



vhs

*Volkshochschule Iserlohn
Programm*

15.1

Verlags-Sonderveröffentlichung der Zeitungen
Iserlohner Kreisanzeiger – Westfälische Rundschau

MÖLER
BÜROTECHNIK

Friedrich-Kirchhoff-Str. 4 • 58640 Iserlohn
Tel. 02371 - 9 48 20 • Fax 02371 - 4 00 26
info@moeller-buerotechnik.de

Öffnungszeiten:
Mo-Do 8.00-17.00 Uhr
Fr 8.00-15.00 Uhr
- durchgehend -



P Kostenlose Parkplätze
direkt am Haus



20%

**Rabatt
auf den gesamten
Schulbedarf!**

Mit unserer Kundenkarte sichern Sie
sich das ganze Jahr Ihren Rabattvorteil!



Besuchen Sie auch unseren online-Shop:

www.moeller-buerotechnik.de

WDR
FERNSEHEN

**VERTRAUEN IST GUT,
DIE SERVICEZEIT IST BESSER**

MIT YVONNE WILLICKS UND DIETER KÖNNES

Wirklich preiswert? Wirklich praktisch? Wirklich lecker? Ob Gesundheit oder Geld, Wohnen oder Ernährung, Multimedia oder Verkehr – die »Servicezeit«, das tägliche Verbrauchermagazin des WDR, beleuchtet Hintergründe, schafft Orientierung und gibt praktische Ratschläge.

SERVICEZEIT

MONTAGS BIS FREITAGS, 18.20 BIS 18.50 UHR

wdr.de/fernsehen



© WDR/Fuß+Fasté



Liebe Leserin, lieber Leser,

die Volkshochschule startet mit vielen kleinen und großen Veränderungen in das Jahr 2015. Neu im Team sind Karina Wiedemeyer als Verwaltungsgleiterin und Frank Finkeldei als Leiter für die Programmbereiche „Gesundheit“ sowie „Medienkompetenz“

Neben den mit den personellen Wechsels verbundenen organisatorischen Zuordnungen hat sich die Programmstruktur gegenüber den Vorjahren leicht verändert. Da die VHS inzwischen Integrationskurse für das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durchführt, wurde der Programmbereich 4 in „Fremdsprachen – Integration“ umbenannt. Der frühere Programmbereich 7 „Qualifizierung – Management“ befindet sich zukünftig mit den EDV-Angeboten im Programmbereich 5. Die neue Bezeichnung lautet „Qualifizierung – Medienkompetenz“. Die Städtische Galerie wird mit der Übernahme der VHS-Leitung durch Rainer Danne organisatorisch in die Volkshochschule und in den Programmbereich „Kultur – Gestalten“ integriert. Auch die Winteruniversität, die Ende Januar ihr 25-jähriges Jubiläum feiert, gehört wieder zur VHS. Sie wird zukünftig gemeinsam mit den Partnern vom Institut für Freizeitorientierte Bildung, der evangelischen Akademie Haus Villigst und der BITS geplant und durchgeführt. Galerie und Winteruniversität werden von Gerd Greczka betreut, ebenfalls ein neues Gesicht im VHS-Team.

Die sichtbarste Veränderung betrifft unser Programmheft, das ab diesem Jahr mit einem modernisierten Layout, einer verbesserten Papierqualität und einer klaren Farbsystematik erscheint. Dies wird Ihnen helfen, sich noch besser im Programm zurechtzufinden.

Ein neues Angebot ist die „Englisch-Flatrate“, die es den Teilnehmerinnen und Teilnehmern im Programmbereich 4 ermöglicht, zwischen zahlreichen, speziell gekennzeichneten Kursen ohne Mehrkosten zu wechseln. Nach dem großen Erfolg im Vorjahr gibt es im Frühjahr wieder ein Fernseh-Schnupperseminar, das kostenlos von der Landesmedienanstalt angeboten wird. Die Liste an spannenden, neuen und bewährten Angeboten ließe sich beliebig verlängern.

Zum Programmstart am 10. Januar wird die VHS von 10:00 bis 14:00 Uhr für Anmeldungen und Beratungen geöffnet sein. Parallel werden erst dann die Online-Seiten der VHS für die Buchungen freigeschaltet.

So sehr sich einzelne Akzente verschieben, bleibt Eines bestehen. Auch das neue Frühjahrsprogramm erwartet Sie wieder mit über 400 qualifizierten Weiterbildungsangeboten aus allen Wissensbereichen.

Wir freuen uns auf Sie,
Ihr Team der Volkshochschule Iserlohn

Lageplan – Geschäftsstellen

4

VHS-Team

5

Programmbereich 1 Politik – Gesellschaft – Umwelt

6

Programmbereich 2 Kultur – Gestalten

13

Programmbereich 3 Gesundheit

20

Programmbereich 4 Fremdsprachen – Integration

37

Programmbereich 5 Qualifizierung – Medienkompetenz

49

Programmbereich 6 Grundbildung – Schulabschlüsse

64

Dozenten-Fortbildung

66

Aktiv im Alter

67

VHS in der JVA

67

Akademie Mark

68

Preisverzeichnis

70

AGB

71

Anmeldekarten

73

Terminübersicht

81

Stichwortverzeichnis – Impressum

82

Lageplan



Geschäftsstellen

Volkshochschule Iserlohn
im Stadtbahnhof
Bahnhofsplatz 2
58644 Iserlohn

Fon 02371 . 217-1943
Fax 02371 . 217-4414
E-Mail: vhs@iserlohn.de
Internet: www.vhs-iserlohn.de

Öffnungszeiten
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

Barzahlertage
Do 22. Januar 9-12 Uhr und 14-17 Uhr
Do 29. Januar 9-12 Uhr und 14-17 Uhr

Postanschrift:
Postfach 2462
58634 Iserlohn



Volkshochschule Letmathe
VHS-Etage
Von-der-Kuhlen-Straße 14
58642 Iserlohn

und zahlreiche Angebote ...

in anderen Kulturinstituten
und Einrichtungen

*Parkmöglichkeit
mit kurzem Weg:*

Parkhaus Stadtbahnhof
20% Rabatt mit Parkwertkarte,
erhältlich bei der GfW, Stadtinformation,
VHS



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



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

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



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge



Rainer Danne
 Leiter VHS
 Leiter Städtische Galerie
 Programmbereich 2
 Fon 02371 . 217-1940



Ulrike Eichholz
 Stellv. Leiterin VHS
 Programmbereiche 1, 5, 6
 Fon 02371 . 217-1944



Claudia Weigel M.A.
 Programmbereiche 4,
 VHS in der JVA
 Fon 02371 . 217-1945



Frank Finkeldei M.A.
 Programmbereiche 3, 5
 Fon 02371 . 217-1946



Karina Wiedemeyer
 Leiterin der Verwaltung
 Fon 02371 . 217-1042



Tanja Köppe
 Allgemeine Verwaltung
 Fon 02371 . 217-1042



Gerd Greczka
 Allgemeine Verwaltung
 Städtische Galerie
 Winteruniversität
 Fon 02371 . 217-1948



Claudia Freund
 Allgemeine Verwaltung
 Öffentlichkeitsarbeit
 Fon 02371 . 217-1947



Annegret Binger
 Allgemeine Verwaltung
 Honorarabrechnung
 Fon 02371 . 217-1942



Mareike Schülting
 Allgemeine Verwaltung
 Rechnungswesen
 Veranstaltungsdienst
 Fon 02371 . 217-1942



Heike Schorlemmer
 Allgemeine Verwaltung
 Anmeldung
 Fon 02371 . 217-1943



Servicekräfte
Marion Kubowski
Martin Wimmer
Kurt Geltsch
 Fon 02371 . 217-1949

Programmbereiche

- 1 Politik – Gesellschaft – Umwelt
- 2 Kultur – Gestalten
- 3 Gesundheit
- 4 Fremdsprachen – Integration
- 5 Qualifizierung – Medienkompetenz
- 6 Grundbildung – Schulabschlüsse

Mitwirkung

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

- Kursleiter-Versammlung Do 29. Januar 17 Uhr
- Kurssprecher-Versammlung Do 26. März 17 Uhr
- VHS-Konferenz Do 18. Juni 17 Uhr
- Ort der Versammlung VHS im Stadtbahnhof
Bahnhofsplatz 2

Programmbereich 1 Politik – Gesellschaft – Umwelt

Serviceteam

Ulrike Eichholz

Stellv. Leiterin VHS
Programmbereichsleitung
Fon 02371 . 217-1944
Sprechzeiten nach Vereinbarung

Mareike Schülting

Programmbereichsverwaltung
Fon 02371 . 217-1942
Fax 02371 . 217-4414



Das Programmangebot des Fachbereichs Politik - Gesellschaft - Umwelt ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

Zeitgeschichte - Geschichte

„Streifzüge durch die Stadtgeschichte Iserlohns“
Veranstaltungsreihe in Kooperation mit dem Stadtarchiv.

Iserlohn und das Textilgewerbe im 18. Jahrhundert

Die Herstellung ausgewählter Textilien, der Handel damit und die Veredelung von textilen Rohstoffen hatten in der Kaufmannsstadt Iserlohn ihren Höhepunkt in der 2. Hälfte des 18. Jahrhunderts. Zwar wurden Wolle und Leinen kaum verarbeitet, doch die geschickten Kaufleute erstanden bei ihren Messeaufenthalten Wolle und handelten damit, wie auch mit fremden Fertigtextilien. Als 1771 der preußische Staat aus merkantilistischen Erwägungen Prämien für die Anlage von Garnbleichen aussetzte, legten auch Iserlohner Kaufleute solche in der Stadt und Umgebung an. Bekannt wurde die märkische Stadt durch die von Friedrich dem Großen zeitweise geförderte Herstellung von Seidenbändern und -tüchern. Die kurze Blüte endete mit der napoleonischen Zeit und in den 1820er Jahren. Erst seit 1948 besitzt die auf Metallwaren ausgerichtete Stadt mit Hänsel-Roßhaar, heute Hänsel Textil, wieder ein bedeutendes Unternehmen der Textilbranche

151_10001 (Vortrag) Hans Hermann Stopsack, Hemer Di, 27.1., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd, 4 Euro nur Abendkasse (Ermäßigungsberechtigte 2 Euro)
Stadtarchiv in der „Alten Post“, Theodor-Heuss-Ring 5
Anmeldung nicht erforderlich

Alte Industrie im Tal des Caller Baches

Durch das Jubiläum „100 Jahre Seilersee“ rückte im vergangenen Jahr auch die Geschichte der Industrie am Caller Bach wieder in das Blickfeld der lokalgeschichtlichen Forschung. Bisher waren vor allem die Industriestandorte im Lägertal, Baarbachtal und Grüner Tal untersucht worden. Auch im Tal des Caller Baches lassen sich mehrere Fabrikstandorte lokalisieren, die schon im 18. Jahrhundert erwähnt werden. Drahtrollen, Nadelfabriken und eine Papiermühle nutzten die Wasserkraft des kleinen Baches. In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts siedelten sich außerdem mehrere Ziegeleien zwischen Seilerberg, Hemberg und Bömberg an. Durch den Bau des 1914 fertiggestellten Seilersees, den Autobahn- und Straßenbau in den 1970er Jahren und den Strukturwandel verschwanden nach und nach die Zeugen der Industriegeschichte in diesem Bereich. Der Vortrag will anhand von Karten und Bildern einen Überblick über die frühere Vielfalt der Industrie am Caller Bach geben.

151_10002 (Vortrag) Rico Quaschny, Leiter des Stadtarchivs / Tanja Marschall-Wach
Di, 17.2., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd, 4 Euro nur Abendkasse (Ermäßigungsberechtigte 2 Euro)
Stadtarchiv in der „Alten Post“, Theodor-Heuss-Ring 5
Anmeldung nicht erforderlich

„Tag der offenen Tür“ im Stadtarchiv Iserlohn

Sa, 7.3., 11 - 17 Uhr, entgeltfrei
 Stadtarchiv in der „Alten Post“, Theodor-Heuss-Ring 5,
 Anmeldung nicht erforderlich

Jüdische Familie Ehrlich

Seit 1887 war die jüdische Familie Ehrlich in Iserlohn ansässig. Sie gründete ein Geschäft und betrieb mehrere Jahrzehnte ein großes Haushaltswaren- und Porzellangeschäft mitten in der Iserlohrer Innenstadt im Haus Markt 10 (heute Alter Rathausplatz 10). Der Machtantritt der Nationalsozialisten bedeutete einen Einschnitt. Schon beim ersten Boykott des NS-Regimes am 1. April 1933 war das Geschäft betroffen und in der Reichspogromnacht 1938 wurden Schaufenster und Waren zerstört. Kurz darauf musste das Geschäft verkauft werden. Siegfried Ehrlich kam wenige Wochen vor Kriegsende 1945 bei seiner Verschleppung nach Berlin ums Leben. In dem Vortrag wird die Geschichte der Familie Ehrlich in Iserlohn skizziert. Zudem werden beispielhaft die zur Geschichte dieser jüdischen Familie im Stadtarchiv Iserlohn vorliegenden Quellen vorgestellt und erläutert.

151_1003 (Vortrag) Rico Quaschny, Leiter des Stadtarchivs
 Di, 14.4., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd, 4 Euro nur Abendkasse
 (Ermäßigungsberechtigte 2 Euro)
 Stadtarchiv in der „Alten Post“, Theodor-Heuss-Ring 5
 Anmeldung nicht erforderlich

1946 - Mitten in Iserlohn: Ein Nachspiel zum Zweiten Weltkrieg

Ein Jahr nach der Kapitulation von 1945 versuchte man auch in Iserlohn zur Normalität zurückzukehren. Niemand ahnte, dass im Boden eines Grundstücks mitten in der Stadt seit einem Jahr ein Dokument ruhte, dessen Inhalt noch einmal jenen Sprengsatz an Hass und Vernichtungswillen enthielt, der Europa zerstörte und über 40 Millionen Menschen das Leben kostete - Hitlers „Politisches Testament“. Sicher hat auch niemand den Jeep aus dem britischen Hauptquartier in Hamburg bemerkt, der eines Nachts, im Schutze der Dunkelheit, in einer Seitenstraße des Tyrol parkte und eine Gruppe englischer Offiziere des britischen Geheimdienstes entließ, die, mit Taschenlampen und Scheinwerfern versehen, den Grabungsort aufspürten, den Verdächtigen festnahmen und die langgesuchte Trophäe sicherten, die später der britischen Regierung in London überreicht werden sollte. Marieluise Spangenberg wird anhand von deutschem Archivmaterial und dem Kriegstagebuch des beteiligten britischen Historikers Hugh Trevor-Roper dieses Nachspiel des Zweiten Weltkrieges eingehend behandeln.

151_1004 (Vortrag) Marieluise Spangenberg, Iserlohn
 Di, 19.5., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd, 4 Euro nur Abendkasse
 (Ermäßigungsberechtigte 2 Euro)
 Stadtarchiv in der „Alten Post“, Theodor-Heuss-Ring 5
 Anmeldung nicht erforderlich

Die letzten Kriegsmomente in Südwestfalen 1944/45

Die Endkämpfe im so genannten Ruhrkessel im April 1945 waren auch im Raum Hagen-Iserlohn der finale Schlusspunkt des Zweiten Weltkriegs. In den vorausgegangenen letzten Monaten des Krieges kam es nicht nur zu einem Zusammenbruch der „Heimatfront“. Auch das wirtschaftliche Gefüge sowie das gesamte Verkehrsnetz lagen am Boden. Während Iserlohn im Februar und März 1945 von US-amerikanischen Mittelstreckenbomben angegriffen wurde, um die Kasernen zu zerstören, versank die Nachbarstadt Hagen noch wenige Wochen vor dem Kriegsende in Schutt und Asche. Für die Zwangsarbeiter und Kriegsgefangenen in der Region verschärfte sich seit Herbst 1944 ihre Situation zunehmend. Noch in den letzten Kriegswochen wurden Tausende von ihnen von der Gestapo ermordet. Doch auch zahlreiche Deutsche wurden Opfer des Schlusskriegsterrors, den die Nationalsozialisten vor ihrem Untergang entfachten.

151_1005 (Vortrag) Dr. Ralf Blank, Hagen
 Di, 16.6., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd, 4 Euro nur Abendkasse (Ermäßigungsberechtigte 2 Euro)
 Stadtarchiv in der „Alten Post“, Theodor-Heuss-Ring 5
 Anmeldung nicht erforderlich

Iserlohrer Straßennamen

Die Bezeichnungen „Alte Stadt“ und „Alter Bach“ findet man auf den ältesten Iserlohrer Stadtplänen für die heutigen Straßen „Altstadt“ und „Obere Mühle“. Noch bevor die Stadt auf dem Bilstein entstand und befestigt wurde, gab es hier eine Siedlung mit einer Kirche, Drahtrollen und Schleifmühlen, die sich den Baarbach entlang in südlicher Richtung aufreichten. Diese Exkursion führt die Teilnehmenden weit zurück in die Entstehungsgeschichte Iserlohns.

151_10118 (Führung) Marlis Gorki, Stadtführerin
 Fr, 27.3., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, max 20 Teilnehmende, 7,50 Euro
 keine Ermäßigung
 Treffpunkt: Eingang Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, 58644 Iserlohn
 Anmeldung bis Fr, 13.3.

Studienreisen**Leipzig 2015 - Tausend Jahre Stadtgeschichte**

In Kooperation mit dem ESTA Bildungswerk
 Veranstalter im Sinne des Reisevertragsrechts ist die ESTA-Bildungswerk gGmbH, Bismarckstraße 8, 32545 Bad Oeynhausen. Die VHS Iserlohn tritt lediglich als Vermittler auf. Es gelten die Reise- und Zahlungsbedingungen des Veranstalters. Bitte beachten Sie die AGB der ESTA/Reisevertragsrecht des BGB.
 Von der ersten urkundlichen Erwähnung vor 1000 Jahren bis zu den Montagsdemonstrationen von 1989 war es ein langer, von vielen Brüchen und Umbrüchen geprägter Weg in das 21. Jahrhundert. Dichter, Komponisten, Maler und Politiker haben in der Stadt Leipzig ihre Spuren hinterlassen. Die Studienreise wandelt auf den Wegen von Geschichte und Politik sowie Kunst und Architektur. Dazu gehören Informationsbesuche in der Deutschen Nationalbibliothek und beim Bundesverwaltungsgericht, Führungen in aktuellen Ausstellungen und im Rathaus. Ergänzt werden die Impressionen bei einem Besuch in der Nachbarstadt Halle bei den Franckeschen Stiftungen und im Landesmuseum Sachsen Anhalt Lyonel Feininger.

151_10120 (Studienreise) Thomas Richter, ESTA-Bildungswerk gGmbH / Ulrike Eichholz, VHS Iserlohn
 Mi - So, 18.3. - 22.3., 40 Ustd, 497 Euro keine Ermäßigung
 Leistungspaket: Busfahrt, 4 Ü/F im Ibis-Hotel Leipzig-City, Reisebegleitung, Eintritts- und Führungsgebühren für Ausstellungen, Stadtrundgänge, Reisesicherungsschein.
 Einzelzimmerzuschlag 88 Euro.
 Abfahrt: 8 Uhr, Bussteig Iserlohn, Rahmenstraße, Einstieg Letmathe auf Anfrage.
 Eine Reiserücktrittskosten-Versicherung wird dringend empfohlen.
 Reiserücktrittsbedingungen: Stornokosten bis 13.2. 50%, ab 15.2. 100% des Reisepreises.
 Anmeldung bis Di, 15.2.

Leipzig 2015 - Vorbesprechung

Nur für Teilnehmende oder Interessenten der Studienreise.

151_10121 (Vorbesprechung) Thomas Richter, ESTA-Bildungswerk gGmbH
 Mi, 18.2., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
 Anmeldung nicht erforderlich

Leipzig 2015 - Nachbesprechung

Nur für Teilnehmende der Studienreise

151_10122 (Nachbesprechung) Thomas Richter, ESTA-Bildungswerk gGmbH
 Mi, 22.4., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
 Anmeldung nicht erforderlich

Vorankündigung:

In der 39. KW findet eine 5-tägige Studienreise in Portugals Metropole Lissabon statt.

Geschichte

Vom Rupenteich zum Danzturm

Die einzigartige Parklandschaft am Nordhang des Fröndenberges entstand in drei Abschnitten mit den Klippen, dem Bereich zwischen Danzturm und Rupenteich und dem Stadtpark oberhalb der Alexanderhöhe. Treibende Kraft war der 1874 gegründete städtische Verschönerungsverein. Diese sehr unterschiedlich vom Menschen geprägten Bereiche werden in einem Rundgang sowohl aus historischer als auch biologischer Sicht beleuchtet. Die Gegensätze und Gemeinsamkeiten von Arboretum, Forst, Park und ehemaligem Steinbruch (heutige Klippen) werden bei der geführten Wanderung herausgearbeitet. U. a. werden die botanischen Besonderheiten (Exoten in der Parkgestaltung z. B. Rhododendren, Vegetation in den Klippen, Pflanzen, die sich in Gebieten ansiedeln, in denen sie zuvor nicht heimisch waren, sogenannte Neophyten) und ihre historischen Ursprünge erläutert.

151_10130 (Exkursion) Götz Bettge, Leiter des Iserlohner Stadtarchivs i. R. / Patricia White, Dipl.-Biologin
Fr, 12.6., 16 - 18.15 Uhr, 3 Ustd, max 15 Teilnehmende, 10 Euro keine Ermäßigung,
Treffpunkt: Rupenteich, Anfahrtsskizze auf Anfrage
Anmeldung bis Do. 28.5.

Nachgefragt

Zeitgeschichtliche Ereignisse stehen im Blickpunkt dieses Kurses. Wie war das eigentlich noch vor 20, 30 oder 50 Jahren? Was hat damals die Welt bewegt, und was ist daraus geworden? An drei Vormittagen soll an Geschehnisse der jüngeren Vergangenheit erinnert und ihre Auswirkungen auf die Gegenwart diskutiert werden.

151_10140 • FRAUEN • (Kurs) Rudolf Neuhaus, Historiker
Di, 5.5. bis 19.5., 9.30 - 11 Uhr, 3 Termine, 6 Ustd, max 14 Teilnehmende, 19 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 224

151_10141 • FRAUEN • (Kurs) Rudolf Neuhaus, Historiker
Do, 7.5. bis 28.5., 9.30 - 11 Uhr, 3 Termine, 6 Ustd, max 14 Teilnehmende, 19 Euro keine Ermäßigung
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14

Betriebsbesichtigungen

Faszination Flughafen Düsseldorf

Beinahe jeder ist von Düsseldorf aus schon einmal in den Urlaub geflogen. Aber wie sieht es hinter den Kulissen aus? Bei einer Rundfahrt über das Vorfeld zeigt sich der drittgrößte Flughafen Deutschlands aus einer einmaligen Perspektive. Da auch der Sicherheitsbereich des Flughafens betreten wird, ist eine Teilnahme nur mit gültigem Personalausweis möglich. Bitte beachten Sie, dass keine gefährlichen Gegenstände und Flüssigkeiten mitgeführt werden dürfen (Sicherheitskontrolle).

151_10150 (Exkursion) Rudolf Neuhaus, Historiker
Sa, 21.3., 10 - 19 Uhr, 8 Ustd, max 19 Teilnehmende, 38 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: 10 Uhr, Stadtbahnhof Iserlohn, Rahmenstraße, Gleis 2
Anmeldung bis Mo, 9.3.
Leistungen: Leitung, Zugfahrt, Flughafenrundfahrt mit dem Bus, Freitickets zum Besuch der Zuschauertribüne.
Rückkehr in Iserlohn ca. 19 Uhr
Bitte mitbringen: gültigen Personalausweis

Theater Hagen

Das Theater Hagen wurde als Städtisches Schauspielhaus am 5. Oktober 1911 eingeweiht und befindet sich im historischen Gebäude in der Hagener Innenstadt. Es lohnt ein Blick hinter die Kulissen dieser weit über die Region hinaus bekannten Einrichtung. Wie entstehen Bühnenbilder, wo finden Proben statt, wie funktioniert ein Theater? Bei einer Führung durch das Gebäude werden Einblicke in die Theaterwelt ermöglicht, die sonst beim Besuch einer Vorstellung verborgen bleiben.

151_10151 (Exkursion) Rudolf Neuhaus, Historiker
Mi, 25.3., 12 - 17 Uhr, 6 Ustd, max 19 Teilnehmende, 25 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: 12 Uhr, Stadtbahnhof Iserlohn, Rahmenstraße, Gleis 2
Anmeldung bis Mi, 11.3., Rückkehr in Iserlohn: ca. 17.00 Uhr.
Leistungen: Kosten für Zugfahrt, Reisebegleitung, Eintritt und Führung

Kirchhoff Witte GmbH

Mit dem Besuch dieses Unternehmens wird ein besonderes Stück Iserlohner Stadtgeschichte sichtbar. 1785 in der Innenstadt als Nadelfabrik gegründet, produzierte Stephan Witte bald Nadeln für die ganze Welt. Nach dem Umzug zur Stefanstraße wurde die Produktion erweitert, die Nadelherstellung dann 1950 eingestellt. 1984, nach dem Umzug nach Sümmern, ging das Unternehmen auf einen Expansions-Kurs, der bis heute anhält. Und dennoch ist es ein Familien-Unternehmen geblieben, das trotz Verflechtung mit 16 Ländern von der Familie Kirchhoff geleitet wird.

151_10152 (Führung) Marlis Gorki, Stadtführerin
Mo, 4.5., 14 - 16 Uhr, 2 Ustd, max 20 Teilnehmende, 8 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: Haupteingang, Hegestück 40, 58640 Iserlohn
Anmeldung bis Fr, 17.4.

Momentive Speciality Chemicals GmbH/Hexion

Das Unternehmen Momentive Specialty Chemicals – früher Fa. Bakelite oder Hexion – steht heute wie früher für hochwertige Kunststoffherstellung. Gegründet wurde es im Jahr 1910 von Dr. Leo Hendrik Baekeland (Bakelite) und den Rütgerswerken in der Nähe von Berlin. 1950 wurde der Firmensitz nach Letmathe verlegt. Seit 2005 gehört das Werk zum US-Unternehmen Hexion Speciality Chemicals, das seit 2010 umfirmiert wurde in „Momentive Speciality Chemicals“.

151_10153 (Führung) Marlis Gorki, Stadtführerin
Mi, 15.4., 10 - 12 Uhr, 2 Ustd, max 26 Teilnehmende, 8 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: Haupteingang, Gennaer Straße 2-4, 58642 Iserlohn
Anmeldung bis Fr, 27.3.

Politische Bildung

Bochum - Vom Planetarium zum Bermuda-Dreieck

Als ehemaliges Ackerbürgerstädtchen erlebte Bochum durch die Industrialisierung einen ungeahnten Aufschwung. Doch schon seit Jahrzehnten befindet sich die Stadt in einem rasanten Strukturwandel. Die Exkursion startet am Planetarium. Es folgen: die Neue Synagoge, der älteste Stadtpark an der Ruhr mit Bismarckturm und imposanten Revierblicken, das Museum Bochum mit moderner Kunst, das Bergbau-Museum, das neue Musikzentrum im Viktoriaquartier, die ältesten Kirchen und Häuser im Zentrum sowie das traditionsreichste Lokal und die kultigste Currywurst im Bermuda-Dreieck, dem Szenetreffpunkt des Reviers.

151_10201 (Exkursion) Rudolf Neuhaus, Historiker / Dr. Stefan Roggenbuck, Diplom-Sozialwissenschaftler
Sa, 9.5., 11 - 17 Uhr, 8 Ustd, max 19 Teilnehmende, 46 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: Stadtbahnhof Iserlohn, Bahnhofsplatz 2, Gleis 1
Anmeldung bis Fr, 24.4.
Leistungen: Leitung, Zugfahrt, Reisebegleitung, Eintritt und Führung.
Rückkehr in Iserlohn ca. 16 Uhr

Jan-Hus - Vorspiel der Reformation

In Kooperation der Interreligiösen Arbeitsstelle (INTR^oA) Jan Hus (1372 - 1415) nennt man gern einen Vorläufer der Reformation. Er betonte ein stärkeres Mitspracherecht der Laien in der Kirche, er predigte nicht auf Latein, sondern auf Tschechisch. Er prangerte die Korruption und den Ablasshandel der Kirche an und erinnert sehr an die Haltung, die auch Luther einhundert Jahre später einnahm. Auf dem Konstanzer Konzil von 1414 - 1418 kam es 1415 zu einem Auftritt von Jan Hus, der kirchlich zu seiner Verurteilung führte. Trotz des zugesagten freien Geleits durch den Kaiser wurde Hus hingerichtet und verbrannt. 2015 jährt sich dieses denkwürdige Ereignis zum 600. Mal.

151_10202 (Vortrag) Dr. Reinhard Kirste, Theologe, Ev. Schulreferat Iserlohn
Do, 28.5., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, 7,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 205
Anmeldung bis Di, 12.5.

Auf halber Strecke

In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Iserlohn Während Männer die Midlife-Crisis mit Motorradführerscheinen oder jüngeren Gespielinnen zu bewältigen versuchen, machen Frauen ... ja, was eigentlich? Im Idealfall machen sie sich Gedanken, schütten ihren Rucksack aus und betrachten den Inhalt. Dazu wollen wir uns in diesem Workshop etwas Zeit nehmen: Stolz sein auf das Erreichte, Überflüssiges mutig aussortieren, neu ordnen und Platz für die Ideen und Herausforderungen der zweiten Lebenshälfte schaffen. Mit ganz unterschiedlichen und manchmal ungewöhnlichen Methoden, Fragen, Anregungen und Übungen hilft die Referentin beim Aufräumen und Entdecken.

151_10203 • FRAUEN • (Workshop) Bettina Reimertz, Dipl.-Sozialpädagogin
Sa, 25.4., 10 - 16 Uhr, 6 Ustd, max 15 Teilnehmende, 25 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 223
Anmeldung bis Mo, 13.4.

Begegnung mit dem Islam

In Kooperation mit dem Türkisch - Islamischen Kulturverein e.V. und der Interreligiösen Arbeitsstelle (INTR^oA)
Die Basis des gegenseitigen Verstehens von Christen und Muslimen zu verbessern und zu vertiefen, gehört zu den wichtigen Aufgaben in unserer Gesellschaft. Die Moschee - Gemeinde in der Bergwerkstraße leistet dazu seit Jahren einen wichtigen Beitrag und gehört auch dem Iserlohner „Tisch der Religionen“ an. Der Besuch vor Ort soll nicht nur dazu dienen, die baulichen Verschönerungen und Erweiterungen kennenzulernen, sondern auch zu hören, wie die Muslime in Iserlohn ihren Glauben verstehen und als friedliebende Mitbürger leben und wie das christlich-islamische Miteinander in die Stadt hinaus wirken kann.

151_10204 (Seminar) Dr. Reinhard Kirste, Theologe, Ev. Schulreferat Iserlohn
Sa, 18.4., 15 - 17.30 Uhr, 3 Ustd, entgeltfrei
DITIB - Moschee, Bergwerkstraße 1, 58636 Iserlohn, Teestube
Anmeldung bis Mo, 6.4.

Iserlohn kontrovers

Einmal im Semester werden kommunalpolitische Themen kontrovers diskutiert. Dabei kommen sowohl Politiker/innen und Expertenmeinungen als auch betroffene Bürgerinnen und Bürger zu Wort. Es gibt keine langweilige Podiumsdiskussion, sondern einen spannenden Schlagabtausch von Pro- und Contra-Argumenten. Zwischenfragen des Publikums sind ausdrücklich erwünscht.
Das aktuelle Thema wird auf der Homepage der VHS und über die Presse bekannt gegeben.

151_10205 (Podiumsdiskussion) Dr. Walter Wehner, Literaturwissenschaftler
Do, 19.3., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Do, 5.3

Politik aktuell

In diesem Gesprächskreis 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, das über vorschnelle Urteile hinausgeht. Themenvorschläge sind willkommen. Ein Treffpunkt für politisch interessierte Frauen.

151_10206 • FRAUEN • (Kurs) Rudolf Neuhaus, Historiker
Di, 3.2. bis 21.4., 9.30 - 11 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 224

Neugierig auf Politik?

Dieser Kurs will allen Frauen, die immer gedacht haben, Politik sei nur unverständlich und langweilig, das Gegenteil beweisen. Politik kann spannend und interessant sein, wenn man ihre Grundzüge versteht und Zusammenhänge begreift. Themenvorschläge sind willkommen. Ein Treffpunkt für politisch interessierte Frauen.

151_10207 • FRAUEN • (Kurs) Rudolf Neuhaus, Historiker
Do, 5.2. bis 23.4., 9.30 - 11 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, entgeltfrei
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14

Gesellschaft und Recht

Erben und Vererben

In Kooperation mit dem Beratungsdienst der Sparkassen
„Geld und Haushalt“

Die gesetzliche Erbfolge wird vorgestellt, d. h. was passiert, wenn kein Testament vorhanden ist. Danach wird erklärt, welche Form für ein Testament bzw. ein Ehegatten-Testament erforderlich ist. Die Dozentin erläutert, was „Vermächtnis“ bedeutet bzw. wann an eine Testaments-Vollstreckung gedacht werden soll. Angesichts der Erbschaftssteuer-Debatte wird ausführlich auf die zu erwartenden Steuerrechts-Änderungen eingegangen und darauf, wann es sinnvoll ist, Vermögensübertragungen zu Lebzeiten durchzuführen.

151_10230 (Vortrag) Ingeborg Heinze, Juristin
Di, 17.2., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Di, 3.2.

Elternunterhalt - Das Sozialamt bittet zur Kasse

In Kooperation mit dem Beratungsdienst der Sparkassen
„Geld und Haushalt“

Viele bewegt die Frage, wie die Kosten eines stationären Aufenthalts in einem Pflegeheim gemeistert werden können und wer für diese Kosten aufkommen muss.

In dem Vortrag wird unter Berücksichtigung von staatlichen Leistungen aus der Pflegeversicherung aufgezeigt, nach welchen Grundsätzen Kinder zu diesen Unterhaltskosten herangezogen werden können, wenn das eigene Einkommen und Vermögen zur Deckung der Heimkosten nicht ausreicht. Dies wird anhand von vielen Beispielen erläutert. Auch wird dargestellt, welche Möglichkeiten es gibt, eine Heranziehung zur Zahlung zu vermeiden und welche Möglichkeiten es gibt, sich gegen eine Heranziehung zur Zahlung zu wehren.

151_10231 (Vortrag) Ingeborg Heinze, Juristin
Di, 21.4., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Di, 7.4.

Berkenhoff & Thiel



Baustoffe · Dachbaustoffe · Bau-Fachmarkt

für Profis und Heimwerker · Haus und Garten · kompetent beraten!

58675 Hemer · Mendener Straße 60 · Tel. 02372 / 505 - 0



www.berkenhoff-thiel.de

Altersrenten - Wer? Wann? Wie(viel)?

In diesem Vortrag wird aufgezeigt, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, damit ein Anspruch auf eine Altersrente entsteht. Aktuelle Altersgrenzen (Stichwort: Rente mit 67) und Rentenabschläge werden zentrales Thema sein. Dabei erhalten alle Teilnehmenden wertvolle Hinweise zur Vermeidung von Abschlägen. Der Vortrag soll auch Antworten auf die Frage geben: Wie, wo und wann kann die Rente beantragt werden? Die Grundzüge der Rentenberechnung werden erklärt. Der Vortrag richtet sich an alle, die auf die Phase des späteren Rentenbezugs gut vorbereitet sein wollen.

151_10232 (Vortrag) Dirk Brauns, Deutsche Rentenversicherung Westfalen
Mo, 20.4., 18.30 - 20.45 Uhr, 3 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Do, 2.4.

Erwerbsgemindert oder berufsunfähig

Eine Situation, mit der Sie möglicherweise bis vor kurzem noch nicht gerechnet haben, ist eingetreten: Ihr Gesundheitszustand lässt eine weitere Erwerbstätigkeit nur noch eingeschränkt oder überhaupt nicht mehr zu.

Jetzt stellen sich viele Fragen: Muss ich einen Rentenantrag stellen? Wenn ja, wo? Oder bekomme ich die Rente automatisch? Wie viel Rente habe ich überhaupt zu erwarten? In welchem Umfang darf ich noch hinzuverdienen? In den vergangenen Jahren hat der Gesetzgeber bei den Renten wegen verminderter Erwerbsfähigkeit erhebliche Änderungen vorgenommen. Die Änderungen hinsichtlich einer drohenden Berufslosigkeit werden ebenso dargestellt wie die Auswirkungen durch die Verschiebung der Altersgrenzen.

151_10233 (Vortrag) Dirk Brauns, Deutsche Rentenversicherung Westfalen
Mo, 9.3., 18.30 - 20.45 Uhr, 3 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Mo, 23.2.

Gesellschaft und Alltagskompetenz

Gedächtnistraining

Was für den Körper die Bewegung ist, ist für das Gehirn das Denken. Genau wie ein Muskel verliert das Gehirn seine Leistungsfähigkeit, wenn es nicht vielseitig und regelmäßig gefordert wird. Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert spielerisch und ohne Stress die Leistung des Gehirns und beteiligt Körper, Geist und Seele. Lassen Sie sich faszinieren von der Vielfalt der Übungen und der Fähigkeiten des Gehirns.

151_10252 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Helga Haarmann, Gedächtnistrainerin beim Bundesverband Gedächtnistraining e.V.
Mi, 18.2. bis 18.3., 10 - 11.30 Uhr, 5 Termine, 10 Ustd, max 14 Teilnehmende, 27 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 3 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118
Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Vokabeln lernen leicht(er) gemacht

„Das Gehirn ist für Einzelnes gar nicht gemacht!“ Diese Erkenntnis eines der führenden Hirnforscher, Manfred Spitzer, verdeutlicht sehr schön die Schwierigkeiten, die alle Menschen - mehr oder weniger - mit dem Behalten unzusammenhängender Fakten, wie zum Beispiel Vokabeln, haben. Nach dem Motto „Aus der Praxis für die Praxis“ präsentiert der Dozent eine Reihe effektiver Merktechniken, die das Vokabeln lernen erheblich erleichtern. Das Seminar eignet sich für Lernende und Lehrende.

151_10254 • ENTSPANNTES LERNEN •
(Vortrag) Paul-Ulrich Berens, Studienrat
Do, 12.3., 18.30 - 20.45 Uhr, 3 Ustd, max 12 Teilnehmende, 15 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118
Anmeldung bis Do, 26.2.

Mentale Fitness durch Bridge - Fortgeschrittene Reizung

Nachdem die Grundlagen der Reizung bekannt sind, wird die Thematik dieses Kurses die erlangten Kenntnisse festigen und ausweiten. Quereinsteiger mit Grundkenntnissen erwünscht.

151_10260 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Gerda Borchers, Bridge-Übungsleiterin
Di, 3.2. bis 21.4., 14.30 - 16.45 Uhr, 10 Termine, 30 Ustd, max 16 Teilnehmende, 90 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 223

Wandgestaltung - Tapezieren und Streichen

In Kooperation mit dem Hagebaumarkt Holz & Bau
In diesem Seminar werden Ihnen die einzelnen Schritte des Tapezierens sowie der Aufbau eines Wandanstrichs gezeigt. Hierzu zählen eine ausführliche Werkzeug- und Materialübersicht sowie die Schritte der Untergrundvorbereitung. Der Trainer zeigt die verschiedenen Tapetenarten wie Raufaser-, Vlies- oder Papiertapete und erläutert deren jeweilige Verarbeitungsweise. Außerdem erläutert er die Wirkung von Farbe und Farbharmonien im Raum.

151_10285 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Team Do-it-Yourself-Akademie, Holz & Bau GmbH Hagebaumarkt
Sa, 7.2., 10 - 14.30 Uhr, 6 Ustd, max 12 Teilnehmende, 12 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: Forum Hagebaumarkt Holz & Bau, Reiterweg 2
Anmeldung bis Mo, 2.2.

Das 1x1 des Gärtnerns

In Kooperation mit dem Hagebaumarkt Holz & Bau
Wer einen Garten oder Balkon als Nutz- oder Ziergarten gestalten möchte, braucht grundlegendes Wissen zu geeigneten Böden, den richtigen Pflanzen für die verschiedenen Standorte sowie Hilfsmitteln. Welche Pflanzen kann ich wie und wo setzen, wie kann ich 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 Bepflanzen von Kübeln und Blumentöpfen.

151_10286 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Team Do-it-Yourself-Akademie, Holz & Bau GmbH Hagebaumarkt
Sa, 21.2., 10 - 14.30 Uhr, 6 Ustd, max 12 Teilnehmende, 12 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: Gartenabteilung Hagebaumarkt Holz & Bau, Reiterweg 2
Anmeldung bis Mo, 9.2.

Selbst ist die Frau - Heimwerken

In Kooperation mit dem Hagebaumarkt Holz & Bau
Viele Frauen sind selbst aktiv, wenn im Haus oder der Wohnung Reparaturen anstehen oder eine Renovierung fällig ist. In diesem Seminar bekommen die Teilnehmerinnen einen fundierten Überblick über die Verwendung der verschiedensten Werkzeuge aus dem Holz- und Baubereich. Dabei steht die praktische Arbeit im Vordergrund, wie z. B. das Bohren in verschiedenen Materialien. Auch andere Arbeiten, wie der Anstrich von Holzoberflächen oder das Kleben eines Fliesenspiegels, können in Absprache mit den Kursteilnehmerinnen ausprobiert werden.

151_10287 • FRAUEN • (Seminar) Team Do-it-Yourself-Akademie, Holz & Bau GmbH Hagebaumarkt
Sa, 7.3., 10 - 14.30 Uhr, 6 Ustd, max 13 Teilnehmende, 12 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: Forum Hagebaumarkt Holz & Bau, Reiterweg 2
Anmeldung bis Di, 17.2.

Mönnig
MALERGESCHÄFT

Fassadengestaltung

Fassadenanstriche, Beschichtungen, Strukturputze, Fassadenbeschriftung, mehrfarbige Lasurtechniken, Gerüststellung und Koordination notwendiger anderer Gewerke.

Perfekt ausgeführt von Ihrem Meisterbetrieb.

MÖNNIG Malergeschäft GmbH
Peterstraße 15 • 58636 Iserlohn
Telefon (0 23 71) 2 47 28 • Telefax (0 23 71) 1 26 29
E-Mail: moennig-maler@t-online.de

über
135 JAHRE



Selbst ist die Frau - Kleinreparaturen im Haushalt

In Kooperation mit dem Hagebaumarkt Holz & Bau
Was mache ich bei einem tropfenden Wasserhahn oder einem verstopften Siphon? Wie wechsele 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.

151_10288 • FRAUEN • (Seminar) Team Do-it-Yourself-Akademie, Holz & Bau GmbH Hagebaumarkt
Sa, 21.3., 10 - 14.30 Uhr, 6 Ustd, max 12 Teilnehmende, 12 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: Forum Hagebaumarkt Holz & Bau, Reiterweg 2
Anmeldung bis Mo, 9.3.

Motorsägens Schulung für Privatpersonen

Grund- und Aufbau-seminar mit theoretischem und praktischem Teil. Um für den eigenen Ofen das Brennholz selber zu schneiden, werden fachgerechte und sichere Methoden zur Handhabung der Motorsäge und Fällungswerkzeuge unter leichten Verhältnissen vermittelt. Informiert wird über die Unfallverhütungsvorschriften, die geeigneten Schutz- und Arbeitsmittel, das korrekte Schneiden und Aufarbeiten nach Fällung von Bäumen, die Betankung und kleinere Reparaturen der Motorsäge, deren Wartung und das Schärfen der Kette. Das sichere Fällen und Schneiden von Bäumen wird trainiert. Die Teilnahme befähigt nicht zum beruflichen Führen einer Motorsäge. In der Gebühr ist ein Zertifikat enthalten.

151_10290 • KLEINGRUPPE • (Seminar + Exkursion) Jürgen Pesch, Förster
Fr, 27.2., 18 - 21.45 Uhr + Sa, 28.2., 9 - 15.45 Uhr, 14 Ustd, max 7 Teilnehmende, 145 Euro keine Ermäßigung
Werkstatt Forsttechnik Fackiner, Leckinger Str.1a, 58640 Iserlohn
Anmeldung bis Fr, 13.2.
Bitte mitbringen: private Motorsäge, Haulungswerkzeug, Benzin, Kettenhaftöl, Motorsägenwerkzeug, komplette PSA (Schnittschutzhose/-stiefel, Helmkombination, Handschuhe). Eine Ausleihe ist nicht möglich. Bitte bei der Anmeldung das Geburtsdatum angeben (für das Zertifikat).

VHS-Treff Letmathe

Jede und jeder ist herzlich willkommen.
Anmeldung nur vor Ort. Leitung: Iris Rademacher

Vom Stellmacher zum Zimmermann

Ein Lebensweg von Ostpreußen nach Iserlohn.

151_10301 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag) Arno Schnettka
Do, 19.2., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro
Anmeldung und Zahlung vor Ort
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14

Lenneschiene und Lenneroute

Informationen zum aktuellen Stand der Baumaßnahmen in Letmathe.

151_10302 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag) Thorsten Grote, Leiter Stadtentwicklung und Freiraumplanung Stadt Iserlohn
Do, 19.3., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro
Anmeldung und Zahlung vor Ort
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14

Die moderne Kräuterküche

Kräuter sind das i-Tüpfelchen bei jedem Gericht und machen nebenbei gesund und fit.

151_10303 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag) Andrea Nagel
Do, 23.4., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro
Anmeldung und Zahlung vor Ort
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14

Sundern im Sauerland ist ein Gedicht

Ein Rundgang durch die Sauerländer Landschaft.

151_10304 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag) Wilfried Diener, OstD. a. D.
Do, 28.5., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro
Anmeldung und Zahlung vor Ort
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14

Tag für Tag

... werden mit der Fernwärme des Müllheizkraftwerkes
in Iserlohn Räume und Schwimmbecken beheizt.

Diese Wärme genießen Kinder und Erwachsene.

Und auch die
Kleinsten machen

dabei schon richtig viel

Radau.



Entsorgungssicherheit **Fernwärme** Strom Umweltschutz

Wussten Sie schon, dass wir mehr als 150.000 MWh Fernwärme pro Jahr aus Ihrem Abfall erzeugen? Damit werden allein in Iserlohn über 1400 gewerbliche, öffentliche und private Gebäude versorgt. Auch das Heilpädagogische Zentrum der AWO am Löbbeckenkopf und deren Schwimmbad. Das spart in jedem Jahr mehr als 16 Millionen Liter Heizöl.

www.amk-mhkw.de

AMK
Abfallentsorgungsgesellschaft
des Märkischen Kreises mbH

Wie nutze ich mein Handy/Smartphone?

Tipps für die Praxis. Das Mitbringen des eigenen Handys ist durchaus erwünscht.

