definition von wiederkehrenden Arbeitsabläufen). Weiter beinhaltet der Kurs einen Einblick in weitere Software zur Effizienzsteigerung.

Die Teilnehmenden können eigene Aufgabenstellungen vorstellen, die dann gemeinsam besprochen und bearbeitet werden. Voraussetzung für die Kursteilnahme sind PC-Grundkenntnisse.

241_56610 (Kurs) Jörg Röther, Dipl. Informatiker

Mi, 7.2. bis 13.3., 16.30 - 18 Uhr, 6 Termine, 52,80 Euro (34,80 Euro + 18 Euro Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Social Media und Internet

Nextcloud

Grundstufe

Die Möglichkeit, seine Daten in einer Cloud zu speichern und mit verschiedenen Geräten abzurufen, ist heute so einfach wie nie zuvor. Dennoch bedarf es großes Vertrauens, seine persönlichen Dateien bei einem Dienstleister zu speichern. Dabei ist es relativ einfach, sich seine eigene Cloud-Umgebung aufzubauen, bei der man weder auf den Komfort noch den Funktionsumfang von professionellen Dienstleistern verzichten muss. Alle Daten bleiben im eigenen Einflussbereich. In diesem Seminar wird von den Teilnehmenden das Programm Nextcloud auf einem Server eingerichtet, mit Zusatzmodulen ausgerüstet sowie per PC, Browser und mobilen Geräten auf die Daten zugegriffen.

241_57265 - KLEINGRUPPE • (Vortrag) Frank Bigge, Medieninformatiker
Do, 8.2., 18.15 - 20.30 Uhr, 22,50 Euro (18 Euro + 4,50 Euro Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Joomla!

Grundstufe

Joomla! ist eines der am weit verbreitesten Content Management Systeme (CMS). Im Kurs werden die Teilnehmenden anhand des CMS Joomla! eine eigene Webseite erstellen. Zunächst wird die Grundkonfiguration und Handhabung des CMS besprochen. Dabei wird eine Webseite erstellt und vorgestellt, wie dynamische Artikel und feste Seitenelemente angelegt, Bilder eingefügt, das Grunddesign verändert und zusätzliche Module aktiviert und einrichtet werden können. Unter anderem werden auch rechtliche Aspekte betrachtet und wie die Webseite gesichert und aktualisiert werden kann.

241_57320 - KLEINGRUPPE • (Kurs) Frank Bigge, Medieninformatiker
Do, 22.2. bis 29.2., 18.15 - 21.15 Uhr, 2 Termine, 60 Euro (48 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Suchmaschinenoptimierung und Dienste

Grundstufe

Man hat viel Geld und Mühe in eine Webseite gesteckt, aber in den Suchmaschinen wird sie nicht gefunden. Hierbei sind z. B. Inhalte und Bilder wichtiger als „Meta Keywords“. Was muss eine Webseite technisch mitbringen, wie müssen die Inhalte aussehen? Was muss nun getan werden um in den Suchmaschinen optimal vertreten zu sein? Im Seminar werden aktuelle Möglichkeiten vorgestellt, wie man seine Seite optimal für die Suchmaschinen vorbereitet und was eine Webseite technisch und inhaltlich mitbringen muss. Weiterhin werden im Seminar Google- und Bing-Dienste besprochen, die zum Internet-Auftritt dazu gehören, um das Auffinden der Seite deutlich zu verbessern.

241_57325 - KLEINGRUPPE • (Seminar) Frank Bigge, Medieninformatiker
Do, 14.3., 18.15 - 20.30 Uhr, 22,50 Euro (18,00 Euro + 4,50 Euro Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Google AdWords

Grundstufe

Nach einer Google-Suche sind die ersten Positionen auf der Ergebnisseite meist den Werbeanzeigen vorbehalten. Aber wie platzieren Unternehmen dort Werbung für die eigenen Waren und Dienstleistungen? Google Ads (AdWords) ist das Marketinginstrument, das hier zum Einsatz kommt. Im Seminar wird Schritt für Schritt gezeigt, wie mit Hilfe von Google Ads eine Werbekampagne und die dazugehörenden Anzeigen aufgebaut werden. Es werden Fragen beantwortet wann, warum und wie im Google-Suchnetzwerk, Partnernetzwerk, Displaynetzwerk, auf YouTube oder auf mobilen Endgeräten geworben werden sollte und welche Anzeigenvarianten hierfür zur Verfügung stehen. Weitere Themen sind u.a. der Aufbau einer zielgruppenorientierten Suchwortliste, der Ausschluss gewisser Suchbegriffe, das Einbeziehen von geografischen und demografischen Merkmalen und ein genereller Überblick zu den AdWords-Zusatztools. Das Seminar richtet sich an Teilnehmer, die bisher noch nie oder wenig mit AdWords gearbeitet haben.