151_10305 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag) Manuela Roggenkamp, EDV - Trainerin
Do, 18.6., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro
Anmeldung und Zahlung vor Ort
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14

Seniorenkreis in Hennen

Anmeldung nur vor Ort.
Jede und jeder ist herzlich willkommen. Leitung: Hildegard Dettmer

Dresden und das Elbsandsteingebirge

Ein Reisebericht über faszinierende Bauwerke und eine einzigartige Landschaft.

151_10361 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag)
Dieter Ackermann, Dipl. - Ing. Maschinenbau / Ursula Ackermann, Hauswirtschaftsmeisterin
Mo, 2.2., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro
Anmeldung und Zahlung vor Ort
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

Betrüger vor der Haustür

In Kooperation mit dem Seniorenbeirat Iserlohn Die Kriminalpolizei informiert über die gängigen Tricks der Betrüger und die Möglichkeiten, diese abzuwehren.

151_10362 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag) Frank Enser, Polizeibeamter
Mo, 2.3., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro
Anmeldung und Zahlung vor Ort
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

Claude Monet und der Impressionismus

Claude Monet zählt zu den bedeutendsten französischen Malern und gehört zu den Gründervätern des Impressionismus.

151_10363 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag) Rainer Danne, Leiter VHS u. Städtische Galerie
Mo, 13.4., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro
Anmeldung und Zahlung vor Ort
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

Englisch für neugierige Einsteiger/innen

Einfach, schnell und spielerisch Englischvokabeln aus dem Alltag entdecken. Auch für Teilnehmende ohne Englischkenntnisse geeignet.

151_10364 • ENTSPANNTES LERNEN • (Seminar)
Lothar Marquard, Englischlehrer
Mo, 4.5., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro
Anmeldung und Zahlung vor Ort
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

Mein Freund der Baum

Gedichte vom Baum im Jahresverlauf untermalt mit einer Fotoschau.

151_10365 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag)
Veronika Bonefeld, Senior-Trainerin
Mo, 1.6., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro
Anmeldung und Zahlung vor Ort
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

Umwelt

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 unserer Haustür gibt es eine Fülle an Pflanzen, mit denen sich die Vielfalt in der Küche erweitern lässt. Viele der in Vergessenheit geratenen Kräuter sind nicht nur lecker, sondern haben noch andere Nutzwerte. So hält die Apotheke Natur etliche Heilmittel gegen Alltags-Beschwerden parat. Und auch manch natürlicher Farbstoff taucht unvermittelt auf. Für den Weg zum Exkursionsort ist jeder Teilnehmende selbst verantwortlich.

151_11401 • KLEINGRUPPE • (Exkursion) Tim Graumann, Dipl.-Biologe
Mi, 20.5., 17.30 - 19.45 Uhr, 3 Ustd, max 15 Teilnehmende, 10 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: Vor dem Nücksberg/Am Wunderhügel, 58644 Iserlohn
Bitte mitbringen: zeckenfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Taschenmesser

151_11402 • KLEINGRUPPE • (Exkursion) Tim Graumann, Dipl.-Biologe
Sa, 13.6., 10 - 12.15 Uhr, 3 Ustd, max 15 Teilnehmende, 10 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: Sportplatz Westig, Dulohweg, 58636 Iserlohn
Bitte mitbringen: zeckenfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Taschenmesser

Botanische Wanderung im Helmke-Steinbruch

Bei dieser Exkursion wird die besondere Pflanzenvielfalt der Kalkflächen im Helmke-Steinbruch gezeigt. Dazu zählt die Bieneragwurz, eine seltene Orchideenart. Außerdem werden seltene Schmetterlinge zu sehen sein, die auf die Pflanzen der Kalkregion angewiesen sind. Die Helmke-Steinbrüche zählen zu den heimischen Naturschutzgebieten und sind normalerweise für die Öffentlichkeit nicht zugänglich. Die Exkursion bietet die seltene Gelegenheit, unter einer fachkundigen Leitung die Steinbrüche zu begehen. Für den Weg zum Exkursionsort ist jeder Teilnehmende selbst verantwortlich.

151_11410 (Exkursion) Heinz Kirchheiner, Mitglied Naturschutzbund (NABU)
Sa, 20.6., 15 - 17.15 Uhr, 3 Ustd, max 16 Teilnehmende, 10 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: Bahnhof Letmathe, 58642 Iserlohn
Anmeldung bis Mo, 8.6.
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk

Trinkwasseraufbereitung in Iserlohn

Ein Korallenriff vor 320 Millionen Jahren wurde im Laufe der Erdgeschichte zu Massenkalk umgestaltet, aus dessen Gestein bis Ende des 19. Jahrhunderts Zinkblende abgebaut wurde. Zusammen mit den Grund- und Quellwässern aus Lägertal und Wermingsertal diente ab 1900 das ehemals abgepumpte Grubenwasser des Bergwerkes Krug von Nidda zur Trinkwasser- Gewinnung. Um die gesetzlichen Qualitätsanforderungen der Trinkwasserverordnung auch zukünftig erfüllen zu können, wurde 2006 nach mehrjähriger Planungs- und Bauzeit das neue Zentrale Wasserwerk Krug von Nidda in Betrieb genommen, dessen Aufbereitungstechnik auch unter schwierigen Gewinnungsbedingungen eine störungsfreie Versorgung von Iserlohn gewährleistet.

151_11505 (Führung) Achim Vogel, Leiter Qualitätskontrolle Stadtwerke Iserlohn
Do, 23.4., 10 - 12 Uhr, 2 Ustd, max 25 Teilnehmende, entgeltfrei
Treffpunkt: Schulungsraum Zentrales Wasserwerk, Westfalenstraße 72
Anmeldung bis Mo, 13.4.

WACH- u. SICHERHEITSDIENST SAUERLAND GmbH

Mitglied des "Bundesverbandes Deutscher Wach- u. Sicherheitsunternehmen"

24-Std. Notruf- und Serviceleitstelle

☎ (023 71) 8 27 50 • Fax (02371) 82 75 50
Bremke 15 • 58638 Iserlohn
Niederlassung: Schalksmühle ☎ (02355) 90 99-0
www.sicherheitsdienst-sauerland.de • info@sicherheitsdienst-sauerland.de



WACH- u. SICHERHEITSDIENST SAUERLAND
ISERLOHN
02371-82750

Seit über 60 Jahren ...

Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001
Nr. S 320077

VdS Nr. WF101005





Programmbereich 2 Kultur – Gestalten

Serviceteam

Rainer Danne

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

Mareike Schülting

Programmbereichsverwaltung
Fon 02371 . 217-1942
Fax 02371 . 217-4414



Sonderveranstaltungen

Jahresausstellung mit Arbeiten aus den Kreativkursen

Traditionell werden zu Beginn des Frühjahrs-Semesters in den Flurgalerien der VHS Werke aus den Kreativkursen des zurückliegenden Jahres präsentiert.

151_20000

Sa, 7.2., 11 - 12.30 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz

Hamburger Hafengeburtstag - Fotoexkursion

Der Hafengeburtstag in Hamburg hat Volksfestcharakter. Windjammer, große Kreuzfahrtschiffe wie die Queen Elizabeth und tanzende Schlepper sind nur einige der Highlights zu Wasser, an Land und in der Luft. Diese fotografische Exkursion bietet ein reiches und spannendes Spektrum an unterschiedlichsten Motivwelten.

151_20011 (Exkursion) Michael May, Bildredakteur
Sa, 9.5., 6 - 24 Uhr, 11,3 Ustd, max 47 Teilnehmende, 35 Euro
keine Ermäßigung

Hamburg

Anmeldung bis, Fr, 27.3.

Abfahrt 6 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, Bussteig, Rahmenstraße,

Rückkehr ca. 24 Uhr

Leistungen: Busfahrt, Betreuung

Bitte mitbringen: eigene Fotoausrüstung

Norderney - Eine fotografische Erkundung

Norderney ist die zweitgrößte ostfriesische Insel mit einer Fläche von 25 km² und ist 14 km lang und bis zu 2,5 km breit. Zwischen den Inseln Juist und Baltrum gelegen befindet sich Norderney mitten im 1986 gegründeten Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer und seit dem 26. Juni 2009 im von der UNESCO zum Weltnaturerbe ernannten Wattenmeer. Auf Norderney bietet sich Ihnen eine abwechslungsreiche Naturlandschaft. Erkunden Sie auf einem über 80 km langen Rad- und Wanderwegenetz die Insel und erleben Sie hautnah die natürliche Schönheit von Norderney. Sie wandern durch Dünenlandschaften, auf den Deichen, die die Insel schützen, an endlos scheinenden Stränden und durch Salzwiesen...

151_20010 (Studienreise) Michael May, Bildredakteur
Fr, 17.4 - So, 19.4.14, 34 Ustd, max 47 Teilnehmende, 150 Euro
keine Ermäßigung

Norderney

Anmeldung bis Mo, 9.3.

Leistungen: Busfahrt, Betreuung, Fähre, Kurtaxe, 2 Übernachtungen im Schullandheim inkl. Vollpension

Abfahrt Fr, 7 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, Bussteig, Rahmenstraße,
Rückkehr So ca. 22 Uhr

Fotografie-Club

Für Anfänger und Fortgeschrittene im Bereich der Digitalfotografie. Der offene Unterricht soll aus einem theoretischen und einem praktischen Teil bestehen. Bei dem theoretischen Teil können die Teilnehmenden die 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. Bei Interesse werden Themen vertieft und im Praxisteil geübt.

Der theoretische Teil findet alle vier Wochen statt, die Praxisübungen und Exkursionen nach Vereinbarung.

Lernziele sind der theoretische Hintergrund der Fotografie, das Verbessern der Aufnahmetechnik und der Bildbearbeitung.

151_20012 (Kurs) Peter Klein, Technischer Redakteur
Do, 12.2., 19 - 21.15 Uhr / Do, 12.3., 19 - 21.15 Uhr / Do, 16.4., 19 - 21.15 Uhr / Do, 21.5., 19 - 21.15 Uhr/Do, 18.6., 19-21.15 Uhr,
Exkursion: Sa, 21.2. / Sa, 21.3. / Sa 25.4. / Sa, 30.5. , 9 Termine,
12 Ustd, max 16 Teilnehmende, 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 119

151_20013 (Kurs) Peter Klein, Technischer Redakteur
Mi, 11.2., 19 - 21.15 Uhr / Mi, 11.3., 19 - 21.15 Uhr / Mi, 15.4., 19 - 21.15 Uhr / Mi, 20.5., 19 - 21.15 Uhr / Mi, 17.6. 19-21.15 Uhr,
Exkursion: Sa, 21.2. / Sa, 21.3. / Sa 25.4. / Sa, 30.5., 9 Termine,
12 Ustd, max 16 Teilnehmende, 56 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 119

Literatur - Theater

Alice Munro: Zu viel Glück

Alice Munro, Nobelpreisträgerin 2013, ist eine der bedeutendsten Autorinnen der Gegenwart. In zehn Erzählungen geht sie dem Leben von Menschen nach, die mit der „Mühsal der Liebe“ kämpfen oder aber mit der Last eines „entspannten Lebens“. Dem „Nachhall“ des gelebten Lebens kommt eine große Bedeutung zu. Die Erinnerung wirkt sich in der Gegenwart aus. „Zu viel oder zu wenig - für das Glück gibt es kein Maß, nie trifft man es richtig“, sagt der Herausgeber zu den Erzählungen von Alice Munro.

Die Erzählweise ist zunächst einmal eingängig. Nur die Beziehungen geben dem Leser Rätsel auf, so dass er durch die Erzählweise Teil des Geschehens wird und mancherlei Fragen einbringt. Und sie führen dann zur Deutung der Erzählung.

151_20110 (Kurs) Gunther Kingreen, Studiendirektor i. R.
Do, 5.2. bis 23.4., 10 - 11.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 30 Teilnehmende, 46 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 224
Bitte mitbringen: Alice Munro, Zu viel Glück, Fischer-Taschenbuch, 9,99 Euro

Aus dem literarischen Leben der Gegenwart

Der erste Roman von Siegfried Lenz „Es waren Habichte in der Luft“ (1951) und der große Roman „Die Deutschstunde“ (1968), der Lenz literarische Bedeutung für die deutsche Literatur festgeschrieben hat, werden im Kurs besprochen. Außerdem wird durch weitere kurze Texte die literarische Situation der Nachkriegszeit beleuchtet. Ziel des Literaturkurses ist es, ein Gespräch über die Romane zu ermöglichen, das durch methodische, zeitgeschichtliche und literaturwissenschaftliche Materialien unterstützt wird.

151_20111 (Kurs) Thomas Brenck, Germanist
Mi, 15.4. bis 6.5., 19.15 - 20.45 Uhr, 3 Termine, 6 Ustd,
max 15 Teilnehmende, 19,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 119

Schreibwerkstatt am Samstag

Schreibwerkstatt am Samstag - „Ich schreibe mich ins Wochenende!“ Sie können sich nichts Schöneres vorstellen als am Samstagmorgen Ihre Schreibutensilien, Ihr derzeitiges Lieblingsbuch und Lieblingsfoto in Ihre Tasche zu packen und in der Schreibwerkstatt mit anderen Schreibbegeisterten zu schreiben, Ihre geschriebenen Texte vorzulesen und ein Feedback zu bekommen?

Dann sind Sie in der Schreibwerkstatt am Samstag genau richtig! Aufbauend auf vielseitigen, überraschenden und spielerischen Schreibimpulsen des Kreativen Schreibens werden Sie alleine und in der Gruppe an Ihren Texten schreiben.

151_20112 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Sabine Hinterberger, Diplom-Sozialarbeiterin/Freie Autorin
Sa, 21.2. bis 13.6., 10 - 13.15 Uhr, 3 Termine, 12 Ustd,
max 8 Teilnehmende, 40 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 201
Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Das andere Ich entdecken - Theaterworkshop

Wenn Sie einmal in die emotionale Welt und die Kunst der Schauspielerei hineinschnuppern wollen, dann ist dieser Workshop genau das Richtige. In spielerischen Übungen erlernen Sie den Umgang mit dem emotionalen Gedächtnis nach Strasberg, steigern Ihre Sinneswahrnehmung und nutzen dies für die Erprobung unterschiedlicher Charaktere. Sie erfahren die Wechselbeziehung von Gefühl, Fantasie, Bewegung und Ausdruck. Sie nehmen etwas davon mit nach Hause und werden vielleicht das nächste Theaterstück mit anderen Augen sehen.

151_20130 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Heike Graefe, Theaterpädagogin, NLP Master
Sa, 7.3. / So, 8.3., 11 - 15.30 Uhr, 2 Termine, 12 Ustd,
max 12 Teilnehmende, 46,80 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Kunst - Kulturgeschichte

Von 1900 bis heute - Die Sammlung Von der Heydt

Das Von der Heydt-Museum in Wuppertal besitzt einen hochgeschätzten Fundus an Gemälden, Skulpturen und Zeichnungen, welcher stets einen Besuch wert ist. In neuer Präsentation bietet sich Ihnen eine eindrucksvolle Sicht auf die gesammelten Kunstwerke „von 1900 bis heute“. Von der klassischen Moderne mit Renoir, van Gogh, Picasso und Kirchner - um nur einige der namhaften Künstler zu nennen - spannt sich ein Bogen bis hin zu aktuellen Arbeiten. Die chronologische Präsentation der Werke ermöglicht dabei jedem Betrachter, sowohl Zusammenhänge als auch Gegensätze zwischen den vielfältigen Stilen zu erkennen. Kommen Sie mit auf eine Reise, die die spannende Entwicklung der jüngeren Kunstgeschichte sichtbar macht.

151_20210 (Exkursion) Nina Schröder-Stehr, Kunsthistorikerin
Sa, 21.3., 10 - 14.30 Uhr, 6 Ustd, max 18 Teilnehmende, 39,50 Euro keine Ermäßigung
Wuppertal
Leistungen: Busfahrt, Eintritt, Führung, Betreuung
Abfahrt Sa, 10 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, Bussteig, Rahmenstraße, Rückkehr ca. 14.30 Uhr

Pissarro - Der Vater des Impressionismus

Der frz. Maler und Grafiker Camille Pissarro (1830-1903) zählt zu den bedeutsamen Vertretern des Impressionismus. Nun widmet ihm das Wuppertaler Von der Heydt-Museum eine Ausstellung, die den Betrachter ins Frankreich des 19. Jahrhunderts entführt und zeitgenössische Motive in leuchtend nuancierten Farben aufleben lässt. Neben Landschaften, Stillleben und Portraits werden auch die typischen Großstadtszenen Pissarros in Dialog zu Arbeiten von Zeitgenossen wie Courbet, Monet, Gauguin und van Gogh gestellt, um gegenseitige Einflüsse und Entwicklungen eines lebendigen Stils aufzuzeigen, der entscheidende Beiträge zur Moderne geleistet hat.

151_20211 (Exkursion) Nina Schröder-Stehr
Sa, 21.2., 10 - 14.30 Uhr, 6 Ustd, max 18 Teilnehmende, 39,50 Euro keine Ermäßigung
Wuppertal
Leistungen: Busfahrt, Eintritt, Führung, Betreuung
Abfahrt Sa, 10 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, Bussteig, Rahmenstraße, Rückkehr ca. 14.30 Uhr

Rolf Schnibbe

Am Hangstein 21
58644 Iserlohn-Letmathe

 (0 23 74) 1 29 32

www.maler-schnibbe.de



malerfachbetrieb
Wir bringen FARBE ins Leben!

Städtische Galerie

Michael Kenna - Retrospektive

Die Städtische Galerie Iserlohn stellt mit Michael Kenna einen der renommiertesten Landschaftsfotografen der Gegenwart aus. Der Brite mit Wohnsitz in Seattle in den USA hat wie kaum ein anderer Zeitgenosse dieses traditionelle Genre neu belebt. Er ist rund um den Globus zu einem der beliebtesten Ausstellungskünstler geworden. Seine stillen, poetischen Aufnahmen verzaubern den Betrachter und nehmen die Seele gefangen. Lassen Sie sich überraschen.

151_20212 • KLEINGRUPPE • (Führung) Rainer Danne, Leiter VHS u. Städtische Galerie
Mi, 11.2., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, max 25 Teilnehmende,
5 Euro keine Ermäßigung
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

Klaus Rose - Ein Iserlohner Fotograf

Die Städtische Galerie präsentiert mit Klaus Rose einen Iserlohner Fotografen. Er ist ein erfahrener Bildjournalist, der viele Jahre in der aktuellen Berichterstattung selbständig tätig war. Sein Arbeitsgebiet war vorwiegend das Ruhrgebiet. Da seine Frau und zwei seiner Söhne Mediziner wurden, wandte auch er sich der Medizin in Form der nicht aktuellen Fotografie mit der Hauptthematik Medizinfotografie zu. Seine Stärke als Journalist ist die ungestellte Fotografie mit Personen und Szenen, die er in seiner Heimatstadt Iserlohn und in NRW findet. Er legt Wert darauf, dass seine Aufnahmen authentisch sind.

151_20213 (Sonderveranstaltung) Rainer Danne, Leiter VHS u. Städtische Galerie
Fr, 6.3., 19.30 - 21.45 Uhr, 3 Ustd, max 200 Teilnehmende, entgeltfrei
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

Faces of North - Fotografien von Ragnar Axelsson

Unter dem Titel Faces of the North (Gesichter des Nordens) präsentiert die Städtische Galerie ab dem 24. April eine Auswahl von Fotografien des Isländers Ragnar (Rax) Axelsson. Seine Arbeiten erschienen bereits in den renommiertesten Zeitungen und Zeitschriften der Welt, unter anderem in der New York Times, in Le Figaro, Newsweek und National Geographic sowie im Time Magazine oder im Stern. Ausgezeichnet mit zahlreichen internationalen Preisen, wie beispielsweise dem Grand Prize de Photo de Mer, gilt er mittlerweile als einer der besten Dokumentar-Fotografen unserer Zeit. Bis zum 7. Juni können die Besucher die großformatigen Aufnahmen der Arktis und ihrer Bewohner bewundern.

151_20214 (Sonderveranstaltung) Rainer Danne, Leiter VHS u. Städtische Galerie
Fr, 24.4., 19.30 - 21 Uhr, 2 Ustd, max 200 Teilnehmende, entgeltfrei
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

Observe Collective - Eine int. Fotografen-Gemeinschaft

Das Observe Collective ist eine internationale Fotografen-Gemeinschaft, zu der u.a. auch der Iserlohner Bildjournalist Michael May zählt, die sich im Internet im Anschluss an ein Straßenfotografie-Projekt des renommierten Thames und Hudson-Verlages 2013 gegründet hat. Fotografinnen und Fotografen von allen Kontinenten haben so eine gemeinsame, nicht kommerzielle Plattform und ein Forum gefunden, um sich auszutauschen und zu unterstützen. Die hohe Qualität macht es zu einer mehr als reizvollen Aufgabe, die Gruppe erstmalig in einer gemeinsamen Ausstellung zusammenzuführen. Viele der Mitglieder haben ihr Kommen zugesagt.

151_20215 (Sonderveranstaltung) Rainer Danne, Leiter VHS u. Städtische Galerie / Michael May, Bildredakteur
Fr, 12.6., 19.30 - 21 Uhr, 2 Ustd, max 200 Teilnehmende, entgeltfrei
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

Gestalten

In den Angeboten der kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Grundlagen traditioneller Kulturtechniken werden vermittelt. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Das Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden wird erweitert und ästhetisches Denken und Handeln werden angeregt. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an vielfältigen Formen von Kunst und Kultur aus Vergangenheit und Gegenwart, aber auch zu einem kritischen und kreativen Wahrnehmungsvermögen gegenüber der Alltagsrealität befähigen.

Die Welt der Farben erleben

Besonders für Anfänger geeignet, aber auch für Maler/innen mit Vorkenntnissen. Ein Einstiegskurs rund um Grundlagen der Malerei, in dem Maltechniken und Grundwissen zum Thema Farben vermittelt werden, mit folgenden Schwerpunkten: Wirkung von Farben, Farbauswahl und Farbmischungen, Kontraste, Komplementärfarben, Umgang mit Farben, Techniken des Farbauftrags, Maltechniken wie Nass in Nass oder Malen in Schichten. Die vielfältigen technischen Möglichkeiten der Acrylmalerei werden an konkreten Aufgaben ausprobiert und geübt. Bevorzugte Themen sind Stillleben, Landschaft und Porträt. Die unterschiedlichen Maltechniken können natürlich auch experimentell erprobt werden.

151_20510 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Gustav Müller, Dipl.-Designer
Di, 17.2. bis 5.5., 18 - 20.15 Uhr, 10 Termine, 30 Ustd,
max 8 Teilnehmende, 76 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier

Vorbilder nachbilden - Selbst bilden

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet. In diesem Kurs beschäftigen sich die Teilnehmenden mit den Gestaltungsprinzipien und Maltechniken ausgewählter bekannter Künstler/innen in der Malerei. Die jeweilige Kompositionslehre wird auf dem entsprechenden kunsthistorischen Hintergrund vermittelt. Die daraus gewonnenen künstlerischen Erkenntnisse werden später in eigenen Arbeiten umgesetzt.

151_20512 (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
Mi, 25.2. bis 13.5., 9.30 - 11.45 Uhr, 10 Termine, 30 Ustd,
max 14 Teilnehmende, 64 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier

„Mein Weg zu mir“: Selbstfindung und Ich-Stärkung mit kreativen Medien

Das Seminar bietet die Möglichkeit, Antworten zu finden auf Fragen wie „Wer bin ich?“, „Wo stehe ich im Leben?“, „Wie ist es dazu gekommen?“, „Wo möchte ich hin?“. Bei der Beantwortung helfen kreative Medien wie Malen, Modellieren, Phantasie-Reisen sowie das Gruppengespräch. Es bietet eine Beschäftigung mit dem Thema hinsichtlich anstehender Veränderungen im Leben oder nach Krisensituationen. Ebenso ist eine wiederholte Teilnahme möglich für eine längerfristige, fundierte Selbsterfahrung. Das Seminar ist kein Therapie-Ersatz. Künstlerische Voraussetzungen gibt es nicht.

151_20515 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Sandra Deckert, Psychologische Beraterin
Sa - So, 7. bis 8.3., 9.30 - 16 Uhr, 2 Termine, 16 Ustd,
max 8 Teilnehmende, 55 Euro keine Ermäßigung zzgl. 6 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier
Anmeldung bis Mo, 23.2.

Bitte mitbringen: alte Kittel, Schreibutensilien

Freie Bahn für Experimente

Für Teilnehmende ohne künstlerische Voraussetzungen. Dieses Angebot gibt jedem/jeder die Möglichkeit, inneren und äußeren Impulsen, bisher ungenutzten Ideen und Gedanken auf kreative Art und Weise freien Lauf zu lassen. Dem Teilnehmenden stehen 30 Meter Malpapier zur Verfügung, die er oder sie an diesem Wochenende nach freien Wünschen füllen darf.

Es darf gemalt, gezeichnet, gekritzelt, geklebt, geschnippelt und geschriebe werden. Dazu stehen verschiedene Mal- und Zeichensmittel, Bastel- und Collagenmaterial sowie Schreibwerkzeug zur Verfügung.

151_20516 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Sandra Deckert, Psychologische Beraterin
Sa - So, 13. bis 14.6., 9.30 - 16 Uhr, 2 Termine, 16 Ustd, max 12 Teilnehmende, 42 Euro keine Ermäßigung zzgl. ca. 15 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier
Anmeldung bis Do, 30.5.
Bitte mitbringen: alte Kleidung (Acrylfarben sind nicht auswaschbar), Stoffreste und - wenn möglich - einen alten Föhn zum schnelleren Trocknen der Bilder und ggf. Materialien, die im Gewicht nicht zu schwer sind und in die Bilder eingearbeitet werden sollen

Malen ganz nach Wunsch

„Malen ganz nach Wunsch“ heißt das Motto der Malwerkstatt für Anfänger/innen und Fortgeschrittene, ergänzt mit Tipps, individueller Beratung und Erfahrungsaustausch. Zur Inspiration werden abstrakte und gegenständliche Gestaltungsmöglichkeiten in Basis- und experimentellen Techniken anschaulich vermittelt. Kreative Fähigkeiten, um Unikate in Acryl mit differenzierter Farbigkeit, lebendigen Strukturen und spannenden Kontrasten zu entwickeln, können erworben und verfeinert werden.

151_20517 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Gabriele Kaiser, Dipl.-Designerin
Sa - So, 25. bis 26.4., 10 - 16 Uhr, 2 Termine, 14 Ustd, max 8 Teilnehmende, 60,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier
Anmeldung bis Mo, 13.4.
Bitte mitbringen: Aquarellpapier (ab 300 g/qm) und/oder Keilrahmen, Acrylfarben, Borstenflachpinsel, feine Synthetikpinsel mit Spitze, Schwamm, Spachtel, Glas, Teller, Frischhaltefolie, Krepplkleband, Lappen, Schere, Bleistift, weiteres Material nach Wunsch

Gestalten mit Aquarell und Mischtechniken

Das Fenstermotiv in der Kunst

In der Geschichte der Malerei gibt es etliche Beispiele für die Motivwahl des Fensters. Das Fenster ist Mittler zwischen dem Innen und Außen, es trennt und verbindet gleichzeitig, wird oft als ein Bild im Bild gesehen. Das Motiv ist Ausdrucksträger von Empfindungen und Wahrnehmungen der Wirklichkeit.

Die Flächigkeit, Gliederung oder Spiegelung, die Durchsichtigkeit und Öffnung - um hier nur die prägnantesten Eigenschaften zu nennen - sind ein Experimentierfeld gestalterischer Möglichkeiten.

151_20521 (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
Do, 5.3. bis 7.5., 9.30 - 11.45 Uhr, 8 Termine, 24 Ustd, max 14 Teilnehmende, 55,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier
Bitte mitbringen: vorhandene Utensilien und Farben für die Aquarell-/Gouachemalerei

151_20522 (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
Do, 5.3. bis 7.5., 19.15 - 21.30 Uhr, 8 Termine, 24 Ustd, max 12 Teilnehmende, 55,20 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14
Bitte mitbringen: vorhandene Utensilien und Farben für die Aquarell-/Gouachemalerei

Raum für Kunst

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

151_20523 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
Mo, 9.3. bis 27.4., 9.30 - 11.45 Uhr, 6 Termine, 18 Ustd, max 8 Teilnehmende, 60,60 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier

Gestalten mit Pastellkreide

Stilleben - Landschaft - Porträt

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet. Der seidige, weiche Charakter und die zarte Farbgebung der Pastellmalerei sollen anhand von Beispielen der Genres „Stilleben, Landschaft, Porträt“ und an Umsetzungen kleiner Kohle- und Bleistiftskizzen erfahren und ausprobiert werden. Sowohl fotografische Vorlagen, die im Rasterverfahren vergrößert werden, als auch reale Gegenstände können hier als Ausgangspunkt dienen. Über die Anschaffung der notwendigen Materialien wird am ersten Abend gesprochen.

151_20540 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Karl-Heinz Heun, Kunstpädagoge
Mo, 9.2. bis 4.5., 17.30 - 19.45 Uhr, 10 Termine, 30 Ustd, max 12 Teilnehmende, 78 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier

Musikalische Gestaltung

Handlungsbezogene Produktionskompetenz bezieht sich vor allem auf das Musizieren und Gestalten von Musik. Sie ermöglicht unmittelbare Erfahrungen im Umgang mit Musik. Diese entfalten sich durch die klangliche Nachgestaltung von Musik, etwa durch Instrumentalspiel, gemeinsames Singen oder in den vielfältigen Formen des gemeinsamen Musizierens sowie durch das Erstellen kontextbezogener Klang-Gestaltungen mit selbst erfundenen oder bearbeiteten musikalischen Strukturen. Kontextbezogene Klang-Gestaltungen gehen von einer inhaltlichen oder formalen Gestaltungsidee aus. Zum Musizieren und Gestalten gehören das Erproben und Realisieren geeigneter musikalischer Mittel sowie die Präsentation der Klang-Ergebnisse; das Erstellen kontextbezogener Klang-Gestaltungen setzt darüber hinaus planerische Kompetenzen voraus.

Gitarre I

Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen. Die Teilnehmenden erhalten Hilfe und Anleitungen zu einem leichten Einstieg in die Welt des Rock, Pop, Folk oder Volkslieds. Vermittelt werden Grundakkorde und einfache Anschlag- und Fingerpicking-Techniken zur Liedbegleitung. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

151_20800 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Erhard Bucker, Musikpädagoge
Mo, 2.2. bis 13.4., 17.30 - 19 Uhr, 8 Termine, 16 Ustd, max 8 Teilnehmende, 40,80 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 222
Bitte mitbringen: Instrument und Schreibmaterial, falls vorhanden: Liederbücher

Gitarre II

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Populäre Stücke werden in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden geübt und gespielt. Die Spielpraxis reicht vom Anfängerkönnen bis zu fortgeschrittenen Spieltechniken. Sowohl das gemeinsame Musizieren als auch die Entwicklung des individuellen Könnens sind Kursziele. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

151_20801 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Erhard Bucker, Musikpädagoge
Mo, 2.2. bis 13.4., 19.30 - 21 Uhr, 8 Termine, 16 Ustd, max 8 Teilnehmende, 48 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 222
Bitte mitbringen: Instrument und Schreibmaterial, falls vorhanden: Liederbücher

Blockflöte

Wer gerne Blockflöte spielt und eine Gelegenheit sucht, in einem Ensemble zu musizieren, ist richtig in diesem Kurs. Quartett- und Quintett-Literatur aus allen Musikepochen werden gespielt. Neue Teilnehmer/innen sind willkommen, sollten aber über Grundkenntnisse im Flötenspiel verfügen. Auch wenn Ihre Spielpraxis länger zurückliegt, sind Sie sicher schnell wieder „drin“.

151_20810 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Margarete Schulze-Rüb, Lehrerin

Do, 5.2. bis 18.6., 17.45 - 19.15 Uhr, 16 Termine, 32 Ustd, max 12 Teilnehmende, 84,20 Euro keine Ermäßigung, Materialkosten je nach Notenauswahl

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 222

Bitte mitbringen: Instrument und Schreibmaterial

Feel your voice

In diesem Workshop entdecken, spüren und erleben Sie Ihre Stimme neu. Im Wesentlichen geht es um das Singen aus dem eigenen Körpergefühl heraus. Der Vorteil dieser Gesangs-Methode liegt darin, dass man ohne komplizierte Gesangs-Techniken auskommen und sich deshalb voll und ganz auf die Stimme konzentrieren kann. Mögliche Hemmschwellen werden überwunden und die Stimme wird bewusst und gezielt eingesetzt, um sie ausdrucksstark und kraftvoll zu entwickeln.

Als Basis für alle Gesangs-Richtungen sowie für Anfänger und erfahrene Sänger/innen geeignet.

Noten-Kenntnisse sind nicht erforderlich.

151_20830 • KLEINGRUPPE • (Workshop) Peter Jung

Sa, 7.3., 9.30 - 16 Uhr, 8 Ustd, max 10 Teilnehmende, 28 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 224

Anmeldung bis Mo, 23.2.

Bitte mitbringen: falls vorhanden Lied-Texte (eine gute Auswahl von Lieblingsliedern), müssen nicht unbedingt mit Noten sein. Getränke und Verpflegung.

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. Bei 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, so dass 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.

151_20902 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Christine Heyne, Tanzleiterin

Mo, 9.2. bis 4.5., 19 - 20.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 14 Teilnehmende, 51 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 214

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, Bildkomposition undameratechnik, die 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) und das Ausprobieren der Einstellmöglichkeiten bei den Kameras wie Auflösung, Weißabgleich, Empfindlichkeit.

Fotografieren lernen heißt sehen lernen

Für Anfänger/innen 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.

151_21100 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Thomas Emde, Mediendesigner

Mo, 23.2. bis 23.3., 17-19.15 Uhr / Sa, 14.3. (Exkursion), 13 - 15.15 Uhr, 6 Termine, 18 Ustd, max 12 Teilnehmende, 48,60 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 221

Bitte mitbringen: eigene Kamera/Digitalkamera

151_21101 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Thomas Emde, Mediendesigner

Sa, 21.3, 9 - 16 Uhr + So, 22.3., 9 - 16 Uhr, 2 Termine, 16 Ustd, max 12 Teilnehmende, 41,20 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 221

Bitte mitbringen: eigene Kamera/Digitalkamera

Der BASTEL LADEN

+ Basteln
+ Schenken
+ Dekorieren

Mühlentor 2
58636 Iserlohn

Tel.: 0 23 71 - 2 99 15
Fax: 0 23 71 - 46 38 06
www.hobby-art.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr.: 09:30 bis 18:30 Uhr
Sa.: 10:00 bis 16:00 Uhr



Deko - Bastel - und Künstlerbedarf

Wir sind Heimat



Egal ob gedruckt oder digital, wenn Sie wissen wollen, was in Ihrer Stadt passiert, dann testen Sie uns.

www.ikz-online.de/aboshop
☎ 0800 - 88 22 111





Wir kennen uns

Mehr Licht, mehr Farbe - Mehr Fotografie

Fortgeschrittene Teilnehmende haben im Kurs die Möglichkeit, ihre Kenntnisse zu vertiefen, Fragen bzw. Problemstellungen, die sich aus der Fotopraxis ergeben haben, zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen. Themenschwerpunkte sind: Was sollte/was könnte auf Fotostreifzügen an Ausrüstung mitgenommen werden (Stativ, Blitz, Akkus usw.)? Technik (Belichtungsmessung und -korrektur, Langzeit- und Nachtfotografie), eingebauter Blitz, Motivgestaltung: Fotografie bei bestimmten Gelegenheiten (Sport, Landschaft, Party, Urlaub). Bildgestaltung: Farbmodelle, Farbwirkung, Farbkontraste, hoch oder quer. Mit vielen praktischen Fotoübungen. Die Schwerpunkte werden mit den Teilnehmenden abgestimmt.

151_21102 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Thomas Emde, Mediendesigner
Mo, 13.4. bis 18.5., 17 - 19.15 Uhr, 6 Termine, 18 Ustd, max 10 Teilnehmende, 55,60 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 221
Bitte mitbringen: eigene Kamera/Digitalkamera

Digitale Schwarzweiss-Fotografie

Um mit Digital-Kameras perfekt abgestimmte Schwarzweiss-Fotografien herzustellen, die sich in ihrer Anmutung an den klassischen Vorbildern des Films orientieren, bedarf es einiger Kenntnisse. Dieser Workshop auf den MacBooks der VHS, soll den Teilnehmern Einblick in einen optimierten Workflow vermitteln. Die richtige Raw-Entwicklung und der Einsatz von Photoshop Aktionen und Schärfeskripten wird anhand von Beispielen erläutert und mit den eigenen Aufnahmen nachvollzogen.

151_21103 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Rainer Danne, Leiter VHS u. Städtische Galerie
Sa, 21.3., 9.30 - 12.45 Uhr, 4 Ustd, max 6 Teilnehmende, 14 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119
Bitte mitbringen: USB-Stick mit Bildern (Raw/TIFF)

Textiles Gestalten

Im Bereich Textilgestaltung werden durch die bewusste, sachkundige und kreative Auseinandersetzung mit Textilien Sachwissen und fachliche Kenntnisse zu Stoffen/Materialien und deren Verarbeitung aufgebaut. Dabei werden auch die Fähigkeit und Bereitschaft für die Beschäftigung mit ungewöhnlichen Gestaltungsformen eingeübt. Die im Unterricht vermittelten Techniken und Verfahren sollen den gestalterischen Handlungsspielraum erweitern.

Stoffe, Schnitte, Nähte

Der Kurs 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 werden erklärt, Fortgeschrittene erhalten Tipps und Tricks, um ihre Fertigkeiten zu erweitern.

151_21402 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Lidia Remisch, Schneidermeisterin
Mi, 4.2. bis 11.3., 19 - 21.15 Uhr, 6 Termine, 18 Ustd, max 8 Teilnehmende, 47 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 4 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier
Bitte mitbringen: Stoffe, Schnittmuster, Nähmaterial.

151_21403 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Lidia Remisch, Schneidermeisterin
Fr, 6.2. bis 13.3., 9 - 11.15 Uhr, 6 Termine, 18 Ustd, max 8 Teilnehmende, 47 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 4 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier
Bitte mitbringen: Stoffe, Schnittmuster, Nähmaterial.

Nähen nach Lust und Laune

Für Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse und Hobbyschneiderinnen 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.

151_21404 • FRAUEN • (Kurs) Gerlinde Zink, Damenschneiderin
Fr, 6.2. bis 27.3., 19 - 21.15 Uhr, (nicht am 20.3.), 7 Termine, 21 Ustd, max 10 Teilnehmende, 55 Euro zzgl. Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen, keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier
Bitte mitbringen: Stoffe, Schnittmuster, Nähmaterial

151_21405 • FRAUEN • (Kurs) Gerlinde Zink, Damenschneiderin
Fr, 24.4. bis 19.6., 19 - 21.15 Uhr, (nicht am 15.5. + 5.6.), 6 Termine, 18 Ustd, max 10 Teilnehmende, 47 Euro zzgl. Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen, keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier
Bitte mitbringen: Stoffe, Schnittmuster, Nähmaterial

Neue Sommermode

Der Kurs ist nur für Fortgeschrittene geeignet. Es wird u. a. erklärt, wie Schnittmuster nach Bildvorlagen geändert werden können, z. B. bei Jacken und Kleidern.

151_21406 • FRAUEN • (Kurs) Gerda Hoffmann, Schneidermeisterin
Di, 17.2. bis 24.3., 9.30 - 11.45 Uhr, 6 Termine, 18 Ustd, max 10 Teilnehmende, 39 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14
Bitte mitbringen: Stoffe, Schnittmuster, Nähmaterial

Patchwork

Das Seminar ist für Anfänger und Profis geeignet. Patchwork ist eine alte amerikanische Volkskunst, eine Kombination aus Farben, Schattierungen und Mustern, umgesetzt in Stoff. Das Seminar umfasst alle Details, die für dieses Kunsthandwerk wichtig sind: Stoffauswahl, Farbkombinationen, Stoffzuschnitt mit Schablonen und Schnellmethoden, Näh- und Applikationstechniken bis zur Fertigstellung eines „Quilts“ (gesteppte Decke). Es werden nach verschiedenen traditionellen Mustern und Variationen u. a. Decken, Kissen, Tischwäsche, Taschen und Wandbehänge hergestellt. Größe und Art der Arbeit werden je nach persönlichem Wunsch festgelegt. Bei der Vorbesprechung werden Modelle und Techniken vorgestellt, damit sich die Teilnehmerinnen danach passende Stoffe und notwendige Materialien besorgen können.

151_21407 • FRAUEN • (Seminar) Ursula Wolf
Fr, 6.3., 17-17.45 Uhr, Raum 119 + Fr, 20.3., 17.00 - 21.30 Uhr + Sa, 21.3., 10 - 16 Uhr, 3 Termine, 15 Ustd, max 12 Teilnehmende, 41 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 1,00 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier
Anmeldung bis Di, 24.2.
Bitte mitbringen: Nähmaterial, Schnittmuster, Stoff. Möglichst eigene Nähmaschine, um eine Justierung für die gesamte Näharbeit zu garantieren. Auf Wunsch stehen aber auch Nähmaschinen zur Verfügung



Als Teilnehmerin/Teilnehmer an einem Nähkurs (egal wo) erhalten Sie:

10%
Rabatt

Incl. Sorglos- Paket während der Nähkursdauer beim Kauf einer Nähmaschine, Overlock und Zubehör



www.facebook.com/naehmaschinen

5 Glücksmomente inklusive!



Wir fädeln es ein!

www.naehmaschinen-haupt.de

Baarstraße 39-43 • 58636 Iserlohn ☎ 0 23 71 / 2 44 66

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...). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Material wird gestellt.

151_21410 • FRAUEN • (Kurs) Lidia Remisch, Schneidermeisterin / Georgette Nsimere Mimpiya, Mitglied des Integrationsrates der Stadt Iserlohn

Di, 3.2. bis 24.3., 9 - 11.15 Uhr, 8 Termine, 24 Ustd, max 10 Teilnehmende, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier

Typgestaltung

Farbberatung

Zehn Sekunden benötigen wir, um uns ein Bild von jemandem zu machen. Gerade, wenn Sie beruflich im Außendienst, bei einem Vorstellungsgespräch oder einem geschäftlichen Termin sich 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 stilicheren und farbharmischen Erscheinungsbild dafür, dass Ihre Persönlichkeit unterstrichen wird. Bitte ungeschminkt kommen.

Nur für Neueinsteigerinnen geeignet. Für Frauen ab 30 Jahre.

151_21420 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Fr, 20.2., 15.30 - 21 Uhr, 7 Ustd, max 10 Teilnehmende, 21 Euro keine Ermäßigung, zzgl. Stofffarbpass (verbindliche Abnahme) sowie Materialumlage 30 Euro (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206

151_21421 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa, 21.2., 9.30 - 16 Uhr, 7 Ustd, max 10 Teilnehmende, 21 Euro keine Ermäßigung, zzgl. Stofffarbpass (verbindliche Abnahme) sowie Materialumlage 30 Euro (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206

Schminken in Theorie und Praxis -

Dezentes Tages-Make-up
Ihr Selbstwertgefühl wird von anderen über Ihr äußeres Erscheinungsbild und Ihre Ausstrahlung erlebt. Sie allein bestimmen den Rahmen, in dem Sie wirken wollen. Dezentes und nicht auffälliges Schminken ist wichtig. Wenige Handgriffe und professionelle Schminktipp genügen, um zu mehr Sicherheit im Berufs- und Privatleben zu gelangen. Für Frauen ab 30 Jahre.

151_21430 • FRAUEN • (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa, 21.3., 9 - 11.15 Uhr, 3 Ustd, max 12 Teilnehmende, 14 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 4,50 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206
Anmeldung bis Mo, 9.3.
Bitte mitbringen: Kosmetikspiegel und vorhandenen Kosmetikpinsel

151_21431 • FRAUEN • (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa, 21.3., 13 - 15.15 Uhr, 3 Ustd, max 12 Teilnehmende, 14 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 4,50 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206
Anmeldung bis Mo, 9.3.

Bitte mitbringen: Kosmetikspiegel und vorhandenen Kosmetikpinsel

Schminken in Theorie und Praxis -

Lifting-Make-up

Ihr Selbstwertgefühl wird von anderen sehr über Ihr äußeres Erscheinungsbild und Ihre Ausstrahlung erlebt. Sie allein bestimmen den Rahmen, in dem Sie wirken wollen. Wenige Handgriffe und professionelle Schminktipp genügen, um zu mehr Sicherheit im Berufs- und Privatleben zu gelangen.

Frauen können um Jahre jünger aussehen, wenn die die richtigen Schminkprodukte wählen und die Farben gekonnt kombinieren. Für Frauen ab 40 Jahre geeignet.

151_21435 • FRAUEN • (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa, 7.3., 9 - 11.15 Uhr, 3 Ustd, max 12 Teilnehmende, 14 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 4,50 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206
Anmeldung bis Mo, 23.2.

Bitte mitbringen: Kosmetikspiegel und vorhandene Kosmetikpinsel

151_21436 • FRAUEN • (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa, 7.3., 13 - 15.15 Uhr, 3 Ustd, max 12 Teilnehmende, 14 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 4,50 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206
Anmeldung bis Mo, 23.2.

Bitte mitbringen: Kosmetikspiegel und vorhandene Kosmetikpinsel

Schminken in Theorie und Praxis -

Hautpflege von A bis Z

Nicht nur die Garderobe, sondern auch ein gepflegtes Hautbild stärkt das Selbstbewusstsein und ist Visitenkarte nach außen. Die Haut ist Spiegel unserer Seele, und so sind auch beruflicher Stress, Ernährungssünden und falsche Produkthanwendung sichtbar. In diesem Seminar werden nach einer Hauttyp-Einteilung durch die Dozentin verschiedene Produkte ausprobiert. Für Frauen ab 30 Jahre.

151_21445 • FRAUEN • (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa, 9.5., 9.30 - 11.45 Uhr, 3 Ustd, max 10 Teilnehmende, 14 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 7 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier
Anmeldung bis Mo, 27.04.

Bitte mitbringen: kleine Schüssel, Haarreif, Gästehandtuch, Kosmetikspiegel

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

Programmbereich 3 Gesundheit

Serviceteam

Frank Finkeldei M.A.

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1946

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Annegret Binger

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1942

Fax 02371 . 217-4414



„VHS macht gesünder!“ belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Der Hirnforscher Gerald Hüther ist überzeugt, dass „Begeisterung Dünger für das Gehirn“ ist, und weist in seinen Schriften immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnis. Hier werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft. Gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte. Dies sind wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Gesundheitsforum

Fasten für Körper und Seele - Fit in den Frühling

Fasten ist die freiwillige Entscheidung, für eine begrenzte Zeit Verzicht zu üben. Wir verlieren Gewicht, eine Entlastung für Herz und Kreislauf. Die körpereigenen Selbstheilungskräfte werden angeregt. Mit frischer Kraft, neuer Energie und mehr Selbstbewusstsein geht es in den Frühling. Regelmäßiges, körperliches Fasten kann sogar chronische Leiden wie Herzerkrankungen, Kreislaufbeschwerden, Diabetes, Allergien und Rheuma deutlich lindern.