241_57340 - KLEINGRUPPE • (Seminar) Frank Bigge, Medieninformatiker
Do, 11.4., 18.15 - 21.15 Uhr, 30 Euro (24 Euro + 6 Euro Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

ChatGPT - Künstliche Intelligenz

Grundstufe

Schon lange unterstützt Künstliche Intelligenz (KI) wesentliche Teile des Internets und Programme. Sei es die intelligente Suche bei Google oder die automatische Bildkorrektur bei Photoshop. Nun sind neue Programme online geschaltet worden, die umfassende Unterstützung anbieten. Die Suchmaschine Bing hat ChatGPT aktiviert, mit der man über das Leben philosophieren kann, die für uns programmiert, Texte, Reime, Gedichte, Berichte und ganze wissenschaftliche Artikel schreiben kann. Dabei kann die KI auch lügen und glaubhaft Falschmeldungen und nichtexistente reale Bilder hervorbringen. Wir wollen uns anschauen, was für KI-Programme wir sinnvoll nutzen können und wie wir mit der KI sprechen müssen. Welche Dienste kann man nutzen, um Bilder generieren zu lassen? Was ist aus rechtlicher Sicht zu beachten? Die Büchse der Pandora ist geöffnet und viele weitere KI's stehen in den Startlöchern. Wird die KI bald ein eigenes Bewusstsein entwickeln?

241_57350 - KLEINGRUPPE • (Seminar) Frank Bigge, Medieninformatiker
Do, 25.4., 18.15 - 19.45 Uhr, 15 Euro (12 Euro + 3 Euro Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Facebook - Basiswissen

Grundstufe

Facebook bietet neben dem privaten Konto auch die Möglichkeit, sogenannte Seiten anzulegen, die primär für Unternehmen, Vereine, Organisationen, Hobbies oder Fan-Seiten gedacht sind. Im Seminar wird vorgestellt, wie diese Seiten aufgebaut werden, welche rechtlichen Dinge zu beachten sind und wie diese in einer Facebook-Seite hinterlegt werden. Dabei gibt es auch versteckte Optionen, z.B. Dienstleistung und Aktionen, die man schnell aktivieren kann und die dem Nutzer weitere Informationen bieten.

241_57425 - KLEINGRUPPE • (Seminar) Frank Bigge, Medieninformatiker
Do, 16.5., 18.15 - 20.30 Uhr, 22,50 Euro (18 Euro + 4,50 Euro Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Instagram

Grundstufe

Das Social Media Netzwerk Instagram hat sich weltweit zu einem der größten Bilderdienste entwickelt. Der Dienst wurde in den letzten Monaten um viele Optionen ergänzt. Da dieser Dienst nun auch für Gewerbetreibende sehr interessant ist, hat Facebook (bzw. Meta) seinen Dienst um die Unternehmer Tools erweitert. In diesem Seminar werden die Funktion und der Aufbau von Instagram dargestellt und die Schritte für den Aufbau eines Instagram Profils und eines Business Profils erläutert.

241_57435 - KLEINGRUPPE • (Seminar) Frank Bigge, Medieninformatiker
Do, 6.6., 18.15 - 20.30 Uhr, 22,50 Euro (18 Euro + 4,50 Euro Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

IT-Sicherheit - Überwachung im Netz

Grundstufe

Fast täglich gibt es mittlerweile Pressemeldungen, dass Computerprogramme Sicherheitslücken haben oder automatische Spionageprogramme den heimischen PC entern. Hinzu kommen Berichte, dass staatliche Stellen und Firmen Internetspuren überwachen und Daten sammeln könnten. Das Seminar behandelt vier Bereiche: 1. Kurioses technisches und menschliches Fehlverhalten; 2. Botnetze, Internet of Things (IoT) und Smart Home; 3. Schutzmechanismen für den PC. 4. Wie man anhand des Browsers Firefox, der Sammelwut von Informationen Einhalt gebieten kann und eine relative Anonymität erreicht. Hätten Sie gedacht, dass Ihr neuer Kühlschrank Viren und SPAM verteilt? Er tut es!

241_57610 - KLEINGRUPPE • (Seminar) Frank Bigge, Medieninformatiker
Do, 20.6., 18.15 - 21.15 Uhr, 30 Euro (24 Euro + 6 Euro Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Dipl. - Kfm.

Jörg Kernig

Steuerberater

Ihr persönlicher
Steuerberater!

Deilinghofer Straße 2
58675 Hemer

Telefon 0 23 72 / 55 44 70
Telefax 0 23 72 / 55 44 723

info@steuerberater-kernig.de
www.steuerberater-kernig.de



Programmbereich 6

Grundbildung – Schulabschlüsse

Serviceteam

Nadja U. Pesch, Dipl. Psych.

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1946

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Heike Schorlemmer

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1943

Fax 02371 . 217-4414



Schulabschlüsse

Mit uns zum Schulabschluss! - Die zweite Chance nutzen!

Teilweise verlassen SchülerInnen die Regelschule ohne oder mit einem unzureichenden Schulabschluss für einen erfolgreichen Start in Ausbildung und Arbeit. Andere benötigen im Rahmen des lebenslangen Lernens nachträglich höhere schulische Qualifikationen zur beruflichen Weiterentwicklung.

Die VHS Iserlohn bietet die Möglichkeit zur Erlangung des Hauptschulabschlusses und des Mittleren Schulabschlusses (Realschulabschluss).

Vorankündigung:

Ab dem 2. September 2024 beginnt für Teilnehmende mit einem Mindestalter ab 18 Jahren, ein neuer Abendkurs zum Erreichen des Mittleren Schulabschlusses (Realschulabschluss), in Zusammenarbeit mit der Bezirksregierung Arnsberg als zuständige Schulaufsichtsbehörde. Die Abschlussprüfungen erfolgen nach zwei Semestern im Mai/Juni 2025. Regelmäßige Anwesenheit im Unterricht und die Teilnahme an den Klausuren sind für alle Teilnehmenden dieses Kurses verpflichtend. Nach der Entgeltordnung der VHS Iserlohn sind Teilnehmende an Schulabschlusskursen vom Entgelt befreit. Es werden lediglich Materialkosten in Höhe von 15 Euro erhoben.

Zur Anmeldung für den Kurs ist ein persönliches Beratungsgespräch erforderlich. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter Fon 02371. 217-1943 oder -1946.

Anmeldung Mittlerer Schulabschluss

Termine: Di, den 11.6., 14 -18 Uhr, Mi, den 12.6., 10 - 13 Uhr, Di, 25.6., 14 -18 Uhr, Mi, 26.6., 10 - 13 Uhr

Folgende Unterlagen sind zum Beratungsgespräch mitzubringen:

- Tabellarischer Lebenslauf
- Passfoto
- Original und Kopie des letzten Zeugnisses
- 15 Euro Verwaltungskostenpauschale

Ein Mindestalter von 18 Jahren ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Gut zu wissen:

Das Lernportal ich-will-lernen.de des Deutschen Volkshochschul-Verbandes bietet hilfreiche Selbstlernübungen in den Fächern Deutsch, Mathematik und Englisch. Die Lerninhalte bieten einen Querschnitt des Lernstoffs zur Erreichung eines Schulabschlusses.

241_60201A (Beratung) Nadja U. Pesch

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 107, Büro Pesch

Grundbildung

Lesen und Schreiben für deutschsprachige Erwachsene

Im Bereich Grundbildung richtet die VHS Iserlohn auf Nachfrage gerne Kurse ein, um deutschsprachige Erwachsene beim „Lesen und Schreiben“ zu unterstützen (Kontakt: 02371 . 217-1945).

Gerne können Sie auch diesen Link nutzen: <https://vhs-ehrenamtsportal.de/wissen/alphabetisierung-grundbildung/empfehlungen-fuer-die-grundbildung/online-lernangebote>

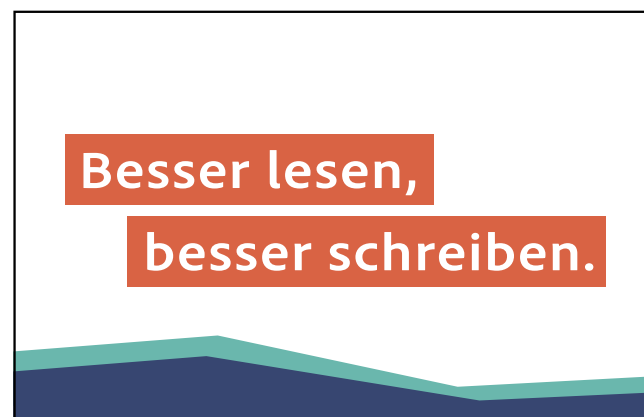
241_60701 (Beratung) Claudia Weigel, Sprachlehr- und lernforscherin M.A.

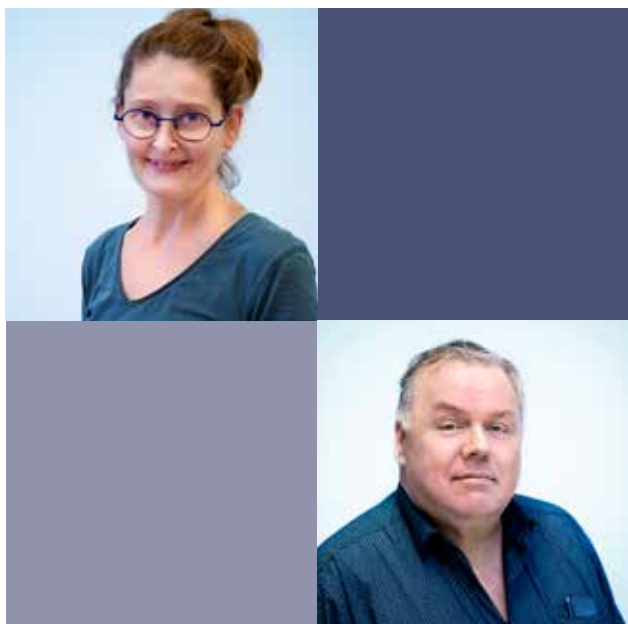
Di, 7.2. bis 30.6., entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 106, Büro Weigel