Die erfahrene Fastenleiterin Iris Rademacher und der Iserlohner Facharzt René Rose bieten den Teilnehmenden umfassende Informationen zum Fasten nach Buchinger und geben Hinweise zur „Fastenwoche für Körper und Seele“, siehe Veranstaltung 151_34000.

Moderation: Dipl.-Psychologin Nadja U. Pesch.

151_30001 (Vortrag) Iris Rademacher, NLP-Coach / René Rose, Facharzt für Allgemeinmedizin

Mi, 11.2., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei

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

Volkskrankheit Sodbrennen

Etwa 20 % der Bevölkerung in Deutschland leidet immer wieder unter Refluxbeschwerden (Rückfluss des Mageninhaltes in die Speiseröhre) wie zum Beispiel Sodbrennen. Bei vielen Menschen verschwinden diese Beschwerden von selbst, andere dagegen leiden oft Jahre unter den typischen quälenden Beschwerden, die ihre Lebensqualität stark beeinträchtigen. Die Refluxkrankheit hat sich in den letzten 40 Jahren von einem eher seltenen Phänomen zu einem der häufigsten Probleme der Gastroenterologie entwickelt. Anschaulich erklärt der Referent den Teilnehmenden die Ursachen und mögliche Risikofaktoren, erläutert aktuelle Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten und gibt hilfreiche Hinweise zur Vorbeugung.

Moderation: Dipl.-Psychologin Nadja U. Pesch.

151_30002 (Vortrag) Dr. Hans-Dieter Kloft, Chefarzt, Facharzt für innere Medizin, Gastroenterologie, Intensivmedizin
Mi, 25.3., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht

Zwischen Sucht, Narkose und Kult - Rauschmittel in der Antike

Rauschmittel liefern nicht nur heutzutage Gesprächsstoff, sondern waren bereits vor 2000 Jahren bei Griechen und Römern bekannt. Der Medizinhistoriker geht den Fragen nach, welche Drogen es gab, wie sie im Alltag, in der Medizin und in der Religion angewendet wurden, ob es ein Problembewusstsein gab, ob man sich der Gefahren von Sucht und Abhängigkeit bereits bewusst war. Immerhin betrug der Durchschnittskonsum eines männlichen Stadtrömers rund ein Liter Wein pro Tag. Auch das Opium war bis hin zum Kaiserhaus beliebt. Die Entwicklung von der Antike bis zur Moderne wird thematisiert.

Moderation: Dipl.-Psychologin Nadja U. Pesch

151_30003 (Vortrag) PD Dr. Christian Schulze, Privatdozent der Ruhr-Universität Bochum
Mi, 29.4., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht

Lieber kurz braun als lange blass - Hautkrebs: Vorsorge, Diagnose, Therapie

In den letzten Jahren hat die Zahl der Neuerkrankungen an Hautkrebs ständig zugenommen. Nimmt man alle Hautkrebsarten zusammen, handelt es sich in Deutschland bereits um die häufigste Krebsart. Der Hautexperte schildert die verschiedenen Hautkrebsarten, informiert über Behandlungsmöglichkeiten und zeigt Wege zur individuellen Vorsorge und Vorbeugung auf.

Moderation: Dipl.-Psychologin Nadja U. Pesch

151_30004 (Vortrag) Dr. med. Theo Bergenthal, Facharzt für Dermatologie
Mi, 6.5., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht

Demenz - Wissen erhöht Lebensqualität

Viele an Demenz erkrankte Menschen leiden leise und das meist aus Schamgefühl. So beginnen Behandlungen oft viel zu spät. Doch vor allem das Wissen über die Krankheit kann die Lebensqualität von Erkrankten und ihrem Umfeld deutlich verbessern und längerfristig stabilisieren. Der Referent fasst den aktuellen Forschungsstand zusammen, informiert anschaulich über neue Entwicklungen in der Demenzforschung und erklärt Ansätze in der Therapie.

Moderation: Dipl.-Psychologin Nadja U. Pesch

151_30005 (Vortrag) Dr. Volker Wippermann, Chefarzt der Gerontoneuropsychiatrie, LWL-Klinik, Hemer
Mi, 20.5., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht

Schlaganfall - Vorsorge, Behandlung und Nachsorge

Der Schlaganfall ist eine der häufigsten und bedeutendsten vaskulären Erkrankungen. Er ist die dritthäufigste Todesursache in Deutschland mit ca. 63.000 Todesfällen und eine der häufigsten Ursachen für erworbene Behinderungen. Für die Betroffenen und ihre Angehörigen führt ein Schlaganfall häufig zu weit reichenden Belastungen, denn nur etwa 40 Prozent der Überlebenden weisen ein Jahr nach der Erkrankung keine Einschränkungen in den Aktivitäten des täglichen Lebens auf. Das Expertenteam stellt umfassend die aktuellen Möglichkeiten der Diagnostik und Therapie aus kardiovaskulärer, radiologischer und neurologischer Perspektive vor.

Moderation: Dipl.-Psychologin Nadja U. Pesch

151_30006 (Vortrag) Dr. med. Friedrich Fiegenbaum, Chefarzt Abt. Innere Medizin, Bethanien-Krankenhaus Iserlohn / Dr. Stephan Kruse, Facharzt für radiologische Diagnostik / Prof. Dr. med. Jens Eyding, Oberarzt, Neurologische Universitätsklinik Bochum
Mi, 17.6., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht

Ausgleich - Entspannung

Veranstaltungen im Bereich „Ausgleich - Entspannung“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für gesundheitsfördernde Körperspannung. Im Zentrum steht die Vermittlung bewährter Entspannungstechniken. Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden werden angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden ausgebildet. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen, ebenso wie zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber den Anforderungen der Berufsrealität.

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Der Kurs vermittelt psychologische und muskelphysiologische Grundlagen der Entspannung. Das Autogene Training beginnt mit Ruhe, Schwere und Wärme bis hin zu inneren Bildern unter Einbeziehung von Entspannungsmusik. In der Progressiven Muskelentspannung wird mit Hilfe einer gezielten Anspannung und Entspannung von 32 Muskelgruppen der quergestreiften Skelettmuskulatur der Muskeltonus auf die normale Grundspannung reduziert. Dadurch lässt sich ein ganzheitliches Gefühl von Entspannung einleiten, das Körper, Geist und Seele harmonisiert.

151_31001 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Prof. Dr. Ernest Pollok, Psychologischer Psychotherapeut, Verhaltenstherapeut, Klinischer Psychologe BDP

Mi, 4.3. bis 6.5., 18.30 - 20 Uhr, 8 Termine, 16 Ustd, max 10 Teilnehmende, 56 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Kissen

Progressive Muskelentspannung - nach E. Jacobson

Ziel des Kurses ist die Entspannung für Körper, Geist und Seele. Mit der Methode Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson werden die Muskelgruppen isoliert maximal angespannt und entspannt. So kann einfach und schnell eine Tiefen-Entspannung erfolgen. Die PMR beugt Schlafstörungen, Spannungskopfschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und Schulter-Nacken-Beschwerden vor und hilft bei Stressbewältigung. Die Übungen werden auf Bodenmatten liegend durchgeführt.

151_31002 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Gerti Horstmann, Physiotherapeutin / Medi Vital Reha GmbH

Mi, 4.2. bis 11.3., 19.30 - 20.15 Uhr, 6 Termine, 6 Ustd, max 10 Teilnehmende, 21 Euro keine Ermäßigung
Medical-Center Südwestfalen, Rotehausstraße 36, Fitnessraum
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen oder Nackenkissen

151_31005 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Gerti Horstmann, Physiotherapeutin / Medi Vital Reha GmbH

Mi, 4.2. bis 11.3., 18.30 - 19.15 Uhr, 6 Termine, 6 Ustd, max 10 Teilnehmende, 21 Euro keine Ermäßigung
Medical-Center Südwestfalen, Rotehausstraße 36, Fitnessraum
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen oder Nackenkissen

Achtsames Energiemanagement

Ziel des Seminars ist ein grundsätzliches Verständnis für die Ursachen und Folgen von Stress. Negative Stressoren können reduziert, positiv umgewandelt oder bewusst vermieden werden, wenn man sie kennt und merkt, wenn sie entstehen. Vorgestellt werden in Theorie und Praxis Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training sowie Achtsamkeits- und Atemübungen. Einen besonderen Inhalt stellt die Bildinduktion dar, die regelmäßig angewendet zu einer hohen Entlastung führt. So lassen sich die persönlichen Techniken je nach Typ und Charaktereigenschaften auswählen. Entspannung bedarf immer eines Trainings. Das Seminar bietet dazu eine Anleitung.

151_31010 (Seminar) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
So, 14.6., 9.00 - 12 Uhr, 4 Ustd, max 14 Teilnehmende, 24 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Kissen, evtl. Nackenrolle

FÜHLEN SIE DEN UNTERSCHIED



Ihr Bettenstudio in Iserlohn

SCHLAF SYSTEME BREIDEN

Baarstr. 108-112
58636 Iserlohn
☎ 02371 - 155445
www.guter-schlaf-aus-iserlohn.de

TEMPUR
MATRATZEN UND KISSEN



WÄRME TUT GUT

Die kalte Jahreszeit ist wieder da. Jetzt gilt es, das Immunsystem zu stärken. Im Solebad des Seilerseebads finden Sie dafür genau das Richtige. Besuchen Sie z. B. unsere neue Salzgrotte – ein Entspannungsraum mit wohltuender Strahlungswärme, samtfeinem Solenebel und stimmungsvoller Klanguntermalung. Oder nehmen Sie ein Duftinhalationsbad in unserem angenehm warmen Odorium. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Seeuferstraße 26 · 58636 Iserlohn · www.seilerseebad.de

SEILERSEEBAD
Sportbad · Sole · Sauna · Wellness



Ausgleich - Qigong + Taiji

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist, die Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin ist. In den Kursen werden Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen vermittelt, die nachhaltig zur Selbstausbildung befähigen. Zur Qigong-Schule des Kampfsports gehört Taiji, auch Taijiquan oder chinesisches Schattenboxen genannt. In den Kursen werden die Grundprinzipien in einfachen Übungen und Übungsreihen vermittelt. Die Titel nennen die Schwerpunkte.

Veranstaltungen im Bereich „Ausgleich - Qigong + Taiji“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe. Im Zentrum steht die Vermittlung von traditionellen Entspannungstechniken. Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden werden angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden ausgebildet. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen, ebenso wie zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber den Anforderungen der Berufsrealität.

Neue Energien durch Qigong - in Ruhe und Bewegung

Qigongübungen sind energiefördernde Achtsamkeitsübungen. Von den fliegenden Bewegungen des Kranich-Qigong und deren organstärkenden Wirkungen ausgehend, werden die Teilnehmenden auch die Energien des Frühlings nutzen, um die Gesundheit zu stärken. Der Wechsel von Ruhe und Bewegung führt zu harmonischem Wohlfühl.

151_31101 (Kurs) Brigitte Oelze, Qigong-Lehrerin
Di, 3.2. bis 5.5., 8.45 - 10.15 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, max 15 Teilnehmende, 62,40 Euro zzgl. 2,50 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke

151_31102 (Kurs) Brigitte Oelze, Qigong-Lehrerin
Di, 3.2. bis 5.5., 10.30 - 12 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, max 15 Teilnehmende, 62,40 Euro zzgl. 2,50 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke

151_31103 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Brigitte Oelze, Qigong-Lehrerin
Mo, 2.2. bis 11.5., 17.30 - 19 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, max 8 Teilnehmende, 62,40 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 2,50 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
Letmathe, Haus Letmathe, Hagener Straße 62, Clara-Deneke-Saal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke

151_31104 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Brigitte Oelze, Qigong-Lehrerin
Mo, 2.2. bis 11.5., 19.30 - 21 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, max 8 Teilnehmende, 62,40 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 2,50 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
Letmathe, Haus Letmathe, Hagener Straße 62, Clara-Deneke-Saal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke

151_31105 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Brigitte Oelze, Qigong-Lehrerin
Fr, 6.2. bis 15.5., 10.30 - 12 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, max 8 Teilnehmende, 62,40 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 2,50 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
Letmathe, Haus Letmathe, Hagener Straße 62, Clara-Deneke-Saal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke

151_31106 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Brigitte Oelze, Qigong-Lehrerin
Fr, 6.2. bis 15.5., 15.30 - 17 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, max 8 Teilnehmende, 62,40 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 2,50 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
Letmathe, Haus Letmathe, Hagener Straße 62, Clara-Deneke-Saal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke

Qigong & Fitness

Für Einsteiger/innen und Geübte. Qigong Basics werden kombiniert mit Dehn-, Streck- und Kräftigungsübungen. Zum Abschluss folgen kurze Entspannungssequenzen aus dem Stillen Qigong. Die Teilnehmenden lernen, körperliche Defizite auszugleichen und entwickeln Körpergefühl und alltagstaugliche Stärken wie Gleichgewicht, Fitness und Energie.

151_31111 (Kurs) Lisa Raddatz, Qigong-Lehrerin
Fr, 6.2. bis 24.4., 16.15 - 17 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd,
max 15 Teilnehmende, 26 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Turnschuhe

Qigong - Ba Duan Jin - Acht Brokate

Neben dem Ba Duan Jin, einer Folge von heilgymnastischen Übungen des Qigong, die körperliche, seelische und geistige Gesundheit fördern, erlernen die Teilnehmenden Übungen des Stillen Qigong und die Sechs Heilenden Laute. Unterstützt werden die Übungen durch Meditation und Selbstheilmassage, Akupressur sowie spezielle Atemübungen, die den Energiefluss anregen und die Entspannung vertiefen.

Die Übungen sind leicht erlernbar und für jedes Alter geeignet.

151_31113 (Kurs) Bettina Mütze, Qigong-/Taijilehrerin und Shiatsu-therapeutin
Do, 5.2. bis 7.5., 19.45 - 21.15 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, max 13 Teilnehmende, 62,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken, Decke, kleines Kissen

Fit und entspannt in den Frühling

In diesem Seminar werden Energie aufbauende Übungen angeboten, wie z.B. das „Qi wecken“, die „Innere Kraft stärken“, „Langes Leben üben“ (Chan Shou Gong) und der „Schwimmende Drache“. Atemübungen und Übungen aus dem „Stillen Qigong“ sowie eine kurze Theorieeinführung ergänzen das Seminar.

151_31121 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Hilde Hunger, Dipl.-Sozialpädagogin, Qigong-/Taijilehrerin
Sa, 21.3., 9.30 - 15.30 Uhr, 7 Ustd, max 14 Teilnehmende, 42 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Anmeldung erwünscht bis Do, 5.3.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen und für die gemeinsame Mittagspause einen Imbiss sowie Wasser

Mit Qigong und Meditation zur Ruhe kommen

Die Teilnehmenden üben die leicht erlernbaren Basisübungen der fünf Elemente ergänzt durch die sechs heilenden Laute, Stilles Qigong und Meditation.

Die hellen Monate des beginnenden Sommers sind in der traditionellen chinesischen Medizin dem Herz und dem Kreislauf zugeordnet. Die angebotenen Übungen gelten als herzstärkend.

Der Wechsel zwischen Bewegung und Ruhe als Prinzip dieses Seminars führt zum Gleichgewicht für Körper, Geist und Seele.

Das Tagesseminar ist für Einsteiger und Geübte geeignet. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und Liegen in einer entspannten Atmosphäre durchgeführt.

151_31131 (Seminar) Brigitte Oelze, Qigong-Lehrerin
Sa, 20.6., 9.15 - 16 Uhr, 7 Ustd, max 14 Teilnehmende, 24,50 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
Gewölbekeller, Haus Letmathe, Hagenerstr. 62
Anmeldung erwünscht bis Mi, 3.6.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke, kleiner Imbiss und Wasser für die Mittagspause

Gesund und fit mit Taiji-Qigong

Gesunderhaltende und kräftigende Qigong- und Taiji-Übungen führen zu mehr Beweglichkeit und Fitness. Wirkungsvolle Entspannungstechniken runden den Kurs ab.

151_31132 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Lisa Raddatz, Qigong-Lehrerin
Mo, 2.2. bis 27.4., 17 - 18.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 12 Teilnehmende, 56 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Turnschuhe

Taiji-Qigong in 18 Folgen

Für Einsteiger/innen und Geübte. Neben dem 18-teiligen Taiji-Qigong erlernen die Teilnehmenden Übungen des „Stillen Qigong“ und die „sechs Heilenden Laute“. Unterstützt werden die Übungen durch Meditation und Selbstheilmassage, Akupressur sowie durch spezielle Atemübungen, die den Energiefluss anregen und die Entspannung vertiefen.

151_31133 (Kurs) Bettina Mütze, Qigong-/Taijilehrerin und Shiatsu-therapeutin
Do, 5.2. bis 7.5., 18 - 19.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, max 15 Teilnehmende, 62,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken, Decke, kleines Kissen

Ausgleich - Yoga

Die Yogakurse vermitteln Übungen (Asanas) aus dem „Hatha-Yoga“, einer Zusammenfassung von körperbetonten Yoga-Praktiken, erweitert durch Atemtechniken und Entspannungs-Übungen. Ebenso können Sie auch die dynamischen Varianten „Ashtanga-Yoga“ und „Sampoorna-Yoga“ erlernen.

Die Übungsreihen sind für jedes Alter geeignet und verhelfen zu Wohlbefinden und Lebensfreude.

Veranstaltungen im Bereich „Ausgleich - Yoga“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe. Im Zentrum steht die Vermittlung und Heranführung an traditionelle Yogatechniken. Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden werden angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden ausgebildet. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen, ebenso wie zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber den Anforderungen der Berufsrealität.

Yoga

Die bewusste Ausführung des Yoga 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.

151_31201 (Kurs) Susanne Buddrueit, Yogalehrerin BSY/BYV, Yogatherapeutin BYAT
Mo, 2.2. bis 15.6., 19.15 - 20.45 Uhr, 16 Termine, 32 Ustd, max 16 Teilnehmende, 83,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

151_31202 (Kurs) Elke Rau, Yogalehrerin BDY/EYU
Di, 3.2. bis 23.6., 10.45 - 12.15 Uhr, (nicht am 12.5.), 17 Termine, 34 Ustd, max 18 Teilnehmende, 88,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

151_31203 (Kurs) Jörg Buddrueit, Yogalehrer in Ausbildung
Mi, 4.2. bis 10.6., 20.15 - 21.45 Uhr, 17 Termine, 34 Ustd, max 12 Teilnehmende, 88,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

151_31204 (Kurs) Susanne Buddrueit, Yogalehrerin BSY/BYV, Yogatherapeutin BYAT
Fr, 6.2. bis 12.6., 17.15 - 18.45 Uhr, 16 Termine, 32 Ustd, max 16 Teilnehmende, 83,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

Yoga - Fortgeschrittene

Kurs für Fortgeschrittene. Hatha-Yoga-Haltungen werden mit bewusster Atemführung geübt. Achtsamkeitsübungen und Meditation ergänzen das Konzept.

151_31205 (Kurs) Karin Kaulisch, Yogalehrerin BDY/EYU
Di, 3.2. bis 23.6., 9 - 10.30 Uhr, (nicht am 17.2. + 5.5. + 12.5. + 19.5.), 14 Termine, 28 Ustd, max 20 Teilnehmende, 72,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

Yoga aktiv - Einsteigerkurs

Die bewusste Ausführung des Yoga 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.

151_31207 (Kurs) Susanne Buddrueit, Yogalehrerin BSY/BYV, Yogatherapeutin BYAT
Di, 3.2. bis 9.6., 20 - 21.30 Uhr, 16 Termine, 32 Ustd,
max 14 Teilnehmende, 83,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

Yoga aktiv

Die bewusste Ausführung des Yoga 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.

151_31208 (Kurs) Susanne Buddrueit, Yogalehrerin BSY/BYV, Yogatherapeutin BYAT
Di, 3.2. bis 9.6., 18.15 - 19.45 Uhr, 16 Termine, 32 Ustd,
max 14 Teilnehmende, 83,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

Entspannung durch Yoga

Yoga ist Achtsamkeit. Die Achtsamkeit im Erleben von Yoga-Asana und Atemübungen belebt und stärkt den ganzen Menschen. Die Entspannungsübungen regenerieren Körper, Geist und Seele.

151_31210 (Kurs) Martina Kleinsorge, Yogalehrerin SKA
Mi, 4.2. bis 6.5., 9 - 10.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,
max 12 Teilnehmende, 62,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

151_31211 (Kurs) Martina Kleinsorge, Yogalehrerin SKA
Mi, 4.2. bis 6.5., 10.45 - 12.15 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,
max 12 Teilnehmende, 62,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

151_31212 (Kurs) Claudia Werthmann-Tairis, Yogalehrerin, Heilpraktikerin
Do, 12.2. bis 21.5., 10.30 - 12 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,
max 26 Teilnehmende, 62,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

Yoga für Frauen

Die Yogapraxis besteht aus Körperübungen, die sich positiv auf den gesamten weiblichen Organismus auswirken. Beweglichkeit wird gefördert, Stabilität, Kraft und Gleichgewicht werden gestärkt. Die Verbindung von Atem und Bewegung führt zu einer verbesserten (Selbst-) Wahrnehmung. Die Entspannungsübungen wirken regenerierend und helfen dem Stress gelassener zu begegnen.

151_31220 • FRAUEN • (Kurs) Martina Kleinsorge, Yogalehrerin SKA
Do, 5.2. bis 7.5., 16.45 - 18.15 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,
max 18 Teilnehmende, 62,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

Frauen - Yoga - Hormone

Hormone, Hormonschwankungen und Hormonprobleme beeinflussen das Leben von Frauen in allen Lebensphasen. Hormone sind die Basis für Gesundheit und seelische Ausgeglichenheit. In diesem Seminar werden Körper und Geist gleichermaßen gestärkt: Der Körper durch Yoga-Asanas, die besonders ausgleichend, stärkend und stabilisierend auf das Hormonsystem wirken, der Geist durch Erklärung der Hormonabläufe und Zusammenhänge sowie durch Hinweise, mit deren Hilfe die Hormone sanft und natürlich stabilisiert werden können. Für ein Leben mit Vitalität, Gesundheit und Freude.

151_31225 • FRAUEN • (Seminar) Claudia Werthmann-Tairis, Yogalehrerin, Heilpraktikerin / Martina Kleinsorge, Yogalehrerin SKA
Sa, 7.3., 10 - 14 Uhr, 5 Ustd, max 16 Teilnehmende, 30 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, (Sitz-) Kissen, Getränk

Sampoorna-Yoga

Sampoorna-Yoga ist das Yoga der Fülle, ein integratives System. Es stärkt den Körper, beruhigt die Gedanken, harmonisiert Körper, Geist und Seele und unterstützt Gesundheit, Lebensfreude und Zufriedenheit. Sampoorna beinhaltet ein System von fünf Bereichen, die während eines Kurses erlernt werden: Asanas (Haltungen), Pranayama (Regulierung und Vertiefung der Atmung), positives Denken, Meditation und Ernährung. Geringe Yogaerfahrung ist von Vorteil, weil Stand- und Sitzpositionen mit Vinyasas (Sprungelementen) verbunden werden.

151_31240 (Kurs) Susanne Buddrueit, Yogalehrerin BSY/BYV, Yogatherapeutin BYAT
Fr, 6.2. bis 12.6., 19 - 20.30 Uhr, 16 Termine, 32 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 83,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

Ashtanga-Vinyasa-Yoga - Power-Yoga

Ashtanga-Vinyasa-Yoga ist die dynamische und körperlich fordernde Yogatradition. Umfassende und intensive Körperarbeit fördert Flexibilität, Kraft, Stabilität, Fitness und Konzentration und führt zu wohltuend geistiger Entspannung. Ashtanga-Yoga ist die konsequente Verknüpfung aus Atmung, Bewegung sowie festgelegten Blickpunkten.

Dieser Kurs ist für Interessierte mit guter körperlicher Konstitution geeignet. Bei vorhandenen orthopädischen Einschränkungen wird von der Teilnahme abgeraten.

151_31250 (Kurs) Dirk Klunk, Ashtanga-Yogalehrer
Mo, 23.2. bis 11.5., 16.45 - 18.15 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 15 Teilnehmende, 52 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte und Sitzkissen

Ashtanga-Vinyasa-Yoga - für Anfänger/innen

Ashtanga-Vinyasa-Yoga ist die dynamische und körperlich fordernde Yogatradition. Umfassende und intensive Körperarbeit fördert Flexibilität, Kraft, Stabilität, Fitness und Konzentration und führt zu wohltuend geistiger Entspannung. Ashtanga-Yoga ist die konsequente Verknüpfung aus Atmung, Bewegung sowie festgelegten Blickpunkten.

Dieser Kurs ist für Interessierte mit guter körperlicher Konstitution geeignet. Bei vorhandenen orthopädischen Einschränkungen wird von der Teilnahme abgeraten.

151_31251 (Kurs) Dirk Klunk, Ashtanga-Yogalehrer
Fr, 27.2. bis 22.5., 11.20 - 12.50 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 15 Teilnehmende, 52 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte und Sitzkissen

151_31252 (Kurs) Dirk Klunk, Ashtanga-Yogalehrer
Fr, 27.2. bis 22.5., 18.15 - 19.45 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 15 Teilnehmende, 52 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte und Sitzkissen

Ashtanga-Vinyasa-Yoga - für Fortgeschrittene

Ashtanga-Vinyasa-Yoga ist die dynamische und körperlich fordernde Yogatradition. Umfassende und intensive Körperarbeit fördert Flexibilität, Kraft, Stabilität, Fitness und Konzentration und führt zu wohltuend geistiger Entspannung. Ashtanga-Yoga ist die konsequente Verknüpfung aus Atmung, Bewegung sowie festgelegten Blickpunkten.

Dieser Kurs eignet sich für Fortgeschrittene, die bereits einen Ashtanga-Yoga Einsteiger-Kurs besucht haben. Die erste Serie aus dem Anfängerkurs wird weiter geübt und vervollständigt. Die Praxiseinheit beträgt in diesem Kurs jeweils 135 Minuten.

151_31261 (Kurs) Dirk Klunk, Ashtanga-Yogalehrer
Fr, 27.2. bis 22.5., 9 - 11.15 Uhr, 10 Termine, 30 Ustd,
max 15 Teilnehmende, 78 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte und Sitzkissen

Ashtanga Vinyasa Yoga - für Fortgeschrittene

Ashtanga-Vinyasa-Yoga ist die dynamische und körperlich fordernde Yogatradition. Umfassende und intensive Körperarbeit fördert Flexibilität, Kraft, Stabilität, Fitness und Konzentration und führt zu wohltuend geistiger Entspannung. Ashtanga-Yoga ist die konsequente Verknüpfung aus Atmung, Bewegung sowie festgelegten Blickpunkten.

Dieser Kurs eignet sich für Fortgeschrittene, die bereits einen Ashtanga Yoga Einsteiger-Kurs besucht haben. Die erste Serie aus dem Anfängerkurs wird weiter geübt und vervollständigt. Die Praxiseinheit beträgt in diesem Kurs jeweils 90 Minuten.

151_31262 (Kurs) Dirk Klunk, Ashtanga-Yogalehrer
Fr, 27.2. bis 22.5., 20 - 21.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 15 Teilnehmende, 52 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte und Sitzkissen

Yoga und Ayurveda für guten Schlaf und Burnout-Prophylaxe

Schlafstörungen und Erschöpfungszuständen kann man mit Yoga und Ayurveda gut vorbeugen.

Ausgewählte beruhigende und regenerierende Yogaübungen, Atem-, Meditations- und Entspannungstechniken sowie Selbstmassage oder Akupressur erhalten die innere Ruhe und fördern einen erholsamen Schlaf. Körperliches und psychisches Loslassen und leichteres Einschlafen werden trainiert. Empfehlungen und wirkungsvolle Tipps aus Ayurveda und Naturheilkunde zu diesem Thema werden in der Gruppe besprochen.

Die erlernten Techniken helfen beim Alltagsstress und den beruflichen und privaten Anforderungen.

151_31270 (Seminar) Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU, zertifizierte Ayurvedaberaterin
Sa, 7.3., 12 - 16.30 Uhr, 6 Ustd, max 14 Teilnehmende, 36 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Nackenkissen, evtl. Sitzkissen oder Sitzbänkchen

Bewegung - Körpererfahrung

Veranstaltungen im Bereich „Bewegung - Körpererfahrung“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe. Ausdrucks- und Wahrnehmungsvormögen der Teilnehmenden werden angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden ausgebildet. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen, ebenso wie zu einem kritischen Wahrnehmungsvormögen gegenüber den Anforderungen der Berufsrealität.

Wirbelsäulengymnastik

Der Kurs vermittelt die Kräftigung der Brust- und Bauchmuskulatur, um Verspannungen und Rückenbeschwerden vorzubeugen. Funktionelle, rückenfreundliche Übungen erhalten die Beweglichkeit.

151_32001 (Kurs) Daniela Killas, Physiotherapeutin, Physiofitnesstrainerin
Mi, 4.2. bis 3.6., 18.30 - 20 Uhr, 16 Termine, 32 Ustd,
max 15 Teilnehmende, 83,20 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Theraband, Getränk

Wirbelsäulenfitness

Zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden und zur allgemeinen Fitness bietet dieser Kurs Herz-Kreislauf-Training, Stretching, Muskel aufbauende Kräftigungsübungen, funktionelle Gymnastik bei Musik sowie Entspannung.

151_32003 (Kurs) Karin Schnietz, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin, Zumba-Instructor
Di, 3.2. bis 9.6., 18 - 18.45 Uhr, 16 Termine, 16 Ustd,
max 22 Teilnehmende, 41,60 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk, Theraband

Rückenfit

Die Schulung einer natürlichen, gesunden Haltung und Bewegung durch komplexe, funktionelle Dehn-, Kräftigungs- und Stabilitätsübungen stellen den Schwerpunkt dieses Rückentrainings dar. Die Wirbelsäule wird in einem Ganzkörper-Haltungskonzept bearbeitet, das Bewegungsmangel abbaut, einseitigen Belastungen entgegenwirkt und Beschwerden lindert. Atmungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

151_32004 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
Mo, 2.2. bis 8.6., 10.45 - 11.30 Uhr, 15 Termine, 15 Ustd,
max 15 Teilnehmende, 39 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

151_32005 (Kurs) Patricia Wagner, Sport- und Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin Forum Gesunder Rücken
Do, 5.2. bis 18.6., 17.05 - 17.50 Uhr, 16 Termine, 16 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 41,60 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

Wahrnehmen, kräftigen, entspannen - Problemzone Schulter-Nacken-Halswirbelsäule

Bedingt durch die Anforderungen des Arbeitsplatzes leiden immer mehr Menschen unter Verspannungen und Schmerzen im Kopf und in den Armen.

Zu den Inhalten des Workshops gehören die anatomischen Zusammenhänge von Schultergürtel, Wirbelsäule, Brustkorb und Kopf. Des Weiteren wird die Körperwahrnehmung in Bezug auf die tägliche Körperhaltung geschult. Übungen zur Haltungskosmetik, also Kräftigung und Dehnung für den individuellen Bedarf, werden vorgestellt. Ziel ist es, muskuläre Dysbalancen zu erkennen und ein Übungsprogramm für jeden Tag zusammenzustellen. Ein Entspannungstraining bildet den Abschluss.

151_32007 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
So, 26.4., 9.00 - 12 Uhr, 4 Ustd, max 14 Teilnehmende, 24 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Anmeldung erwünscht bis Do, 9.4.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

Die „Zentrale Achse“- Kraft und Beweglichkeit aus der Wirbelsäule

In einer theoretischen Einleitung wird die Zentrale Achse erklärt und muskuläre Zusammenhänge zwischen Wirbelsäule und Körperhaltung erläutert. Unterschiedliche Erkrankungen des Halte- und Bewegungsapparates sind auf muskuläre Dysbalancen zurückzuführen. Diese gilt es zu erkennen und entsprechend durch Übungen auszugleichen. In dem Kurs sind Elemente aus der Rückenschule enthalten, Übungen für Zuhause, für zwischendurch sowie im Büro sollen Anregungen geben, um aus der Alltagsstatik auszusteigen. Kleine Dehnungs- und Entspannungsübungen sollen die Verspannungen lösen und so für ein leistungstärkeres Rückgrat sorgen.

151_32008 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Sa, 25.4., 12.30 - 15.30 Uhr, 4 Ustd, max 14 Teilnehmende, 24 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Anmeldung erwünscht bis Do, 9.4.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

Freier Nacken - Freier Kopf

Seelische Anspannung und Stress drücken sich oft in Nacken-Schulter-Verspannungen aus. Dieser Kurs löst die Verspannungen mit sanften Lockerungsübungen, gezielten funktionellen Übungen und Entspannungsübungen. Um auch die Ursachen langfristig zu bekämpfen, werden kleine Übungen zur Stressregulation erlernt, die man im Alltag anwenden kann. Die Dozentin ist ausgebildete Bewegungstherapeutin in der Psychosomatik und Orthopädie.

151_32010 (Kurs) Barbara Rautenberg, Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin, Körpercoach
Di, 3.2. bis 19.5., 20.10 - 20.55 Uhr, 14 Termine, 14 Ustd, max 15 Teilnehmende, 36,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

151_32011 (Kurs) Barbara Rautenberg, Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin, Körpercoach
Do, 5.2. bis 28.5., 9.00 - 9.45 Uhr, 14 Termine, 14 Ustd, max 15 Teilnehmende, 36,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

Dehnung und Kräftigung - Gelenke im Gleichgewicht

Dieses Seminar beinhaltet einen Theorieanteil über das Zusammenspiel der Muskulatur und der Gelenke.

Wie entstehen muskuläre Dysbalancen und wie können sie behoben werden? Jedes Gelenk sollte muskulär gesichert sein. Oftmals sind die Muskeln einseitig verkürzt oder schwach. Daher kann das Gelenk nicht optimal bewegt werden. Die Folgen sind: Gelenkfehlstellungen, Arthrose und Schmerzen in der Gelenkette. Somit werden auch andere Gelenke beeinflusst, z. B. der Rücken. In dem Seminar werden individuelle Dehnungs- und Kräftigungsübungen angeleitet (Praxisanteil), um das Gleichgewicht in den Gelenken zu erhalten.

151_32015 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Sa, 13.6., 9.00 - 12 Uhr, 4 Ustd, max 14 Teilnehmende, 24 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Anmeldung erwünscht bis Do, 28.5.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastik-/Sportschuhe, Handtuch, Nackenrolle

Gleichgewichtstraining, der Sturzgefahr vorbeugen und Sicherheit wiedererlangen

Nach einer Verletzung oder im Alter lässt der Gleichgewichtssinn nach und sollte trainiert werden. Nach einer theoretischen Einführung werden Übungen zur Schulung des Gleichgewichts und zum Muskelaufbau angeboten. Die Sturzprophylaxe bietet Elemente zur Stärkung des Selbstvertrauens und des Selbstbewusstseins. Dadurch kann der Körper mehr Spannung aufbauen und die Sicherheit im Alltag wird gesteigert. Die Übungen sollen mit nach Hause genommen werden und in den täglichen Ablauf eingebaut werden.

151_32017 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Sa, 13.6., 12.30 - 15.30 Uhr, 4 Ustd, max 12 Teilnehmende, 24 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Anmeldung erwünscht bis Do, 28.5.
Bitte mitbringen: Sportkleidung/bequeme Kleidung, Handtuch, Nackenrolle, Turnschuhe, dicke Socken

Bester Halt durch starken Beckenboden und kräftige Bauchmuskulatur

Die Wahrnehmung des Beckenbodens in Verbindung mit Kräftigungsübungen steht im Vordergrund. In Kombination mit dem Training der Bauchmuskulatur werden Anleitungen zur täglichen Übung gegeben. Ein starker Beckenboden entlastet den tiefen Rücken und verringert das Hohlkreuz. Das regelmäßige Training verhindert Blockierungen des Iliosacralgelenkes und beugt der altersbedingten Harninkontinenz vor. Die Lebensqualität wird verbessert.

151_32020 (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Mi, 4.2. bis 25.3., 10.30 - 11.15 Uhr, 8 Termine, 8 Ustd, max 14 Teilnehmende, 22,40 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, evtl. Nackenrolle

151_32021 (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Mi, 15.4. bis 24.6., 10.30 - 11.15 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, max 14 Teilnehmende, 30,80 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, evtl. Nackenrolle

Kraft aus dem Beckenboden - Erfahren und verstehen

Wirbelsäulenfehlhaltungen und Organbeschwerden hängen oftmals mit einem zu schwachen Beckenboden und einer abgeschwächten Bauchmuskulatur zusammen. In diesem Seminar werden die anatomischen Grundlagen des Beckenbodens erläutert und das Zusammenspiel mit der Wirbelsäule und der gesamten Haltung erklärt. Körperwahrnehmungsübungen für den Beckenboden unter Einbeziehung der Atmung, sowie Kräftigungsübungen auch für zwischendurch werden ausprobiert. Durch die verbesserte Körperwahrnehmung verändern sich die Körperhaltung und -spannung. Ein Entspannungstraining für das Becken hilft Beschwerden im Iliosacral-Gelenk und in der tiefen Wirbelsäule vorzubeugen.

151_32023 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Sa, 25.4., 9.00 - 12 Uhr, 4 Ustd, max 14 Teilnehmende, 24 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Anmeldung erwünscht bis Do, 9.4.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastik-/Sportschuhe, Handtuch, evtl. Nackenrolle

physiotherapiecarstensen

Betreuer der deutschen Hockey A-Nationalmannschaft

Andreas Carstensen & Daniel Piotrowski
Laarstraße 2-4 (Ärztelhaus)
58636 Iserlohn
☎ 0 23 71 / 7 94 25 02
Hellweg 5
58644 Iserlohn
☎ 0 23 74 / 50 65 93
Am Papenbusch 32
58708 Menden
☎ 0 23 73 / 17 08 76

Physiotherapie
Lymphdrainage
Manuelle Therapie
Elektro- und Lasertherapie
Kinesiologie-Taping
Hausbesuche

Seit 20 Jahren

Pflegebüro
M. BRANDT

- Seniorenpflege
- Haushaltshilfen
- Krankenpflege
- Hausnotruf



Leckingser Str. 1a • 58640 Iserlohn
Tel.: 02371-90 79 0
info@pflegebuero.net

www.pflegebuero.net

Leben im Sauerstoffüberschuss - Warum tief durchatmen so wichtig ist

In diesem Seminar stehen die Komplexität und die Wichtigkeit der Atemfunktion im Mittelpunkt, die immerzu ganz von alleine (autonom) abläuft. Zu den Inhalten zählen anatomische Erläuterungen, Muskelkräftigungs- und Dehnungsübungen für die Atemhilfsmuskulatur, Trainingsanleitungen für verbessertes, kontrolliertes Atmen sowie Körperwahrnehmungsübungen. Gezielte Tiefenentspannung ist nur mit bewusstem Atmen möglich. So erfahren die Teilnehmenden eine wohltuende und entspannende Wirkung auf den gesamten Organismus.

151_32025 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
So, 14.6., 12.30 - 15.30 Uhr, 4 Ustd, max 14 Teilnehmende, 24 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnofsplatz 2, R 220
Anmeldung erwünscht bis Do, 9.4.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastik-/Sportschuhe, Handtuch, evtl. Nackenrolle

Kraftvoller Start in einen aktiven Tag - Mit Kondition und Haltungskosmetik

Den Tag mit Bewegung begrüßen, den Körper mobilisieren und dehnen. In dem Kurs werden abwechslungsreiche Stabilisations- und Kräftigungsübungen für den Rumpf und den Schultergürtel angeboten, so dass die Teilnehmenden für den Alltag eine höhere Belastbarkeit erlangen. Durch den Wechsel zwischen anstrengenden Kräftigungsübungen und anschließenden Entspannungs- und Atemübungen werden das Wohlbefinden und der Zellstoffwechsel verbessert und die Leistungsfähigkeit gesteigert. Dehnungsübungen beugen Verletzungen und Schmerzen vor.

151_32027 (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Mi, 4.2. bis 25.3., 8.45 - 9.30 Uhr, 8 Termine, 8 Ustd, max 14 Teilnehmende, 24 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnofsplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, evtl. Nackenrolle, Turnschuhe o. dicke Socken

151_32028 (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Mi, 15.4. bis 24.6., 8.45 - 9.30 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, max 14 Teilnehmende, 33 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnofsplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, evtl. Nackenrolle, Turnschuhe o. dicke Socken

Gute Körperhaltung mit der Alexander-Technik

Ziel ist eine ausbalancierte Körperhaltung. Mit der Alexander-Technik nach F. M. Alexander werden störende Verspannungen gelöst, so dass Bewegungen leichter und müheloser ablaufen können. Im Seminar wird an ausgesuchten Situationen - wie Büroarbeit, Referieren, Musizieren oder Hausarbeit - ein entspanntes Bewegungsverhalten erspürt und eingeübt. Die Teilnehmenden lernen, störende Gedanken wegzulassen, denn Anspannung beginnt im Kopf. Die Dozentin ist Rückenschullehrerin und Lehrerin für Alexander-Technik.

151_32035 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Barbara Rautenberg, Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin, Körpercoach
Sa, 13.6., 10 - 15 Uhr, 6 Ustd, max 14 Teilnehmende, 36 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnofsplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

Bewegung im Wasser

Veranstaltungen im Bereich „Bewegung im Wasser“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe. Das angenehm warme Wasser und der Wasserantrieb erleichtern auch wenig Geübten und Älteren den Zugang zum Bewegungslernen.

Das Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden wird angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden ausgebildet. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen, ebenso wie zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber den Anforderungen der Alltags- und Berufsrealität.

Aqua-Fitness

Das gelenkschonende Training im 1,20 m tiefen Wasser ist für jede Altersgruppe geeignet. Durch den Wasserwiderstand werden Muskelgruppen gekräftigt, die sonst nur schwer erreichbar sind. In der simulierten Schwerelosigkeit im Wasser fällt die Bewegung leichter, Handicaps kommen nicht zum Tragen.

In dem abwechslungsreichen Training zwischen Ausdauer (Laufen im Wasser) und Krafttraining (gezieltes Muskeltraining besonders für den Rumpf) erreicht man im Wasser eine Verbesserung der körperlichen Konstitution.

151_32100 (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Di, 3.2. bis 24.3., 16.10 - 16.55 Uhr, 8 Termine, 8 Ustd, max 18 Teilnehmende, 40 Euro, keine Ermäßigung
Letmathe, Brabeckschule, Im Nordfeld 8, Lehrschwimmbad
Bitte mitbringen: Badezeug, Handtücher, Badelatschen, evtl. Föhn, evtl. Aqua-Schuhe

151_32101 (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Di, 14.4. bis 23.6., 16.10 - 16.55 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd, max 18 Teilnehmende, 50 Euro, keine Ermäßigung
Letmathe, Brabeckschule, Im Nordfeld 8, Lehrschwimmbad
Bitte mitbringen: Badezeug, Handtücher, Badelatschen, evtl. Föhn, evtl. Aqua-Schuhe

Aqua-Fitness im Tiefwasser

Mit Hilfe von Auftriebsgürteln trainieren die Teilnehmer im 1,80 m tiefen Wasser ihre Ausdauer und die unterschiedlichsten Muskelgruppen. Die Aqua-Fitness beinhaltet viele Aerobic- und Pilateselemente. Der Wasserauftrieb und -widerstand fördern die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer. Dieser Kurs ist auch für Personen mit leichten Einschränkungen gut geeignet.

151_32102 (Kurs) Nicole Reichelt, MTA
Mi, 25.2. bis 17.6., 16 - 16.45 Uhr, 15 Termine, 15 Ustd, max 15 Teilnehmende, 75 Euro keine Ermäßigung
Letmathe, Brabeckschule, Im Nordfeld 8, Lehrschwimmbad
Bitte mitbringen: Badezeug, Handtücher, evtl. Aqua-Schuhe, Föhn

Aqua-Fitness im Flachwasser

Die Teilnehmer trainieren im 1,20 m tiefen Wasser gelenkschonend den ganzen Körper. Mit verschiedenen Hilfsmitteln werden die unterschiedlichsten Muskelgruppen beansprucht. Kraft- und Ausdauer-elemente wechseln sich im Training ab. Durch das angenehme Gefühl der Schwerelosigkeit fallen die Übungen leicht, dennoch ist der Trainingseffekt sehr hoch.

151_32103 (Kurs) Nicole Reichelt, MTA
Mi, 25.2. bis 17.6., 15 - 15.45 Uhr, 15 Termine, 15 Ustd, max 15 Teilnehmende, 75 Euro keine Ermäßigung
Letmathe, Brabeckschule, Im Nordfeld 8, Lehrschwimmbad
Bitte mitbringen: Badekleidung, -tücher, evtl. Aqua-Schuhe, Föhn

Aqua-Jogging - gelenkschonende Bewegung

Beim Aqua-Jogging laufen die Teilnehmenden im 1,80 m tiefen Wasser mithilfe von Auftriebsgürteln. Durch den Wasserwiderstand wird die gesamte Körpermuskulatur gekräftigt. Da das Training gelenkschonend ist, können auch Teilnehmende trainieren, die an Land Probleme während des Laufens oder Gehens haben.

Die physiologischen Eigenschaften des Wassers erhöhen den Trainingseffekt um Mehrfaches, ebenso wird die Fettverbrennung angeregt. Gezielte Kräftigungsübungen zwischendurch für Arme, Schultern, Rumpf und Beine runden das Ganzkörpertraining ab und führen zu einem physischen und psychischen Wohlfühl.

151_32106 (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Di, 3.2. bis 24.3., 15.15 - 16 Uhr, 8 Termine, 8 Ustd, max 18 Teilnehmende, 40 Euro keine Ermäßigung
Letmathe, Brabeckschule, Im Nordfeld 8, Lehrschwimmbad
Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, evtl. Aqua-Schuhe, Föhn

151_32107 (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Di, 14.4. bis 23.6., 15.15 - 16 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd, max 18 Teilnehmende, 50 Euro keine Ermäßigung
Letmathe, Brabeckschule, Im Nordfeld 8, Lehrschwimmbad
Bitte mitbringen: Badekleidung, -tücher, evtl. Aqua-Schuhe, Föhn

Aqua-Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Ohne Zuschauer trainieren Sie im 1,25 m tiefen Wasser gelenkschonend die Muskulatur und die Ausdauer.