ALFA-Telefon: 0800 - 53 33 44 55





Dozenten-Fortbildung

Serviceteam

Rainer Danne

Leiter VHS

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1940

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Heike Schorlemmer

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1943

Lehrwerkpräsentation: Die neue Linie 1 – erste Ideen für Ihren Unterricht

Die Neubearbeitung des Lehrwerks für Integrationskurse ist erschienen: Die Bände A1 sowie A2.1 sind vom BAMF für Integrationskurse zugelassen. Werfen Sie gemeinsam mit uns einen Blick in die neue Ausgabe und lassen Sie sich von unseren ersten Unterrichtsideen inspirieren. In diesem Kontext werden wir Ihnen auch die neuen Videoclips und das Zusatzmaterial zur neuen Linie 1 vorstellen. Das Thema Binnendifferenzierung hat in der neuen Linie 1 noch mal an Bedeutung gewonnen, was wir Ihnen an einigen konkreten Beispielen gerne zeigen möchten. Finden Sie mit uns den Einstieg in Die neue Linie 1.

Lehrkräfte anderer Kursträger sind ebenfalls herzlich eingeladen.

241_70402 (Seminar) Linda Lohrey

Fr, 7.6., 14 - 15.30 Uhr, entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 130

didacta – die Fachmesse für alle Bildungsperspektiven

„Einblick, Überblick, Ausblick – die didacta ist die führende Fachmesse und Weiterbildungsveranstaltung für das gesamte Bildungswesen. Von der frühkindlichen Entwicklung über die berufliche Bildung bis hin zum lebenslangen Lernen: Die Bildungsplattform vereint wie keine andere die gesamte Bandbreite moderner Bildungs- und Lernangebote“, so lautet das Credo der wichtigsten Fachmesse in unserer Region, die vom 20.02.24 bis 24.02.24 in Köln stattfindet. Die VHS unternimmt eine Studienfahrt zum Messegelände nach Köln. Dozentinnen und Dozenten haben die Möglichkeit sich über verschiedene Lehr- und Lernformen, Medien, Lehrwerke und vieles mehr zu informieren und sich auszutauschen. Neben den Dozierenden der VHS können auch Pädagoginnen und Pädagogen aus anderen Bildungsbereichen außerhalb der Erwachsenenbildung teilnehmen. Bitte bei der Anmeldung angeben. Informationen und Ausstellerverzeichnis unter: <https://www.didacta-koeln.de>.

Treffpunkt: 9.30 Uhr

Abfahrt 9.50 Uhr, Bahnhof Iserlohn, Gleis 1

241_70700 - DOZENTENFORTBILDUNG • (Dozenten-Fortbildung) Frank

Finkeldei, Stellv. VHS-Leiter, Pädagoge, Soziologe M.A.

Fr, 23.2., 9.30 - 17 Uhr, 25 Euro, keine Ermäßigung

Kölnmesse, Messeplatz 1 50679 Köln

Anmeldung bis 05.02.2024

Leistungen: Bahnfahrt nach Köln, Eintritt, eigene Verpflegung

Impressum

Herausgeber Stadt Iserlohn – Der Bürgermeister

Gesamtherstellung IKZ-AV, Iserlohn

Auflage 18.000 Exemplare

Anzeigen Denis Gramaglia

Gestaltung Verena Haupt

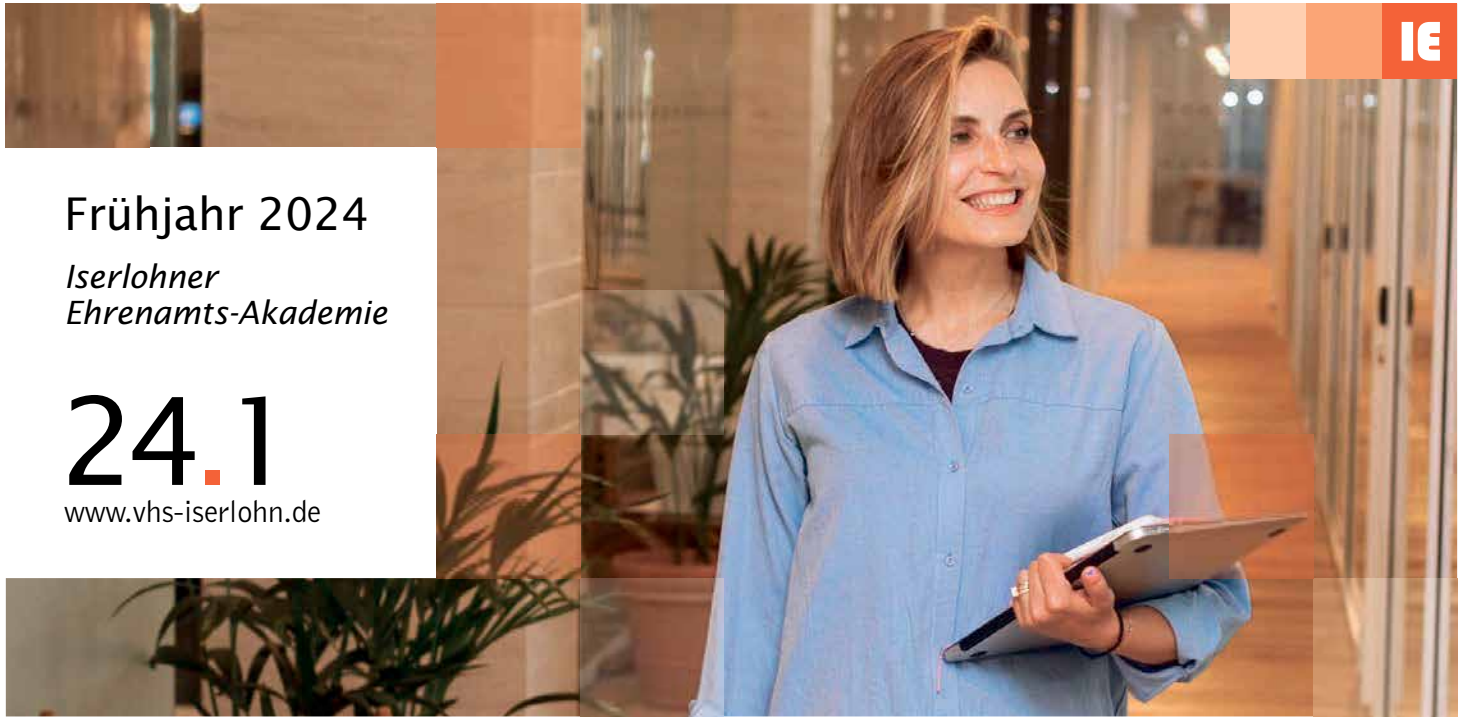
Koordination Verena Haupt

Fotos Ewa und Gerd Ruschkowski

Design Klein und Neumann, Iserlohn

Die Stadt Iserlohn ist Träger der Volkshochschule und Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen e.V. sowie im Gütesiegelverbund Weiterbildung e.V.