Der Spaß im Wasser und die Leichtigkeit der Bewegungsmöglichkeiten fördern das Wohlbefinden. Diese Gelenkentlastung kommt auch Übergewichtigen und Gelenk-Eingeschränkten entgegen, die noch sportlich aktiv sein wollen. Für ein abwechslungsreiches Training kommen folgende Hilfsmittel zum Einsatz: Wasserhanteln, Poolnudeln, Bretter, Bälle und Rubberbänder.

151_32111 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Nicole Reichelt, MTA

Do, 26.2. bis 18.6., 14 - 14.45 Uhr, (nicht am 5.3.), 12 Termine, 12 Ustd, max 12 Teilnehmende, 60 Euro keine Ermäßigung

Saatschule, Saatweg 31, Lehrschwimmbad
Bitte mitbringen: Badekleidung, -tücher, evtl. Aqua-Schuhe, Föhn

151_32112 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Nicole Reichelt, MTA

Do, 26.2. bis 18.6., 15 - 15.45 Uhr, (nicht am 5.3.), 12 Termine, 12 Ustd, max 12 Teilnehmende, 60 Euro keine Ermäßigung

Saatschule, Saatweg 31, Lehrschwimmbad
Bitte mitbringen: Badekleidung, -tücher, evtl. Aqua-Schuhe, Föhn

!!! E-Bikes jetzt Probe fahren !!!



Kalkhoff
my bike...

GIANT

KTM RIXE

BULLS
THE RIDE YOU WANT

PEGASUS

FahrRad Schwarz
Inhaber: Andreas Schwarz

Iserlohn-Grüne • Untergrüner Str. 169 • Tel. 0 23 74 / 1 60 54

www.diakonie-mark-ruhr.de

Diakonie
Mark-Ruhr
Ev. Pflegendes Mark-Ruhr gemeinnützige GmbH



Diakoniestation Iserlohn
Waisenhausstraße 2
58644 Iserlohn
Tel. 0 23 71 - 15 76-0

Häusliche Pflege

Beratung
Alten- und Krankenpflege
Palliativpflege
Betreuungsdienste und Alltagshilfen
Vermittlung von 24-Stunden-Pflege
Essen auf Rädern
kostenlose Rufnummer: 08 00 - 3 63 83 74



Körpererfahrung nach Pilates

Veranstaltungen im Bereich „Körpererfahrung nach Pilates“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe. Im Zentrum steht das Bewegungskonzept nach J. H. Pilates. Das Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden für den eigenen Körper wird angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden ausgebildet. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen, ebenso zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber den Anforderungen der Berufsrealität.

Pilates - Mit Kleingeräten

Pilates mit Kleingeräten (wie Foam-Roller, Rodondo-Ball, Aerostep, Magic Cirkel und Pilates-Bändern) bringt spezifische Trainingsvorteile: Die Pilatesübungen erfordern durch den Geräteeinsatz erhöhte Koordination und Konzentration. Sie erhöhen die Effektivität durch Balanceanforderung und Trainingswiderstand und erfordern präzise körperliche Ausrichtung und Bewegung.

151_32201 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Auryllie Loeser, Präventions- und Gesundheitstrainerin

Mo, 2.2. bis 11.5., 9 - 9.45 Uhr, (nicht am 16.3. + 4.5.), 10 Termine, 10 Ustd, max 12 Teilnehmende, 28 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Noppensocken, Handtuch

151_32202 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Auryllie Loeser, Präventions- und Gesundheitstrainerin

Do, 5.2. bis 30.4., 17.15 - 18 Uhr, (nicht am 19.3.), 10 Termine, 10 Ustd, max 12 Teilnehmende, 28 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Noppensocken, Handtuch

Pilates - Anfänger und Geübte

Das ganzheitliche Programm verbessert mit Dehn- und Kräftigungsübungen die Haltung, baut ein kräftiges Körperzentrum auf und zielt auf die tiefer liegende Bauchmuskulatur, die Beckenbodenmuskulatur, die untere Rücken- und die Gesäßmuskulatur.

151_32205 (Kurs) Robin Arndt, Fitnesstrainer, Heilpraktiker
Mi, 4.2. bis 13.5., 16 - 16.45 Uhr, 13 Termine, 13 Ustd, max 14 Teilnehmende, 33,80 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken, Handtuch

151_32206 (Kurs) Robin Arndt, Fitnesstrainer, Heilpraktiker
Mi, 4.2. bis 13.5., 17.40 - 18.25 Uhr, 13 Termine, 13 Ustd, max 14 Teilnehmende, 33,80 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken, Handtuch

Pilates - Für den Rücken

Der Kurs verbindet Pilatesübungen mit funktionellem Rückentraining. Die Muskelgruppen der Becken-, Bauch- und Rückenmuskulatur (das „Powerhouse“) rücken dabei in den Mittelpunkt, stabilisieren die Wirbelsäule und sorgen für einen flachen Bauch.

151_32210 (Kurs) Patricia Wagner, Sport- und Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin Forum Gesunder Rücken

Do, 5.2. bis 26.3., 20.10 - 21.40 Uhr, 8 Termine, 16 Ustd, max 15 Teilnehmende, 41,60 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

151_32211 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Patricia Wagner, Sport- und Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin Forum Gesunder Rücken

Fr, 6.2. bis 27.3., 17 - 18.30 Uhr, 8 Termine, 16 Ustd, max 11 Teilnehmende, 54,40 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

151_32212 (Kurs) Patricia Wagner, Sport- und Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin Forum Gesunder Rücken

Do, 16.4. bis 25.6., 20.10 - 21.40 Uhr, 9 Termine, 18 Ustd, max 15 Teilnehmende, 46,80 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

151_32213 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Patricia Wagner, Sport- und Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin Forum Gesunder Rücken

Fr, 17.4. bis 26.6., 17 - 18.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 11 Teilnehmende, 68 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

Entspanntes Bewegungslernen

Veranstaltungen im Bereich „Entspanntes Bewegungslernen“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe. Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden werden angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden ausgebildet. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen, ebenso zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber der Alltagsrealität.

Haltungskosmetik 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 und Elemente der Sturzprophylaxe sind daher für eine höhere Lebensqualität wichtig. Ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm mit individuellen Haltungskorrekturen verbessert die Körperwahrnehmung. Kleine Entspannungsübungen sorgen für Gelassenheit im Alltag.

151_32221 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Mi, 4.2. bis 25.3., 9.30 - 10.15 Uhr, 8 Termine, 8 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 22,40 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastik-/Sportschuhe, Handtuch, Nackenrolle

151_32222 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Mi, 15.4. bis 24.6., 9.30 - 10.15 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 30,80 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastik-/Sportschuhe, Handtuch, Nackenrolle

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. Dadurch 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. Eine kleine Einheit zum Thema Sturzprävention wird in jeder Stunde durchgeführt, um den Teilnehmenden Sicherheit im Stand zu geben.

151_32224 (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Mi, 4.2. bis 25.3., 11.30 - 12.15 Uhr, 8 Termine, 8 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 22,40 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Sport- oder Hausschuhe, Handtuch

151_32225 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Mi, 4.2. bis 25.3., 12.15 - 13 Uhr, 8 Termine, 8 Ustd,
max 14 Teilnehmende, 25,60 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Sport- oder Hausschuhe, Handtuch

151_32226 (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Mi, 15.4. bis 24.6., 11.30 - 12.15 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 30,80 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Sport- oder Hausschuhe, Handtuch

151_32227 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Mi, 15.4. bis 24.6., 12.15 - 13 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd,
max 14 Teilnehmende, 30,80 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Sport- oder Hausschuhe, Handtuch

Gymnastik für flotte Seniorinnen

Regelmäßig durchgeführte dosierte Belastungen führen auch bei älteren Menschen zur Verbesserung von körperlicher Leistungsfähigkeit, Ausdauer, Gelenkbeweglichkeit und Koordination. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, soziale Kontakte zu knüpfen und Erfahrungen auszutauschen.

151_32241 • ENTSPANNTES LERNEN - FRAUEN • (Kurs)
Christa Wrede, Übungsleiterin
Mo, 9.2. bis 15.6., 9.30 - 10.15 Uhr, 15 Termine, 15 Ustd,
max 18 Teilnehmende, 39 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

151_32242 • ENTSPANNTES LERNEN - FRAUEN • (Kurs)
Christa Wrede, Übungsleiterin
Mo, 9.2. bis 15.6., 10.30 - 11.15 Uhr, 15 Termine, 15 Ustd,
max 18 Teilnehmende, 39 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

Ausgleichsgymnastik - Fit im Alltag

Der Kurs bietet eine sanfte Ganzkörpergymnastik mit Musik. Dabei werden das Herz-Kreislauf-System gestärkt, vorbeugende Rückengymnastik erlernt und gezielte Muskelstärkung für eine bessere Haltung sowie Übungen zur Entspannung und Erholung angeboten. Geeignet auch für aktive Ältere.

151_32245 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Christa Wrede, Übungsleiterin
Mi, 11.2. bis 3.6., 17 - 17.45 Uhr, 15 Termine, 15 Ustd,
max 18 Teilnehmende, 39 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

151_32246 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Christa Wrede, Übungsleiterin
Mi, 11.2. bis 3.6., 18 - 18.45 Uhr, 15 Termine, 15 Ustd,
max 18 Teilnehmende, 39 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

Beweglich sein ein Leben lang - Für Menschen ab 50 Jahre

In diesem Kurs werden acht Übungen für die wichtigsten körperlichen Bereiche (Rücken, Brust/Bauch, Hüften/Becken, Schultern/Nacken, Beine) erlernt, die Verspannungen entgegenwirken. Grundlage der Übungen sind die Erkenntnisse von Moshe Feldenkrais, dass körperliche Gebrechlichkeit mit zunehmendem Alter vermeidbar ist, und die Arbeit von Thomas Hanna, der in seinem Buch „Beweglich sein - ein Leben lang“ Methoden aufzeigt, durch die auch Ältere neu lernen können „zu springen wie ein junges Reh“.

151_32261 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Gisela von Papp, Pädagogin, Körper- und Tanztherapeutin, Meditationslehrerin
Di, 3.2. bis 28.4., 16.30 - 18 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd,
max 13 Teilnehmende, 57,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

Wohlfühl in den Körper pflanzen

„Wir Menschen sind mit eingebauten Regulatoren geboren, die spontan auftauchen, um uns zum Wohlfühl zurückzuführen“, sagt Julie Henderson, die „Zapchen“, eine Praxislinie, entwickelt hat, bei der Körpertherapien und buddhistische Bewusstseins-schulung zusammenwirken. Dabei erhalten Dinge, die Kinder tun, um sich zu trösten oder aufzumuntern, wie Gähnen, sich Schütteln, Lachen, Seufzen, Schaukeln, Hocken, Summen, eine neue Bedeutung. Die Übungen im Kurs leiten dazu an, heilsame Wirkungen wahrzunehmen und das sich aufbauende Wohlfühl im Körper zu verankern.

151_32262 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Gisela von Papp, Pädagogin, Körper- und Tanztherapeutin, Meditationslehrerin
Mi, 4.2. bis 29.4., 16.30 - 18 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd,
max 13 Teilnehmende, 57,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

Bewegungslernen - Gymnastik

Veranstaltungen im Bereich „Bewegungslernen - Gymnastik“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe. Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden werden angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden angeregt. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen ebenso zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber den Anforderungen der Berufsrealität.

Fit am Morgen

Dieses Rundum-Programm macht - mit Aufwärmübungen, gezielter Gymnastik von Kopf bis Fuß, Stretching und Entspannung - fit für den Tag und die ganze Woche. Musik und kleine Handgeräte helfen dabei.

151_32300 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
Mi, 4.2. bis 10.6., 9.30 - 10.15 Uhr, (nicht am 13.5.), 16 Termine, 16 Ustd, max 18 Teilnehmende, 41,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Fit und entspannt nach Feierabend

Unterschiedliche Themenschwerpunkte laden ein, von Muskulaturstärkung, Ausdauerverbesserung, unterschiedlichen Entspannungstechniken, Bewegungsspielen bis hin zu Gedächtnis fördernden Bewegungsparcours.

151_32303 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
Mo, 2.2. bis 8.6., 18.20 - 19.05 Uhr, 15 Termine, 15 Ustd, max 15 Teilnehmende, 39 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, 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.

151_32304 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
Mo, 2.2. bis 8.6., 17.25 - 18.10 Uhr, 15 Termine, 15 Ustd, max 15 Teilnehmende, 39 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

151_32305 (Kurs) Karin Schnietz, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin, Zumba-Instructor
Do, 5.2. bis 18.6., 9.30 - 10.15 Uhr, 16 Termine, 16 Ustd, max 20 Teilnehmende, 41,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Fitness querbeet

Übungen aus unterschiedlichen Gymnastikverfahren (Aerobic, Pilates, Bodyforming) stärken die Muskulatur und bringen das Herz-Kreislauf-System in Schwung.

151_32306 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
Mi, 4.2. bis 3.6., 10.30 - 11.15 Uhr, 16 Termine, 16 Ustd, max 18 Teilnehmende, 41,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Bodyforming

Diese spezielle Gymnastik stärkt die Muskulatur der Problemzonen (Bauch, Po, Oberschenkel) mit Übungselementen aus bekannten Gymnastikverfahren wie Callanetics, Aerobic, Pilates und Stretching, unterstützt durch Musik und Handgeräte.

151_32310 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
Mo, 2.2. bis 8.6., 16.30 - 17.15 Uhr, 15 Termine, 15 Ustd, max 15 Teilnehmende, 39 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

BOP-Gymnastik

BOP steht für Bauch-, Oberschenkel- und Po-Muskulatur, die Zielpunkte dieser Kurse. Nach einer Aufwärmphase mit länger durchgeführten Übungen folgen Sequenzen zur Straffung der Muskulatur in den Problemzonen.

151_32320 (Kurs) Patricia Wagner, Sport- und Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin Forum Gesunder Rücken
Mo, 2.2. bis 8.6., 19.10 - 19.55 Uhr, 15 Termine, 15 Ustd, max 18 Teilnehmende, 39 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

151_32321 (Kurs) Patricia Wagner, Sport- und Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin Forum Gesunder Rücken
Mo, 2.2. bis 8.6., 20.50 - 21.35 Uhr, 15 Termine, 15 Ustd, max 18 Teilnehmende, 39 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

151_32322 (Kurs) Patricia Wagner, Sport- und Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin Forum Gesunder Rücken
Do, 5.2. bis 18.6., 16.15 - 17 Uhr, 16 Termine, 16 Ustd, max 18 Teilnehmende, 41,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

151_32323 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Patricia Wagner, Sport- und Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin Forum Gesunder Rücken
Fr, 6.2. bis 27.3., 18.40 - 19.25 Uhr, 8 Termine, 8 Ustd, max 11 Teilnehmende, 27,20 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

151_32324 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Patricia Wagner, Sport- und Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin Forum Gesunder Rücken
Fr, 17.4. bis 26.6., 18.40 - 19.25 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd, max 11 Teilnehmende, 34 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

AUTOHAUS

HARTMUT BOGATZKI



NISSAN
Service



FIAT
PROFESSIONAL



FIAT
SERVICE



FIDIS RENT
IHRE AUTOVERMIETUNG

Hagener Str. 189 • 58642 Iserlohn-Letmathe
Telefon (02374) 93 7770 • www.autohaus-bogatzki.de

Zeit

GESCHENK

Ambulanter Kinder- und Familienhospiz-Dienst



ZEIT

für Trauer

Zuhören. Sprechen. Begleiten.

Caritasverband
Johanna Schwarte/Waltraud Schierhold
Karlstraße 15
58636 Iserlohn
Telefon 0 23 71 / 81 86 87 1
Telefon 0 23 71 / 81 86 14
j.schwarte@caritas-iserlohn.de
w.schierhold@caritas-iserlohn.de

Spendenkonto
Sparkasse Iserlohn
IBAN DE23445500450000111211
WELADED1ISL

Sie können ZEITGESCHENK unterstützen durch:

- Ehrenamtliche Mitarbeit
- Spenden

www.zeitgeschenk.org

Helfen
Sie mit!

BOP-Intensiv mit Core-Training

Mit diesem speziellen Trainingsprogramm für Bauch, Beine und Po werden die innersten Muskelschichten effektiv trainiert. Die gezielten Übungen formen den Körper, straffen die Haut und modellieren die Muskeln. Die Tiefenmuskulatur wird effektiv trainiert, die Gesamtmuskulatur von Kopf bis Fuß über Bauch, Po und Beine gestrafft. Diese Gymnastik ist für Menschen mit normaler Fitness konzipiert.

151_32325 (Kurs) Robin Arndt, Fitnesstrainer, Heilpraktiker
Mi, 4.2. bis 13.5., 16.50 - 17.35 Uhr, 13 Termine, 13 Ustd,
max 14 Teilnehmende, 33,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

Zumba® -Fitness

Aus dem spanischen umgangssprachlichen Ausdruck für sich „schnell bewegen und Spaß haben“ machte der Fitnesstrainer Beto Perez den Markennamen des Fitnessprogramms. Lateinamerikanische Rhythmen und Bewegungen bringen das Herz-Kreislauf-System in Schwung.

151_32340 (Kurs) Silke Gebhardt, Zumba-Instructor
Di, 3.2. bis 17.3., 17.30 - 18.15 Uhr, 7 Termine, 7 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 18,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

151_32341 (Kurs) Silke Gebhardt, Zumba-Instructor
Di, 14.4. bis 16.6., 17.30 - 18.15 Uhr, 9 Termine, 9 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 23,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

151_32342 (Kurs) Miriam Sabine Kirchner, Zumba-Instructor
Mi, 4.2. bis 3.6., 20.10 - 20.55 Uhr, 16 Termine, 16 Ustd, max 16
Teilnehmende, 41,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

151_32346 (Kurs) Karin Schnietz, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin,
Zumba-Instructor

Do, 5.2. bis 18.6., 10.30 - 11.15 Uhr, 16 Termine, 16 Ustd,
max 12 Teilnehmende, 41,60 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

151_32348 (Kurs) Miriam Sabine Kirchner, Zumba-Instructor
Do, 5.2. bis 18.6., 19.40 - 20.25 Uhr, 16 Termine, 16 Ustd,
max 25 Teilnehmende, 41,60 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

151_32349 (Kurs) Miriam Sabine Kirchner, Zumba-Instructor
Do, 5.2. bis 18.6., 20.30 - 21.15 Uhr, 16 Termine, 16 Ustd,
max 25 Teilnehmende, 41,60 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Bewegung mit Geräten

Veranstaltungen im Bereich „Bewegung mit Geräten“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe unter Einsatz von unterstützenden Geräten. Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden werden angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden angeregt. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen, ebenso zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber den Anforderungen der Berufsrealität.

Step-Aerobic

Fitnessübungen am Stufenbrett (Stepper) als Herz-Kreislauf-Stärkung zu motivierender Musik. Ausdauer und Koordination werden gefördert, die Fettverbrennung wird aktiviert, das Herz-Kreislauf-System wird gekräftigt.

151_32401 (Kurs) Patricia Wagner, Sport- und Gymnastiklehrerin,
Rückenschullehrerin Forum Gesunder Rücken
Mo, 2.2. bis 8.6., 20 - 20.45 Uhr, 15 Termine, 15 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 39 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

HOOPin®-Fitness - Basis-Kurs - Speck-weg-Kreisel

HOOPin® ist ein Fitnesskonzept mit Spezial-Hula-Hoop-Reifen, die besonders leicht drehend sind. Es beinhaltet eine Ganzkörperaktivierung (Bauch/Po/Arme) und baut überschüssige Pfunde ab. Ein Stufen-Intervall-Programm zu ausgewählter Musik (soft bis fetzig) beugt Verkrampfungen im Rücken vor. Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt, was sich positiv auf die Stimmung auswirkt. Eine leichte Choreografie der erlernten HOOPin®-Fitness-Kombis sowie Übungen zum Muskelaufbau, Dehnen, Entspannen runden das vielseitige Programm ab.

151_32410 (Kurs) Sigrid Kanthack-Leser, Fitnesstrainerin,
HOOPin®-Instructor, Tanzpädagogin

Di, 10.2. bis 12.5., 20 - 21.30 Uhr, (nicht am 28.4.), 11 Termine,
22 Ustd, max 14 Teilnehmende, 57,20 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallen-Sportschuhe mit elastischer Sohle, Fitness-Handschuhe, Handtuch, Getränk

Hot HOOPin®-Fitness - Intensivkurs - Speck-weg-Kreisel

Dieser Intensiv-Kurs stärkt die Fähigkeit zur Körperkoordination und gibt durch die Beats Impulse zum Rhythmus. Die Teilnehmenden lernen zu fetziger Musik und mit viel Spaß schnelle Drehtechniken in Kombination mit Ebenenwechsel, rasante Hüft- und Armschwünge, bei denen sie sich so richtig auspowern können. HOOPin® verbindet hier das neuartige Fitness-Reifenkonzept aus Amerika mit aerobischen und funkigen Tanelementen, die schweißtreibend sind und durch den Bauch-Beine-Po-Straffungseffekt überflüssige Pfunde abbauen können.

151_32411 (Kurs) Sigrid Kanthack-Leser, Fitnesstrainerin,
HOOPin®-Instructor, Tanzpädagogin

Mi, 11.2. bis 6.5., 20 - 21.30 Uhr, (nicht am 25.3.), 10 Termine,
20 Ustd, max 14 Teilnehmende, 52 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallen-Sportschuhe mit elastischer Sohle, Fitness-Handschuhe, Handtuch, Getränk

Fitness Drums

Fitness - Drums ist ein neuer, sehr effizienter Kurs für die physische und mentale Fitness. Durch das Trommeln mit Drum-Sticks auf große Gymnastik-Bälle überträgt sich diese Schwingung in den ganzen Körper. Stress und Anspannung sind schnell vergessen. Unterstützt durch rhythmische Musik, Elemente aus Gymnastik und Aerobic, werden die Hände zum Trommeln, die Füße zum Stampfen aktiviert und der Körper mit viel Spaß in Bewegung gebracht.

151_32421 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Auryllie Loeser,
Präventions- und Gesundheitstrainerin

Mo, 2.2. bis 11.5., 10 - 10.45 Uhr, (nicht am 16.3. + 4.5.),
10 Termine, 10 Ustd, max 12 Teilnehmende, 28 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

151_32422 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Auryllie Loeser,
Präventions- und Gesundheitstrainerin

Do, 5.2. bis 30.4., 16.15 - 17 Uhr, (nicht am 19.3.), 10 Termine,
10 Ustd, max 12 Teilnehmende, 28 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Langhantel- und Kurzhantel-Fitness für den ganzen Körper

Hanteltraining dient der Straffung des ganzen Körpers und dem gezielten Muskelaufbau einzelner Regionen. Die Teilnehmenden lernen im Kurs, die Intensität und Belastung selbst zu bestimmen, gemäß ihrem Kräfteniveau.

151_32430 (Kurs) Lisa Raddatz, Qigong-Lehrerin,
Nordic-Walking-Instructor

Di, 3.2. bis 21.4., 19 - 19.45 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd,
max 18 Teilnehmende, 26 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastik-/Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Ganzkörper-Fitness mit Kleingeräten

Für Einsteiger und Geübte. Das Training dient der Straffung, der Mobilisierung und dem Muskelaufbau. Es wird durchgeführt mit Therabändern (bitte in drei Stärken mitbringen), Kurz- und Langhanteln und Gymnastikbällen. Abwechslungsreich werden einfache Übungen erlernt. Die Teilnehmenden lernen, ihre körperliche Belastung selbst zu steuern und wählen gemäß ihrem individuellen Kräftelevel und Leistungsstand das Zubehör aus.

151_32431 (Kurs) Lisa Raddatz, Qigong-Lehrerin, Nordic-Walking-Instructor
Fr, 6.2. bis 24.4., 17.15 - 18 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd, max 14 Teilnehmende, 26 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk, drei verschiedene Therabänder in leicht, mittel und stark.

Fitness mit Gerätetraining

In Zusammenarbeit mit der MediVital Reha Grümmansheide GmbH Angeleitetes Stations-/Zirkeltraining an Krafttrainingsmaschinen ermöglicht es auch Ungeübten einen leichten und sicheren Einstieg in das Krafttraining. Eine gezielte Anpassung an die individuelle Leistungsfähigkeit ist das Ziel.

151_32450 (Kurs) MediVital Reha Grümmansheide GmbH / Tim Musielak
Di, 3.2. bis 31.3., 18.30 - 19.30 Uhr, 9 Termine, 12 Ustd, max 12 Teilnehmende, 66 Euro keine Ermäßigung
Medical-Center Südwestfalen, Rotehausstraße 36, 58642 Iserlohn
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

151_32451 (Kurs) MediVital Reha Grümmansheide GmbH / Tim Musielak
Do, 5.2. bis 2.4., 18.30 - 19.30 Uhr, 9 Termine, 12 Ustd, max 12 Teilnehmende, 66 Euro keine Ermäßigung
Medical-Center Südwestfalen, Rotehausstraße 36, 58642 Iserlohn
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

Bewegungslernen - Selbstverteidigung

Veranstaltungen im Bereich „Bewegungslernen - Selbstverteidigung“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für Körperreaktion und Bewegungsabläufe. Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden werden angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden ausgebildet. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen, ebenso zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber der Alltagsrealität.

Selbstverteidigung für Frauen

In Zusammenarbeit mit der Sportschule F. Schulte, www.zan-shin-dojo.de

Dieses Seminar richtet sich an Anfängerinnen jeden Alters. Es 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.

151_32500 • FRAUEN • (Seminar) Frank Schulte, Selbstverteidigungslehrer
Sa, 18.4., 14 - 17 Uhr, 4 Ustd, max 20 Teilnehmende, 20 Euro keine Ermäßigung
Sportschule Schulte, Sporenstraße 51, Übungsraum
Anmeldung erwünscht bis Do, 26.3.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, dicke Socken, Handtuch, Getränk

Selbstverteidigung - Effektiv und sinnvoll

In Zusammenarbeit mit dem Verein Taekwondo Sport Letmathe 2000 e.V.

Lernen, sich zu wehren. Von „kleiner Anmache“ bis zum „großen Problem“ werden effektive und sinnvolle Lösungen angeboten, die von jedem/jeder erlernt werden können. In kleinen Schritten üben die Teilnehmenden wie sie sich in Gefahrensituationen verhalten sollten, um die Situation zu beherrschen. Vorkenntnisse oder sportliche Erfahrungen sind nicht erforderlich.

151_32510 (Kurs) Jürgen Hofmeister, Taekwondo-Trainer C+B
Mi, 18.2. bis 25.3., 19.30 - 21 Uhr, 6 Termine, 12 Ustd, max 18 Teilnehmende, 31,20 Euro
Letmathe, Realschule, Von-der-Kuhlen-Straße 12, Turnhalle
Bitte mitbringen: Sportkleidung

Bewegungslernen nach Choreografie

Veranstaltungen im Bereich „Bewegungslernen - Choreografie“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für Körpererfahrung und gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe. Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden werden angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden ausgebildet. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen, ebenso zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber der Alltagsrealität.

Orientalische Choreografie - Anfängerinnen mit und ohne Vorkenntnis

Bei der Bewegung nach orientalischer Musik kann „frau“ neue Körpererfahrungen sammeln und Verkrampfungen lösen. Die Bewegungen zielen auf Hüfte, Schulter, Oberkörper, Kopf, Arme.

151_32601 • FRAUEN • (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für orientalische Choreografie
Do, 19.2. bis 28.5., 18.30 - 20 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, max 16 Teilnehmende, 62,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch, Gymnastikschuhe

Orientalische Choreografie - Weit Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an Kennerinnen der orientalischen Choreografie, die durch geleitete Aufmerksamkeit ihre Körperbeherrschung verbessern wollen.

151_32602 • FRAUEN • (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für orientalische Choreografie
Di, 17.2. bis 19.5., 18.30 - 20 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, max 16 Teilnehmende, 62,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch, Gymnastikschuhe

Outdoor-Fitness

Veranstaltungen im Bereich „Outdoor-Fitness“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe. Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden werden angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln sowie der verantwortungsvolle Umgang mit der Natur werden angeregt. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen, ebenso zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber den Anforderungen der Berufsrealität.

Nordic Walking - Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Nordic Walking ist geeignet für jeden, der seine körperliche Fitness und Ausdauer verbessern möchte. Die Anwendung der korrekten Technik wird vermittelt und vertieft. Nordic Walking wirkt effektiv bei geringer Belastung der Gelenke. Dehn- und Streckübungen gehören ebenso zum Kursinhalt wie leichte Kräftigungsübungen in der freien Natur.

151_32801 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Lisa Raddatz, Nordic-Walking-Instructor
Do, 5.2. bis 23.4., 17.30 - 19 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 12 Teilnehmende, 62 Euro keine Ermäßigung
Iserlohn, Seilersee, Parkplatz vor Chinarestaurant
Bitte mitbringen: Outdoor-Sportkleidung, Nordic-Walking-Stöcke, bei Bedarf Regenbekleidung.

Bogenschießen

In Kooperation mit dem Iserlohner Bogensportclub (BSC) 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.
Treffpunkt beim ersten Termin: Treppe Richtung Hembergparkplatz.

151_32900 (Kurs) Claudia Heddrum, C-Lizenz-Bogensportlerin
Mo, 2.2. bis 9.3., 18 - 20.15 Uhr, 5 Termine, 15 Ustd, max 14 Teilnehmende, 39 Euro zzgl. 5 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
Märkisches Gymnasium, Alexander-Pfänder-Weg 7, Trainingsraum BSC
Bitte mitbringen: eng anliegende Oberbekleidung

Bogenschießen für Eltern und Kinder

In Kooperation mit dem Iserlohner Bogensportclub (BSC) 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.
Treffpunkt beim ersten Termin: Treppe Richtung Hembergparkplatz.

151_32901 (Kurs) Claudia Heddrum, C-Lizenz-Bogensportlerin
Fr, 6.2., 17.00 - 19.15 Uhr + Sa, 7.2., 10.00 - 12.15 Uhr + So, 8.2., 10.00 - 12.15 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd, max 10 Teilnehmende, 23,40 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 5 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen), Märkisches Gymnasium, Alexander-Pfänder-Weg 7, Trainingsraum BSC, Bitte mitbringen: eng anliegende Oberbekleidung

Sportbootführerschein Binnen - Segel - Motor

Der Kurs vermittelt die theoretischen Kenntnisse nach den Ausbildungsvorschriften der Sportboot-Führerschein-Verordnung des Bundesministeriums für Verkehr und des Deutschen Seglerverbandes (DSV) und bereitet auf die theoretische Teilprüfung vor, die vor einer DSV-Prüfungskommission abgelegt werden kann. Die praktische Prüfung kann über DSV-anerkannte Segelschulen bzw. Segelvereine abgelegt werden.

151_32910 (Kurs) Rainer Kasulke, Segellehrer
Mi, 4.2. bis 15.4., 19 - 21.15 Uhr, 9 Termine, 27 Ustd, max 35 Teilnehmende, 70,20 Euro keine Ermäßigung, zzgl. Material- und Prüfungskosten
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 224

Sportbootführerschein See

Im Kurs werden die theoretischen Kenntnisse für den Sportbootführerschein See besprochen und geübt. Der Kursleiter vermittelt außerhalb der Zuständigkeit der VHS die Motorboot-Praxis und die theoretische und praktische Prüfung vor der Prüfungskommission des Deutschen Motor-Yacht-Verbandes (DMYV).

151_32911 (Kurs) Rainer Kasulke, Segellehrer
Mo, 2.2. bis 20.4., 19 - 21.15 Uhr, 9 Termine, 27 Ustd, max 35 Teilnehmende, 70,20 Euro keine Ermäßigung, zzgl. Material- und Prüfungskosten
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 224

Wandern und Radfahren mit GPS

Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich schon immer mal mit der Satellitennavigation bei Wanderungen oder Radtouren beschäftigen wollten. GPS Geräte (Global Positioning System) unterstützen bei einer Wanderung durch die Nutzung von Zielkoordinaten, Entfernungsberechnung oder bei der anschließenden Auswertung. Im Seminar wird zunächst die Funktionsweise von GPS-Geräten sowie die Planung am PC mit der anschließenden Übertragung einer digitalen Karte auf das GPS-Gerät veranschaulicht. Im anschließenden Praxisteil wird eine Wanderung oder Radtour mit GPS durchgeführt. Bei diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, das Thema GPS gestützte Outdoor-Aktivitäten als neues Hobby für sich zu entdecken.

151_32915 (Seminar) Meinolf Menke, Diplom-Vermessungsingenieur
Fr, 12.6., 18.00 - 21.00 Uhr + Sa, 13.6., 9.00 - 14.15 Uhr, 2 Termine, 11 Ustd, max 12 Teilnehmende, 39,60 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 5 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum
Bitte mitbringen: GPS-Gerät

Körper und Seele

Veranstaltungen im Bereich „Körper und Seele“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für psychosomatische Erfahrungen. Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden werden angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden ausgebildet. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen, ebenso wie zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber den Anforderungen der Berufsrealität.

Die Angebote sind Lehrveranstaltungen, also weder Therapie noch Therapieersatz.

Prüfungsjüngste meistern

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Weitere Informationen unter <http://www.nlp-impulse.com>, Fon 02372 - 2497.
Wer Angst oder gar Panik vor Prüfungen hat, befindet sich in einem Zustand, in dem er sein Wissen nicht abrufen kann. Gespeicherter Lernstoff kann nur in einem guten Zustand bei geringem Erregungsniveau, vielleicht noch mit etwas aktivierendem Lampenfieber, zuverlässig abgerufen werden. Im Seminar erlernen die Teilnehmenden, wie sie ihren inneren Zustand selbst steuern können, so dass sie ihre ganze Kompetenz zeigen und Prüfungen souverän meistern können. Zudem erfahren sie, wie sie andere Menschen darin unterstützen können, gelassen und souverän in Prüfungen zu gehen.

151_33001 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin
Mi, 11.2., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, max 16 Teilnehmende, 15 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222
Anmeldung erwünscht bis Fr. 30.1.

Vom Umgang mit Energieräubern und Gefühlsvampiren

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer.
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 Energietankstelle. Geben und Nehmen ist nicht im Gleichgewicht!

Im Kurzseminar erfahren Sie, was genau Sie bisher tun, diesen Energieraub zu gestatten und wie Sie sich in Zukunft besser schützen können. Bringen Sie Spaß am Experimentieren mit.

151_33003 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin
Mi, 15.4., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, max 16 Teilnehmende, 15 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222
Anmeldung erwünscht bis Do, 26.3.

Und plötzlich wird vieles leichter - Die drei inneren Schalter

Innerlich abschalten können, auch am Feierabend, in der Nacht, mitten im Alltag, wenn Ärger oder Ängste hochkommen oder bei belastenden Gedanken. Dafür stellt der Referent drei innere Schalter vor, mit denen man sich auch in schwierigsten Situationen in eine gelassene, zuversichtliche Stimmung zurückbringen kann. Das Ziel ist immer die Balance, die Harmonie des Nervensystems, die innere Kohärenz - ein Zustand tiefer physischer und geistiger Ruhe und gleichzeitig maximaler Leistungsfähigkeit. Speziell abgestimmte Musik und winzige Bewegungen öffnen den Weg zu den Schaltern. Später genügt die Erinnerung, um unauffällig in jeder Situation innerlich umschalten zu können.

Peter Bergholz ist der Autor von „Dein Bauch ist klüger als du“ (mit Gerda Boyesen - Kreuz-Verlag), „Die Rossini-Methode“ (Trias 2009) und „Dynamische Entspannung“ (GU 2012).

151_33020 (Seminar) Peter Bergholz, Dipl.-Psychologe, Coach, Autor So, 22.3., 10 - 16 Uhr, 7 Ustd, max 15 Teilnehmende, 49 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Anmeldung erwünscht bis Do, 5.3.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke

Warum es so schwer ist, sich zu verändern - Und wie es leichter gehen kann

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer.

Veränderung ist ungemütlich und es ist ungewiss, ob eine beabsichtigte Veränderung erfolgreich ist.

Rasend schnelle unbewusste Routinen halten uns zudem auf dem gewohnten Kurs, der nicht immer für unser aktuelles Leben angemessen ist.

Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP) 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. Bringen Sie Spaß am Experimentieren mit.

151_33022 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin Mi, 17.6., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, max 16 Teilnehmende, 15 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222

Anmeldung erwünscht bis Mi, 3.6.

Derwisch-Drehen - Meditation in Bewegung

In diesem Seminar lernen Sie die alte Kunst der Lebensbalance kennen, das „Drehen, bis sich der Einklang ergibt“. Hier erleben Sie Sufi-Weisheit und „den Weg des Herzens“. Nach einer meditativen Einstimmung erfahren Sie Richtungswechsel, die den Geist weiten, schwindelfreies Drehen, das Herz weitende Armbewegungen, Sufi-Gesänge, die den besonderen Rhythmus unterstützen, die Form des Rituals, das Erleben erhabener Zustände, Mitteilen in der Gemeinschaft, Gebet.

151_33333 (Seminar) Gisela von Papp, Pädagogin, Körper- und Tanztherapeutin, Meditationslehrerin So, 26.4., 11 - 15.30 Uhr, 6 Ustd, max 12 Teilnehmende, 36 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Anmeldung erwünscht bis Do., 9.4.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke

Ein schönes Gesicht in 10 Minuten täglich

Die Gesichtshaut wird von der darunter liegenden Muskulatur getragen. Diese Muskulatur kann durch gezielte Übungen trainiert und wieder aufgebaut werden, so dass sich Falten, Hängebäckchen und Doppelkinn reduzieren und bei regelmäßigem Training auch wieder ganz verschwinden. Das Gesicht wird ausdrucksstärker und vitaler. Auf teure Cremes und falsche Werbeversprechen kann verzichtet werden.

151_33400 (Kurs) Helga Rietig, Heilpraktikerin, Dipl.-Opernsängerin Mi, 10.2. + 24.2. + 10.3. + 24.3., 18.30 - 20 Uhr, 4 Termine, 8 Ustd, max 16 Teilnehmende, 40 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 3 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119

Bitte mitbringen: Hand- oder Tischspiegel, Tee oder Wasser

Alternative Heilmethoden

Veranstaltungen im Bereich „Alternative Heilmethoden“ leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für körperliche und psychosomatische Zusammenhänge. Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden werden angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden ausgebildet. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen, ebenso zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber der Alltagsrealität.

Die Angebote sind Lehrveranstaltungen, also weder Therapie noch Therapieersatz.

Fastenwoche für Körper und Seele

Beim Fasten unter ärztlicher Betreuung werden folgende Themen behandelt: Buchinger-Fasten, Ernährung, Meditation, gesund und schlank, neue Lebensenergie. Fasten ist eines der ältesten Naturheilverfahren. Fasten entgiftet und strafft das Bindegewebe und wirkt hilfreich bei erhöhten Blut-Fettwerten, Rheuma, Allergien, Übergewicht und beginnender Arteriosklerose usw. Das Seminar beinhaltet Entspannungsübungen und vermittelt Kenntnisse und Informationen bezüglich des Fastens und der Ernährung.

151_34000 (Seminar) Iris Rademacher, NLP-Coach / René Rose, Facharzt für Allgemeinmedizin

Vorbereitungsabend: Do, 19.3., 19.30 - 21 Uhr; Fastenwoche: Mo - Sa, 23.- 28.3. (Mo - Fr 19.30 - 20.30 Uhr + Sa 10 - 11 Uhr), 11 Ustd, max 15 Teilnehmende, 99 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 5 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen

Gemeinschaftspraxis Rose & Haselhorst, Wallstraße 31a, Iserlohn

Anmeldung erwünscht bis Mo, 5.3.

Klassische Partner-Massage

Die klassische Massage beinhaltet verschiedene Griff- und Massage-techniken zur mechanischen Beeinflussung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur. Sie wirkt gezielt am Ort der Massage und schließt die Entspannung der Psyche mit ein. In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden verschiedene Dehnungs-, Zug- und Drucktechniken.

151_34300 • PAARE • (Seminar) Karin Schnietz, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin, Zumba-Instructor

Fr, 8.5., 19.30 - 21.45 Uhr, 3 Ustd, max 12 Teilnehmende, 15 Euro pro Person, keine Ermäßigung, Anmeldung nur für Paare

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214

Anmeldung erwünscht bis Do, 23.4.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, 2 große Badetücher (die ölig werden können), Decke, kleines Kissen, Massageöl

Breuss-Partner-Massage

Die Breuss-Massage ist eine sanfte Rückenmassage, die Blockaden im körperlichen, energetischen und seelischen Bereich gut lösen kann. Gestaute Energie fließt wieder. Stress und seelischer Druck vermindern sich. Die verkrampfte Rückenmuskulatur entspannt sich. Die gegenseitige Massage wird mit Johanniskraut-Öl durchgeführt.

151_34302 • PAARE • (Seminar) Karin Schnietz, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin, Zumba-Instructor

Fr, 13.3., 19.30 - 21.45 Uhr, 3 Ustd, max 12 Teilnehmende, 15 Euro pro Person, keine Ermäßigung, Anmeldung nur für Paare

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214

Anmeldung erwünscht bis Do, 26.2.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, 2 große Badetücher (die ölig werden können), Kuscheldecke, kleines Kissen, Johanniskrautöl

Anti-Stress-Partner-Massage

Diese Massage beruht auf der Traditionellen Chinesischen Medizin und wird im Partnerkontakt am unbedeckten Rücken mit Fingerkuppen, Handballen, -flächen und Ellenbogen ausgeführt. Sie kräftigt Sehnen und Knochen und beugt Verspannungen vor.

151_34304 • PAARE • (Seminar) Karin Schnietz, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin, Zumba-Instructor

Fr, 20.2., 19.30 - 21.45 Uhr, 3 Ustd, max 12 Teilnehmende, 15 Euro pro Person, keine Ermäßigung, Anmeldung nur für Paare

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214

Anmeldung erwünscht bis Do, 5.2.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, 2 große Badetücher, Kuscheldecke, kleines Kissen

Ayurvedische Nacken- und Rückenmassage

Die Jahrhunderte alte indische Lehre „Ayurveda“ vom langen, glücklichen und gesunden Leben ist die Basis für eine Reihe tief wirkender Massageanwendungen.

An diesem Nachmittag werden der gesamte Rücken, vom Nacken bis zur Hüfte, die Arme und der Kopf massiert. Sanfte, rhythmische Bewegungen in Verbindung mit warmem Sesamöl und Kräuterpulver beugen Spannungszuständen im ganzen Oberkörper vor. Die Teilnehmenden erleben eine tiefe Entspannung beim Empfangen und beim Geben dieser wohltuenden Partner-Massage.

Ayurvedische Rückenmassage beugt Rückenbeschwerden vor, nährt die Bandscheiben und aktiviert den Energiefluss im Körper. Die Regeneration der Rückenmuskulatur wird angeregt.

151_34310 • PAARE • (Seminar) Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU, zertifizierte Ayurvedaberaterin

Sa, 25.4., 13 - 16.15 Uhr, 4 Ustd, max 14 Teilnehmende, 26 Euro pro Person, Anmeldung nur für Paare, keine Ermäßigung, zzgl. 2,50 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 216

Anmeldung nur für Paare bis Fr, 10.4.

Bitte mitbringen: Bettlaken, 2 große Badetücher, 2 kleine Handtücher, Decke, kleines Nackenkissen, bequeme alte Kleidung (wir arbeiten mit Öl), warme Socken

Partner-Entspannungsmassage nach Nuad Bo Rarn

Bei der Nuad-Bo-Rarn-Massage 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 Teilnehmende die Massagetechniken auf dem Rücken und auf der Seite liegend sowie in der Sitzposition.

Die Seminarleiterin ist zertifizierte Nuad-Bo-Rarn-Traditional-Thai-Masseurin.

151_34315 • PAARE • (Seminar) Kirsten Becker, Gesundheitsberaterin ALH, Klangmassagepraktikerin

So, 10.5., 10.30 - 16.30 Uhr, 7 Ustd, max 10 Teilnehmende, 42 Euro pro Person, Anmeldung nur für Paare, keine Ermäßigung, zzgl. 2,50 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 220

Anmeldung erwünscht bis Do, 23.4.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, 2 Decken, 3 kleine Kissen, Schreibzeug, Imbiss und Getränke

Einführung in die Klangschaalen-Massage

Eine Klangschaalenmassage fördert die Körperwahrnehmung, regeneriert und vitalisiert. Es werden obertonreiche Klangschaalen auf den Körper gesetzt und behutsam angespielt. Die rhythmischen Schwingungen der Schalen werden vom Körper gefühlt und vom Gehör als Klang wahrgenommen. Dies führt in eine tiefe Entspannung.

Die Teilnehmenden lernen die Klangschaalen und deren Handhabung in der Klangschaalenmassage in Theorie und Praxis kennen.

151_34320 (Seminar) Kirsten Becker, Gesundheitsberaterin ALH, Klangmassagepraktikerin

So, 26.4., 10.30 - 15.30 Uhr, 6 Ustd, max 10 Teilnehmende, 36 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 2,50 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 214

Anmeldung erwünscht bis Do, 26.3.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, eine Decke, 2 kleine Kissen, ggf. Meditationskissen und Yogamatte, Schreibzeug, Imbiss und Getränk

Ernährung

Bei allen Ernährungs-Angeboten im VHS-Unterricht ist es das Ziel, dass die Teilnehmenden die notwendigen Informationen und Kenntnisse erhalten, um als Verbraucher/innen kompetenter zu werden, die Grundlagen einer gesunden Ernährung kennen lernen und damit zur eigenen Gesundheitsprävention beitragen, die Esskultur als kommunikatives und gemeinschaftsbildendes Element schätzen lernen sowie bei ausländischen Küchen auch Informationen zu der jeweiligen Koch- und Lebenskultur erhalten.

Da die Kursleitungen die Lebensmittel kaufen und zum Teil vorbestellen müssen, wird die Umlage bereits mit dem Entgelt abgebucht. Die Nutzungspauschale bei den Koch-Angeboten dient dazu, das VHS-Kochstudio in Bezug auf Hygiene und Ausstattung stets auf dem erforderlichen Niveau zu halten.

Männerkochkurs - Kulinarisches, was das Männerherz begehrt!

An diesem Abend wird das gekocht, was das Männerherz begehrt! Natürlich stehen deftige Fleischgerichte im Vordergrund, die sich im kommenden Sommer auch sehr gut auf dem Grill zubereiten lassen. Raffinierte Vorspeisen und Desserts sind ebenfalls Bestandteile des Menüs. Ziel ist es, das Erlernte zu Hause umzusetzen und auch mal die Lieben zu verwöhnen.

151_37010 • MÄNNER • (Seminar) Stefan Lunkenheimer, Koch Do, 25.6., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 27,50 Euro (13 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 12 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Handtuch, Restegefäß

Schnelle Kost aus dem Wok

Schnell und frisch sind Speisen mit dem Wok zuzubereiten. Ob Gerichte mit Fleisch, Fisch und Geflügel oder auch vegetarisch. Die Rezepte sind ein Genuss.