Iserlohner **Ehrenamts** Akademie



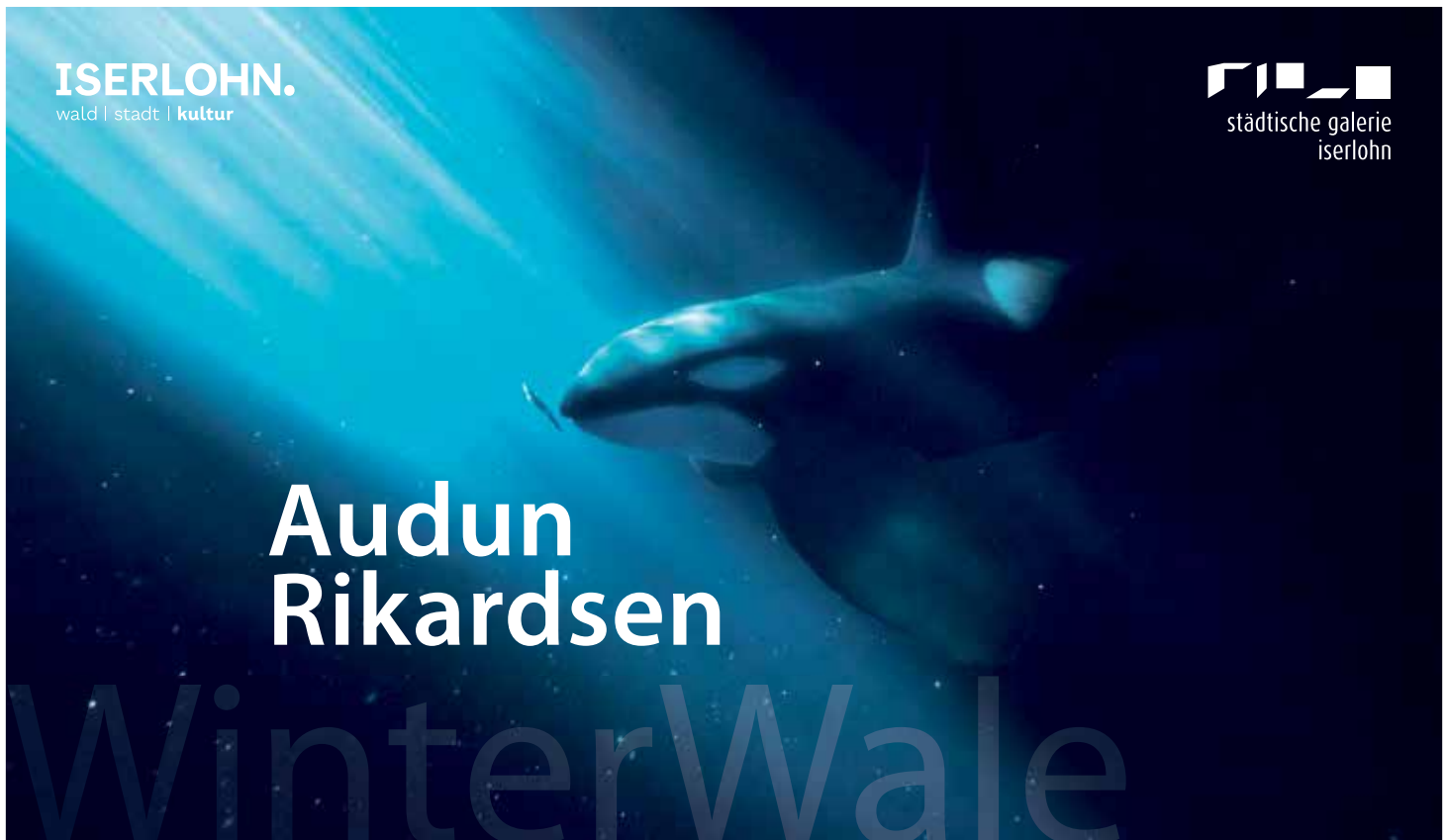
IE

Frühjahr 2024

*Iserlohner
Ehrenamts-Akademie*

24.1

www.vhs-iserlohn.de



ISERLOHN.
wald | stadt | kultur

st
städtische galerie
iserlohn

**Audun
Rikardsen**

WinterWale

24.11.2023 - 11.02.2024
www.audunrikardsen.com

Theodor-Heuss-Ring 24
Tel. 02371-217-1940
58636 Iserlohn
www.galerie-iserlohn.de

Themenreihe
„weltweit, fair und zukunftsfähig“



Bildung für nachhaltige Entwicklung

Veranstaltungen
1. Halbjahr 2024

Pay your workers – Ein Workshop erforscht die Modewelt
Alte Kleidungsstücke werden gefärbt und bearbeitet
AllerWeltHaus, Potthofstr. 22, Hagen, „Pay what you want“
Mittwoch · 21.02.2024 · 19:00 Uhr · VHS Hagen



Regen ... wenn er bei uns ausbleibt

Ideenreich dem Wassermangel begegnen
Vortrag im Kulturhaus Lüdenscheid
Sonntag · 05.05.2024 · 19:00 Uhr · VHS Lüdenscheid



Die Reise zum Klima
Multivisionsshow von Greenpeace
im Kulturhaus Lüdenscheid
Mittwoch · 06.03.2023 · 19:00 Uhr · VHS Lüdenscheid



Grüne Wasserstoffquellen im Sauerland?

Der Weg vom Medienhype zur Realität
Vortrag von Dr. Thomas Isenburg, Gesamtschule Kierspe
Donnerstag · 16.05.2024 · 19:30 Uhr · VHS Volmetal



Genossenschaftskonzepte zur Umsetzung der Energiewende · Vortrag von Dr. Thomas Isenburg
Bildungszentrum Rahlenberg, Bergstr. 7, Herscheid
Mittwoch · 06.03.2024 · 19:30 Uhr · VHS Volmetal



Folgen der deutschen Kolonialisierung am Amazonas

Der Verein Chance berichtet aus Peru
AllerWeltHaus, Potthofstr. 22, Hagen, „Pay what you want“
Mittwoch · 22.05.2024 · 19:00 Uhr · VHS Hagen



Klimawandel und Wetterkatastrophen
Online-Vortrag in Kooperation mit vhs.wissen live und der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften
Dienstag · 12.03.2024 · 19:30 Uhr · VHS Iserlohn



Lebens(t)raum Baum

Wanderung und Phantasiereise
ab Café Haltepunkt in Plettenberg, Gebühr € 10,-
Freitag · 21.06.2024 · 14:45 Uhr · VHS Lennetal



E-Mobilität in Iserlohn
Vortrag zum aktuellen Stand und zu Möglichkeiten von Förderungen und Lade-Infrastruktur
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Iserlohn
Donnerstag · 25.04.2024 · 18:00 Uhr · VHS Iserlohn



Klimaschutz kann jeder!

Vortrag und Workshop in Zusammenarbeit mit der Verbraucherschutzzentrale Iserlohn
VHS Bezirksstelle, Lennestr. 93, Altena
Donnerstag · 27.06.2024 · 18:00 Uhr · VHS Lennetal



Akademie Mark – Das gemeinsame Dach der Volkshochschulen

Mehr Infos und weitere Veranstaltungen auf den VHS-Websites.
Sofern nicht anders vermerkt ist die Teilnahme kostenlos.



Volkshochschule Hagen
vhs-hagen.de

Volkshochschule Iserlohn
vhs-iserlohn.de

Volkshochschule Lennetal
vhs-lennetal.de

Volkshochschule Lüdenscheid
vhs-luedenscheid.de

Volkshochschule Volmetal
vhs-volmetal.de



: Widerrufsformular

(Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es zurück.)

An
 Volkshochschule Iserlohn
 Bahnhofplatz 2
 58644 Iserlohn
 Fax: 02371 . 217-4414
 E-Mail: vhs@iserlohn.de

Hiermit widerrufe(n) ich/wir (*) den von mir/uns (*) abgeschlossenen Vertrag über die Erbringung der folgenden Dienstleistung

Gebucht am _____ (*)/Bestätigt am _____ (*)

Name des/der Verbraucher(s) _____
 Anschrift des/der Verbraucher(s) _____

Datum _____ Unterschrift des/der Verbraucher(s) (nur bei Mitteilung auf Papier)

_____ (*) Unzutreffendes streichen



: Widerrufsformular

(Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es zurück.)