151_37020 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister Mo, 27.4., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 28,50 Euro (13 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 13 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Kochen mit dem Dampfgarer

Der richtige Umgang mit diesem Dampfgarer ist der Garant für beste Kochergebnisse. Der Abend zeigt die Vorteile des Dampfgarens auf. Fisch, Fleisch und saisonales Gemüse werden zubereitet und verkostet.

151_37025 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister Mo, 8.6., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 28,50 Euro (13 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 13 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Frische Nudelvariationen

Mit einem Grundrezept für Nudelteig lassen sich alle Variationen herstellen. Lasagneplatten in Weiß und Grün, Band- und Suppennudeln. Das Repertoire ist nahezu unerschöpflich. Wir bereiten und verkosten eine klassische Nudelsuppe, Bandnudeln in Kräuter-Olivenöl, Gemüselasagne und ein Dessert mit Nudelteig.

151_37030 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister Mo, 9.3., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 28,50 Euro (13 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 13 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Vegan - Im Trend von heute

Die vegane Küche beeinflusst die Ernährung heute. Wie man ganz ohne tierische Produkte ein schmackhaftes, leckeres Menü zaubern kann, zeigt dieser Kochabend.

151_37040 (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin Do, 12.3., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 12 Teilnehmende, 27,50 Euro (13 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 12 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Spargelzeit

Spargelsuppe, Spargelsalat und Stangenspargel mit Sauce Hollandaise und Beilagen sowie ein Dessert stehen auf dem Abendprogramm.

151_37045 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister Mo, 20.4., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 28,50 Euro (13 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 13 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Spargelvariationen

Spargel findet in vielseitiger Variation in der Küche Verwendung: Als Suppe, Salat, mit Fisch oder Fleisch. Dieses köstliche, kalorienarme Gemüse ist in der nur kurzen Spargelzeit eine Delikatesse auf dem Speiseplan.

151_37048 (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin
Do, 7.5., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 12 Teilnehmende, 27,50 Euro (13 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 12 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Leichte Frühlingsküche

Im Frühjahr geht es an den Winterspeck. Mit leichten, vitaminreichen Gerichten, vegetarisch oder mit Fleisch oder Fisch findet man sehr viel Abwechslung und Möglichkeiten, den Speiseplan zu gestalten.

151_37049 (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin
Do, 23.4., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 12 Teilnehmende, 27,50 Euro (13 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 12 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Sommerküche mit Pfiff

Vitaminreich, leicht und kalorienarm, mit viel Gemüse und Obst, mit leichtem Fleisch und Fisch oder auch vegetarisch, ist diese Küche bei warmen Temperaturen genau das Richtige.

151_37050 (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin
Do, 18.6., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 12 Teilnehmende, 27,50 Euro (13 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 12 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Von Gulasch und Geschnetzeltem

Wiener Rahmgulasch, Züricher Geschnetzeltes von der Pute, Szegediner Gulasch und Filetspitzen Woronow mit den passenden Beilagen stehen auf dem Programm.

151_37060 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo, 9.2., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 28,50 Euro (13 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 13 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Rouladen - Klassisch und mal anders

Nicht nur vom Rind, auch Kalb-, Geflügel-, Schweinefleisch und Gemüse bieten eine prima Basis zum Herstellen von feinen und herzhaften Rouladen.

151_37064 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo, 23.2., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 28,50 Euro (13 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 13 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Leichte Geflügelküche

Über Salat, Suppe, Terrine und Ragouts erfahren Sie alles Wichtige in der Zubereitung von leckeren leichten Geflügelgerichten.

151_37068 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo, 2.3., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 28,50 Euro (13 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 13 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Aus Fluss und Meer

Fischsuppe, Fischterriner, Klößchen und gedämpfter Fisch mit passenden Saucen und Beilagen werden an diesem Abend zubereitet und verkostet.

151_37070 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo, 16.3., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 28,50 Euro (13 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 13 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Menü zu Ostern

Wir bereiten ein klassisches Ostermenü mit frühlingshafter Vorspeise, Lammbraten, korrespondierenden Beilagen und einem der Jahreszeit entsprechenden Dessert.

151_37080 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo, 23.3., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 28,50 Euro (13 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 13 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Das erotische Menü

Besondere Lebensmittel genießen den Ruf, erotisch anregend zu wirken: Die Spanne reicht von Gewürzen und Gemüsen bis hin zu Fisch und Fleisch. An diesem Abend wird eine optisch ansprechende und den Gaumen verwöhnende Auswahl genutzt, um ein „erotisches Menü“ zu kreieren.

151_37086 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo, 15.6., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 28,50 Euro (13 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 13 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Kochen wie in Kalabrien - Neue Rezepte

Sie mögen südländische Gerichte mit Zucchini und Auberginen? Und Sie suchen für mediterrane Stunden Rezepte mit Pasta und Ricotta oder mit himmlischer Mascarpone zum Dessert? Dann sind Sie richtig in der kalabresischen Küche. Lassen Sie sich an zwei Abenden von der Kochkunst süditalienischer Landfrauen inspirieren.

151_37090 (Kurs) Carmen Caputo
Di, 14.4. bis 21.4., 18 - 21.45 Uhr, 2 Termine, 10 Ustd, max 12 Teilnehmende, 51 Euro (26 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale + 20 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Restegefäß, Getränke

Curry und Curryblätter

Curry und Curryblätter gehören beide in die indische Küche, haben aber sonst keine weiteren Gemeinsamkeiten. Während es sich bei Curryblättern um die aromatischen Blätter eines südindischen Baumes handelt, versteht man in Indien unter „Curry“ ein Gericht mit würziger Sauce. In diesem Kurs werden Sie das charakteristische Aroma der Curryblätter in verschiedenen Linsen- und Gemüsegerichten kennenlernen sowie die Zubereitung eines Hähnchencurrys. Außerdem gehören Fladenbrote und Joghurtspeisen zu einem ausgewogenen indischen Menü.

151_37093 (Kurs) Regina Gurram
Mi, 11.3. bis 25.3., 18 - 21.45 Uhr, 3 Termine, 15 Ustd, max 12 Teilnehmende, 67,50 Euro (39 Euro + 7,50 Euro Nutzungspauschale + 21 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Restegefäß

Arabische Küche - Vorspeisen wie aus Tausend- und - einer Nacht

An diesem Abend bereiten wir gemeinsam verschiedene Vorspeisen zu und verkosten sie mit Fladenbrot: Falafel (pürierte Kichererbsen mit Kräutern, Gewürzen, Knoblauch und Sesammus in Sesamöl frittiert), Baba Ghanoush (pürierte Creme aus gegrillten Auberginen mit Schafskäse, Kräutern, Gewürzen, Knoblauch und Mandelmus), Hummus (Kichererbsenaufstrich) sowie Tabouleh, ein libanesischer Petersiliensalat aus gedämpftem Couscous, Gemüse (wie Tomate, Paprika, Gurken, Frühlingszwiebeln) und Gewürzen (Petersilie und Minze) mit einem Dressing aus Basilikumsauce und der Chilipaste Harissa.

151_37095 (Seminar) Nadjat Schreiber / Fatima Mhaimah
Di, 24.3., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 25,50 Euro (13 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 10 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze



Programmbereich 4 *Fremdsprachen und Integration*

Serviceteam

Claudia Weigel M.A.

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1945

Sprechzeiten Mi 10-12 Uhr und nach Vereinbarung

Claudia Freund

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1947

Fax 02371 . 217-4414



Fremdsprachen lernen in der Volkshochschule

„Spanisch spreche ich mit Gott, Italienisch mit Frauen, Französisch mit Männern und Deutsch mit meinem Pferd.“

(Zitat in den Mund gelegt von: Karl V., 1500–1558, Kaiser des Heiligen Römischen Reiches deutscher Nation und Karl I. König von Spanien)

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. An der Volkshochschule Iserlohn haben Sie in diesem Frühjahrssemester die Möglichkeit, 16 Fremdsprachen zu erlernen. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Unterrichtsmethoden

Der Sprachunterricht an der VHS ist erwachsenengerecht – frei von Notendruck und findet in einer lockeren Atmosphäre statt. Es werden alle vier Fertigkeiten trainiert (Hören, Lesen, Sprechen, Schreiben) mit einem besonderen Schwerpunkt auf dem Sprechen. Grammatik wird insoweit vermittelt, als sie für die sprachlich korrekte Bewältigung von praktischen Alltagssituationen benötigt wird. Sie ist kein Selbstzweck. In Zertifikatskursen und im Bereich Deutsch als Zweitsprache erhält das Schreiben zusätzlich mehr Gewicht. Die aktive Mitarbeit der Teilnehmenden am Unterricht und das interkulturelle Lernen sind uns wichtig, genauso wie der Erwerb von Lernstrategien zum selbstständigen Weiterlernen.

Einstufungsberatung

Zu den unten aufgeführten persönlichen Beratungszeiten findet keine telefonische Beratung statt. Die Einstufungsberatung ist kostenlos und unverbindlich (nicht während der Schulferien):

montags:	keine Beratung
dienstags:	14-16 Uhr (Raum 106)
mittwochs:	10-12 Uhr (Raum 106)
donnerstags:	17.30-19 Uhr (Raum 125)
freitags:	10-12 Uhr (Raum 125)

Einstufung

Wenn Sie absolute/r Anfänger/in sind, ist eine Einstufungsberatung nicht erforderlich. Sie können sich ab dem 10. Januar online (www.vhs-iserlohn.de) und ab dem 12. Januar persönlich oder per Anmeldekarte für einen der Anfänger/innenkurse (Grundkurs I / A1) anmelden. Wer aber über Vorkenntnisse – ganz gleich welcher Art – verfügt, sollte sich in der kostenlosen Einstufungsberatung der VHS informieren, welcher Kurs am besten geeignet ist. Belegen Sie mit Vorkenntnissen keinen Sprachkurs blind. Wählen Sie nicht den ersten, sondern den besten Kurs. Nutzen Sie die Möglichkeit der kostenlosen und unverbindlichen Einstufungsberatung. Sie hilft Ihnen bei der Wahl eines für Sie geeigneten Kurses. Zur Vorbereitung können Sie zu Hause einen übersprachlichen Einstufungstest (XS-Test) nach den Kompetenzstufen des Europäischen Referenzrahmens ausfüllen und zur Beratung mitbringen. Diesen Einstufungstest finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-iserlohn.de unter dem Link „Formulardownload“. Dort sind darüber hinaus Einstufungstests für folgende Sprachen hinterlegt: Englisch (lehrwerksunabhängig), Französisch, Italienisch und Spanisch (lehrwerksabhängig)

Aufbau des Sprachkurssystems

Je nach Sprache und eingesetztem Lehrwerk schließen Sie nach ca. 3 bis 4 Semestern die Grundstufe (A1) ab, gefolgt von ca. 3 bis 4 Semestern der Aufbaustufe (A2). Die Abschlussstufe zielt in weiteren 3 bis 4 Semestern auf das Kompetenzniveau B1 ab mit der Möglichkeit, das Europäische Sprachenzertifikat in der betreffenden Sprache zu erwerben.

Die Lernzielbezeichnungen oder Kompetenzstufen A1 bis C2, die unter dem Titel jedes Sprachkurses angegeben sind, orientieren sich

an den Vorgaben des Europarates, dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Dieser dient allen seriösen Sprachkursanbietern, von den Universitäten bis zu den Volkshochschulen, als objektive „Messlatte“ für Sprachkompetenz und macht diese (inter)national vergleichbar:

A1-A2:	elementare Sprachverwendung
B1-B2:	selbstständige Sprachverwendung
C1-C2:	kompetente Sprachverwendung

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.

Anmeldung zu den Sprachkursen

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung zu den Sprachkursen spätestens zehn Tage vor Kursbeginn per Anmeldekarte oder online unter www.vhs-iserlohn.de.

Quereinsteiger/innen

Bei entsprechenden sprachlichen Vorkenntnissen ist es für neue Interessent/innen jederzeit möglich, im bereits laufenden Semester in einen Sprachkurs quer einzusteigen.

Bücherkauf

In den meisten Sprachkursen (Ausnahme Zertifikatskurse, Konversationskurse) wird ein Lehrbuch benutzt, das den Leitfaden für den Unterricht bildet und die häusliche Vor- und Nachbereitung erleichtern soll. Insbesondere wenn Sie Quereinsteiger/in sind, empfehlen wir, das Lehrbuch erst nach dem ersten Kurstag im Buchhandel zu erwerben, wenn Sie sicher sind, dass Sie den richtigen Kurs gewählt haben. Tipp: Die Stadtbücherei Iserlohn, Alter Rathausplatz 1 (neben C&A), hält unsere eingeführten Lehrwerke zur Ausleihe vor.

Büchertausch per Aushang

VHS im Stadtbahnhof, Raum 213 (2. Etage, Cafeteria)
Wenn Sie nicht mehr benötigte Lehrbücher abgeben oder verkaufen möchten, können Sie dort einen Aushang mit Ihrer Telefonnummer befestigen. Wenn Sie ein gebrauchtes Lehrbuch suchen, schauen Sie dort einfach mal nach. Vielleicht haben Sie Glück, und jemand bietet gerade Ihr gesuchtes Lehrbuch günstig an.

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

Sprachenzertifikate

Zahlreiche Volkshochschulen in NRW sind akkreditiert, Prüfungen zu den „Europäischen Sprachenzertifikaten“ der telc GmbH, Cambridge-Prüfungen sowie Deutschprüfungen des Goethe-Instituts abzunehmen. Die Termine und Prüfungsorte für das Jahr 2015 sind auf der Website des Landesverbandes der Volkshochschulen in NRW unter folgendem Link publiziert: www.vhs-nrw.de/sprachen.

Firmensprachkurse

Die Volkshochschule bietet maßgeschneiderte Sprachkurse für Firmen an. Sie können in der Firma oder in der VHS stattfinden. Auf Ihre Wünsche wird individuell eingegangen. Nehmen Sie Kontakt zu Programmbereichsleiterin Claudia Weigel auf unter Fon 02371 . 217-1945 oder vhs@iserlohn.de.

Tandem-Projekt

Vermittlung von Tandempartnerschaften für das Fremdsprachenlernen

Beim Tandemlernen treffen sich zwei Personen unterschiedlicher sprachlicher Herkunft regelmäßig, um die Sprache des anderen zu erlernen und mehr über seine Kultur zu erfahren. Die Volkshochschule Iserlohn hat sich zum Ziel gesetzt, möglichst viele deutsche Fremdsprachenlernende und ausländische Deutschlernende miteinander bekannt zu machen und so autonomes Fremdsprachenlernen - sei es kursbegleitend oder kursunabhängig - in der Stadt zu unterstützen. Unser Tandem-Flyer mit Anmeldeformular informiert darüber, was man vom Tandemlernen erwarten kann und was nicht. Er ist in der VHS (Eingangsbereich) oder online (www.vhs.iserlohn.de) unter der untenstehenden Kursnummer als pdf-Datei erhältlich. Interessierte geben bitte das Anmeldeformular ausgefüllt in der VHS ab. Sobald ein passender Tandempartner / eine passende Tandempartnerin gefunden ist, lädt die VHS beide zu einem ersten Treffen ein, bei dem in die Prinzipien des Tandemlernens und die dafür hilfreichen Strategien eingeführt wird, damit die Zusammenarbeit auch längerfristig Bestand hat. Für die regelmäßige Tandemarbeit kann während des Frühjahrssemesters vom 2. Februar bis 26. Juni 2015 die Cafeteria in der VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Raum 213, genutzt werden. Erst nach erfolgreicher Vermittlung wird das Vermittlungsentgelt von 5 Euro abgebucht. Weitere Informationen bei Programmbereichsleiterin Claudia Weigel, Fon 02371 . 217-1945.

151_40002 Claudia Weigel

Termin nach Vereinbarung, 5 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 106

Dozentenfortbildung

Einführung in das ActivBoard für Fremdsprachenlehrkräfte

Der Kurs „Einführung in das ActivBoard für Fremdsprachenlehrkräfte“ hat als Ziel, den Lehrenden einen Einblick in die Nutzung des ActivBoards zu gewähren, um einen modernen, interaktiven, multimedialen und motivierenden Fremdsprachenunterricht konzipieren und leiten zu können. Der Kurs ist ebenfalls interaktiv gestaltet und in Übungsphasen werden die Teilnehmer darauf vorbereitet, das Programm ActivInspire auch zu Hause aktiv und effektiv zu nutzen, um visuell ansprechende Präsentationen vorbereiten und auch halten zu können.

151_40004 (Dozenten-Fortbildung) Christian Kißler

Mi, 28.1., 17 - 20 Uhr, 4 Ustd, entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis Fr, 23.1.

Arabisch

In unseren Arabischkursen wird das moderne Hocharabisch (keine Dialekte) vermittelt.

Arabisch Grundkurs VI

Lernziel A1

Die Kenntnis des arabischen Alphabets wird vorausgesetzt.

151_40103 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Nadjat Schreiber

Mo, 2.2. bis 11.5., 19.15 - 20.45 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,

max 9 Teilnehmende, 82,40 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 203

Bitte mitbringen: Salam! Arabisch für Anfänger. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Verlag, ISBN: 3-12-528830-0 und 3-12-528831-7)

Chinesisch

In unseren Chinesisch-Kursen wird das Mandarin in Wort und Schrift vermittelt.

Chinesisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

Dieser praxisorientierte Sprachkurs vermittelt in einem angenehmen Lerntempo Mandarin in Wort und Schrift sowie die kulturellen Eigenheiten des Landes. Er richtet sich gleichermaßen an Sprachinteressierte jeden Alters, Touristen, Studierende und Geschäftsreisende, die Basiskenntnisse als Vorbereitung auf eine Chinareise oder einen Einblick in die chinesische Sprache und Kultur erwerben möchten. Im Laufe des Kurses erlernen Sie, sich in typischen Alltagssituationen (Begrüßung, nach dem Weg fragen, einkaufen, essen gehen etc.) auf Chinesisch zu verständigen. Die Dozentin ist Diplomübersetzerin für die chinesische Sprache und hat einige Zeit in China gelebt.

151_40201 (Kurs) Annika Smieja

Mi, 25.2. bis 10.6., 19 - 20.30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd,

max 16 Teilnehmende, 64,40 Euro zzgl. 1 Euro Materialumlage

(vor Ort zu bezahlen)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 201

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Einbürgerung

Sie möchten gerne die deutsche Staatsangehörigkeit erwerben? Dann erkundigen Sie sich zunächst beim Bereich Einbürgerungen der Stadt Iserlohn (Rathaus I, Schillerplatz 7, Zimmer 019, Erdgeschoss, Fon 02371 . 217-1660), ob Sie alle Voraussetzungen erfüllen.

Wenn Sie das Zertifikat Deutsch (B1) und/oder den Einbürgerungstest nachweisen müssen, kommen Sie zur Volkshochschule Iserlohn im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, in die Beratung. Die Beratungstermine (unter Einstufungsberatung) finden Sie auf der Eingangsseite des Programmbereichs Sprachen.

Einbürgerungstest

Für die Anmeldung zum Einbürgerungstest 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. 5 bis 8 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? Dann schauen Sie bitte unter www.vhs.iserlohn.de (Link: Sprachen) in den Detailinfos der einzelnen Einbürgerungstesttermine nach. Sie finden dort unter Detailinfos eine pdf-Datei zum Ausdrucken mit nützlichen Links und einem Buch-Tipp.

Einbürgerungstest

151_40430 (Prüfung) N.N.

Di, 17.3., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, max 18 Teilnehmende, 25 Euro

keine Ermäßigung

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

Anmeldeschluss: Mo., 23.2.

151_40431 (Prüfung) N.N.

Di, 19.5., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, max 18 Teilnehmende, 25 Euro

keine Ermäßigung

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

Anmeldeschluss: Mo., 27.4.

Integrationskurse

Die Volkshochschule Iserlohn ist als Träger für die Durchführung von Integrationskursen nach dem Zuwanderungsgesetz anerkannt. Laut der Integrationskursverordnung (IntV) ist Ziel des Integrationskurses, Migrantinnen und Migranten ausreichende Kenntnisse der deutschen Sprache sowie Orientierungswissen zu vermitteln, damit sie im Alltag sowohl mündlich als auch schriftlich selbstständig mit der deutschen Sprache umgehen können.

Integrationskurse umfassen insgesamt 600 Ustd Deutschunterricht (3 Basismodule und 3 Aufbaumodule zu je 100 Ustd) sowie einen 60-stündigen Orientierungskurs. Gemäß dem Zuwanderungsgesetz müssen Neuzuwanderer ohne genügend Deutschkenntnisse am 660-stündigen Integrationskurs teilnehmen sowie erfolgreich die Sprachprüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ) auf der Kompetenzstufe B1 und den politischen Abschlusstest „Leben in Deutschland“ bestehen.

Auch Migrantinnen und Migranten, die schon länger in Deutschland leben, können mit einem speziellen Antrag zu einem Integrationskurs zugelassen werden.

Preise pro 100 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten)

Über die Zulassung und finanzielle Förderung von Teilnehmenden entscheidet das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF).

Teilnehmende mit Berechtigung / Verpflichtung:
0,00 Euro mit ALG-II oder Sozialhilfe
120,00 Euro ohne Ermäßigung

Teilnehmende ohne Berechtigung / Verpflichtung:
230,00 Euro (keine Ermäßigung möglich)

Der Kurs muss vor Beginn vollständig bezahlt werden.

Beratung und Anmeldung

Wir beraten Sie kostenlos und helfen Ihnen beim Ausfüllen der Anträge. Da dies viel Zeit in Anspruch nimmt, können wir nur zu den unten aufgeführten Zeiten Beratungen durchführen. In dringenden Fällen ist es möglich, einen gesonderten Beratungstermin unter Fon 02371 . 217-1945 zu vereinbaren.

Bitte bringen Sie zur Anmeldung folgende Papiere mit:

- Pass oder Aufenthaltstitel
- Registrierschein (bei Spätaussiedler/innen)

Falls vorhanden:

- Berechtigung / Verpflichtung zur Teilnahme an einem Integrationskurs
- Bescheid über Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe

Persönliche Beratungszeiten für Integrationskurse (nicht während der Schulferien:)

montags: keine Beratung
dienstags: 14-16 Uhr (Raum 106)
mittwochs: 10-12 Uhr (Raum 106)
donnerstags: 17.30-19 Uhr (Raum 125)
freitags: 10-12 Uhr (Raum 125)

Für den obligatorischen Einstufungstest erhalten Sie bei der Beratung einen Extra-Termin.

Basismodul 1 (A1)

151_40441 (Kurs) N.N.
Mo, 2.3. bis 16.4., 9 - 13.05 Uhr, 20 Termine, 100 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 120 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 206

Basismodul 2 (A1/A2)

151_40442 (Kurs) Belinda Gröger / Gabriele Winter
Mo, 12.1. bis 24.2., 9.15 - 12.30 Uhr, 25 Termine, 100 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 120 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 129

151_40443 (Kurs) N.N.
Mo, 20.4. bis 27.5., 9 - 13.05 Uhr, 20 Termine, 100 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 120 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 206



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

Basismodul 3 (A2)

151_40444 (Kurs) Gabriele Winter / Belinda Gröger
Mi, 25.2. bis 22.4., 9.15 - 12.30 Uhr, 25 Termine, 100 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 120 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 129

151_40445 (Kurs) N.N.
Do, 28.5. bis 18.8., 9 - 13.05 Uhr, 20 Termine, 100 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 120 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 206

Aufbaumodul 1 (B1)

151_40446 (Kurs) Gabriele Winter / Belinda Gröger
Do, 23.4. bis 11.6., 9.15 - 12.30 Uhr, 25 Termine, 100 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 120 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 129

Aufbaumodul 2 (B1)

151_40447 (Kurs) Gabriele Winter / Belinda Gröger
Mo, 15.6. bis 9.9., 9.15 - 12.30 Uhr, 25 Termine, 100 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 120 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 205

Deutsch als Fremdsprache - Deutsch als Zweitsprache

Aufbau der Deutschkurse

Die Volkshochschule Iserlohn bietet in diesem Semester Deutschkurse für die Kompetenzniveaus A1 bis B2 an.

Einstufungsberatung

Die Termine finden Sie auf der Eingangsseite des Programmberichts Sprachen.

Deutsch Grundstufe (A1)

Deutsch Grundkurs I – am Vormittag

Nur für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen,
Lernziel A1

151_40451 (Kurs) Tatjana Burcev
Do / Fr, 12.2. - 28.5., 10.45 - 12.15 Uhr, 25 Termine, 50 Ustd,
max 30 Teilnehmende, 115 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 130
Bitte mitbringen: Berliner Platz 1 NEU. Lehr- und Arbeitsbuch mit
2 Audio-CDs und „Im Alltag EXTRA“ (Klett-Langenscheidt Verlag,
ISBN: 978-3-12-606026-4), ab Lektion 1

Deutsch Grundkurs I - am Nachmittag

Nur für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen,
Lernziel A1

151_40452 (Kurs) Zafiroula Argiriadou
Mi / Do, 4.3. - 17.6., 15 - 16.30 Uhr, 25 Termine, 50 Ustd,
max 30 Teilnehmende, 115 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 130
Bitte mitbringen: Berliner Platz 1 NEU. Lehr- und Arbeitsbuch mit
2 Audio-CDs und „Im Alltag EXTRA“ (Klett-Langenscheidt Verlag,
ISBN: 978-3-12-606026-4), ab Lektion 1

Deutsch Grundkurs II

Lernziel A1

151_40453 (Kurs) Tatjana Burcev
Do / Fr, 12.2. - 28.5., 9 - 10.30 Uhr, 25 Termine, 50 Ustd,
max 22 Teilnehmende, 115 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 130
Bitte mitbringen: Berliner Platz 1 NEU. Lehr- und Arbeitsbuch mit
2 Audio-CDs und „Im Alltag EXTRA“ (Klett-Langenscheidt Verlag,
ISBN: 978-3-12-606026-4), ab Lektion 4/5

Deutsch Grundkurs III

Lernziel A1

151_40454 (Kurs) Belinda GrögerMo / Di, 9.2. - 19.5., 10 - 11.30 Uhr, 25 Termine, 50 Ustd,
max 22 Teilnehmende, 115 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205

Bitte mitbringen: Berliner Platz 1 NEU. Lehr- und Arbeitsbuch mit
2 Audio-CDs und „Im Alltag EXTRA“ (Klett-Langenscheidt Verlag,
ISBN: 978-3-12-606026-4), ab Lektion 9/10**Deutsch Aufbaustufe (A2)**Deutschkurse auf dem Kompetenzniveau A2 finden in diesem Semester
nur als Intensivkurse statt (siehe Integrationskurse).**Deutsch Abschlussstufe (B1)****Deutsch Abschlusskurs**

Lernziel B1

Auch geeignet für Teilnehmende, die ihre verschütteten B1-Kenntnisse
auffrischen möchten.**151_40470** (Kurs) Belinda GrögerMo, 23.2. bis 15.6., 17 - 19.15 Uhr, 14 Termine, 42 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 96,60 Euro zzgl. 5 Euro Materialumlage bei
Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119

Bitte mitbringen: Berliner Platz 3 NEU. Lehr- und Arbeitsbuch mit
2 Audio-CDs und „Im Alltag EXTRA“ (Klett-Langenscheidt Verlag,
ISBN: 978-3-12-606057)**Deutsch Schreibtraining B1**Für Teilnehmende mit abgeschlossenen B1-Grundstufenkenntnissen
(ca. 600 Ustd Deutsch)Sie sprechen schon recht gut Deutsch und haben bereits abgeschlossene
Grundstufenkenntnisse, aber es fällt Ihnen schwer, einfache
deutsche Texte zu schreiben? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie.
Hier lernen Sie neben Rechtschreibung, Satzbau und Satzverbindungen
alle Strategien, die Sie vor, beim und nach dem Schreiben eines Textes
benötigen. Lernziel ist es, einen einfachen persönlichen Brief verfassen
zu können, so wie dies im Prüfungsteil „Schriftlicher Ausdruck (Brief)“
des Zertifikats Deutsch B1 oder dem „Deutschttest für Zuwanderer
A2/B1“ verlangt wird.**151_40471** (Kurs) Zafroula ArgiriadouMi, 25.2. bis 27.5., 16.45 - 19 Uhr, 12 Termine, 36 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 82,80 Euro keine Ermäßigung,
zzgl. 5 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205

Informationsveranstaltung: Zertifikat Deutsch B1Vorstellung eines Modelltests für die Sprachprüfung zur Einbürgerung
und zu diesem international anerkannten Sprachzertifikat. Die Teilnahme
wird allen Prüfungskandidat/innen dringend empfohlen.**151_40472** (Seminar) Gabriele WinterDi, 14.4., 18 - 20.15 Uhr, 3 Ustd, max 14 Teilnehmende, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal**Prüfung Zertifikat „Deutsch B1“**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 Donnerstag, 16.04.2015, 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.
Allen Prüfungskandidat/innen empfehlen wir dringend die Teilnahme
an der Informationsveranstaltung (151_40472). Eine Zulassung zur
Prüfung erfolgt nur nach Barzahlung der Prüfungsgebühr in der VHS.
Einen kostenlosen Modelltest finden Sie unter folgender Internetadresse:
www.telc.net**151_40473** (Prüfung) N.N.Fr, 29.5., 9.30 - 17 Uhr, 10 Ustd, max 14 Teilnehmende, 130 Euro
keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldeschluss: Do, 16.04.**Die Volkshochschule vermittelt Ihnen gerne deutsche Tandempartner/innen.**Weitere Informationen unter der Kursnummer 40002 und bei
Programmbereichsleiterin Claudia Weigel, Fon 02371 . 217-1945.**Deutsch Mittelstufe (B2)****Deutsch Mittelstufenkurs I**Nur für Teilnehmende mit abgeschlossenen B1-Kenntnissen,
Lernziel B2Die Kompetenzstufe B2 umfasst ca. 200 Unterrichtsstunden. Wenn
Sie mit abgeschlossenen B1-Kenntnissen einen B2-Mittelstufenkurs
an der VHS beginnen, benötigen Sie ca. 3 bis 4 VHS-Semester.
Dies entspricht ca. 2 Jahren. Diese Lernzeit können Sie verkürzen,
indem Sie intensiv zu Hause lernen und mit deutschen Tandempartnern
Deutsch praktizieren. Bitte bringen Sie zur Anmeldung eine
Kopie Ihres B1-Zertifikats mit. Falls Sie keine B1-Prüfung abgelegt
haben, vereinbaren Sie bitte einen Termin zwecks Einstufung unter
Fon 02371 . 217-1945.**151_40481** (Kurs) Anne PaulMi / Do, 4.3. - 28.5., 10 - 11.30 Uhr, 21 Termine, 42 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 96,60 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage bei
Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205

Bitte mitbringen: Mittelpunkt neu B2. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett
Verlag, ISBN: 3-12-676652-4 und 3-12-676653-1), ab Lektion 1**Deutsch Mittelstufenkurs II**Für Teilnehmende, die bereits ein Semester auf B2-Niveau Deutsch
gelernt haben, Lernziel B2.Vereinbaren Sie bitte einen Termin zwecks Einstufung unter
Fon 02371 . 217-1945.**151_40482** (Kurs) Marzena MarkowskiMo / Do, 9.2. - 7.5., 19 - 20.30 Uhr, 21 Termine, 42 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 96,60 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205

Bitte mitbringen: Mittelpunkt neu B2. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett
Verlag, ISBN: 3-12-676652-4 und 3-12-676653-1), ab Lektion 3**Deutsch Mittelstufenkurs III**Für Teilnehmende, die bereits zwei Semester auf B2-Niveau
Deutsch gelernt haben oder vergleichbare Kenntnisse (nach einem
obligatorischen Einstufungstest) vorweisen können, Lernziel B2.Vereinbaren Sie bitte einen Termin unter
Fon 02371 . 217-1945.**151_40483** (Kurs) Clemens MüllerMi / Do, 11.2. - 30.4., 18 - 20.15 Uhr, 20 Termine, 60 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 138 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage beim
Dozenten zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 129

Bitte mitbringen: Mittelpunkt neu B2. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett
Verlag, ISBN: 3-12-676652-4 und 3-12-676653-1), ab Lektion 9**Prüfungsvorbereitung: telc Deutsch B2**Nur für Teilnehmende mit abgeschlossenen B2-Kenntnissen
Interessierte Teilnehmende, die nicht an einem B2-Sprachkurs teilgenommen
haben, vereinbaren bitte einen Termin zwecks Einstufung unter
Fon 02371 . 217-1945. In diesem Prüfungsvorbereitungskurs wird
ausschließlich das Testformat der telc Deutsch B2-Prüfung trainiert.
Es findet keine B2-Grammatikvermittlung mehr statt.**151_40484 • KLEINGRUPPE •** (Kurs) Clemens MüllerMi / Do, 6.5. - 11.6., 18.30 - 20 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 9 Teilnehmende, 84,20 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 5 Euro
Materialumlage bei Dozenten zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 129

Prüfung „telc Deutsch B2“

Allgemeinsprachliche Prüfung auf fortgeschrittenem Niveau nach ca. 800 Ustd Deutsch

Getestet werden das Leseverstehen, Wortschatz/Grammatik, Hörverstehen, Schriftlicher Ausdruck (Brief) sowie die mündliche Ausdrucksfähigkeit im Rahmen einer Paarprüfung mit Präsentation, Meinungs austausch und einer Problemlösungsaufgabe. Anmeldungen zu dieser Zertifikatsprüfung müssen bis Mittwoch 29. April 2015, 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. Die Kosten für die Prüfung betragen 130 Euro für Teilnehmende eines VHS-Kurses (für externe Teilnehmende 140 Euro).

Eine Zulassung zur Prüfung erfolgt nur nach Barzahlung der Prüfungsgebühr in der VHS. Einen kostenlosen Modelltest finden Sie unter folgender Internetadresse: <http://www.telc.net/pruefungsteilnehmende/sprachpruefungen/pruefungen/detail/telc-deutsch-b2.html>

151_40485 (Prüfung) N.N.

Sa, 13.6., 9.30 - 17 Uhr, 10 Ustd, max 14 Teilnehmende, 140 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldeschluss: Mi 29.4.

Deutsch Oberstufe (C1)

Die VHS Iserlohn bietet in diesem Semester k e i n e Deutschkurse auf C1-Niveau an. Folgende Internetadressen könnten für Interessierte, die ein Studium in Deutschland aufnehmen möchten, hilfreich sein:

Test Deutsch als Fremdsprache für die Hochschulzulassung:

www.testdaf.de

Informationsportal für ausländische Studienbewerber:

www.sprachnachweis.de

Online-Deutschkurse mit Studienvorbereitung:

www.deutsch-uni.com

Englisch Grundstufe (A1)

Englisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1
Interessierte mit Schulenglischkenntnissen wenden sich bitte vor der Anmeldung bei der Programmbereichsleitung unter Fon 02371 / 217-1945.

151_40601 (Kurs) Viola Sczepanski

Di, 3.2. bis 19.5., 18.45 - 20.15 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 64,40 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 224

Bitte mitbringen: Network Now A1 Starter. Student's Book mit 3 Audio-CDs (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606585-6), ab Lektion 1

Englisch Grundkurs II - am Vormittag

151_40602 (Kurs) Regina Nerenberg-Graf

Mi, 4.2. bis 20.5., 10 - 11.30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 64,40 Euro zzgl. 1 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 202

Bitte mitbringen: Network Now A1 Starter. Student's Book mit 3 Audio-CDs (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606585-6), ab Lektion 4

SPRACHSCHULE
GABRIELE RÖLLECKE

- ★ Grundschul Kinder: Reading, Writing, Conversation
- ★ Vorbereitungskurs: Fit für das 5. Schuljahr
- ★ Schüler von weiterführenden Schulen: Conversation, Reading & Writing, **Nachhilfe**, auch an **Samstagen**
- ★ Grammatikintensivkurse
- ★ Englisch und musikalische Früherziehung - ab drei Jahren
- ★ English Playgroup - ab 18 Monaten
- ★ individuelle Erwachsenenkurse

0 23 71 - 79 41 310 www.sprachschuleroellecke.de

Englisch Grundkurs IV

Lernziel A1

Interessierte mit Schulenglischkenntnissen wenden sich bitte an den Programmbereich Sprachen unter Fon 02371 . 217-1945

151_40603 (Kurs) Marjorie Jürgens

Mi, 4.2. bis 29.4., 10 - 12.30 Uhr, 11 Termine, 33 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 75,90 Euro

Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Englisch Grundkurs V

Lernziel A1

151_40604 (Kurs) Geevitha Wagner

Do, 5.2. bis 7.5., 17.10 - 18.40 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 55,20 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 223

Bitte mitbringen: Network Now A1 Starter. Student's Book mit 3 Audio-CDs (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606585-6), ab Lektion 4

Englisch Grundkurs VI

Lernziel A1

151_40605 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Viola Sczepanski

Di, 3.2. bis 19.5., 17 - 18.30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 64,40 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206

Bitte mitbringen: Sterling Silver 2 New Edition. Englisch für Senioren (Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-464-02009-8), ab Lektion 10

Englisch Grundkurs VIII

Lernziel A1

151_40606 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans

Mo, 2.2. bis 1.6., 17.30 - 19 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 64,40 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118

Bitte mitbringen: English Network Now A1. Student's Book mit 3 Audio-CDs (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606588-7), ab Lektion 4/5

Englisch Aufbaustufe (A2)

Englisch Aufbaukurs IV

Lernziel A2

151_40611 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Ilka Würpel

Mo, 2.2. bis 15.6., 10 - 11.30 Uhr, (nicht am 23.2., 2.3.), 14 Termine,
28 Ustd, max 20 Teilnehmende, 64,40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 223

Bitte mitbringen: Going for Gold, Kursbuch (Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-8109-2049-2), ab Lektion 6

Englisch Aufbaukurs VII

Lernziel A2

151_40612 (Kurs) Geevitha Wagner

Di, 3.2. bis 19.5., 17.55 - 19.25 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 64,40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 129

Bitte mitbringen: English Network 3 New Edition. Student's Book mit 2 Audio-CDs (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606549-8), ab Lektion 1

Englisch Aufbaukurs X

Lernziel A2

151_40613 (Kurs) Charles W. Brooks

Do, 5.2. bis 28.5., 17.15 - 18.45 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd,
max 15 Teilnehmende, 64,40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118

Bitte mitbringen: English Network 3 New Edition. Student's Book mit 2 Audio-CDs (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606549-8), ab Lektion 8

Englisch Aufbaukurs XI

Lernziel A2

151_40614 (Kurs) Marjorie Jürgens
 Mo, 2.2. bis 20.4., 9.30 - 12 Uhr, 9 Termine, 27 Ustd,
 max 20 Teilnehmende, 62,10 Euro
 Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14
 Bitte mitbringen: Network Now A2.2. Student's Book mit 3 Audio-CDs
 (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606593-1), ab Lektion
 4 Step 2

Englisch Abschlussstufe (B1)**Englisch Abschlusskurs II**

Lernziel B1

151_40620 (Kurs) Marjorie Jürgens
 Di, 10.2. bis 21.4., 15.30 - 18 Uhr, 9 Termine, 27 Ustd,
 max 20 Teilnehmende, 62,10 Euro
 Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14
 Bitte mitbringen: English Network Now B1.1. Student's Book mit
 3 Audio-CDs (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-605122-4),
 ab Lektion 3 Step 2

151_40621 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Marjorie Jürgens
 Mo / Mi, 2.2. - 25.3., 15 - 16.30 Uhr, 15 Termine, 30 Ustd,
 max 20 Teilnehmende, 69 Euro
 Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14
 Bitte mitbringen: English Network Now B1.1. Student's Book mit
 3 Audio-CDs (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-605122-4),
 ab Lektion 3 Step 2

Englisch Abschlusskurs III

Lernziel B1

151_40622 (Kurs) Sara Wallberg-Worrall
 Mo, 2.2. bis 1.6., 10 - 11.30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd,
 max 16 Teilnehmende, 64,40 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119
 Bitte mitbringen: English Network Plus New Edition. Student's Book
 mit 2 Audio-CDs (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-
 606579-5), ab Lektion 5

Englisch Abschlusskurs IV

Lernziel B1

151_40623 (Kurs) Sara Wallberg-Worrall
 Do, 5.2. bis 28.5., 9 - 10.30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd,
 max 16 Teilnehmende, 64,40 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118

Englisch am Vormittag - Der kommunikative Brückenkurs B1/B2

151_40624 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
 Di, 3.2. bis 2.6., 8.45 - 10.15 Uhr, (nicht am 14.4.), 14 Termine,
 28 Ustd, max 16 Teilnehmende, 64,40 Euro zzgl. 2 Euro Material-
 umlage bei Dozentin zu bezahlen
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118
 Bitte mitbringen: Key B1. Kursbuch mit CDs und Phrasebook (Cornel-
 sen Verlag, ISBN: 978-3-06-020100-6), ab Lektion 7/8

Englisch-Flatrate**English Flatrate - die Lizenz zum Kurs-Hopping**

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse intensiv aber flexibel auf-
 frischen oder wachhalten und haben eigentlich keine Zeit, einen
 Kurs zu festen Terminen regelmäßig zu besuchen? Dann ist die
 English-Flatrate die ideale Lösung für Sie. Günstiger als zwei
 gebuchte Kurse ist die English-Flatrate eine innerhalb des aktuellen
 Semesters unbegrenzte Lizenz zum „Kurs-Hopping“ in allen mit
 „Flatrate“ gekennzeichneten Kursen. Dies sind alle Auffrischungs-
 und Konversationskurse sowie ein Kurs „Office English“ (insgesamt
 13 Kurse). Und so geht's: Sie melden sich online, persönlich oder
 per Anmeldekarte für die English-Flatrate (Veranstaltungsnummer:
 151_40640) an und erhalten eine entsprechende Anmeldebestäti-
 gung. Diese zeigen Sie JEDESIMAL, wenn Sie in einen Kurs „hop-
 pen“, beim Kursleitenden vor. Und das war es auch schon!

151_40640 • FLEXIBLES LERNEN

Mo, 2.2.-3.6., max 0 Teilnehmende, 135 Euro keine Ermäßigung

Englisch Auffrischkurse**Englisch-Auffrischung für Wiedereinsteiger/innen**

Für Interessierte mit länger zurückliegenden Hauptschulkenntnissen
 geeignet, Lernziel A2

151_40651 • FLATRATE • (Kurs) Geevitha Wagner
 Do, 5.2. bis 28.5., 18.45 - 20.15 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd,
 max 20 Teilnehmende, 64,40 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 223
 Bitte mitbringen: A New Start Refresher A2 (Cornelsen Verlag, ISBN:
 978-3-464-20238-8), ab Lektion 6

**Intensivwoche / Bildungsurlaub:
Englisch Fitness-Training**

Auffrischkurs für Teilnehmende mit verschütteten Realschul-
 kenntnissen, Lernziel B 1

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse so rasch und stressfrei wie
 möglich auffrischen? Dann probieren Sie es doch einmal mit der
 suggestopädischen Unterrichtsmethode, dem Lernen mit allen
 Sinnen. Lassen Sie sich auf eine „Sprachreise“ ein, bei der mittels
 Musik, Rhythmus, Bewegung und Entspannung alle Sinne in den
 Lernprozess einbezogen werden. Eingübt werden typische Situa-
 tionen des Alltags- und Berufslebens, z. B. Telefonieren, Beschwer-
 den artikulieren, Ratschläge erteilen, Meinungen vertreten.
 Wichtig: Wollen Sie Bildungsurlaub beanspruchen, dann müssen Sie
 Ihrem Arbeitgeber die Teilnahme an diesem Bildungsurlaub späte-
 stens 6 Wochen vor Kursbeginn mitteilen.

151_40650 (Kurs) Gaby Bald-Varnholt
 Mo, 15.6. bis 19.6., 9 - 14 Uhr, 5 Termine, 30 Ustd,
 max 12 Teilnehmende, 145 Euro keine Ermäßigung,
 Die Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke sowie eine qualifizierte
 Teilnahmebescheinigung sind im Entgelt inbegriffen
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 129
 Anmeldung erwünscht bis Mo, 27.4.

Englisch B1 Refresher Course – in the morning

Lernziel B1

151_40654 • FLATRATE • (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
 Di, 3.2. bis 2.6. (nicht am 14.4.), 10.30 - 12 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd,
 max 16 Teilnehmende, 64,40 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118

Brush up your English - in the evening

Für Interessierte mit verschütteten Realschulkenntnissen,
 Lernziel B1

151_40652 • FLATRATE • (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
 Do, 5.2. bis 28.5., 18.30 - 20 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd,
 max 20 Teilnehmende, 64,40 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 224
 Bitte mitbringen: A New Start Refresher B1. Lehr- und Arbeitsbuch mit
 Home Study CD und Class CDs (Cornelsen Verlag,
 ISBN: 978-3-464-20239-5), ab Lektion 6/7

Update your English on B2 Level

Für Interessierte mit verschütteten Englischkenntnissen auf
 Abiturniveau. Erst systematisch auffrischen, dann in einen Konver-
 sationskurs gehen.

151_40653 • FLATRATE • (Kurs) Elke Oelmann
 Mi, 18.2. bis 3.6., 18.30 - 20 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd,
 max 12 Teilnehmende, 64,40 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 219
 Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Englisch Konversationskurse

DIP (Declamation - Intonation - Pronunciation) into English

Für alle Interessierten ab der Kompetenzstufe B1 aufwärts
This course is for non-native speakers of English who are having trouble with their pronunciation of English, understanding English movies, plays, songs, etc. It will help you to understand different speakers with different dialects and accents from different English speaking countries. You too will learn how to speak more quickly and with better pronunciation, inflection and intonation through listening to songs, news broadcasts, speakers and watching short TV videos. No textbooks are necessary.

151_40680 • FLATRATE • (Kurs) Charles W. Brooks
Mo, 2.2. bis 1.6., 19.15 - 20.45 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd, max 14 Teilnehmende, 64,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 201

Spotlight on Communication

Lernziel A2/B1

151_40681 • FLATRATE • (Kurs) Charles W. Brooks
Di, 3.2. bis 19.5., 9 - 10.30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd, max 14 Teilnehmende, 64,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 201
Bitte mitbringen: English Network Connection New Edition, Student's Book mit Audio-CD (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606560-3), ab Lektion 4

READ ON and Conversation

Lernziel B1

Im Unterricht wird die Sprachzeitung READ ON mit vereinfachten Zeitungsartikeln und Vokabel-Erklärungen zugrunde gelegt. Ein kostenloses Probeexemplar kann unter www.sprachzeitungen.de bestellt werden.

151_40682 • FLATRATE • (Kurs) Gillian Berndt
Mi, 4.2. bis 3.6., 9 - 10.30 Uhr, 16 Termine, 32 Ustd, max 15 Teilnehmende, 73,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 119

Conversation & More - in the morning

Lernziel B2

151_40683 • FLATRATE • (Kurs) Gillian Berndt
Di, 3.2. bis 19.5., 9 - 10.30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd, max 15 Teilnehmende, 64,40 Euro zzgl. 1 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 119

Advanced Conversation Course

Lernziel B2

Let's talk about anything and everything under the sun - have fun ... in English!