An
 Volkshochschule Iserlohn
 Bahnhofplatz 2
 58644 Iserlohn
 Fax: 02371 . 217-4414
 E-Mail: vhs@iserlohn.de

Hiermit widerrufe(n) ich/wir (*) den von mir/uns (*) abgeschlossenen Vertrag über die Erbringung der folgenden Dienstleistung

Gebucht am _____ (*)/Bestätigt am _____ (*)

Name des/der Verbraucher(s) _____
 Anschrift des/der Verbraucher(s) _____

Datum _____ Unterschrift des/der Verbraucher(s) (nur bei Mitteilung auf Papier)

_____ (*) Unzutreffendes streichen

Anmeldung online ab sofort und in der Geschäftsstelle ab Montag, 11. Dezember 2023 möglich

- Online-Buchung**
 Der einfachste und schnellste Weg, sich für einen Kurs/ eine Veranstaltung anzumelden, ist die Online-Buchung über www.vhs-iserlohn.de
- Per Post mit Anmeldekarte**
 Sie können die Anmeldeunterlagen per Post an die Volkshochschule senden. Die Adresse ist bereits aufgedruckt, passend für einen DIN-lang-Umschlag mit Fenster.
- Persönlich**
 In der VHS-Geschäftsstelle, Bahnhofplatz 2, nehmen wir Ihre Anmeldeunterlagen gerne persönlich entgegen. Auch im Rathaus Iserlohn und in den Bürgerbüros Letmathe und Hennen können Sie Ihre Anmeldeunterlagen abgeben.
- Per Fax**
 Ausgefüllte Karte an Fax 02371 . 217-4414 senden.
- Anmeldebestätigung**
 Sie erhalten eine Anmeldebestätigung per E-Mail oder Post.

Zahlungsmodalitäten

Sie haben die Wahl zwischen folgenden Zahlungswegen:

- Bankeinzugsverfahren**
 Bitte geben Sie bei kostenpflichtigen Veranstaltungen einfach Ihre Mandatsreferenznummer an oder erteilen Sie uns eine neue SEPA-Lastschriftzugriffsermächtigung.
- Electronic Cash**
 Sie haben auch die Möglichkeit, mit Ihrer EC-Karte bargeldlos zu bezahlen. Bitte halten Sie dazu Ihre Geheimzahl bereit.
- Rechnung**
 Eine Rechnung wird nur auf Wunsch ausgestellt. Hierfür wird eine Verwaltungspauschale von 5 Euro erhoben.

Weitere Hinweise zur Anmeldung finden Sie auf den Anmeldekarten auf den folgenden Seiten.

Bei Fragen steht Ihnen unser Serviceteam unter folgender Rufnummer gerne zur Verfügung:
Fon 02371 . 217-1943

Preisverzeichnis

Für die Teilnahme an den Veranstaltungen der VHS sind, sofern diese nicht entgeltfrei angeboten werden, folgende Entgelte zu zahlen:

Für jede Unterrichtsstunde (je 45 Minuten) grundsätzlich	2,80 Euro
Eine zusätzliche Nutzungspauschale für den Unterricht an EDV-Anlagen (je 45 Minuten)	1,50 Euro
Eine Nutzungspauschale für das Kochstudio (je Termin)	4,00 Euro
Für Einzelveranstaltungen	Individuelle Berechnung
Für Kleingruppen, Seminare, Exkursionen und Studienreisen	Mind. Kostendeckung
Für Ausstellung einer ausführlichen Teilnahmebescheinigung	8,00 Euro
Für Rechnungen	5,00 Euro Verwaltungskostenpauschale
Für Rücklastschriften	5,00 Euro Verwaltungskostenpauschale

Abweichungen können bei Weiterbildungsveranstaltungen, die einen überdurchschnittlichen Kostenaufwand erfordern, angeordnet werden. Meldet sich ein Teilnehmender von einer verbindlich entgeltspflichtigen Veranstaltung ab, sind fällig:

Bis zum Anmeldeschluss (soweit nicht anders vermerkt 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn)	8,00 Euro Verwaltungskostenpauschale
Bei späterer Abmeldung	Volles Entgelt

Maßgeblich für die Fristberechnung ist der Tag des Eingangs der Abmeldung bei der VHS. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrechts (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

AGB / Datenschutz

Allgemeine Geschäftsbedingungen sowie die Datenschutzerklärung der Volkshochschule der Stadt Iserlohn finden Sie auf unsere Homepage www.iserlohn.de/kultur/volkshochschule/geschaeftsbedingungen/-/datenschutzerklaerung





Ich beantrage Entgelt-Ermäßigung ...

... und füge den Ermäßigungsnachweis / gültigen Leistungsbescheid in Kopie bei bzw. lege ihn innerhalb von 7 Tagen bei der Anmeldung vor. Mein Ermäßigungsgrund ist:

- Empfänger/in ALG I
- Empfänger/in Bürgergeld, Grundsicherung, SGB XII 3./4. Kapitel, AsylG
- Schüler/in
- Auszubildende/r
- Student/in
- Bundesfreiwilligendienstleistende
- Ehrenamtskarte

Keine Ermäßigungen werden für Studienfahrten/-reisen, für Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“ und für Nutzungspauschalen gewährt.