151_40684 • FLATRATE • (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
Do, 5.2. bis 28.5., 20.15 - 21.45 Uhr, 7 Termine (14-tägig), 14 Ustd, max 20 Teilnehmende, 32,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 224

Say it in English

Lernziel B2/C1

Ideal for all who are familiar with the basic vocabulary and grammar of the language and would like to refresh and expand their knowledge, as well as practising what to say in various situations. Lessons take place in an informal atmosphere and concentrate on general conversation as well as specific topics.

151_40685 • FLATRATE • (Kurs) Hilary König
Di, 3.2. bis 2.6., 17.45 - 19.15 Uhr, (nicht am 14.4.), 14 Termine, 28 Ustd, max 12 Teilnehmende, 64,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 219

English Language Buffet - All You Can Speak for Less Than 5 Euro

Für Quereinsteiger/innen, die auf Englisch diskutieren lernen möchten, bestens geeignet, Lernziel B2/C1

Let's practice and learn English the easy way. Join us for a good meal of English language. Appetizer: individual involvement - participants pick subjects for use in class and decide on method of conversation - small talk, discussion, conversation, question-answer. Main Menu: conversation, small talk, discussion, question-answer, grammar and quizzes. Dessert: humorous stories, jokes etc.

151_40686 • FLATRATE • (Kurs) Charles W. Brooks
Di, 3.2. bis 19.5., 19 - 20.30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd, max 17 Teilnehmende, 64,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 206

Surprise, surprise evening - Goodie Bag

A rather different course - every fortnight. Five evenings - each evening a different theme. You can't see what you get, but one thing is for sure - you won't be bored.

151_40687 • FLATRATE • (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
Do, 12.2. bis 21.5., 20.15 - 21.45 Uhr, 7 Termine (14-tägig), 14 Ustd, max 22 Teilnehmende, 32,20 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 224

Englisch für den Beruf

Office English - Englisch für das Büro

Lernziel A2/B1

Do you need English for your job? Come and join us. Let's practise... English in written and spoken form. E-Mails - telephone calls ... you name it - we can talk about it.

151_40692 • FLATRATE • (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
Mo, 23.2. bis 11.5., 19.15 - 20.45 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 16 Teilnehmende, 46 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 118

Englisch Spezialangebote

YES to the UK bake!

Scotland has voted to remain in the United Kingdom, so let's celebrate by baking typical cakes and biscuits from each country which make up this Union. This journey through the UK will tickle your taste buds and also challenge your English speaking abilities.

151_40693 (Seminar) Gillian Berndt
Do, 16.4., 15 - 18 Uhr, 4 Ustd, max 12 Teilnehmende, 16,20 Euro (9,20 Euro + 2,00 Euro Nutzungspauschale + 5 Euro Lebensmittelumlage), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio

Französisch Grundstufe (A1)

Französisch Grundkurs I

Lernziel A1

Interessierte mit Schulfranzösischkenntnissen nehmen bitte Kontakt zur Programmabereitungsleitung unter Fon 02371 . 217-1945 auf.

151_40801 (Kurs) Nadjat Schreiber
Do, 5.2. bis 28.5., 17 - 18.30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd, max 15 Teilnehmende, 64,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 221
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Französisch Grundkurs III

Lernziel A1

151_40802 (Kurs) Francine Gruber
Do, 5.2. bis 7.5., 17.15 - 18.45 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, max 14 Teilnehmende, 55,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 201
Bitte mitbringen: Couleurs de France Neu 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-12-606682-2), ab Lektion 4

Französisch Grundkurs IV

Lernziel A1

151_40803 (Kurs) Nadjat Schreiber

Do, 5.2. bis 28.5., 18.45 - 20.15 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd, max 15 Teilnehmende, 64,40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 221

Bitte mitbringen: Couleurs de France Neu 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-12-606682-2), ab Lektion 7/8

Französisch Aufbaustufe (A2)**Französisch Aufbaukurs II**

Lernziel A2

151_40811 (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann

Di, 3.2. bis 9.6., 19.40 - 21.10 Uhr, 16 Termine, 32 Ustd, max 20 Teilnehmende, 73,60 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 221

Bitte mitbringen: Couleurs de France Neu 2, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-12-606685-3), ab Lektion 3

Französisch Aufbaukurs X

Lernziel A2

151_40812 (Kurs) Francine Gruber

Do, 5.2. bis 7.5., 19 - 20.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, max 16 Teilnehmende, 55,20 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 201

Bitte mitbringen: Couleurs de France Neu 2, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-12-606685-3), ab Lektion 10

Französisch Aufbaukurs XI

Lernziel A2

151_40813 (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann

Di, 3.2. bis 9.6., 18 - 19.30 Uhr, 16 Termine, 32 Ustd, max 20 Teilnehmende, 73,60 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 221

Bitte mitbringen: Couleurs de France Neu 2, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-12-606685-3), ab Lektion 12

Französisch Abschlussstufe (B1)**Französisch Abschlusskurs VI**

Lernziel B1

151_40821 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Régine-Marcelle Hessling

Mo, 2.2. bis 18.5., 17.30 - 19 Uhr, 13 Termine, 26 Ustd, max 15 Teilnehmende, 59,80 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 201

Bitte mitbringen: Couleurs de France Neu 3, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-12-606688-4), ab Lektion 8

Französisch Konversationskurse**Conversation facile en français et révision de grammaire**

Lernziel A2/B1

151_40851 (Kurs) Christiane Karhoff-van Rampaey

Mi, 11.2. bis 10.6., 9 - 10.30 Uhr, 15 Termine, 30 Ustd, max 15 Teilnehmende, 69 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 130

151_40852 (Kurs) Christiane Karhoff-van Rampaey

Mi, 11.2. bis 3.6., 10.35 - 12.05 Uhr, 15 Termine, 30 Ustd, max 15 Teilnehmende, 69 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 119

Cercle Français:**Rafraîchissez votre français l'après-midi**

Lernziel B2

Auffrischung vorhandener Französischkenntnisse ohne Lehrwerk mit der Möglichkeit, das freie Sprechen zu üben. Im Unterricht werden landeskundliche Themen mit Schwerpunkt Tourismus behandelt. Besonders geeignet für Teilnehmende, die ihren Urlaub in Frankreich planen.

151_40853 (Kurs) Thérèse Fourmestraux

Mi, 18.2. bis 20.5., 14.30 - 16 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, max 15 Teilnehmende, 55,20 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 118

Conversation française

Lernziel C1

151_40854 (Kurs) Christiane Karhoff-van Rampaey

Mi, 11.2. bis 3.6., 17.55 - 19.25 Uhr, 15 Termine, 30 Ustd, max 15 Teilnehmende, 69 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 221

Italienisch Grundstufe (A1)**Italienisch Grundkurs I**

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

151_40901 (Kurs) Livia Rasmussen

Mi, 25.2. bis 27.5., 19 - 20.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, max 21 Teilnehmende, 55,20 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 206

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Italienisch Grundkurs II

Lernziel A1

151_40902 (Kurs) Annette Petereit

Do, 5.2. bis 11.6., 17.15 - 18.45 Uhr, 15 Termine, 30 Ustd, max 20 Teilnehmende, 69 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 206

Bitte mitbringen: Espresso 1 erweiterte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch + Audio-CD (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005438-1), ab Lektion 3/4

Italienisch Grundkurs III

Lernziel A1

151_40903 (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein

Di, 3.2. bis 16.6., 19.30 - 21 Uhr, (nicht am 27.4.), 16 Termine, 32 Ustd, max 16 Teilnehmende, 73,60 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 202

Bitte mitbringen: Espresso 1 erweiterte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch + Audio-CD (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005438-1), ab Lektion 6

Italienisch Grundkurs IV

Lernziel A1

151_40904 (Kurs) MauriziaGiuliani-Langbein
Mo, 2.2. bis 8.6., 18 - 19.30 Uhr, (nicht am 27.4.), 14 Termine, 28 Ustd, max 12 Teilnehmende, 64,40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 219

Bitte mitbringen: Espresso 1 erweiterte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch + Audio-CD (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005438-1), ab Lektion 8/9

Eine Menge lernen. Aber nicht in der Masse.

☎ 0 23 71/2 57 24

58636 Iserlohn
Erich-Nörrenberg-Str. 5
info@inlingua-iserlohn.de
www.inlingua-iserlohn.de**Wer Sprachen spricht, hat schon gewonnen.**

Italienisch A1-Wiederholungskurs

Lernziel A1

Sie haben bereits einen Anfängerkurs auf A1-Niveau abgeschlossen und möchten vor einem A2-Kurs Ihre Kenntnisse festigen? Oder haben Sie früher schon einmal Italienisch gelernt und möchten Ihre Grundkenntnisse auffrischen? In diesem Kurs können Sie innerhalb eines Semesters in entspannter Atmosphäre genau diese Ziele erreichen. Auf diese Weise gewinnen Sie die notwendige Sicherheit, um mit Muttersprachlern erfolgreich zu kommunizieren.

151_40905 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein
Di, 3.2. bis 9.6., 18 - 19.30 Uhr, (nicht am 28.4.), 16 Termine,
32 Ustd, max 9 Teilnehmende, 110,70 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119
Bitte mitbringen: Intermezzo Italienisch A1. Kursbuch mit Audio-CD
(Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-209600-6), ab Lektion 4

Italienisch Aufbaustufe (A2)

Italienisch Aufbaukurs V

Lernziel A2

151_40912 (Kurs) Annette Petereit
Mi, 4.2. bis 27.5., 17.15 - 18.45 Uhr, 15 Termine, 30 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 69 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 202
Bitte mitbringen: Espresso 2 erweiterte Ausgabe. Lehr- und Arbeitsbuch
+ Audio-CD (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005439-8),
ab Lektion 7/8

Italienisch Konversationskurse

Conversazione mattutina

Lernziel A2

Conversazione su temi di cultura, letteratura e attualità, ma anche grammatica proseguendo sul libro di testo. Si faranno anche esercizi sull'uso dei modi di dire.

151_40940 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Livia Rasmussen
Fr, 20.2. bis 29.5., 9 - 10.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 73 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 204
Bitte mitbringen: Espresso 2 erweiterte Ausgabe. Lehr- und Arbeitsbuch
+ Audio-CD (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005439-8), ab Lektion 7

„Italiano Per Passatempo“

Lernziel B1

Facciamo un po' di tutto: conversazione, grammatica, cultura, civiltà, letteratura, giochi ecc. Nuovi partecipanti sono benvenuti.

151_40941 (Kurs) Annette Petereit
Do, 5.2. bis 11.6., 9.30 - 11 Uhr, 15 Termine, 30 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 69 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 204

Japanisch

Japanisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

151_41001 (Kurs) Dr. Atsuko Takahara
Di, 3.2. bis 9.6., 17.45 - 19.15 Uhr, 16 Termine, 32 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 73,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205
Bitte mitbringen: Japanisch, bitte! neu (A1-A2). Kursbuch + Übungsbuch
(Klett Verlag: ISBN 978-3-12-606971-7 +978-3-12-606972-4),
ab Lektion 1

Japanisch Grundkurs III

Lernziel A1

151_41002 (Kurs) Dr. Atsuko Takahara
Mo, 2.2. bis 15.6., 17.45 - 19.15 Uhr, 16 Termine, 32 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 73,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206
Bitte mitbringen: Japanisch, bitte! Band 1, Lehr- und Arbeitsbuch
(Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-12-606652-5 und 3-12-606653-2),
ab Lektion 10

Japanisch Aufbaukurs I

Lernziel A2

151_41010 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Dr. Atsuko Takahara
Di, 3.2. bis 5.5., 19.35 - 21.05 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,
max 9 Teilnehmende, 67,70 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 203
Bitte mitbringen: Japanisch, bitte! Band 2, Lehrbuch (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-12-606656-3), ab Lektion 23

Neugriechisch

Neugriechisch Aufbaukurs IX

Lernziel A2

151_41211 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Panagiota Michou
Di, 3.2. bis 9.6., 18 - 19.30 Uhr, 16 Termine, 32 Ustd,
max 9 Teilnehmende, 99 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 2 Euro
Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 203
Bitte mitbringen: Kalimera. Griechisch für Anfänger (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606646-4), ab Lektion 16

Niederländisch Grundstufe (A1)

Niederländisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

151_41401 (Kurs) Eva Thielen
Mi, 4.2. bis 20.5., 17.15 - 18.45 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd,
max 22 Teilnehmende, 64,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 223
Bitte mitbringen: Welkom! Niederländisch für Anfänger (Klett Verlag:
ISBN 978-3-12-528880-5), ab Lektion 1

Niederländisch Grundkurs II

Lernziel A2

151_41402 (Kurs) Eva Thielen
Mi, 4.2. bis 20.5., 19 - 20.30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd,
max 22 Teilnehmende, 64,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 223
Bitte mitbringen: Welkom! Niederländisch für Anfänger (Klett Verlag:
ISBN 978-3-12-528880-5), ab Lektion 7

Niederländisch Grundkurs IV

Lernziel A1

Quereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

151_41403 (Kurs) Joke Steiner-Knigge
Mo, 9.2. bis 8.6., 18.30 - 20 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 64,40 Euro zzgl. 5 Euro Materialumlage bei
Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 204
Bitte mitbringen: Welkom! Niederländisch für Anfänger (Klett Verlag:
ISBN 978-3-12-528880-5), ab Lektion 5

Niederländisch Aufbaustufe (A2)

Niederländisch Aufbaukurs I

Lernziel A2

151_41410 (Kurs) Joke Steiner-Knigge
Di, 10.2. bis 9.6., 18.30 - 20 Uhr, 15 Termine, 30 Ustd,
max 15 Teilnehmende, 69 Euro zzgl. 5 Euro Materialumlage bei
Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 204
Bitte mitbringen: Welkom! Niederländisch für Anfänger (Klett Verlag:
ISBN 978-3-12-528880-5), ab Lektion 7

Niederländisch Aufbaukurs II

Lernziel A2

Für Teilnehmenden, die sich in der niederländischen Sprache ausdrücken und alltäglichen Gesprächen folgen können. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

151_41411 (Kurs) Joke Steiner-Knigge

Mi, 11.2. bis 3.6., 19.15 - 20.45 Uhr, 15 Termine, 30 Ustd,
max 15 Teilnehmende, 69 Euro zzgl. 5 Euro Materialumlage bei
Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 204

Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben

Niederländisch Aufbaukurs VII

Lernziel A2

Für Teilnehmenden, die in der niederländischen Sprache Alltagsgespräche führen und verstehen können.

Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

151_41412 (Kurs) Joke Steiner-Knigge

Mi, 11.2. bis 3.6., 17.30 - 19 Uhr, 15 Termine, 30 Ustd,
max 15 Teilnehmende, 69 Euro zzgl. 5 Euro Materialumlage bei
Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 204

Bitte mitbringen: Welkom! Niederländisch für Anfänger

(Klett Verlag: ISBN 978-3-12-528880-5), ab Lektion 11

Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben.

**Niederländisch
Konversationskurse****Nederlandse lichte conversatie in de ochtend**

Lernziel B2

Ein Kurs für Fortgeschrittene, die das Sprechen der niederländischen Sprache weiter üben wollen.

Die Grammatik wird situationsbezogen wiederholt und vertieft.

Ausgewählte Texte, aktuelle Ereignisse und Lektüre werden gelesen,
übersetzt und diskutiert. Quereinsteiger/innen sind herzlich
willkommen.

151_41430 (Kurs) Joke Steiner-Knigge

Di, 10.2. bis 9.6., 9 - 10.30 Uhr, 15 Termine, 30 Ustd,
max 15 Teilnehmende, 69 Euro zzgl. 5 Euro Materialumlage bei
Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 204

Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben

Polnisch**Polnisch Grundkurs II**

Lernziel A1

151_41701 (Kurs) Jolanta Lorenz

Mo, 2.2. bis 1.6., 19 - 20.30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd,
max 15 Teilnehmende, 64,40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 202

Bitte mitbringen: Witam! Der Polnischkurs. Kursbuch Band A1/A2

(Hueber Verlag: ISBN 978-3-19-005369-8), ab Lektion 3

Polnisch A2/B1-Brückenkurs

Lernziel B1

Geeignet für Quereinsteiger/innen, die einfache Alltagsgespräche
und Texte verstehen und wiedergeben können.

151_41710 (Kurs) Jolanta Lorenz

Mi, 4.2. bis 20.5., 19 - 20.30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd,
max 14 Teilnehmende, 64,40 Euro zzgl. 3 Euro Materialumlage bei
Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 201

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Portugiesisch**Portugiesisch Grundkurs II**

Lernziel A1

151_41802 (Kurs) Maria Cremilde Lopes Lange

Di, 3.2. bis 9.6., 19.20 - 20.50 Uhr, 16 Termine, 32 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 73,60 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118

Bitte mitbringen: Olá Portugal! Portugiesisch für Anfänger (A1/A2)

(Klett Verlag; ISBN: 978-3-12-528940-6), ab Lektion 3

Russisch**Russisch Grundkurs II**

Lernziel A1

151_41901 (Kurs) Dinara Starostin

Do, 5.2. bis 7.5., 19.45 - 21.15 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,
max 10 Teilnehmende, 55,20 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 202

Bitte mitbringen: Jasno! A1-A2. Lehrbuch + 2 Audio-CDs

(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-527590-4), ab Lektion 3

Russisch Abschlusskurs IX

Lernziel B1

151_41920 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Dinara Starostin

Do, 5.2. bis 23.4., 18 - 19.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 9 Teilnehmende, 84,20 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 202

Bitte mitbringen: Otlitschno! B1. Kurs- und Arbeitsbuch mit Audio-CD

(Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-004479-5), ab Lektion 3

Schwedisch**Schwedisch für die Reise**

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

Schweden wird aus Reiseland immer beliebter. Damit Sie sich im
Urlaub in alltäglichen Situationen zurechtfinden, werden in diesem
Seminar neben den wichtigsten Ausspracheregeln Redemittel für
Café- oder Restaurantbesuche, Einkaufen, Unterkunft buchen, Weg-
beschreibungen usw. vermittelt. Außerdem erhalten Sie wichtige
landeskundliche Informationen, die den Blick für die Besonderheiten
des Landes schärfen.

151_42001 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Maïke Winkler

Sa, 25.4. bis 26.4., 9 - 12.15 Uhr, 2 Termine, 12 Ustd, max 12 Teil-
nehmende, 85 Euro keine Ermäßigung,

Umlage für Kopien im Entgelt inbegriffen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 129

Schwedisch Aufbaukurs I

Lernziel A2

151_42010 (Kurs) Maïke Winkler

Mi, 4.2. bis 27.5., 19.40 - 21.10 Uhr, 15 Termine, 30 Ustd,
max 15 Teilnehmende, 69 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 221

Bitte mitbringen: Javisst! Kurs- und Arbeitsbuch

(Hueber Verlag, ISBN: 3-19-005405-3 und ISBN: 3-19-015405-0),

ab Lektion 11

Schwedisch A2/B1-Brückenkurs

Lernziel B1

151_42011 (Kurs) Maïke Winkler

Mo, 2.2. bis 8.6., 19.30 - 21 Uhr, 15 Termine, 30 Ustd,
max 15 Teilnehmende, 69 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 223

Bitte mitbringen: Javisst! Kurs- und Arbeitsbuch

(Hueber Verlag, ISBN: 3-19-005405-3 und ISBN: 3-19-015405-0),

ab Lektion 17

Spanisch Grundstufe (A1)

Spanisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

151_42201 (Kurs) María Teresa Fernández
Di, 3.2. bis 19.5., 16.15 - 17.45 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd,
max 14 Teilnehmende, 64,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 201
Bitte mitbringen: Caminos Neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-
CDs (Klett-Verlag, ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 1

151_42202 (Kurs) Romina Ojeda Cenzano
Do, 26.2. bis 25.6., 18 - 19.30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 64,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 129
Bitte mitbringen: Caminos Neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-
CDs (Klett-Verlag, ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 1

Spanisch Grundkurs II

Lernziel A1

151_42203 (Kurs) Thomas Opderbeck
Mo, 2.2. bis 15.6., 19.30 - 21 Uhr, 16 Termine, 32 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 73,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 221
Bitte mitbringen: Caminos Neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-
CDs (Klett-Verlag, ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 4

151_42204 (Kurs) Angélica Geson
Mi, 4.2. bis 3.6., 19.35 - 21.05 Uhr, 16 Termine, 32 Ustd,
max 9 Teilnehmende, 73,60 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 203
Bitte mitbringen: Caminos Neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-
CDs (Klett-Verlag, ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 5

Spanisch Grundkurs III

Lernziel A1

151_42205 (Kurs) María Josefa Agel
Di, 3.2. bis 19.5., 19.30 - 21 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 64,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 129
Bitte mitbringen: Caminos Neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-
CDs (Klett-Verlag, ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 6

151_42206 (Kurs) María Teresa Fernández
Di, 3.2. bis 19.5., 18 - 19.30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 64,40 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 201
Bitte mitbringen: Caminos Neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-
CDs (Klett-Verlag, ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 6/7

Spanisch Grundkurs IV

Lernziel A1

151_42207 (Kurs) Romina Ojeda Cenzano
Do, 5.2. bis 28.5., 19.40 - 21.10 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd,
max 15 Teilnehmende, 64,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 129
Bitte mitbringen: Caminos Neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-
CDs (Klett-Verlag, ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 7

Spanisch Grundkurs V

Lernziel A1

151_42208 (Kurs) Romina Ojeda Cenzano
Mi, 4.2. bis 20.5., 17.45 - 19.15 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd,
max 15 Teilnehmende, 64,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118

Spanisch Aufbaustufe (A2)

Spanisch Aufbaukurs III

Lernziel A2

151_42211 (Kurs) Thomas Opderbeck
Mo, 2.2. bis 15.6., 17.45 - 19.15 Uhr, 16 Termine, 32 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 73,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 129
Bitte mitbringen: Caminos Neu A2. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-
CDs (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514956-4), ab Lektion 3

Spanisch A2/B1 Brückenkurs

Lernziel B1

151_42212 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Angélica Geson
Mi, 4.2. bis 3.6., 17.55 - 19.25 Uhr, 16 Termine, 32 Ustd,
max 9 Teilnehmende, 164 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 203
Bitte mitbringen: Caminos Neu A2. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-
CDs (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514956-4), ab Lektion 11/12

Spanisch Aufbaukurs VIII

Lernziel A2

151_42213 (Kurs) Thomas Opderbeck
Do, 5.2. bis 18.6., 19 - 20.30 Uhr, 16 Termine, 32 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 73,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 204
Bitte mitbringen: Caminos Neu A2. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-
CDs (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514956-4), ab Lektion 8

Spanisch Aufbaukurs IX

Lernziel A2

151_42214 (Kurs) Thomas Opderbeck
Do, 5.2. bis 18.6., 17.30 - 19 Uhr, 16 Termine, 32 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 73,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 204
Bitte mitbringen: Caminos Neu A2. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-
CDs (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514956-4), ab Lektion 10

Spanisch Konversationskurse

Español para las vacaciones

Für Interessierte mit abgeschlossenen A1-Kenntnissen
Hast du Lust, bei einer Tasse Kaffee oder Tee ein bisschen „Spa-
nisch für die Reise“ zu üben? Dann bist du hier richtig. Auf A1/
A2-Niveau werden wir typische Situationen für Touristen mit Hilfe
kleiner Texte und Dialoge durchspielen und dabei auch über Land
und Leute sprechen. Viel Spaß bei uns!

151_42230 • KLEINGRUPPE • Adriana María Düllberg-Gómez
Do, 16.4. bis 28.5., 8.50 - 10.20 Uhr, 6 Termine, 12 Ustd,
max 9 Teilnehmende, 43 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 1 Euro
Materialumlage bei der Dozentin zu zahlen.
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 213, Cafeteria

Spanisch - leichte Konversation

Für Teilnehmende mit abgeschlossenen A2-Kenntnissen,
Lernziel A2/B1

151_42231 (Kurs) María Josefa Agel
Di, 3.2. bis 19.5., 17.45 - 19.15 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 64,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118
Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben

Türkisch

Türkisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

151_42401 (Kurs) Iris Icoglu
Di, 24.2. bis 2.6., 18 - 19.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,
max 15 Teilnehmende, 55,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 223
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Ungarisch

Ungarisch für (Wieder-)Einsteiger/innen

151_42501 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Andrea Kürti
Do, 12.2. bis 26.3., 18 - 19.30 Uhr, 7 Termine, 14 Ustd,
max 9 Teilnehmende, 56,90 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 203

Programmbereich 5 Qualifizierung – Medienkompetenz

Serviceteam

Ulrike Eichholz
Stellv. Leiterin VHS
Programmbereichsleitung
Fon 02371 . 217-1944
Sprechzeiten nach
Vereinbarung

Frank Finkeldei M.A.
Programmbereichsleitung
Fon 02371 . 217-1946
Sprechzeiten nach
Vereinbarung

Heike Schorlemmer
Programmbereichsverwaltung
Fon 02371 . 217-1943

Claudia Freund
Programmbereichsverwaltung
Fon 02371 . 217-1947



Firmenservice

Firmenseminare und Inhouse-Schulungen

Steigern Sie Ihren Marktwert, fördern Sie die Qualifikation Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Ihr Unternehmen hat Bedarf an speziellen Themen oder Trainings? Wir bieten maßgeschneiderte Seminare in den Bereichen Arbeitssprache Deutsch, Grundbildung, Fremdsprachen, EDV-Schulung, soziale Kompetenz-Förderung (z. B. Knigge-Seminare) und betriebliche Gesundheitsförderung. Weitere Themen auf Anfrage. Unsere modern ausgestatteten Seminar- und Computer-Räume können Sie in der unterrichtsfreien Zeit nach Absprache mieten. Auf Wunsch kommen unsere qualifizierten Dozentinnen und Dozenten auch zu Ihnen ins Haus. Unser Angebot richtet sich flexibel nach den Bedürfnissen Ihres Unternehmens, für Einzelne oder Gruppen. Fragen Sie bei uns an:
Fon 02371 . 217-1042, E-Mail vhs@iserlohn.de.

151_50000 (Beratung) N.N.
Termine nach Vereinbarung, Angebote entgeltfrei

Beratung

Bildungs- und Kompetenzberatung

Die Beratungsstelle der VHS Iserlohn bietet verschiedene entgeltfreie Möglichkeiten zur Förderung beruflicher Weiterbildung an:

Bildungsscheck

Mit Beginn der neuen ESF-Förderphase wird in 2015 ein neu gestaltetes Programm zum Bildungsscheck aufgelegt. Geplant ist, das Instrument insbesondere auf Zugewanderte, An- und Ungelernte, Beschäftigte ohne Berufsabschluss und Berufsrückkehrende auszurichten.

Bildungsprämie

Mit dem Prämiegutschein soll die Weiterbildungsbeteiligung derjenigen Beschäftigten gefördert werden, deren zu versteuerndes jährliches (Brutto-)Einkommen 20.000 Euro (bzw. 40.000 Euro für Verheiratete) nicht übersteigt und die mindestens 15 Stunden wöchentlich arbeiten. Zudem muss die beantragende Person das 25. Lebensjahr vollendet haben und die angestrebte Maßnahme darf nicht mehr als 1.000 Euro kosten: Pro Prämiegutschein können Weiterbildungsmaßnahmen und Prüfungskosten mit bis zu 50%, höchstens jedoch 500 Euro gefördert werden

- Es kann alle zwei Kalenderjahre max. ein Prämiegutschein in Anspruch genommen werden
- Beim PG tragen Sie selbst als Beschäftigte/r die Eigenanteile der Weiterbildungsmaßnahme. Eine Förderung über den Arbeitgeber ist hier nicht möglich.
- Aktuelle Informationen erhalten Sie unter www.bildungspraemie.info oder telefonisch bei der Service- und Programmstelle Bildungsprämie unter Tel. 0800 2623-000.

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



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

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



Beratung zur beruflichen Entwicklung (BBE)

Die Beratung zur beruflichen Entwicklung unterstützt Sie bei Veränderungen in Ihrem Berufsleben und richtet sich an Erwachsene, die in NRW wohnen oder arbeiten, vor allem an Menschen mit beruflichen Veränderungswünschen, Berufsrückkehrende (nach einer familiären Unterbrechung der Berufstätigkeit) und Frauen oder Männer mit im Ausland erworbenen Berufsqualifikationen:

- Sie möchten beruflich aufsteigen
- Sie planen, eine neue berufliche Richtung einzuschlagen
- Sie möchten nach einer Familienphase zurück in den Beruf
- Sie haben die Möglichkeit oder den Auftrag, in Ihrer Firma neue Aufgaben zu übernehmen
- Sie haben eine berufliche Qualifikation, die nicht mehr gefragt ist und müssen sich umorientieren
- Ihr Minijob reicht Ihnen nicht mehr, Sie möchten Ihre berufliche Tätigkeit verändern und ausweiten
- Sie haben keinen beruflichen Abschluss und möchten sich zu Ihren Möglichkeiten beraten lassen
- Sie können aus persönlichen Gründen Ihren erlernten Beruf nicht mehr ausüben und sind auf der Suche nach Alternativen.

Sie möchten sich zum Thema Anerkennungsverfahren für im Ausland erworbene Berufsqualifikationen informieren.

Die Beratung kann in mehreren Terminen bis zu 9 Stunden umfassen und ist für Sie kostenlos. Die allgemeine Telefonhotline 0211 . 837-1929 von Nordrhein-Westfalen direkt informiert zum Beratungsangebot und ist von Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr erreichbar. Weitere Infos auf www.arbeit.nrw.de.

151_50001 (Beratung) Nadja U. Pesch, Dipl.-Psychologin / Elvira de Pasqua, Betriebswirtin
Termine nach Vereinbarung unter Fon 02371 . 217-1042, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 125, Beratungsbüro

Berufliche Kompetenzen für Mitarbeiter/innen

Fit für den Wiedereinstieg - Qualifikation für Berufsrückkehrerinnen

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Iserlohn

Dieses Angebot richtet sich an Frauen mit und ohne Migrationshintergrund, die nach einer längeren Pause gut vorbereitet ins Berufsleben zurückkehren wollen.

Ziel ist es, die Chancen für Frauen beim Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt zu verbessern.

Inhalte: Bewerbungs- und Kommunikationstraining, berufsbezogene Sprachkenntnisse in Englisch, 4 Module des zertifizierten ECDL (European Computer Driving License) inklusive Prüfungen. Sie erhalten ein Teilnahme-Zertifikat für Ihre Bewerbungsunterlagen.

Informieren Sie sich unter Fon 02371. 217-1042, ob Sie über den Bildungsscheck einen Zuschuss geltend machen können.

151_50102 • FRAUEN • (Kurs) Martina Tönnishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin / Dozenten Team
Mo, 23.2. bis 6.5., 9 - 13 Uhr, 42 Termine, 225 Ustd, max 12 Teilnehmende, 250 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205 + R 121, EDV-Raum

Anmeldung bis Mo, 27.1.

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



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



Körpersprache - überzeugend und souverän im Beruf

Die Kunst, Menschen zu überzeugen und für sich zu gewinnen, hängt stark von der Körpersprache ab. Wie kann dieses Instrument gezielt im beruflichen Miteinander erfolgreich eingesetzt werden? Welche Rolle spielen die biologischen Unterschiede zwischen Frau und Mann? Durch gezielten körpersprachlichen Einsatz kann man lernen, die eigene Präsenz zu verbessern und die persönliche Wirkung und Ausdruckskraft zu steigern. Die Kommunikation wird verbessert und der Umgang mit Kunden/innen, Kollegen/innen und Geschäftspartner/innen/n optimiert.

151_50110 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Iris Rademacher, NLP-Coach

Mi, 4.3., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, max 10 Teilnehmende, 20 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118
Anmeldung bis Mi, 18.2.

Beruflicher Erfolg mit Small-Talk

Small-Talk hat die Funktion, mit (fremden) Menschen erstmals in Kontakt zu treten, Vertrauen entstehen zu lassen und Spannungen abzubauen, so dass sich alle Beteiligten wohl fühlen. Die Angst, im Kundengespräch etwas Unpassendes zu sagen, von anderen Menschen negativ bewertet zu werden oder ein begonnenes Gespräch nicht in Gang halten zu können, ist weit verbreitet. Dieses Seminar vermittelt Strategien, die Sie befähigen, solche Sprechbarrieren zu überwinden und eine Unterhaltung souverän zu gestalten. Wie Small-Talk genau funktioniert, wird mit vielen Trainingseinheiten Thema dieses Seminars sein.

151_50112 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Iris Rademacher, NLP-Coach

Mi, 18.3., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, max 10 Teilnehmende, 20 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118
Anmeldung bis Mi, 4.3.

Business - Knigge

Heutzutage geht es nicht nur um Fachwissen und berufliche Kompetenz, sondern vor allem darum, sich in allen Situationen angemessen zu verhalten. Daher ist Business-Etikette gefragter denn je. Sichere Ausstrahlung, souveränes Auftreten und respektvolles Verhalten sind wichtige Voraussetzungen, um beruflich und privat erfolgreich zu sein und verleihen jedem/ihrer eigenen Stil. Das Seminar gliedert sich in die Themenbereiche: Der erste Eindruck und stilvolles Auftreten, zeitgemäße Umgangsformen im Business und Tischetikette bei Geschäftsessen.

151_50114 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Iris Rademacher, NLP-Coach

Sa, 25.4., 10 - 16 Uhr, 7 Ustd, max 12 Teilnehmende, 57 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 3 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118
Anmeldung bis Mo, 13.4.

Schlagfertigkeit

Die Behandlung von Einwänden und Gegenargumenten wird in diesem Seminar trainiert. Dadurch werden die Teilnehmenden in schwierigen Verhandlungen sicherer, überzeugender und selbstbewusster. Der aktive Wortschatz wird erweitert, damit man auch in Stresssituationen bei Auseinandersetzungen deutlich schneller und besser reagiert. Es werden Techniken der Schlagfertigkeit vermittelt und in verschiedenen praktischen Übungen effizient trainiert. Inhalte: Mit Angriffen sicher argumentativ umgehen, aktiv zuhören, um Gegenargumente zu entkräften, in Gesprächen auf unfaire Strategien geeignet reagieren, Schlagfertigkeitstechniken gezielt einsetzen, Manipulation erkennen und abwehren, mit Störern erfolgreich umgehen.

151_50116 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Dahms Privatinstitut
So, 22.3., 9 - 16 Uhr, 8 Ustd, max 12 Teilnehmende, 42 Euro keine Ermäßigung, zzgl. Materialkosten für Trainingsbuch „Schlagfertigkeit“ Band 8 (vor Ort zu bezahlen)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205
Anmeldung bis Mo, 9.3.

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



Kompetenzen für Führungskräfte - Management

Burnout - Prophylaxe. Intensivkurs für (angehende) Führungskräfte

Ein gesunder Betrieb braucht gesunde Menschen.

Neuere Forschungsergebnisse belegen immer deutlicher, dass Körper und Geist eine Einheit bilden, d. h. dass sich körperliches Wohlbefinden auf die seelische Verfassung auswirkt, aber auch die seelische Verfassung das körperliche Wohlbefinden entscheidend steuert. Im Seminar erfahren und trainieren Sie, wie Sie als Führungskraft ihre eigene Gesundheit erhalten und die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter/innen durch Ihr Führungsverhalten positiv beeinflussen können.

151_50300 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin
Fr, 20.3., 9 - 16.30 Uhr, 8 Ustd, max 12 Teilnehmende, 295 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 223
Anmeldung bis Mo, 9.3.

Netzwerk Führungskompetenz

Gute Chefs/Chefinnen fallen nicht vom Himmel

Ziel des Netzwerkes ist es, (angehende) Führungskräfte in ihrer Karriereplanung zu unterstützen und ihre fachlichen, methodischen und sozialen Kompetenzen zu steigern. Für aktuelle Fragen aus dem beruflichen Alltag entwickeln Sie Management- und Moderationstechniken sowie Problemlösungsansätze.

Das Netzwerk startet mit einem Seminartag zum Thema gute Führung. Die weitere Themenwahl orientiert sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden (Mögliche Themenbereiche: Selbst- und Zeitmanagement / Burnout-Prophylaxe / Kommunikation / Präsentation / Rhetorik / Personalauswahl / Personalbeurteilung / Konfliktmanagement / Dienstplan / etc.).

151_50310 • BILDUNGSURLAUB • (Kurs) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin
Mo, 2.3. - Mo 7.12. (Mo, 2.3., 9-16.30 Uhr, alle weiteren Termine 13.15 - 16.30 Uhr), 9 Termine, 41 Ustd, max 15 Teilnehmende, 2000 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 222
Anmeldung bis Mo, 16.2.

NLP - Qualifizierung für Führungskräfte und Mitarbeiter/innen

Neurolinguistisches Programmieren (NLP) ist ein hochentwickeltes System menschlicher Kommunikation, das in den USA von Richard Bandler und John Grinder entwickelt wurde. Es bietet eine Vielfalt an Methoden, mit denen Sie Ihre Gefühle, Verhaltensweisen und Denkmuster bewusst machen und beeinflussen können. Es bietet Ihnen die Möglichkeit, Stärken, Fähigkeiten, Denkmuster bei sich und anderen zu entdecken, zu nutzen und weiterzuentwickeln.

Was ist eigentlich NLP?

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Weitere Informationen unter www.nlp-impulse.com, Fon 02372 . 2497.

Der Vortrag bietet erste Einblicke in die Methoden des Neurolinguistischen Programmierens (NLP). Bringen Sie bitte Spaß am Experimentieren mit.

151_50400 (Vortrag) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin
Mi, 4.2., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, max 16 Teilnehmende, 15 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 222
Anmeldung erforderlich

NLP-Basiskurs DVNLP

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Weitere Informationen unter <http://www.nlp-impulse.com>, Fon 02372 . 2497.

Der NLP-Basiskurs ermöglicht es Ihnen, Basiskenntnisse in den NLP-Kommunikationsmethoden zu erwerben. NLP (Neurolinguistisches Programmieren) bietet Fragetechniken und Methoden, die Ihnen helfen, die Kommunikation mit sich und anderen effektiv zu gestalten. NLP unterstützt Sie beim Abbau von Lampenfieber und beim Umgang mit Stress. Sie gewinnen mehr Einfluss auf Ihre Stimmung und entwickeln Wahlmöglichkeiten. Der NLP-Basiskurs ist bereits der erste Teil folgender Qualifizierungen, die bei der VHS Iserlohn angeboten werden: NLP-Practitioner (DVNLP) und Lerncoach (nlpaed).

151_50411 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin / Coaching- und Trainingsinstitut Team
Mo - Fr, 23. - 27.3., 9 - 17 Uhr, 5 Termine, 45 Ustd, max 18 Teilnehmende, 395 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 222
Anmeldung bis Do, 5.3.

NLP-Practitioner-Aufbaukurs DVNLP

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Frühbucher werden belohnt. Weitere Informationen zu Inhalten und zum Frühbucherrabatt erhalten Sie unter <http://www.nlp-impulse.com>, Fon 02372 . 2497.

Im Practitioner erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Anwenden von NLP (Neurolinguistisches Programmieren). Sie beschäftigen sich u. a. mit motivierenden Zielformulierungen, effektiven Gesprächsstrategien, Umgang mit Widerständen sowie der Optimierung des eigenen Verhaltens. Sie erlernen, wie Sie unterschiedliche Veränderungstechniken bei sich und anderen Menschen anwenden. Die Ausbildung ist offen für alle Berufsgruppen. Eine regelmäßige Teilnahme sowie die Bereitschaft, sich auf Selbsterfahrungsprozesse einzulassen (inkl. 1 Tag Supervision) werden vorausgesetzt. Sie schließen die zertifizierte Ausbildung mit einer Hausarbeit und einem praktischen Testing ab.

151_50412 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin / Coaching- und Trainingsinstitut Team
Do - So, 11. - 14.6. / Mi - So, 12. - 16.8. / Mi - So, 23. - 27.9. / Fr - Sa, 13. - 14.11. (Mi - Fr 9 - 17 Uhr + Sa - So 9 - 16 Uhr), 16 Termine, 139 Ustd, max 18 Teilnehmende, 1580 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 29 Euro/50 Euro Siegelgebühr für Zertifikat nach DVNLP/Society of NLP
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 222
Teilnahmevoraussetzung: NLP-Basiskurs. Anmeldung bis Mi, 27.5.

NLP-Master DVNLP

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Frühbucher werden belohnt. Weitere Informationen zu Inhalten und zum Frühbucherrabatt erhalten Sie unter www.nlp-impulse.com, Fon 02372 . 2497.

Mit der Ausbildung richten wir uns an Menschen, die NLP bereits schätzen. Wir beschäftigen uns u. a. mit Modeling und Präsentation, Umgang mit Teams und Konflikten sowie dem Thema Gesundheit. Bekannte NLP-Formate werden erweitert und vernetzt (inkl. 2 Tage Supervision). Die Ausbildung ist offen für alle Berufsgruppen. Eine regelmäßige Teilnahme sowie die Bereitschaft, sich auf Selbsterfahrungsprozesse einzulassen, sind Voraussetzung. Die Teilnehmenden schließen die Qualifizierung mit einer schriftlichen Hausarbeit (Modeling-Projekt) und einer praktischen Demonstration ab.

151_50420 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin / Coaching- und Trainingsinstitut Team
Mo - Fr, 9. - 13.2. / Do - So, 7. - 10.5. / Do - So, 18. - 21.6. / Do - So, 27. - 30.8. / Do - So, 22. - 25.10. / Fr - Sa, 4. - 5.12. (Mo - Fr 9 - 17 Uhr + Sa - So 9 - 16 Uhr), 23 Termine, 198 Ustd, max 18 Teilnehmende, 1980 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 29 Euro/50 Euro Siegelgebühr für Zertifikat nach DVNLP/Society of NLP
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 222
Teilnahmevoraussetzung: NLP-Practitioner. Anmeldung bis 23.1.

Advanced NLP-Master DVNLP - Führungskompetenz

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Frühbucher werden belohnt. Weitere Informationen zu Inhalten und zum Frühbucherrabatt erhalten Sie unter www.nlp-impulse.com, Fon 02372 . 2497. Diese Ausbildung richtet sich an (zukünftige) Führungskräfte und Berater von Führungskräften. Sie werden sich auf NLP-Master-Niveau mit dem Thema Führung beschäftigen. Hierzu gehören u. a. Inhalte wie Rolle einer Führungskraft, Konflikte, Stressmanagement, Führen von Mitarbeitergesprächen (Zielvereinbarungen / Kritik / Konflikte / Beurteilungen) und Moderation (inkl. 10 Stunden Supervision). Die Ausbildung ist offen für alle Berufsgruppen. Eine regelmäßige Teilnahme sowie die Bereitschaft, sich auf Selbsterfahrungsprozesse einzulassen, sind erforderlich. Sie schließen die Qualifizierung mit einem Projekt in Form einer schriftlichen Hausarbeit und einer Präsentation ab.

151_50425 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin / Coaching- und Trainingsinstitut Team
Mi - So, 2. - 6.9. / Mi - So, 9. - 13.12. / Fr - Sa, 26. - 27.2.2016 (Mi - Fr 9 - 17 Uhr + Sa - So 9 - 16 Uhr), 12 Termine, 103 Ustd, max 18 Teilnehmende, 1150 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 29 Euro Siegelgebühr für Zertifikat nach DVNLP
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 222
Teilnahmevoraussetzung: NLP-Master-Zertifikat.
Anmeldung bis Mi 19.8.

Advanced NLP-Master DVNLP - Gesundheit

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Weitere Informationen zu Inhalten und zum Frühbucherrabatt erhalten Sie unter www.nlp-impulse.com, Fon 02372 . 2497.

Mit dieser Ausbildung richten wir uns an Menschen, denen das Thema Gesundheit am Herzen liegt sowie an Menschen, die andere zum Thema Gesundheit beraten möchten. Sie werden sich auf NLP-Master-Niveau mit dem Thema beschäftigen. Hierzu gehören u. a. theoretische Inhalte wie Salutogenese, Epigenetik, Psychoneuro-Immunologie, Placebo-/Nocebo-Effekt sowie praktische Vorgehensweisen zu den Themen: Stressmanagement und Work-Life-Balance, Unterstützung bei unterschiedlichen körperlichen und psychischen Problemen wie Angst, Trauer, Allergien.

151_50426 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin / Coaching- und Trainingsinstitut Team
Mi - So, 4. - 8.3. / Mi - So, 3. - 7.6. / Fr - Sa, 18. - 19.9.
(Mi - Fr 9 - 17 Uhr + Sa - So 9 - 16 Uhr), 12 Termine, 103 Ustd, max 18 Teilnehmende, 1150 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 29 Euro Siegelgebühr für Zertifikat nach DVNLP
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 222
Teilnahmevoraussetzung: NLP-Master-Zertifikat.
Anmeldung bis Mi 18.2.

NLP-Trainer DVNLP

Sie lernen, wie sie selbst ein stimmiger Trainer mit gutem Kontakt zu Ihren Teilnehmern werden, der Werthaltungen durch sein eigenes gutes Vorbild vermittelt und flexibel auf die Bedürfnisse seiner Teilnehmer eingeht. Sie beschäftigen sich mit Ihrer eigenen Trainerpersönlichkeit, Ihrer Rolle und Mission und entwickeln mehr Kongruenz und Stressresistenz. Weitere Themen sind Rahmenbedingungen für gelungene Seminare, Herstellen einer unterstützenden Lernatmosphäre, inhaltliche und formale Gestaltung von Präsentationen, Seminaren, Übungen, Demonstrationen und schriftlichen Unterlagen, die das Lernen und Behalten erleichtern. Sie üben den Umgang mit schwierigen Trainingssituationen und Konflikten.

151_50430 • BILDUNGSURLAUB • (Kurs) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin / NLP-Lehrtrainer, DVNLP; Lehrcoach, DVNLP Carlos Salgado, NLP-Lehrtrainer, DVNLP / Coaching- und Trainingsinstitut Team
Mo - Fr, 20. - 24.4. / Mi - So, 1. - 5.7. / Mi - So, 3. - 7.9. / Mi - So, 9. - 13.12. / Fr - So, 19. - 21.2.16 (Mo - Fr 9 - 17 Uhr + Sa - So 9 - 16 Uhr), 23 Termine, 199 Ustd, max 18 Teilnehmende, 2280 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 29 Euro Siegelgebühr für Zertifikat nach DVNLP
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 222
Teilnahmevoraussetzung: NLP-Master-Zertifikat.
Anmeldung bis Mi, 25.3.

Coaching

Ausbildung zum systemisch-integrativen Coach und Berater

Coaching ist die entwicklungsorientierte Begleitung von Einzelpersonen (Coachees) oder Gruppen durch einen professionellen Coach. 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. Die Durchführung der Ausbildung erfolgt gemäß der Richtlinien der Professional Coaching Association (ProC).