Ich beantrage Entgelt-Nachlass ...

und lege gleichzeitig mit dieser Anmeldung folgenden Gutschein im Original vor:

- Bildungsscheck
- sonstige Gutscheine

Datum

Unterschrift

Bitte im verschlossenen Umschlag zusenden, faxen an 02371 . 217-4414 oder mailen an vhs@iserlohn.de. Anmeldungen sind jederzeit unter www.vhs-iserlohn.de möglich.

An die
Volkshochschule Iserlohn
Im Stadtbahnhof
Bahnhofsplatz 2
58644 Iserlohn



Ich beantrage Entgelt-Ermäßigung ...

... und füge den Ermäßigungsnachweis / gültigen Leistungsbescheid in Kopie bei bzw. lege ihn innerhalb von 7 Tagen bei der Anmeldung vor. Mein Ermäßigungsgrund ist:

- Empfänger/in ALG I
- Empfänger/in Bürgergeld, Grundsicherung, SGB XII 3./4. Kapitel, AsylG
- Schüler/in
- Auszubildende/r
- Student/in
- Bundesfreiwilligendienstleistende
- Ehrenamtskarte

Keine Ermäßigungen werden für Studienfahrten/-reisen, für Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“ und für Nutzungspauschalen gewährt.

Ich beantrage Entgelt-Nachlass ...

und lege gleichzeitig mit dieser Anmeldung folgenden Gutschein im Original vor:

- Bildungsscheck
- sonstige Gutscheine

Datum

Unterschrift

Bitte im verschlossenen Umschlag zusenden, faxen an 02371 . 217-4414 oder mailen an vhs@iserlohn.de. Anmeldungen sind jederzeit unter www.vhs-iserlohn.de möglich.

An die
Volkshochschule Iserlohn
Im Stadtbahnhof
Bahnhofsplatz 2
58644 Iserlohn



IHRE HEIMAT FÜR FAMILIENANZEIGEN

Emotionale Momente teilen



Happy Birthday

25 % Rabatt
auf weiße Familienanzeige
von Januar bis März 2024
Einfach Aktionscode
nennen und sparen:
VHS01-2024

Teilen Sie Ihre schönsten Momente mit Familie, Freunden und Bekannten, egal ob „Happy Birthday“, „Endlich Schule“, „We Did it“, „Hallo Baby“, „Für Immer“, „Anstatt Torte“ oder einfach nur „Beste Freundin für immer“ ...

Lassen Sie alle wissen, wer oder was in Ihrem Leben wichtig ist und halten Sie es für immer fest – jetzt als Anzeige in Ihrer Heimatzeitung.

Rufen Sie an – wir sind da & beraten Sie ganz individuell!

Oder kommen Sie einfach direkt in unsere Geschäftsstelle Iserlohn.

Unser Anzeigenteam hilft Ihnen gerne bei der Gestaltung Ihrer Anzeige.

SO KOMMT IHRE ANZEIGE IN DIE ZEITUNG

Persönliche Betreuung und Beratung
in der Geschäftsstelle Ihrer
Heimatzeitung Iserlohn

Jetzt direkt in der Geschäftsstelle
informieren:

 **02371 822-111**
(mo. - fr. 9-16 Uhr · sa. 9-12 Uhr)

oder schreiben Sie uns eine E-Mail:

 **anzeigen@ikz-online.de**

 **Öffnungszeiten**

Mo. bis Do. 9 - 16 Uhr
Fr. 9 - 13 Uhr
Sa. 9 - 12 Uhr

*Kostenlos aus dem dt. Festnetz; Erreichbar aus den Vorwahlgebieten: 0 23 71 - , 0 23 72 - und 0 23 74 - . Außerhalb dieser Vorwahlgebiete wählen Sie bitte unsere Leserservice-Rufnummer 0 23 71 - 8 22 111.

Datenschutzhinweis:

Wir informieren Sie gemäß der Verordnung (EU) 2016/679 (Datenschutzgrundverordnung) über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten. Diese erhalten Sie unter www.ikz-online.de/datenschutz oder der kostenfreien Rufnummer 02371-822-111. Datenschutzanfragen richten Sie bitte an die IKZ Anzeigen- und Vertriebsgesellschaft mbH, Datenschutz, Theodor-Heuss-Ring 4 - 6, 58636 Iserlohn oder an sven.schubert@ikz-online.de.



Mehr
rausholen
aus meinem
Geld?

Mein Konto kann das.

Mit den zahlreichen Zusatzleistungen des Sparkassen-Girokontos organisieren Sie Ihre Finanzen noch einfacher.

sparkasse-iserlohn.de/girokonto



Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Iserlohn

Erfolgreiches Allroundtalent: SauerlandWasser

Ob eiskalt wie in der **Eissporthalle Iserlohn**, wohlig warm wie das Solebecken im **Seilerseebad Iserlohn** oder schön heiß wie in den Saunas des **Aquamathe** – unser **SauerlandWasser** ist seit 1875 ein regionales Erfolgsmodell und erfrischt die Bürgerinnen und Bürger unserer Heimat täglich zuverlässig aufs Neue.