151_50450 • BILDUNGSURLAUB • (Kurs) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin
Fr - Sa, 13. - 14.3 / Mi - Fr, 20. - 22.5. / Do - So, 1. - 4.10. / Do - So, 3. - 6.12. / Mi - So, 3. - 7.2.2016 / Mi - So, 9. - 13.3.2016 / Fr - So, 22. - 24.4.2016 / Do - Sa, 12. - 14.5.2016 (Mo - Fr 9 - 17 Uhr + Sa - So 9 - 16 Uhr), 29 Termine, 249 Ustd, max 18 Teilnehmende, 2900 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 75 Euro für Zertifikat
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 222 / 223
Anmeldung bis Do, 26.2.

Mediation

Was ist eigentlich Mediation? - Eine erste Orientierung

Sie erhalten in diesem Seminar erste Antworten darauf, für welche Konflikte Mediationen die geeignete Methode zur Konfliktlösung sind, wie Mediation funktioniert und durch welche weiterführenden Fortbildungen Sie Mediationskompetenz erwerben können. Die Inhalte des Seminars werden Ihnen sowohl im Wege eines interaktiven Vortrags als auch durch praktische Übungen vermittelt. Das Seminar ermöglicht Ihnen erste Orientierung zum Thema Mediation und Sie erhalten Gelegenheit, mit den Trainern ins Gespräch zu kommen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.mediations-impulse.de und www.volker-baemel.de

151_50500 (Seminar) Dr. Carsten Labitzky, Rechtsanwalt, Mediator, NLP-Trainer (DVNLP), Coach / Volker Bäuml, Dipl.-Sozialpädagoge, Mediator (D-A-C-H), NLP-Trainer (DVNLP), Coach
Do, 19.2., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, max 30 Teilnehmende, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 221
Anmeldung bis Mi, 11.2.

Mediationskompetenz für Fach- und Führungskräfte

Konflikte stellen eine der Hauptursachen für schlechte Ergebnisse und demotivierende Mitarbeiter dar. Erfolgreiche Konfliktlösung sichert und optimiert einen reibungslosen Ablauf im Betrieb und wirkt sich positiv auf den Betriebsfrieden aus. Sie lernen, persönliche Konflikte im 2-Personen-Verhältnis zu erkennen und wie sie Medienkompetenz dazu nutzen können, diese nachhaltig zu lösen. Sie erwerben im Seminar Mediationskompetenz, kommunikative Fähigkeiten (Neuro-Linguistisches Programmieren, NLP) und erhalten einen Zugang zu wertvollen Ressourcen zur Konfliktlösung. Sie können das Seminar bereits mit der praktischen Erfahrung verlassen, mit der Sie im beruflichen als auch im privaten Kontext ihre Konflikte lösen können.

151_50510 (Seminar) Dr. Carsten Labitzky, Rechtsanwalt, Mediator, NLP-Trainer (DVNLP), Coach / Volker Bäuml, Dipl.-Sozialpädagoge, Mediator (D-A-C-H), NLP-Trainer (DVNLP), Coach
Mi, 20.5. bis 21.5., 9.00 - 17 Uhr, 2 Termine, 16 Ustd, max 16 Teilnehmende, 119 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 222
Anmeldung bis Di, 5.5.

Mediation - Schnupperkurs

Im Seminar machen Sie erste praktische Erfahrungen, was Mediation ist und wie sie funktioniert. Sie erfahren die wichtigen Grundlagen des Mediationsverfahrens und werden in einem Rollenspiel als Mediator/in eine erste einfache Mediation durchführen. So unterstützen Sie die beiden Konfliktparteien, ihre Lösungen als Win-Win-Lösung zu erreichen. Fühlen Sie sich ganz praktisch in das Vermitteln ein und schaffen Sie sich mit NLP Methoden einen positiven Zustand auf „Knopfdruck“.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.mediations-impulse.de und www.volker-baemel.de

151_50520 (Seminar) Dr. Carsten Labitzky, Rechtsanwalt, Mediator, NLP-Trainer (DVNLP), Coach / Volker Bäuml, Dipl.-Sozialpädagoge, Mediator (D-A-C-H), NLP-Trainer (DVNLP), Coach
Mi bis Do, 25.6. bis 26.6., 9.00 - 17 Uhr, 2 Termine, 16 Ustd, max 16 Teilnehmende, 119 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 222
Anmeldung bis Do, 11.6.

Psychologische/r Berater/in

Informationsveranstaltung: Qualifikation zum/zur Psychologischen Berater/in

Die Volkshochschule Iserlohn bietet eine umfassende Qualifizierung zum/zur Psychologischen Berater/in sowie zur Vorbereitung auf die Prüfung zum/zur Heilpraktiker/in für Psychotherapie an. Das umfangreiche Wissen, das dazu erforderlich ist, wird in drei Schritten vermittelt:

1. Im Basis-Seminar werden grundlegende Kenntnisse der Psychologie und Psychotherapie vermittelt.
2. Auf diesem Grundlagen-Wissen baut das Intensiv-Seminar auf, das mit dem Zertifikat zum/zur Psychologischen Berater/in abschließt.
3. Zeitnah vor der schriftlichen und der mündlichen Überprüfung zum/zur Heilpraktiker/in für Psychotherapie durch das Gesundheitsamt in Dortmund schließen sich die entsprechenden Vorbereitungs-Seminare an.

151_50800 (Seminar) Christiane Müller, Heilpraktikerin für Psychotherapie und NLP-Lehrtrainerin (DVNLP) / Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin
Do, 12.2., 18 - 20.15 Uhr, 3 Ustd, max 15 Teilnehmende, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 221
Anmeldung bis Fr, 6.2.

Qualifikation zum/zur Psychologischen Berater/in - Basismodul -

Das Basismodul vermittelt grundlegende Kenntnisse der Psychologie für Personen ohne Vorerfahrungen. Darauf bauen weitere Qualifikationen auf:

1. Das Intensivmodul mit abschließenden Zertifikat zum/zur Psychologischen Berater/in.
2. Nach Abschluss des Intensivseminars erfolgt auf Wunsch die jeweils einwöchige Vorbereitung auf die schriftliche und mündliche Überprüfung zum/zur Heilpraktiker/in für Psychotherapie durch das Gesundheitsamt in Dortmund. Die Bereitschaft zum Erarbeiten von Übungsaufgaben zwischen den beiden Seminarwochen wird vorausgesetzt. Dies kann allein oder in Arbeitsgruppen erfolgen.

151_50801 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar) Christiane Müller, Heilpraktikerin für Psychotherapie und NLP-Lehrtrainerin (DVNLP) / Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin
Mo - Fr, 16.3. - 20.3. (9 - 17 Uhr) / Fr - So, 8.5. - 10.5. / Fr - So, 19. - 21.6. (Fr 13.30 - 17.00 Uhr + Sa + So 9 - 16 Uhr), 11 Termine, 85 Ustd, max 16 Teilnehmende, 800 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 221
Anmeldung erforderlich bis Mo, 2.3.
Bitte mitbringen: J. Koeslin: Psychiatrie und Psychotherapie, 3. Auflage für Heilpraktiker, Elsevier; Urban und Fischer, 978-3-437-57002-5

Vorbereitung schriftliche Überprüfung „Heilpraktiker/in Psychotherapie“

Damit Sie ressourcevoll in die schriftliche Prüfung zum/zur Heilpraktiker/in für Psychotherapie durch das Gesundheitsamt in Dortmund gehen können, bereiten Sie sich im Seminar darauf vor. Anhand von Fragebögen sowie durch verschiedene Übungen werden die prüfungsrelevanten Themenbereiche miteinander verknüpft und vertieft.

151_50803 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar) Christiane Müller, Heilpraktikerin für Psychotherapie und NLP-Lehrtrainerin (DVNLP) / Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin

Mo - Fr, 23. - 27.2., 9 - 17 Uhr, 5 Termine, 45 Ustd, max 16 Teilnehmende, 450 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 222
Anmeldung bis Mo, 16.2.

Bitte mitbringen: J. Koeslin: Psychiatrie und Psychotherapie für Heilpraktiker (Elsevier-Verlag, ISBN: 978-3-437-57002-5); J. Koeslin: Prüfungsfragen Psychiatrie und Psychotherapie für Heilpraktiker (Elsevier-Verlag, ISBN: 978-3-437-58550-0); Hrsg. Dilling et al.: Internationale Klassifikation psychischer Störungen - ICD-10 Kapitel V (Verlag Huber, Bern, ISBN: 978-3-456-84558-6)

Vorbereitung mündliche Überprüfung „Heilpraktiker/in Psychotherapie“

Damit Sie ressourcevoll in die mündliche Überprüfung zum/zur Heilpraktiker/in für Psychotherapie durch das Gesundheitsamt in Dortmund gehen können, bereiten Sie sich im Seminar darauf vor. Fragen und Fälle werden in Form von Prüfungssimulationen durchgespielt und auf diese Weise auch die vorhandenen Kenntnisse aufgefrischt. Gleichzeitig wird das eigene Prüfungsverhalten gestärkt. Stationäre und ambulante Hilfsangebote vor Ort sowie das praktische Vorgehen bei psychiatrischen Notfällen einschließlich der Anwendung der bestehenden Rechtsvorschriften werden kennen gelernt.

151_50804 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar) Christiane Müller, Heilpraktikerin für Psychotherapie und NLP-Lehrtrainerin (DVNLP) / Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin

Mo - Fr, 20. - 24.4., 9 - 17 Uhr, 5 Termine, 45 Ustd, max 16 Teilnehmende, 450 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 221
Anmeldung bis Di, 7.4.

Bitte mitbringen: J. Koeslin: Psychiatrie und Psychotherapie für Heilpraktiker (Elsevier-Verlag, ISBN: 978-3-437-57002-5); J. Koeslin: Prüfungsfragen Psychiatrie und Psychotherapie für Heilpraktiker (Elsevier-Verlag, ISBN: 978-3-437-58550-0); Hrsg. Dilling et al.: Internationale Klassifikation psychischer Störungen - ICD-10 Kapitel V (Verlag Huber, Bern, ISBN: 978-3-456-84558-6)

WR LESEN MACHT STARK!



Jetzt 14 Tage
WR testen.
Kostenlos und
unverbindlich!



Anrufen unter
08 00 / 88 22 111*

Online bestellen
www.wr.de/testen

*kostenfrei

Medienkompetenz

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs Medienkompetenz dar.

Allgemeine Hinweise zu den PC-Kursen

- Die EDV- und Medienangebote gliedern sich in Grundlagen- bzw. Einsteiger- sowie Fortsetzungs- und Fortgeschrittenenkurse. Darüber hinaus gibt es Angebote für spezielle Zielgruppen mit angepasstem Lerntempo, Kurse, die sich mit Spezialthemen beschäftigen, und Seminare im Rahmen von Bildungsurlaub. Bitte beachten Sie die verschiedenen Veranstaltungsformen. Da die EDV-Kurse überwiegend Kleingruppenkurse sind, setzen sie eine geringere Mindestteilnehmerzahl voraus, was wiederum eine bessere individuelle Förderung ermöglicht.
- Sie haben jederzeit die Möglichkeit, sich persönlich oder telefonisch beraten zu lassen. Allgemeine Auskünfte erhalten Sie unter Fon 02371.217-1943. Eine persönliche Beratungsmöglichkeit besteht während des Semesters donnerstags von 15 bis 17 Uhr in der VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Zimmer 107, oder telefonisch unter Fon 02371 . 217-1946. Andere Termine nach Vereinbarung.
- Die jeweils angegebene Nutzungspauschale wird gemäß der Entgeltordnung erhoben und dient dazu, die Hard- und Software auf dem neuesten Stand der Technik zu halten.
- Mit dem Bildungsscheck und der Bildungsprämie bietet die VHS zwei Möglichkeiten zur Förderung von beruflicher Weiterbildung an. Beratung und Information unter Fon 02371 . 217-1042.
- Firmenkurse und Sonderschulungen sind nach Absprache zu buchen. Wir unterbreiten Ihnen gerne ein Angebot.



Wir machen ITK sicherer ...

Informationsverarbeitung
Michael Jeschak



Karl-Arnold-Straße 27
58644 Iserlohn
02371 462 196

- Informations- und Kommunikationstechnik
- Software
- Netzwerke
- Standortvernetzungen
- Dienstleistungen
- Betreuung auch für installierte Anlagen und Systeme



- Gesunde Körperhaltung
- Ermüdungsfreies Sehen
- Entspanntes Arbeiten
- Ideal auch für zu Hause und Hobby

Behalten Sie im Job den Überblick!
Ergo® Nahkomfortgläser für den PC-Arbeitsplatz und mehr...



O · P · T · I · K
KLINGSPORN OPTIK

58636 Iserlohn • Friedrichstraße 16 • ☎ 02371/22810

ECDL - European Computer Driving License

Der Europäische Computerführerschein ECDL ist der internationale Standard für Digitale Kompetenz. Er wird von der ECDL-Stiftung getragen und ist in 148 Ländern anerkannt und kann in 38 Sprachen erworben werden. Weltweit haben bereits rund neun Millionen Nutzer am ECDL-Zertifizierungsprogramm teilgenommen. Die Stiftung Warentest empfiehlt den ECDL und über 1.200 Prüfungszentren bieten allein in Deutschland den ECDL an. Die VHS Iserlohn führt als akkreditiertes Prüfungszentrum die Prüfungen zum ECDL durch. Der ECDL setzt sich aus 3 Pflichtmodulen, inzwischen 9 Wahlmodulen sowie 1 Aufbaumodul zusammen. Die Wahlmodule werden ständig um neue Programme ergänzt.

Pflichtmodule:

- Modul 1: Computer-Grundlagen Grundlagen der Informationstechnologie
- Modul 2: Online-Grundlagen
- Modul 3: Textverarbeitung (MS-Word)

Wahlmodule:

- Modul 4: Computerbenutzung und Dateiverwaltung mit MS Windows
- Modul 5: Tabellenkalkulation (MS-Excel)
- Modul 6: Datenbanken (MS-Access)
- Modul 7: Präsentationen (MS PowerPoint)
- Modul 8: IT-Sicherheit
- Modul 9: Bildbearbeitung
- Modul 10: Online-Zusammenarbeit
- Modul 11: Projektplanung
- Modul 12: e-Health
- Aufbaumodul: Advanced

Es ist möglich, je nach den individuellen Schwerpunkten, verschiedene ECDL-Zertifikate zu absolvieren: Für den NEW-ECDL-Base sind drei Module verbindlich: Computer-Grundlagen, Online-Grundlagen und Textverarbeitung. Das vierte Modul kann frei aus den weiteren zur Verfügung stehenden Modulen gewählt werden.

Mit dem NEW-ECDL-Profil hat man die Möglichkeit, sich ganz individuell zu qualifizieren indem man vier Module nach Wahl ablegt. Für den NEW-ECDL müssen sieben frei wählbare Module erfolgreich absolviert werden.

Wer sich darüber hinaus qualifizieren möchte, kann die vier ECDL-Advanced Module für Fortgeschrittene absolvieren. Nach Bestehen von drei ECDL-Advanced Modulen erreicht man das ECDL-Expert-Level.

Skills Card

Zugangsvoraussetzung zur ersten ECDL-Teilprüfung ist der Besitz der „Skills Card“, die wir Ihnen bei der ersten Prüfungsanmeldung zuweisen. Für die „Skills Card“ entstehen einmalige Kosten in Höhe von 55 Euro für Erwachsene und 35 Euro für Schüler. Auf der „Skills Card“ werden die Teilprüfungen eingetragen. Für die Einzelprüfungen fallen noch einmal 25 Euro pro Modul an.

Prüfungsablauf

Die verschiedenen ECDL-Zertifikate können in einem Zeitraum von max. drei Jahren in beliebiger Reihenfolge in einem akkreditierten Prüfungszentrum im In- und Ausland abgelegt werden. Die Teilnahme an den ECDL-Prüfungen ist unabhängig vom Besuch vorheriger Kurse. Wer es sich zutraut, kann die Modulprüfungen auch ohne vorbereitende Kurse ablegen. Die VHS Iserlohn führt als akkreditiertes EC DL-Prüfungszentrum Prüfungen zu den einzelnen Modulen durch. Hierfür ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS notwendig. Allgemeine Auskünfte erhalten Sie unter Fon 02371 . 217-1943. Zur individuellen Vorbereitung auf Ihre EC DL-Modulprüfungen besteht die Möglichkeit, individuelle Übungsaufgaben zu bearbeiten bzw. mit dem Online-Lernportal EC DL-Moodle zu arbeiten. Umfassendes Schulungsmaterial zum EC DL ist im Herdt-Verlag erschienen. Es besteht die Möglichkeit, die entsprechenden Lehrbücher für die gewählten Module über die VHS zu kaufen und sich damit im Kurs und zu Hause optimal auf die Prüfung vorzubereiten. Weitere Informationen zum EC DL finden Sie auf der deutschen EC DL-Seite: www.ecdl.de

ECDL-Prüfung

Die VHS Iserlohn führt als akkreditiertes ECDL-Prüfungszentrum Prüfungen zu den einzelnen Modulen durch. Hierfür ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS notwendig. Zugangsvoraussetzung zur ersten ECDL-Teilprüfung ist der Besitz der „Skills Card“, auf der die Prüfungen eingetragen werden und die wir Ihnen bei der ersten Prüfungsanmeldung zuweisen.

Der Prüfungstermin wird in Absprache mit der Dozentin festgelegt. Allgemeine Auskünfte erhalten Sie unter Fon 02371 . 217-1943

151_51010 • KLEINGRUPPE • (Prüfung) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin

Termin nach Absprache, 2 Ustd, max 8 Teilnehmende, 25 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

PC-Grundlagen

PC-Grundlagen 1

Der Grundlagenkurs 1 vermittelt einsteigenden Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse und Teilnehmenden mit geringen Vorkenntnissen Schritt für Schritt das Basiswissen rund um den PC. Lernen Sie die Hardware und die Funktionsweise des Betriebssystems kennen. Wie bediene ich die Maus? Wie lassen sich Einstellungen vornehmen und wie reagiert man richtig auf Fehlermeldungen? Die anwendungsorientierte Einführung hilft Ihnen beim Umgang mit Dateien, Ordnern, Fenstern und Programmen. Einfache Textverarbeitungs-Beispiele, Übungen und Informationen zu Internet und E-Mail runden das Spektrum ab. Lernziel ist der sichere Umgang mit den beschriebenen Grundfunktionen, so dass Sie einen Computer ohne Probleme selbstständig bedienen können.

151_51100 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer

Mi, 15.4. bis 20.5., 15 - 17.15 Uhr, 6 Termine, 18 Ustd, max 16 Teilnehmende, 66,60 Euro (48,60 Euro + 18 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

151_51101 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer

Do, 12.2. bis 30.4., 8.15 - 10.30 Uhr, 10 Termine, 30 Ustd, max 10 Teilnehmende, 111 Euro (81 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

PC-Grundlagen 1 - Windows 7/ Windows 8 / Word

Teilnehmer/innen ohne oder mit geringer Vorkenntnis erhalten eine kompakte anwendungsorientierte Einführung in das Arbeiten am PC. Inhalte: Ausgewählte Grundlagen der Datenverarbeitung, Einführung in Windows, (Fensterstechniken, Dateiverwaltung, Arbeiten mit dem Explorer, Systemprogramme, Zubehör), Einführung in Anwendungsprogramme wie z.B. Word (Zeichen-, Absatz-, Seiten- und Rahmenformatierungen. Techniken wie Korrektur, Silbentrennung, Synonyme, Speichern), auf Wunsch Einblick in die Tabellenkalkulation mit Excel sowie Internet-Grundlagen.

151_51102 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Reinhard Schmöckel, EDV-Administrator

Mi, 25.2. bis 25.3., 19.30 - 21.45 Uhr, 5 Termine, 15 Ustd, max 10 Teilnehmende, 76,50 Euro (61,50 Euro + 15 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

PC-Grundlagen 2

Der Grundlagenkurs 2 vermittelt Teilnehmenden mit Vorkenntnissen Schritt für Schritt das Aufbauwissen rund um den PC. Sie vertiefen Ihre Erfahrungen und lernen die Funktionsweise eines Computers, seines Betriebssystems und der Software intensiver kennen. Eine gute Dateiverwaltung, der sichere Umgang mit Speichermedien und das Zusammenspiel von Programmen helfen Ihnen bei der Organisation Ihrer täglichen Arbeit. Wie lassen sich Texte für unterschiedliche Zwecke erstellen und formatieren, Grafiken, Bilder und Tabellen einfügen sowie Internet und E-Mail effizient nutzen? Die anwendungsorientierten Übungen helfen, Ängste abzubauen und Ihnen die nötige Sicherheit zu vermitteln. Lernziele sind die Beherrschung der PC-Routinen und der risikolose Umgang mit den Grundfunktionen ausgewählter Standardsoftware wie z. B. Word.

151_51111 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer

Mi, 11.2. bis 18.3., 15 - 17.15 Uhr, 6 Termine, 18 Ustd, max 14 Teilnehmende, 66,60 Euro (48,60 Euro + 18 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

PC-Grundlagen 2 - Windows 7 / Word 2010/12

Im Kurs werden u.a. folgende Inhalte thematisiert: Windows - Arbeiten mit Ordnern und Dateien, Explorer sowie Word - Wiederholen der Grundlagen, Zeichen-, Absatz-, Seiten- und Rahmenformatierungen, Textgestaltung, Tabulatoren, Tabellen, Textbausteine, Kopf-/Fußzeilen, Serienbriefe, Gestalten von Privat- und Geschäftsbriefen. Nach Absprache und je nach Interesse erfolgt auch ein Einblick in Excel und Internet-Anwendungen

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse (Umgang mit Windows, einige Grundkenntnisse Word).

151_51112 Reinhard Schmöckel, EDV-Administrator

Do, 16.4. bis 21.5., 19 - 21.15 Uhr, 5 Termine, 15 Ustd, max 12 Teilnehmende, 54 Euro (39 Euro + 15 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

PC-Spezial

PC-Spezial 1 - Allgemein

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 7, Office 2010, 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 Teilnehmenden. Lernziele sind das gemeinsame Vertiefen von Vorkenntnissen, das Kennenlernen neuer Funktionen und Programme sowie die Fehlerbehebung und Fehlervermeidung.

151_51120 (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer

Mi, 11.2. bis 13.5., 8.15 - 10.30 Uhr, 12 Termine, 36 Ustd, max 14 Teilnehmende, 126 Euro (90 Euro + 36 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

151_51121 (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer

Do, 12.2. bis 21.5., 11 - 12.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, max 16 Teilnehmende, 84 Euro (60 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

PC-Spezial 2 - Windows

Fortsetzungskurs für Teilnehmende des vorangegangenen Seminars und Neueinsteiger/innen mit Vorkenntnissen. Themenschwerpunkt des inhaltsoffenen Angebotes bildet die Windowswelt. Neue Entwicklungen wie Windows 8 und andere aktuelle Tendenzen im Bereich von Hard- und Software werden vorgestellt, diskutiert und in praktischen Übungen ausprobiert. Lernziel ist die Vertiefung des Wissens über Windows.

151_51122 (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer

Mo, 9.2. bis 18.5., 11 - 12.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, max 16 Teilnehmende, 88,80 Euro (64,80 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

PC-Spezial 3 - Club

Der PC-Club richtet sich an Seniorinnen und Senioren mit PC-Grundkenntnissen. Treffen Sie sich mit anderen Interessierten und lernen Sie in diesem inhaltsoffenen Angebot viele weitere Einsatzmöglichkeiten Ihres Computers kennen. Wie schreibt man Briefe und längere Texte? Wie gestaltet man Einladungen oder Glückwünsche? Wie lädt man Digitalbilder und Grafiken oder wie versendet man eine E-Mail? Es gibt unendlich viele Anwendungsmöglichkeiten. Tauschen Sie Erfahrungen aus und lernen Sie Neuigkeiten kennen. Gemeinsame Übungen erleichtern das Verstehen. Lernziel ist Sicherheit im Umgang mit dem PC.

151_51123 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer

Mi, 11.2. bis 29.4., 11 - 12.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 16 Teilnehmende, 70 Euro (50 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Laptop-Workshop - Aufbaukurs

Der Workshop bietet Laptop-Nutzern die Möglichkeit Fragen rund um die Themen Betriebssystem, Internet, E-Mail und Textverarbeitung zu stellen. Beim ersten Termin werden gemeinsam die zu erarbeitenden Themen festgelegt. Der Kurs eignet sich für Laptop-Nutzer, die bereits über einige Grundkenntnisse verfügen. Bitte mitbringen: Eigenes Laptop (kein Tablet!), Netzteil.

151_51124 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin
Do, 21.5. bis 25.6., 9 - 12.15 Uhr, 5 Termine, 20 Ustd, max 8 Teilnehmende, 86 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 119

Laptop-Workshop für Umsteiger Windows 7 auf Windows 8

Der Workshop bietet Laptop-Nutzern die Möglichkeit, Fragen rund um die Themen Betriebssystem, Internet, E-Mail und Textverarbeitung zu stellen. Am ersten Abend werden gemeinsam die zu erarbeitenden Themen festgelegt. Der Kurs eignet sich für Laptop-Nutzer, die bereits über einige Grundkenntnisse verfügen. Bitte mitbringen: Eigenes Laptop (kein Tablet!), Netzteil

151_51199 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin
Fr - So, 8.5.-10.5., (Fr, 17 - 20.15 Uhr / Sa, 10 - 14 Uhr / So, 10 - 14 Uhr), 3 Termine, 14 Ustd, max 8 Teilnehmende, 98 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 119

Betriebssystem Windows

Ordnung auf Ihrem PC - „richtiges Dateimanagement“

Wer sucht, der findet ... trotzdem nicht immer seine Dateien auf dem PC wieder. Zur systematischen Datenorganisation der eigenen Texte, Tabellen und Bilder auf dem PC ist der Windows-Explorer unbedingt notwendig. Entwickeln Sie eine sinnvolle Datenstruktur für Ihren PC und bringen Sie „Ordnung in den Laden“. Themen sind u. a.: Ordner anlegen, Dateien verschieben, umbenennen, löschen, organisieren und wiederfinden! Datensicherung auf CD oder USB-Stick und Systempflege. Lernziel in diesem Kompaktseminar ist die sichere Verwaltung und Organisation größerer Datenmengen und Dateien.

151_51200 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Mi, 18.2., 17 - 20 Uhr, 4 Ustd, max 8 Teilnehmende, 34 Euro (30 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

151_51201 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Sa, 9.5., 9 - 12 Uhr, 4 Ustd, max 8 Teilnehmende, 34 Euro (30 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Laptop-Workshop für Umsteiger Windows 7 auf Windows 8

Am eigenen Laptop erarbeiten wir die Grundlagen des Betriebssystems Windows (Version 7 oder 8/8.1) und andere Grundlagenelemente. Die Kursinhalte sind so angelegt, dass viel Zeit für die Beantwortung der Teilnehmerfragen bleibt. Der Kurs ist geeignet für Einsteiger, die bisher nur über geringste Vorkenntnisse verfügen und für Umsteiger auf Windows 7 oder 8/8.1

151_51202 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin
Fr - So, 6.2.- 8.2., (Fr, 17 - 20.15 Uhr + Sa, 10 - 14 Uhr + So, 10 - 14 Uhr), 3 Termine, 14 Ustd, max 8 Teilnehmende, 98 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 119

Windows 8 - Grundlagen

Sie „müssen“ oder wollen umsteigen auf Windows 8.1? Die Presseberichte haben Sie verunsichert oder Sie meinen die „neue Kacheloberfläche“ ist nichts für Sie? Lassen Sie sich auf Windows 8.1 ein, klicken Sie selber mal in und auf der neuen Oberfläche, erkunden Sie unter fachkundiger Anleitung die Neuerungen, vielleicht ändert sich Ihre Meinung schon nach diesem (kurzen) Ausflug! Inhalte u.a.: Der neue und alte Desktop, wo ist jetzt was?, Kacheln anordnen, sortieren, Apps aus dem Store laden, die Windows 8.1-Apps nutzen für Fotos/Videos etc.

151_51203 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Di, 10.2., 17 - 20 Uhr, 4 Ustd, max 8 Teilnehmende, 34 Euro (30 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

151_51204 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Sa, 7.3., 9 - 12 Uhr, 4 Ustd, max 8 Teilnehmende, 34 Euro (30 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Smartphones und Tablets

iPhone, iPad, iPod Touch - Grundlagen

Sie haben Ihr iPhone oder Ihr iPad noch nicht so lange oder wollen einfach nur wissen, welche Möglichkeiten sich Ihnen bieten? Lernen Sie unter anderem Ihr Gerät mit iTunes zu konfigurieren, Texte zu bearbeiten, WLAN im In- und Ausland zu nutzen und „Apps“ nach Ihren Bedürfnissen auszuwählen.

Bitte mitbringen: das eigene iPhone oder iPad und evtl. ein Notebook

151_51220 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Reinhard Schmöckel, EDV-Administrator
Do, 11.6., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, max 10 Teilnehmende, 21 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

iPhone - Umgang mit dem iPhone und PC

Das iPhone erfreut sich wachsender Beliebtheit, aber der Umgang erscheint vielen als schwierig. Dabei ist nicht viel Aufwand nötig, das iPhone richtig zu nutzen und mit ein paar Tipps und Tricks für den Alltag zu erweitern.

Kursinhalte sind u.a.: iPhone Vergleich der Modelle, Verbindung mit iTunes, Verwalten von iTunes, Sichern der Mediathek in iTunes, Tipps und Tricks mit dem Umgang von iTunes, Arbeiten mit dem iPhone, Vorstellung einiger iPhone Apps mit Erklärung. Bitte mitbringen: das eigene iPhone oder iPad und evtl. ein Notebook

151_51221 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Reinhard Schmöckel, EDV-Administrator
Do, 18.6., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, max 10 Teilnehmende, 21 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

iTunes - Multimediaverwaltung und Schnittstelle zu iPod, iPhone und iPad

Das kostenlose Programm iTunes kann nicht nur Musik wiedergeben und organisieren. Lernen Sie iTunes auch als Schnittstelle zum iPod, iPhone, iPad kennen. Filme leihen oder kaufen, Internetradio hören, Podcasts abonnieren, Hörbücher oder Bücher kaufen - auch hier stellt iTunes die Verbindung her. Bringen Sie wenn möglich zum Ausprobieren zwei Lieblings-CDs mit.

Bitte mitbringen: das eigene iPhone, iPad oder den iPod, USB-Verbindungskabel

151_51240 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Reinhard Schmöckel, EDV-Administrator
Do, 25.6., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, max 10 Teilnehmende, 21 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Einführung in Android für Smartphones und Tablets

Android-Tablet/Smartphones haben ein Marktsegment geschaffen, das sich aufgrund der perfekten Mobilität immer größerer Beliebtheit erfreut. In diesem Kurs werden die Grundlagen der Benutzung vorgestellt und erläutert. Inhalte sind u. a.: Einrichtung und Konfiguration, WLAN und UMTS, Verwaltung von Inhalten, die Arbeit mit „Apps“, Ordnung auf dem Bildschirm, Tastatur, Sicherheits- und Schutzfunktionen und der Web-Browser. Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Interessierte, die sich über das Android-Tablet näher informieren wollen, wie auch an Ein- und Umsteiger, die ihr Android-Tablet näher kennen lernen wollen.

Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone bzw. Tablet

151_51250 • ENTSPANNTES LERNEN - KLEINGRUPPE • (Kurs)

Werner Jentsch, EDV-Trainer

Mo, 23.2. bis 16.3., 9 - 10.30 Uhr, 4 Termine, 8 Ustd,

max 14 Teilnehmende, 28 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

151_51252 (Seminar) Werner Jentsch, EDV-Trainer

Sa, 7.3., 9 - 14 Uhr, 6 Ustd, max 16 Teilnehmende, 21 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Einführung in Windows Phone 8 für Smartphones und Tablets

Windows Smartphones und Tablets haben ein Marktsegment geschaffen, das sich aufgrund der perfekten Mobilität immer größerer Beliebtheit erfreut. In diesem Kurs werden die Grundlagen der Benutzung vorgestellt und erläutert. Inhalte sind u. a.: Einrichtung und Konfiguration, WLAN und UMTS, Verwaltung von Inhalten, die Arbeit mit „Apps“, Ordnung auf dem Bildschirm, Tastatur, Sicherheits- und Schutzfunktionen und der Web-Browser. Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Interessierte, die sich über das Windows Smartphone und Tablet näher informieren wollen, wie an Ein- und Umsteiger, die ihr Smartphone/Tablet näher kennen lernen wollen. Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone bzw. Tablet

151_51270 • ENTSPANNTES LERNEN - KLEINGRUPPE • (Kurs)

Werner Jentsch, EDV-Trainer

Mo, 13.4. bis 4.5., 9 - 10.30 Uhr, 4 Termine, 8 Ustd,

max 8 Teilnehmende, 32,80 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

151_51272 • ENTSPANNTES LERNEN - KLEINGRUPPE •

(Seminar) Werner Jentsch, EDV-Trainer

Sa, 21.3., 9 - 14 Uhr, 6 Ustd, max 8 Teilnehmende, 25,20 Euro

keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Büroanwendungen - MS Office 2010/2013

Office 2010/2013 für Umsteiger - Aufbaukurs

Das Seminar richtet sich an Personen, die einen schnellen Ein- bzw. Umstieg in die MS-Office-Anwendungen Excel 2010/2013, Word 2010/2013 und PowerPoint 2010/2013 erhalten wollen. Lernen Sie in diesem Seminar die neue intuitive Bedienung über die „neue“ Multifunktionsleiste und die zahlreichen neuen Funktionen kennen und steigern so Ihre Produktivität und Effizienz im täglichen Umgang mit Microsoft Office. Finden Sie vertraute Befehle auch in den neuen Menüs (schnell) wieder und nutzen Sie ab heute auch die neuen Funktionen. Dies ist KEIN Grundlagenkurs, es werden „nur“ die Neuerungen, Veränderungen und Verbesserungen von Office 2010/2013 (gegenüber Vorgängerversionen) aufgezeigt. Kenntnisse einer Vorgängerversion sind von Vorteil.

151_51300 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Christoph Niemeier,

Leiter IT-Schulungen

Mo, 23.2., 17 - 20 Uhr, 4 Ustd, max 8 Teilnehmende, 22 Euro

(18 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

Word 2010 - Grundlagen

Im täglichen Büroalltag ist Word als Textverarbeitungsprogramm eines der meistgenutzten Standardprogramme. In diesem Kurs erlernen Sie, Briefe und Dokumente durch Formatierung von Texten in ihrer Gestalt zu optimieren. Der Nutzen dieses Textverarbeitungsprogramms wird durch Automatisierung und ergänzende Programme erhöht und viele Arbeitsschritte erleichtern sich dadurch. PC-Grundkenntnisse sind erforderlich.

151_51301 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Reinhard Schmöckel,

EDV-Administrator

Do, 12.2. bis 5.3., 19 - 21.15 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd, max 8 Teilneh-

mende, 74,40 Euro (62,40 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale) keine

Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Word 2010 - Training intensiv - Serienbriefe u. a.

Inhalte Serienbriefe: Kenntnisse der Serienbrief-Funktionalitäten, Arbeit mit grundlegenden Werkzeugen zum professionellen Aufbau von Serienbriefen sowie Druck von Adresstiketten und personalisierten Briefumschlägen, Kenntnisse im Umgang mit Datenquellen, Arbeiten mit Adress- und Bedingungsfeldern.

Inhalte Dokument- und Formatvorlagen: Möglichkeiten der Effektivierung und Zeitersparnis durch Einsatz von Vorlagen, Beispiele aus der Büropraxis, Leitfaden zum systematischen Aufbau und zur Integration einer eigenen Vorlagensammlung, vorgefertigte Dokumentvorlagen aus dem Internet, Tipps für eigene Entwürfe.

PC-Kenntnisse und Word Grundlagen sind erforderlich.

151_51302 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Reinhard Schmöckel,

EDV-Administrator

Sa, 21.3., 9 - 14 Uhr, 6 Ustd, max 8 Teilnehmende, 48 Euro (42 Euro

+ 6 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

Word 2010 Spezial - Seriendruck und Vorlagen

In diesem Seminar werden anhand vieler Anwendungsbeispiele und vieler praktischen Übungen ganz gezielt einige „Spezialfunktionen“ in Word geübt. Themeninhalte sind u. a. der Seriendruck von Briefen und Etiketten, die sinnvolle Strukturierung von großen Dokumenten, Erstellung von Inhalts- und Abbildungsverzeichnissen, Erstellung von Format- und Dokumentvorlagen sowie Tabellenlayouts. Tipps und Tricks „rechts und links“ dieser Funktionen runden dieses Seminar ab. Word-Grundlagenkenntnisse sind erforderlich.

151_51303 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Christoph Niemeier,

Leiter IT-Schulungen

Mo, 15.6., 17 - 20 Uhr, 4 Ustd, max 8 Teilnehmende, 34 Euro

(30 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

Word 2010 im Büroalltag - ein Praxisworkshop

Sie arbeiten bereits (regelmäßig) mit Word und haben schon praktische Erfahrung? Dieser Kurs wird Ihnen helfen, noch mehr des Potenzials von Word (und Ihnen) zu nutzen. Dieses Seminar soll anhand von vielen Anwendungsbeispielen und praktischen Übungen die Arbeit mit Word 2010 weiter vertiefen. Gezeigt und geübt werden in diesem Kurs u. a. die unverzichtbaren Arbeiten im Büroalltag wie Dokumentgestaltung- und formatierung, Kopf- und Fußzeilen, Tabellenlayouts, Formatvorlagen, Inhaltsverzeichnisse, Arbeiten mit Grafiken, Nutzung von SmartArts, Fußnoten, Querverweise u. v. m. Viele Tipps und Tricks runden dieses Seminar ab. Vorkenntnisse in der Textverarbeitung sind von Vorteil!

151_51304 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Christoph Niemeier,

Leiter IT-Schulungen

Mi, 29.4. bis 6.5., 17 - 20 Uhr, 2 Termine, 8 Ustd, max 8 Teilneh-

mende, 53,60 Euro (45,60 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale)

keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

Word 2010 und Excel 2010 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen, die bereits Grundkenntnisse mit dem PC haben und sich nun aus beruflichen oder privaten Gründen genauer mit den Standardprogrammen Word und Excel beschäftigen wollen. Zahlreiche Übungsaufgaben festigen das Erlernte - jede Frage ist erlaubt und gewünscht. Themenschwerpunkte: Grundkenntnisse von Word und Excel werden in einer lockeren und entspannten Atmosphäre ohne Stress vermittelt, Sie lernen die wichtigsten Funktionen der Programme kennen, um sicherer und vor allem effektiver arbeiten zu können.

151_51306 (Kurs) Svenja Roch, Dipl.-Ing., DV-Organisatorin
Di, 5.5. bis 23.6., 8.30 - 11.45 Uhr, (nicht am 9.6.), 6 Termine,
24 Ustd, max 12 Teilnehmende, 88,80 Euro (64,80 Euro + 24 Euro
Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

EDV für Frauen - Keine Angst vor dem PC

Für Teilnehmerinnen, die bisher noch keine Erfahrung mit dem Computer machen konnten: Frauen, die sich aus beruflichen Gründen auf das Arbeiten am PC umstellen wollen, Büro- und Schreibkräfte; Frauen, die von der Arbeitslosigkeit bedroht oder bereits betroffen sind und die sich durch Qualifikation im Bereich der Datenverarbeitung höhere Chancen auf dem Arbeitsmarkt ausrechnen. Jede Frage ist erlaubt und gewünscht.
Themenschwerpunkte: Grundkenntnisse über Funktionsweise und Anwendungsmöglichkeiten eines PCs, Arbeiten mit Windows 7, Textgestaltung mit Word, Einblick in das Internet, Empfangen und Versenden von E-Mails (mit Anhang), Nutzen des USB-Sticks.

151_51307 • FRAUEN • (Kurs) Svenja Roch, Dipl.-Ing.,
DV-Organisatorin
Di, 24.2. bis 28.4., 8.30 - 11.45 Uhr, (nicht am 17.3.), 7 Termine,
28 Ustd, max 12 Teilnehmende, 98 Euro (70 Euro + 28 Euro
Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Excel 2010 kompakt – Grundlagen und Auffrischkurs

Sie möchten sich nun auch (erstmalig) mehr mit Excel beschäftigen oder wollen Ihr Wissen nochmals auffrischen? Oder das Rechnen mit Plus und Minus reicht Ihnen nicht (mehr)? Dann ist dieses Seminar für Sie richtig; wir zeigen Ihnen anhand vieler Anwendungsbeispiele und vieler praktischen Übungen den sicheren Umgang mit den Grundrechenarten und der Prozentrechnung. Schnell arbeiten wir dann weiter an Themen wie Sortieren und der Filterung von Daten, erste Diagramme, erste einfache Formeln, hilfreiche Funktionen für den (Büro-)Alltag, Rechnen mit Datum und Uhrzeit. Eigene Themenwünsche sind jederzeit möglich. Der sichere Umgang mit der Maus wird vorausgesetzt!

151_51310 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Christoph Niemeier, Leiter
IT-Schulungen
Mi, 17.6. bis 24.6., 17 - 20 Uhr, 2 Termine, 8 Ustd, max 12 Teilnehmende, 44 Euro (36 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale)
keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Excel 2010 - Grundlagen 1

Gestaltung von Tabellen (Formate, Rahmen, Zellinhalte ausrichten, Hintergrundfarbe), verbundene Zellen, Zeilenumbruch, ausfüllen, verschieben, kopieren, Anwendung einfacher Formeln mit Berechnungsbeispielen, relative/absolute Zellbezüge, Zellschutz, einfache Funktionen, Druckaufbereitung (einschl. Wiederholungszeilen und benutzerdefinierte Kopf-/Fußzeilen) auch als Aufzeichnungsmakro. Wer auch den Teil 2 des Wochenendseminars belegen möchte, sollte sich frühzeitig seinen Platz sichern.

151_51311 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Detlef Uerpmann,
DV-Leiter
Fr, 6.2., 17 - 20.15 Uhr / Sa, 7.2., 9 - 16.15 Uhr, 2 Termine, 12 Ustd,
max 12 Teilnehmende, 52,80 Euro (40,80 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum
151_51312 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Detlef Uerpmann,
DV-Leiter
Fr, 20.2., 17 - 20.15 Uhr / Sa, 21.2., 9 - 16.15 Uhr, 2 Termine,
12 Ustd, max 12 Teilnehmende, 52,80 Euro (40,80 Euro + 12 Euro
Nutzungspauschale) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Excel 2010 - Grundlagen 2

Für Teilnehmer/innen des vorangegangenen Seminars (Grundlagen - Teil 1) und Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen. Da in der täglichen Büroarbeit mit Excel die WENN-Funktion eine der am häufigsten genutzten Funktionen ist, wird sie der Hauptthemenschwerpunkt im Seminar sein. Die zusätzlich ausgewiesenen Funktionen werden anhand von Anwendungsbeispielen vermittelt oder es werden auf Wunsch Themenschwerpunkte gebildet. Inhalte: Formeln (mit Berechnungsbeispielen), Funktionen (z. B. WENN-Funktion, auch in Verbindung mit ODER / UND), Autofilter, Teilergebnisse, Gültigkeitsprüfung von Eingaben, Objekte (erstellen, formatieren, verknüpfen), eine gemeinsam erarbeitete Excel-Tabelle als Objekt in ein Textdokument einfügen und verknüpfen.

151_51313 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Detlef Uerpmann,
DV-Leiter
Fr, 24.4., 17 - 20.15 Uhr / Sa, 25.4., 9 - 16.15 Uhr, 2 Termine,
12 Ustd, max 12 Teilnehmende, 52,80 Euro (40,80 Euro + 12 Euro
Nutzungspauschale) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum
151_51314 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Detlef Uerpmann,
DV-Leiter
Fr, 8.5., 17 - 20.15 Uhr / Sa, 9.5., 9 - 16.15 Uhr, 2 Termine, 12 Ustd,
max 12 Teilnehmende, 52,80 Euro (40,80 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

BESTENS INFORMIERT GEDRUCKT UND DIGITAL

MEIN ABO
LOHNT SICH!

Ihr IKZ wie gewohnt – gedruckt auf Papier

- Mit mehr Lokalem – noch näher dran
- Mit allen Veranstaltungen – nichts mehr verpassen
- Jeden Morgen druckfrisch im Briefkasten

www.ikz-online.de/aboshop



Ihr IKZ als E-Paper

- IKZ als digitale Ausgabe bequem auf dem Laptop, Tablet oder Smartphone lesen
- einfache Navigation
- Ausgaben herunterladen und überall offline lesen
- Für alle Abonnenten zum Vorzugspreis

www.ikz-online.de/epaper



Wir kennen uns

Excel 2010 Spezial - Diagramme - Pivot-Tabellen und Charts

Daten in Sekundenschnelle auswerten, sortieren, filtern, darstellen; Pivot macht's möglich. In diesem Praxisworkshop mit vielen Übungen lernen Sie den gekonnten Umgang mit Pivot-Tabellen und Pivot-Charts. Erstellen Sie auch Pivot-Tabellen aus bereits konsolidierten Datentabellen.... geht nicht? Doch!

Weiterer Kursinhalt: Einstieg in die Welt von Matrixformeln. Viele Tipps runden dieses Seminar ab.

151_51317 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Fr, 26.6., 15 - 18 Uhr, 4 Ustd, max 12 Teilnehmende, 22 Euro (18 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Excel 2010 Spezial - Formelklassiker genau erklärt

Formeln (besser) verstehen! Die „besten“ Excel-Formeln und unverzichtbare „Klassiker“ werden exemplarisch erklärt und geübt. Formeln, die Sie im Alltag wirklich gut gebrauchen können, werden Ihnen hier nähergebracht. Neben den „Best of“-Formeln wie Wenn-Dann-Sonst, sverweis, wverweis, zählenwenn, summewenn, Prozentrechnung, Filtern und Sortieren, Rechnen mit Datum/Uhrzeit, UND/ODER-Verknüpfungen, schauen wir uns unbekannte „Helferlein-Formeln“ an, die Sie sicher noch nicht kannten. Das Konsolidieren (Zusammenfassen) von Daten ist ebenfalls Kursinhalt. Einstieg/ Einblick in Pivot-Tabellen optional möglich.

151_51318 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Mo, 8.6., 16.30 - 20.15 Uhr, 5 Ustd, max 12 Teilnehmende, 27,50 Euro (22,50 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

151_51319 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Sa, 25.4., 9 - 12.45 Uhr, 5 Ustd, max 12 Teilnehmende, 27,50 Euro (22,50 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

PowerPoint 2010 - Einstieg, Umstieg, Auffrischung

Sie haben schon mal mit PowerPoint gearbeitet oder Sie steigen gerade um auf eine neuer PowerPoint-Version? Dann ist dieses Seminar für Sie richtig. Wir zeigen Ihnen kurz, kompakt und knackig den Einstieg/Umstieg in PowerPoint. Lernen Sie mehr über Folien-designs, Folienübergänge, Animationen, Einbinden von Grafiken, Musik, Videos, Einbinden von Tabellen und vieles mehr. Lassen Sie sich begeistern von den (fast) unendlichen Möglichkeiten, Ihre Präsentation „aufzupeppen“, so dass sie beim Zuhörer auch hängenbleibt. Tipps und Tricks runden das Seminar ab.

Vorkenntnisse in einer Vorgängerversion sind von Vorteil! Sicherer Umgang mit der Maus ist Bedingung.

151_51331 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Mi, 20.5., 17 - 20 Uhr, 4 Ustd, max 8 Teilnehmende, 34 Euro (30 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

PowerPoint 2010 als Unterrichtsmedium für Dozenten, Ausbilder und Lehrer

PowerPoint ist nicht nur das klassische Werkzeug für eine Präsentation im Sinne eines Vortrags, es lässt sich auch sehr gut als Werkzeug zur Durchführung von Unterrichten benutzen. Lernunterlagen können in fast beliebiger Form erstellt werden und haben den Doppelnutzen, sowohl mittels Beamer oder OHP projizierbar als auch ausdrückbar zu sein.

Dem Lehrenden gelingt es mit dem Wissen aus diesem Kurs seine Lernunterlagen aus einem Guss zu erstellen. Folien, Arbeitsmaterialien, Übungsblätter, Notizen etc. lassen sich ansprechend erstellen und modular kombinieren. Somit können sich alle, die in irgendeiner Form unterrichten oder unterweisen, ihren flexibel einsetzbaren Materialfundus aufbauen.

151_51332 • KLEINGRUPPE • (Dozenten-Fortbildung) Boris Langanke, Mediendesigner
Di, 14.4. bis 21.4., 18 - 21 Uhr, 2 Termine, 8 Ustd, max 12 Teilnehmende, 43,20 Euro (35,20 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung, Entgeltfrei für Dozenten der VHS Iserlohn
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

PowerPoint 2010 - wirkungsvoll einsetzen

PowerPoint ist dazu geschaffen worden, schnell und einfach wirkungsvolle Präsentationen zu erstellen. Allerdings ist die Präsentation als solches wiederum nicht ohne Fallstricke. Lampenfieber ist noch eins der kleinsten Übel. Nutzt man alle Hilfsmittel, die dieses überaus leistungsfähige Programm bereitstellt und beachtet bei der sorgfältigen Vorbereitung einfache Tricks und Techniken, kann eine Präsentation für alle Beteiligten eine erfolgreiche Angelegenheit werden. Dazu noch eine Prise Rhetorik und es erschließen sich ganz neue Welten.

151_51333 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Boris Langanke, Mediendesigner
Di, 2.6. bis 23.6., 18.15 - 20.30 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd, max 8 Teilnehmende, 66 Euro (54 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

PowerPoint 2010 als Zeichenwerkzeug für den beruflichen Alltag

Auf vielen Computern ist PowerPoint im Rahmen des MS-Office-Pakets installiert. Allerdings muss nicht jeder regelmäßig Vorträge halten oder Fakten präsentieren. Dennoch wäre es schade, solch ein multifunktionales Programm nicht zu nutzen. PowerPoint ist zwar nicht als Zeichenprogramm konzipiert, verfügt aber über beachtliche Möglichkeiten, Skizzen, Diagramme und auch komplexe Zeichnungen zu erstellen.

Dank seiner simplen Benutzerführung gelingt es auch Nicht-Grafikern in kurzer Zeit professionelle Zeichnungen anzulegen. Vom einfachen Hinweisschild bis hin zum aufwändigen Ablaufplan, vom Sitzplan bis zur Wegskizze ist alles leichter zu bewerkstelligen als man gemeinhin annimmt.

151_51334 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Boris Langanke, Mediendesigner
Mi, 18.2. bis 4.3., 18 - 21 Uhr, 3 Termine, 12 Ustd, max 12 Teilnehmende, 66 Euro (54 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

PowerPoint 2010 - komplett - alles was man wissen muss

Wie wird eine professionelle Präsentation erstellt, die für das Publikum oder die Gäste zu einem überzeugenden Vortrag und für den Referenten zum Erfolg wird? Die dazu notwendigen Informationen und Tipps werden in diesem Seminar anhand zahlreicher Beispiele aus der täglichen Praxis vermittelt.

Neben den Grundlagen werden folgende Themenschwerpunkte behandelt: Allgemeine Präsentationstechniken, Folienlayout und Folien-designs, Vorlage mit Folienmaster erstellen, Grafiken und Bilder, Musik, Videos einfügen und bearbeiten (YouTube-Videos), SmartArts und Tabellen, Animationen. Zuletzt erstellen die Teilnehmer eine eigene Präsentation mit allen wichtigen Funktionen. Das Lernziel ist der sichere Umgang mit dem kompletten Programm PowerPoint 2010.

151_51335 (Seminar) Svenja Roch, Dipl.-Ing., DV-Organisatorin
Fr, 20.2., 17 - 20.15 Uhr / Sa, 21.2., 9 - 16.15 Uhr, 2 Termine, 12 Ustd, max 12 Teilnehmende, 44,40 Euro (32,40 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Outlook 2010 - Grundlagen - Kommunikation und Organisation

Outlook erleichtert die Organisation und Verwaltung täglicher Aufgaben sowie den Nachrichtenaustausch mit Kolleginnen und Kollegen. Kursinhalte sind die elektronische Post (E-Mail), Nachrichten erstellen, versenden, empfangen, beantworten, weiterleiten, Text gestalten, mit Anlage versenden, Bilder und Hyperlinks einfügen, Kontakte anlegen und verwalten sowie die Termingestaltung und Aufgabenverteilung mit der Kalenderfunktion.

Lernziele sind das Kennenlernen der Funktionen von Outlook und die praxisbezogene Anwendung.

Der Erwerb von Schulungsunterlagen ist optional.

151_51340 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Andrea Koller, Pädagogin
Mo, 2.3. bis 23.3., 17.30 - 19.45 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd, max 10 Teilnehmende, 73,20 Euro (61,20 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Bild, Grafik und Druck

Bildbearbeitung mit Photoshop - Grundlagen

Photoshop ist der Profi-Standard in der Bildbearbeitung und in der neuen Version noch einmal deutlich leistungsfähiger geworden. Erlernen Sie die Grundlagen der Bildbearbeitung mit dieser Software. Eine Auswahl der wichtigsten Werkzeuge und die richtige Technik der Anwendung erzeugen bereits in wenigen Schritten eine deutlich bessere Bildqualität der Ausgangsvorlage. Lernziele sind der sichere Umgang mit den Grundfunktionen von Photoshop CS 6 und die eigenständige Bildbearbeitung. Der Erwerb von Schulungsunterlagen ist optional. Für Teilnehmende mit PC-Grundkenntnissen.

151_51510 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Thomas Emde, Mediendesigner

Di, 24.2. bis 17.3., 17.15 - 19.30 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd, max 12 Teilnehmende, 64,80 Euro (52,80 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

Bildbearbeitung mit Photoshop - Arbeiten mit Auswahlen, Freisteller

Zu den wichtigsten Werkzeugen bei der Bildmontage und -collage gehören die Auswahl- und Freistellwerkzeuge. Mit ihnen bestimmt man den exakten Ausschnitt für die weitere Bearbeitung. In diesem Kurs wird anhand von Beispielprojekten die Wahl des passenden Werkzeuges und seine optimale Anwendung vermittelt und geübt. Gearbeitet wird mit der Software Adobe Photoshop. Photoshop-Grundkenntnisse sind erforderlich.

151_51511 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Thomas Emde, Mediendesigner

Di, 5.5. bis 19.5., 17.15 - 19.30 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd, max 12 Teilnehmende, 58,50 Euro (49,50 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

Bildbearbeitung mit Photoshop - Arbeiten mit Tonwerten, Kontrasten und Farben

Die richtige Steuerung der Gradationen und Kontraste ist so etwas wie die hohe Schule der Fotografie. Der Tonwertumfang zwischen Licht und Schatten hat eine entscheidende Bedeutung. In diesem Kurs werden die verschiedenen Möglichkeiten der Kontraststeuerung von der Tonwertautomatik über Licht/Schatten-Filter und Gradationskurven bis hin zur HDR- und DRI-Technik untersucht und getestet.

Lernziele sind die sichere Einschätzung der Tonwerte und deren exakte Abstimmung im Prozess der Bildbearbeitung. Photoshop-Grundkenntnisse sind erforderlich.

151_51512 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Thomas Emde, Mediendesigner

Mi, 27.5. bis 10.6., 17.15 - 19.30 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd, max 12 Teilnehmende, 58,50 Euro (49,50 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

Grafiken für das Internet erstellen mit Photoshop

Komfortable Content-Management-Systeme (CMS) oder Web-Shops setzen sich mittlerweile in einer großen Bandbreite durch. Die Bedienung ist zwar oft begreifbar und den Erfordernissen des hektischen Alltags weitestgehend angemessen. Doch oft stellen die auf der Website einzubindenden Grafiken und Bilder den Bediener vor eine größere Hürde.

Schlechte grafische Qualität, zu große Datenmengen, falsche Formate und andere Stolperfallen können leicht umgangen werden, wenn man sich die Grundlagen aneignet und die vielfältigen Hilfen nutzt, die einem Photoshop speziell in diesem Aufgabengebiet anbietet.

Lernen Sie wie Banner, Bilder u. a. Buttons für das Web in ansprechender Weise aufbereitet werden können.

Für Teilnehmende mit PC-Grundkenntnissen.

151_51513 • KLEINGRUPPE • Boris Langanke, Mediendesigner
Mo, 13.4. bis 4.5., 18 - 21 Uhr, 4 Termine, 16 Ustd, max 12 Teilnehmende, 86,40 Euro (70,40 Euro + 16 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Bildbearbeitung mit Photoshop - Arbeiten mit Ebenen u. Masken

Effekte, Stimmungen, Provozierendes, Satirisches, Verblüffendes und mehr lassen sich mit den Möglichkeiten der Bildmontage erreichen. Der Kreativität sind darin keine Grenzen gesetzt, wenn man das Arbeiten mit Bildebenen beherrscht. Ein großer Anteil der digitalen Bildretuschen und -montagen sind damit möglich. In diesem Kurs werden anhand von Beispielprojekten die Möglichkeiten von Ebenen, Ebeneneffekten, Einstellungsebenen und Masken vermittelt und geübt. Gearbeitet wird mit der Software Adobe Photoshop. Photoshop Grundkenntnisse sind erforderlich.

151_51514 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Thomas Emde, Mediendesigner

Di, 14.4. bis 28.4., 17.15 - 19.30 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd, max 12 Teilnehmende, 48,60 Euro (39,60 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Foto- und Bildbearbeitung am PC mit Gimp

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Bildbearbeitung. Themen: Arbeiten mit Ebenen, Belichtung, Filter. Weiterhin Üben und Vertiefen der Techniken wie Bilder zuschneiden, Farbkorrekturen, rote Augen entfernen, Bilder zusammenstellen, Beschriften, Spezialeffekte. Gearbeitet wird mit der deutschen Version des Programms „The Gimp“, ein kostenloses hochwertiges Programm, das die Teilnehmenden auf Wunsch erhalten.

151_51515 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer

Mo, 9.2. bis 4.5., 15 - 17.15 Uhr, 10 Termine, 30 Ustd, max 10 Teilnehmende, 159 Euro (129 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Photoshop CS 6 - Bildretusche

Warum nur sehen die Bilder professioneller Fotografen so viel besser aus, obwohl die Kamera doch augenscheinlich eine ähnliche ist. Die eigene fotografische Technik ist eigentlich doch nicht schlecht, aber dennoch scheint dem Bild was zu fehlen. Hier kann Abhilfe geschaffen werden. Es bedarf oftmals nur wenig Bearbeitung um einem Bild den letzten Schliff zu geben. Ob Landschaft, ob Porträt, ob Sachaufnahme, mit Hilfe von Photoshop, als professionellem Werkzeug, sowie Freeware wie GIMP, werden die mitgebrachten Bilder subtil optimiert. Meistens steckt halt doch noch mehr drin. PC-Kenntnisse erforderlich

151_51520 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Boris Langanke, Mediendesigner

Mi / Fr, 4.2. - 13.2., 18.15 - 20.30 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd, max 8 Teilnehmende, 66 Euro (54 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

Der eigene Flyer mit einfachen Mitteln

In der heutigen mediengeprägten Zeit ist es immer mehr nützlich und oft auch gefordert, professionell aussehende Drucksachen und Informationsmaterialien erstellen zu können. Die Drucktechniken und das dazugehörige Preisgefüge sind nicht mehr den auflagenstarken Massendrucksachen großer Unternehmen vorbehalten. Nur wie kann man technisch brauchbare Druckvorlagen selber erstellen? Braucht es dazu nicht teure und spezialisierte Software? Für Vereine, Kunstschaffende, Kleinunternehmer fast nicht zu bezahlen, verbunden mit aufwändiger Einarbeitung? Oft ist die Lösung bereits da. Wenn man weiß wie, lassen sich mit oft vorhandener Office-Software oder auch leicht zu beschaffender Freeware anspruchsvolle Drucksachen erstellen.

PC- und Word-Kenntnisse sind erforderlich.

151_51525 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Boris Langanke, Mediendesigner

Di, 10.2. bis 3.3., 18.15 - 20.30 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd, max 8 Teilnehmende, 66 Euro (54,00 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Mein digitales Fotobuch mit CEWE

Persönlich gestaltete Fotobücher sind das Trendprodukt im Bereich der digitalen Fotografie. Mit Hilfe einer Gestaltungssoftware von CEWE entstehen Bildbände, die private Erlebnisse wie Urlaubsreisen, Familienfeste u.v.m. eindrucksvoll präsentieren. Fotobücher dienen aber nicht nur dazu, Fotos und Erlebnisse zu präsentieren, sondern auch dazu, sie zu archivieren und in besonderer Form zu verschenken. Dieses Seminar führt in die Grundlagen der Gestaltung ein und erläutert umfassend die Anwendung der Spezialsoftware von CEWE. Geübt wird die richtige Formatauswahl sowie das Einfügen von Bildern, Texten, Effekten und Seitenhintergründen. Sicherer Umgang mit der Maus ist erforderlich!

151_51530 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Fr, 12.6., 14 - 17 Uhr, 4 Ustd, max 16 Teilnehmende, 16 Euro (12 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Internet - Social Media - IT Sicherheit

Pinterest - Das etwas andere Bilder-Online-Netzwerk

Pinterest ist ein soziales Netzwerk, das dem Nutzer Bildersammlungen/-Alben anbietet. Dabei unterscheidet sich Pinterest von anderen Netzwerken wie Picasa oder Instagram durch seine Einfachheit und die Darstellung von Bildern auf Pinnwänden. Egal ob Urlaubsalben, Produktfotos oder einfach nur interessante Bilder, Pinterest bietet auf einfachste Weise für jeden etwas. Pinterest ist das am schnellsten wachsende Netzwerk und erreicht mittlerweile die Größenordnung von Facebook. Wir werden ein Konto bei Pinterest anlegen, eigene Pinnwände erstellen und Bilder präsentieren/verwalten. Die Teilnehmer sollen das Online-Bilder-Netzwerk Pinterest praktisch kennen lernen. Erforderlich: Maus- und Fensterbedienung sowie minimale Internet-Kenntnisse.

151_51540 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Frank Bigge, Medieninformatiker
Mi, 24.6., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, max 12 Teilnehmende, 16,50 Euro (13,50 Euro + 3 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Calibre - Konvertieren, verwalten und synchronisieren von E-Books

Die freie Software-Suite zur Verarbeitung und Verwaltung von E-Book-Daten legt eine Bibliothek mit eigenen E-Books an, konvertiert zwischen gängigen Formaten, enthält einen E-Book-Viewer und synchronisiert den eigenen Bestand mit E-Book-Readern. Calibre erstellt eigene E-Books aus Webseiten oder RSS-Feeds heraus und bietet Fernzugriff auf die eigene Bibliothek via Browser. Zudem kann die quelloffene E-Book-Verwaltungssoftware digitale Bücher in Amazons KF8-Format schreiben und lesen - vorausgesetzt, sie sind nicht mit DRM-Maßnahmen geschützt.

151_51570 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Reinhard Schmöckel, EDV-Administrator
Di, 2.6. bis 16.6., 19 - 21.15 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd, max 10 Teilnehmende, 55,80 Euro (46,80 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Internet-Grundlagen: Vom (richtigen) Suchen und Finden

Das Internet steckt voller Überraschungen und Möglichkeiten. Das Seminar bereitet Sie auf das „Abenteuer Internet“ vor. Wie Surfen Sie „richtig“, nutzen Sie das Internet zur Informationsbeschaffung, Unterhaltung oder Waren- bzw. Ticketbestellungen. Suchen und Finden Sie auch genau das was Sie suchen. Weitere Schwerpunkte sind Sicherheit im Internet, Umgang mit persönlichen Daten, Mails mit Anhang verschicken, Bilder oder Fahrpläne downloaden, etc.

151_51620 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Fr, 20.2., 13.30 - 16.30 Uhr, 4 Ustd, max 16 Teilnehmende, 22 Euro (18,00 Euro + 4,00 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Google+

Zusammen mit den Teilnehmenden wird eine Google+-Präsenz eingerichtet bzw. eine vorhandene überprüft und gegebenenfalls ergänzt. Des Weiteren soll besprochen werden, welche Daten öffentlich sein sollten und welche verdeckt. Welche rechtlichen Bereiche müssen beachtet werden? Was sind Google-Kreise, worin unterscheidet sich Google+ zu Facebook und ist es eine bessere Alternative? Wie ist Google+ mit den anderen Diensten von Google verzahnt? Gerade für diejenigen, denen Facebook zu überladen und zu unsicher erscheint, erscheint Google+ als eine vernünftige Alternative. Voraussetzung: Maus- und Fensterbedienung sowie minimale Internet-Kenntnisse.

Der Zugriff auf ein e-Mail Konto wäre von Vorteil. Alternativ wird eine Übungsmailadresse zur Verfügung gestellt.

151_51611 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Frank Bigge, Medieninformatiker
Di, 23.6., 9 - 11.15 Uhr, 3 Ustd, max 12 Teilnehmende, 16,50 Euro (13,50 Euro + 3 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Content-Management-System Joomla

Wir werden anhand des Content-Management-Systems Joomla eine eigene Webseite/Internet Präsenz erstellen. Zunächst geht es um die Grundkonfiguration und Handhabung des CMS. Dabei wird exemplarisch eine Beispiel-Webseite erstellt, gezeigt wie man dynamische Artikel und feste Seitenelemente anlegt, Bilder einfügt, das Grunddesign verändert werden kann und zusätzliche Module (z. B. Umfragen, Formulare) aktiviert. Unter anderem werden auch rechtliche Aspekte betrachtet und wie man die Webseite sichern und aktualisieren kann.

Grundkenntnisse in Windows sind erforderlich.

151_51612 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Boris Langanke, Mediendesigner
Mo, 11.5. und 18.5., Mi, 13.5. und 20.5., 18.15 - 20.30 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd, max 12 Teilnehmende, 66 Euro (54 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Oxid Online-Shop

Ein eigener Internetshop scheint scheinbar schnell erstellt zu sein. Dennoch gibt es einige technische Hürden, die es zu überwinden gilt. Anhand des OXID Shops, wird die Installation, Konfiguration und Inbetriebnahme eines Shops praktisch durchgeführt. Wie geht es dann weiter? Wie pflegt man den Artikelbestand, die Benutzerdaten und Bestellvorgänge? Wie sichert man den Shop? Was für rechtliche Aspekte müssen beachtet werden? Welche Möglichkeiten gibt es den Shop bekannt zu machen?

Voraussetzung: Maus- und Fensterbedienung sowie minimale Internetkenntnisse

151_51621 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Frank Bigge, Medieninformatiker
Mo, 2.3. bis 16.3., 19 - 21.15 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd, max 10 Teilnehmende, 69 Euro (60,00 Euro + 9,00 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Die eigene Homepage ganz einfach mit „Siquando“ erstellen

Mit der anwenderfreundlichen Softwarelösung „Siquando“, dem Nachfolger von „Web to Date“ ist es ein Leichtes, professionelle Internetseiten aufzubauen und zu pflegen - ganz ohne Programmierkenntnisse. Optimal für kleinere Unternehmen, Vereine, Gastronomiebetriebe und Privatpersonen.

Die Teilnehmer/innen erstellen unter Anleitung eine eigene Homepage, die anschließend ins „World Wide Web“ geladen wird. PC-Kenntnisse sind erforderlich.

151_51623 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Reinhard Schmöckel, EDV-Administrator
Fr, 27.2. bis 27.3., 14 - 17 Uhr, (nicht am 20.3.), 4 Termine, 16 Ustd, max 10 Teilnehmende, 97,60 Euro (81,60 Euro + 16 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Content-Management-System Drupal

Wir werden anhand des Content-Management-Systems Drupal, eine eigene Webseite/Internet Präsenz erstellen. Zunächst geht es um die Grundkonfiguration und Handhabung des CMS. Dabei wird exemplarisch eine Beispiel-Webseite erstellt, gezeigt, wie man dynamische Artikel und feste Seitenelemente anlegt, Bilder einfügt, das Grunddesign verändert und zusätzliche Module (z. B. Umfragen, Formulare) aktiviert. Unter anderem werden auch rechtliche Aspekte betrachtet und wie man die Webseite sichern und aktualisieren kann.

Voraussetzungen: Maus- und Fensterbedienung sowie minimale Internet-Kenntnisse.

151_51630 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Frank Bigge, Medieninformatiker
Do, 5.2. bis 26.2., 19 - 21.15 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd, max 5 Teilnehmende, 92 Euro (80 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Dropbox

Daten können auf unterschiedliche Medien transportiert werden. Meist ist es ein USB-Stick oder eine CD, die man aber auch schnell mal vergisst oder verliert. Anhand einer praktischen Einführung in das Programm Dropbox wird gezeigt, wie Daten dort gespeichert, gesichert und von überall abrufbar sind. Wie werden die Daten über den Browser aufgerufen? Wie mache ich Teile meiner Daten für andere zugänglich? Zusätzlich wird das Programm BoxCryptor besprochen, das in Kombination mit Dropbox die Daten verschlüsselt. Lernziel ist die praktische Einführung in die Datenvorhaltung mit der Cloud.

151_51631 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Frank Bigge, Medieninformatiker
Di, 17.2., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, max 12 Teilnehmende, 16,50 Euro (13,50 Euro + 3 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

IT-Sicherheit

Das Internet ist aus dem täglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Aber fast täglich kommen mittlerweile Meldungen, dass Programme Sicherheitslücken haben, automatische Knackprogramme den heimischen PC entern oder der Mensch schlicht durch einfache Methoden ausgetrickst wird. Hinzu kommt nun, dass staatliche Stellen und Firmen den Datenaustausch überwachen und sammeln. Das Seminar behandelt vier Bereiche: 1. Kurioses technisches und menschliches Fehlverhalten; 2. Schutzmechanismen für den PC; 3. Wie man (anhand des Browsers Firefox) der Sammelwut von Informationen Einhalt gebieten kann und eine relative Anonymität erreicht; 4. Das perfekte Passwort. Haben Sie sich schon mal von Ihrem Toaster beobachtet gefühlt? Sie sollten es!

151_51632 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Frank Bigge, Medieninformatiker
Do, 7.5., 18 - 21.15 Uhr, 4 Ustd, max 12 Teilnehmende, 22 Euro (18 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

NSA, Hacker und Datensammler

Fast täglich werden die Methoden der Geheimdienste Stück für Stück ans Licht gebracht. Wir werden uns anschauen, wie umfassend die Überwachung ist, dass nur noch Teile davon tatsächlich zur Verhinderung von Anschlägen dienen. Anhand von Beispielen werden wir überprüfen, ob es noch möglich ist, sich davor zu schützen und was man dafür tun muss. 75% der Deutschen geben an, dass sie keine Angst vor den Diensten haben, da sie nichts zu verbergen haben. Dabei wird übersehen, dass jeder etwas zu verbergen hat - seine Privatsphäre. Wir vergleichen die Spionage-Programme mit denen von Hackern. Wie und wo sammeln Werbefirmen Daten über Sie und warum ist das auch für die NSA interessant?

151_51634 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Frank Bigge, Medieninformatiker
Mi, 18.3., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, max 12 Teilnehmende, 24 Euro (21 Euro + 3 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Medien - TV und Video

TV-Kurs für Einsteiger

Wie funktioniert Fernsehen? In dem 2-tägigen Seminar haben die Teilnehmer die Möglichkeit, dieser Frage praktisch nachzugehen: eigene Themen umsetzen, vor oder hinter der Kamera, von der Recherche bis zum Schnitt. Wer teilnimmt, bekommt einen Einblick in die Welt hinter der Mattscheibe und wird selbst zum Videojournalisten. Medientrainer der Landesanstalt für Medien betreuen den Kurs journalistisch und technisch. Die Teilnehmer werden mit der nötigen Technik ausgestattet: Professionelle Kameras, Laptops mit Schnittsystemen usw. Am Ende entsteht eine Sendung mit Moderation und Beiträgen, die sogar im Fernsehen (Lernsender für Nordrhein-Westfalen NRWision) zu sehen sein wird. In Kooperation mit der Landesanstalt für Medien NRW (LfM). Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung. Für Minderjährige: unterschriebene Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten

151_51700 (Seminar) Benedikt Borchers
Sa, 25.4. bis 26.4., 10 - 18 Uhr, 2 Termine, 16 Ustd, max 12 Teilnehmende, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Buchführung und Büro-Organisation

Tastschreiben am PC

Sie erlernen das Tastschreiben am PC nach einer modernen Methode, die die Erkenntnisse der Gehirnforschung beachtet. In entspannter Atmosphäre erlernen Sie das Tastschreiben anhand von Bildern und Farben. Natürlich üben Sie das Erlernte direkt am PC. Am Ende des Kurses können Sie durch eine Abschreibprobe Ihre Schreibgeschwindigkeit testen, die bei ca. 60-100 Anschlägen pro Minute liegen wird.

Auf Wunsch kann Ihnen darüber eine Bescheinigung ausgestellt werden. Lernziel ist das sichere Anwenden der 10-Finger-Tast-Schreibmethode.

151_51850 (Kurs) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin
Mo, 13.4. bis 18.5., 16 - 17.30 Uhr, 6 Termine, 12 Ustd, max 12 Teilnehmende, 42 Euro (30 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale), zzgl. 6 Euro Materialumlage bei Dozent/in zu bezahlen.
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Buchführung-Intensiv - Grundlagen

Interessierte ohne Vorkenntnisse erlernen in diesem Kurs am Beispiel eines Industriebetriebes die für eine kaufmännische Buchhaltung allgemein notwendigen Grundkenntnisse.

Insbesondere für Interessierte, die zurzeit eine kaufmännische Aus- oder Weiterbildung absolvieren oder ihre Kenntnisse auffrischen wollen, um besser in das Berufsleben (wieder) eintreten zu können. Inhalte: Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung, Inventar und Bilanz, Bestands- und Erfolgskonten, Eröffnungs- und Abschlussarbeiten, Umsatzsteuer, Privatkonten. Lernziele sind die allgemeinen Grundlagen der kaufmännischen Buchführung. Bitte mitbringen: Schreibmaterial und Taschenrechner.

151_51800 (Kurs) Michael Kulczynski
Sa, 21.2., 9.30 - 13.45 Uhr
So, 22.2., 9.30 - 13.45 Uhr
Sa, 7.3., 9.30 - 13.45 Uhr
So, 8.3., 9.30 - 13.45 Uhr, 20 Ustd, max 16 Teilnehmende, 50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 119

Finanzbuchhaltung mit Lexware financial office - Grundlagen

Sie erarbeiten die Grundlagen im Modul Finanzbuchhaltung und stellen einen fiktiven Betrieb auf die Lexware-Buchhaltung um. Weiterhin: Verbuchen eines vollständigen Beleggeschäftsgangs inkl. der im betrieblichen Bereich vorkommenden Buchungsvarianten, Abschlussbuchungen einschließlich der Auswertungen sowie andere Module des financial office und deren Einbindung in die Buchhaltung. Für Teilnehmende mit PC- und Buchführungskenntnissen.

151_51801 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Dennis Markwald
Mo, 20.4. bis 18.5., 18 - 21 Uhr, 5 Termine, 20 Ustd,
max 8 Teilnehmende, 134 Euro (114 ,00 Euro + 20 Euro Nutzungs-
pauschale) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

CAD - Programme

Autodesk Inventor 2015 - Grundlagen

Der Grundlagenkurs beinhaltet das Kennenlernen des Programmes Autodesk Inventor von Grund auf. Die grundlegenden Funktionen werden erklärt und deren Anwendung geübt. Die ersten Schritte bei der Erstellung eines 3D-Modelles werden dem Anwender näher gebracht und anhand von Praxisbeispielen geübt. Dazu gehört auch das Erstellen von 2D-Skizzen, Bauteilen, kleinen Baugruppen, Arbeiten mit dem Inhaltscenter sowie Zeichnungsableitungen. Jeder Teilnehmer erstellt selbstständig eigene Skizzen, 3D-Modelle und Zeichnungen.

Voraussetzungen: Sichererer Umgang mit Windows.

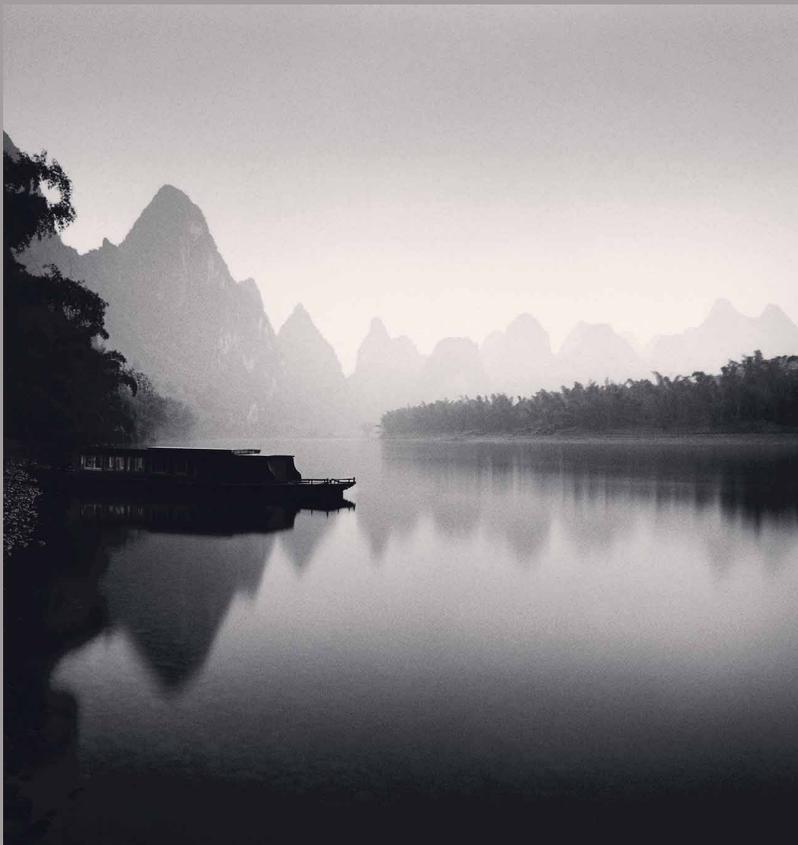
151_51901 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Heiko Fuchs,
Technischer Zeichner
Do, 5.3. bis 26.3., 17 - 20 Uhr, 4 Termine, 16 Ustd, max 10 Teilneh-
mende, 97,60 Euro (81,60 Euro + 16 Euro) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Autodesk Inventor 2015 - Aufbaukurs

Der Aufbaukurs beinhaltet das Kennenlernen der erweiterten Funktionen des Programmes. Die erweiterten Funktionen werden erklärt und deren Anwendung geübt. Das Erstellen von komplexen Bauteilen sowie Baugruppen und Zeichnungsableitungen wird anhand von Praxisbeispielen geübt. Dazu gehört auch das Erstellen von regelbasierten Bauteilen, Erstellen von Vorlagen, Arbeiten mit iLogic und dem Konstruktionsassistenten sowie Blechbauteile mit Abwicklungen. Jeder Teilnehmer erstellt selbstständig eigene komplexe Bauteile, Baugruppen, Vorlagen und Zeichnungen.

Voraussetzungen: Der sichere Umgang mit Windows sowie Besuch des Autodesk Inventor 2015 Grundkurses

151_51902 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Heiko Fuchs,
Technischer Zeichner
Fr. 22.5. bis 12.6., 16 - 19 Uhr,
4 Termine, 16 Ustd, max 10 Teilnehmende, 97,60 Euro (81,60 Euro +
16 Euro) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum




städtische galerie

MICHAEL KENNA
Retrospektive

29.11.2014

22.02.2015

Mit Unterstützung von:

Theodor-Heuss-Ring 24 | 58636 Iserlohn | Öffnungszeiten: Mi - Fr 15.00 - 19.00 Uhr, Sa 11.00 - 15.00 Uhr, So 11.00 - 17.00 Uhr

Programmbereich 6

Grundbildung – Schulabschlüsse

Serviceteam

Ulrike Eichholz

Stellv. Leiterin VHS
Programmbereichsleitung
Fon 02371 . 217-1944
Sprechzeiten nach Vereinbarung

Heike Schorlemmer

Programmbereichsverwaltung
Fon 02371 . 217-1943
Fax 02371 . 217-4414



Schulabschlüsse

Anmeldung zum Hauptschulabschluss

Vorankündigung:

Nach den Sommerferien 2015 beginnt ein neuer Kurs zum Erreichen des Hauptschulabschlusses (HSA). Die VHS Iserlohn bereitet in Zusammenarbeit mit der Bezirksregierung Arnsberg als Schulaufsichtsbehörde in einem Abendkurs Teilnehmende auf den Hauptschulabschluss vor. Der Unterricht findet montags bis donnerstags in der Zeit von 18.30 bis 21.45 Uhr, freitags von 18.30 bis 20 Uhr, statt. Die zentral organisierten Abschlussprüfungen nach zwei Semestern sind im Mai/Juni 2016. Bei erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmer/innen ein staatlich anerkanntes Zeugnis. Eine regelmäßige Anwesenheit im Unterricht und die Teilnahme an den Klassenarbeiten sind für alle Teilnehmenden dieses Kurses verpflichtend.

Nach der Entgeltordnung der VHS Iserlohn sind Teilnehmer/innen an Schulabschlusskursen vom Entgelt befreit. Für Unterrichtsmaterialien werden 5 Euro berechnet.

Anmeldung zum Hauptschulabschluss (HSA):

Zur Anmeldung für den Kurs ist ein persönliches Gespräch erforderlich. Termine: Di, 9. Juni und Do, 18. Juni, jeweils von 9 - 16 Uhr. Bitte melden Sie sich unbedingt unter der Telefonnummer 02371 . 217-1943 für die obigen Termine an, um Wartezeiten zu vermeiden.

Folgende Unterlagen bitte mitbringen:

- Tabellarischer Lebenslauf
- Passfoto
- Original und Kopie des letzten Zeugnisses
- 5 Euro für Unterrichtsmaterialien

Ein Mindestalter von 18 Jahren ist Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs.

151_60101 (Beratung) Ulrike Eichholz, VHS Iserlohn
Di, 9.6. bis 18.6., 9 - 16 Uhr, 2 Termine, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Raum 109

FOR 2014/15 Realschulabschluss, 2. Semester

Die VHS Iserlohn führt seit dem 8. September 2014 einen Abendkurs für Teilnehmer/innen ab 18 Jahre zur Erlangung des Realschulabschlusses in Zusammenarbeit mit der Bezirksregierung Arnsberg als Schulaufsichtsbehörde durch. Die Prüfungen für den Abschluss finden im Juni 2015 statt. Die Prüfungen erfolgen durch die Lehrkräfte, die auch den Unterricht durchführen. Bei erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmer/innen ein staatlich anerkanntes Zeugnis. Eine regelmäßige Anwesenheit im Unterricht und die Teilnahme an den Klausuren sind für alle Teilnehmenden dieser Kurse verpflichtend.

151_60201 (Kurs) Lehrerteam VHS-Schulabschlüsse
Mo, 12.1. bis 9.6., 18.30 - 21.45 Uhr, 83 Termine, 302 Ustd, max 36 Teilnehmende, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 130

Der nächste FOR-Kurs beginnt im Herbst 2016.

Lesen und Schreiben

Alphabetisierung - Lesen und Schreiben lernen für deutschsprachige Erwachsene

Deutschsprachige Erwachsene, die gar nicht lesen und schreiben können, sind in der Bundesrepublik äußerst selten. Jedoch die Zahl derjenigen, die aus verschiedensten Gründen über nicht ausreichende Lese- und Schreibkompetenz verfügen, um am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, wird aufgrund einer neuesten Studie auf ca. 7,5 Millionen geschätzt. Dieser Kurs richtet sich genau an diese Gruppe der sogenannten „funktionalen Analphabeten“, die darauf angewiesen sind, dass Freunde, Verwandte, Arbeitgeber sie auf dieses Angebot aufmerksam machen. Die Anzahl der Teilnehmenden ist bewusst auf 10 Personen beschränkt, um eine individuelle Förderung zu gewährleisten. Für das Entgelt gelten die Ermäßigungsmöglichkeiten der VHS-Entgeltordnung. Die Umlage für Lernmittel ist hingegen nicht ermäßigungsfähig.

151_60701 (Kurs) Adriana María Düllberg-Gómez
Do, 5.2. bis 28.5., 16.15 - 18.30 Uhr, 14 Termine, 42 Ustd,
max 10 Teilnehmende, 105,60 Euro (96,60 Euro + 9 Euro Materialumlage bei der Anmeldung bar zu bezahlen - keine Ermäßigung)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205

151_60702 (Kurs) Regina Nerenberg-Gräf
Do, 5.2. bis 28.5., 16 - 18.15 Uhr, 14 Termine, 42 Ustd,
max 10 Teilnehmende, 105,60 Euro (96,60 Euro + 9 Euro Materialumlage bei der Anmeldung bar zu bezahlen - keine Ermäßigung)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 224



BABY WALD

Iserlohn





Ein Baum für
ein Leben!

Machen Sie sich und Ihrem Baby zur Geburt ein einzigartiges Geschenk.

PFLANZEN SIE IHREN PERSÖNLICHEN BAUM
IM ISERLOHNER BABYWALD

- wählen Sie aus verschiedenen Baumarten aus
- jeder Baum erhält ein bedrucktes Schild mit dem Namen und Geburtsdatum Ihres Kindes, Ihres Enkels oder Patenkindes
- für eine Zuzahlung von 35 Euro zu einer Geburtsanzeige in Ihrer Heimatzeitung bekommen Sie neben dem Baum Ihrer Wahl die nötigen Schutzmaterialien, fachliche Pflanzhilfe und das Namensschild
- jeweils 4 Gutscheine für Erbsensuppe und Getränke
- das Pflanzfest im Iserlohner Babywald ist am **Sonntag, 22. März 2015**
- Terminverschiebungen sind möglich




Weitere Informationen erhalten Sie in den Service-Geschäftsstellen Ihrer Zeitung.

Dozenten-Fortbildung

Serviceteam

Ulrike Eichholz

Stellv. Leiterin VHS
 Programmbereichsleitung
 Fon 02371 . 217-1944
 Sprechzeiten nach Vereinbarung

Heike Schorlemmer

Programmbereichsverwaltung
 Firmenservice
 Fon 02371 . 217-1943



Interne Fortbildungen

Einführung neuer Dozentinnen und Dozenten

Diese Einführung richtet sich an Dozentinnen und Dozenten, die für die Volkshochschule Iserlohn neu tätig sein werden bzw. höchstens ein Semester dabei sind.

151_70250 • KLEINGRUPPE • (Dozenten-Fortbildung)

Claudia Weigel, VHS Iserlohn
 Do, 29.1., 18.15 - 19 Uhr, 1 Ustd, entgeltfrei
 Treffpunkt: vor dem Fanny-van-Hees-Saal
 Anmeldung bis Di, 27.1.

Würze des Lernmenüs - Trance im Unterricht

Wie Sie mit unterschiedlichen Gewürzen einer bekannten Speise zu neuem Geschmack und neuer Aufmerksamkeit verhelfen, so bereichern Sie mit Trance-Elementen Ihren Unterricht mit neuen, lernfördernden Facetten an. Wie das funktionieren kann? Die Dozentin stellt Beispiele vor und lädt zum Mitmachen ein.

151_70251 (Dozenten-Fortbildung) Lieselotte Berthold,
 Dipl.-Physikerin, Professioneller Systemischer Coach, Mediatorin
 Do, 29.1., 18.15 - 19.45 Uhr, 2 Ustd, max 30 Teilnehmende,
 entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 223
 Anmeldung bis Di, 27.1.,

Vokabeln lernen leicht(er) gemacht,

siehe PB 1 Politik - Gesellschaft - Umwelt, Seminar 151_10254

Fortbildungen für Lehrende

PowerPoint 2010 als Unterrichtsmedium für Dozenten, Ausbilder und Lehrer

PowerPoint ist nicht nur das klassische Werkzeug für eine Präsentation im Sinne eines Vortrags, es lässt sich auch sehr gut als Werkzeug zur Durchführung von Unterrichten benutzen. Lernunterlagen können in fast beliebiger Form erstellt werden und haben den Doppelnutzen, sowohl mittels Beamer oder OHP projizierbar als auch ausdrückbar zu sein.

Dem Lehrenden gelingt es mit dem Wissen aus diesem Kurs seine Lernunterlagen aus einem Guss zu erstellen. Folien, Arbeitsmaterialien, Übungsblätter, Notizen etc. lassen sich ansprechend erstellen und modular kombinieren. Somit können sich alle, die in irgendeiner Form unterrichten oder unterweisen, ihren flexibel einsetzbaren Materialfundus aufbauen.

151_51332 • KLEINGRUPPE • (Dozenten-Fortbildung)

Boris Langanke, Mediendesigner
 Di, 14.4. bis 21.4., 18 - 21 Uhr, 2 Termine, 8 Ustd, max 12 Teilnehmende, 43,20 Euro (35,20 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale) keine Ermäßigung, Entgeltfrei für Dozenten der VHS Iserlohn
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

Einführung in das ActivBoard

Der Kurs „Einführung in das ActivBoard“ hat das Ziel, den Lehrenden einen Einblick in die Nutzung des ActivBoards zu gewähren, um einen modernen und belebten Unterricht konzipieren und leiten zu können. Der Kurs ist interaktiv gestaltet. In Übungsphasen werden die Teilnehmenden darauf vorbereitet, das Programm ActivInspire auch zu Hause effektiv nutzen zu können, um visuell ansprechende Präsentationen halten bzw. vorbereiten zu können.

151_70252 (Dozenten-Fortbildung) Christian KIBler

Sa, 7.3., 9.30 - 12.30 Uhr, 4 Ustd, entgeltfrei
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205
 Anmeldung bis Di, 17.2.

Einführung in das ActivBoard für Fremdsprachenkräfte,

Siehe Programmbereich Sprachen, Dozenten-Fortbildung 151_40004
 PowerPoint 2010 als Unterrichtsmedium für Dozenten, Ausbilder und Lehrer, siehe Programmbereich Qualifizierung - Medienkompetenz
 Dozenten-Fortbildung 151_51332

- Massivholzdielen
- Parkett
- Vinylan
- Kork
- Linoleum
- Laminat

Parkett DE LANGE

Untergrüner Straße 90
 Iserlohn-Grüne
 02374/7234

www.parkett-delange.de



Aktiv im Alter

Serviceteam

Ulrike Eichholz

Stellv. Leiterin VHS, Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1944

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Mareike Schülting

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1942

VHS-Treff Letmathe

Vom Stellmacher zum Zimmermann

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Vortrag 51_10301

Lenneschiene und Lenneroute

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Vortrag 151_10302

Die moderne Kräuterküche

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Vortrag 151_10303

Sundern im Sauerland ist ein Gedicht

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Vortrag 151_10304

Wie nutze ich mein Handy/Smartphone?

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Vortrag 151_10305

VHS-Seniorenkreis Hennen

Dresden und das Elbsandsteingebirge

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Vortrag 151_10361

Betrüger vor der Haustür

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Vortrag 151_10362

Claude Monet und der Impressionismus

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Vortrag 151_10363

Englisch für neugierige Einsteiger/innen

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Seminar 151_10364

Mein Freund der Baum

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Vortrag 151_10365

Aqua-Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Siehe PB Gesundheit, Kurs 151_32111

Siehe PB Gesundheit, Kurs 151_32112

Haltungskosmetik für aktive Seniorinnen und Senioren

Siehe PB Gesundheit, Kurs 151_32221

Siehe PB Gesundheit, Kurs 151_32222

Ausgleichsgymnastik - Fit im Alltag

Siehe PB Gesundheit, Kurs 151_32245

Siehe PB Gesundheit, Kurs 151_32246

Beweglich sein ein Leben lang - Für Menschen ab 50 Jahre

Siehe PB Gesundheit, Kurs 151_32261

Wohlfühl in den Körper pflanzen

Siehe PB Gesundheit, Kurs 151_32262

Englisch Grundkurs VI

Kurs 151_40605

Englisch Aufbaukurs IV

Kurs 151_40611

Englisch Abschlusskurs II

Kurs 151_40621

PC-Grundlagen 1

Siehe PB Medienkompetenz, Kurs 151_51100

Siehe PB Medienkompetenz, Kurs 151_51101

PC-Grundlagen 2

Siehe PB Medienkompetenz, Kurs 151_51111

PC-Spezial 1 - Allgemein

Siehe PB Medienkompetenz, Kurs 151_51120

Siehe PB Medienkompetenz, Kurs 151_51121

PC-Spezial 2 - Windows

Siehe PB Medienkompetenz, Kurs 151_51122

PC-Spezial 3 - Club

Siehe PB Medienkompetenz, Kurs 151_51123

Einführung in Android für Smartphones und Tablets

Siehe PB Medienkompetenz, Seminar 151_51252

Siehe PB Medienkompetenz, Seminar 151_51270

VHS in der JVA

Serviceteam

Claudia Weigel M. A.

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1945

Heike Schorlemmer

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1943,

Fax 02371 . 217-4414

Die Justizvollzugsanstalt Iserlohn ist eine Haftanstalt für Jugendliche, Heranwachsende und junge Erwachsene im Alter von 14 bis 24 Jahren, die nach dem Jugendrecht verurteilt wurden. Die Anstalt versteht sich als Schul- und Ausbildungsanstalt. Ein weiterer wichtiger Erfahrungs- und Lernort für die Insassen ist der Freizeitbereich. Nicht selten wurden Straftaten verübt, weil die Jugendlichen diese Stunden nicht sinnvoll ausfüllen konnten. Das Jugendstrafvollzugsgesetz von 2008 weist diesem Bereich große Bedeutung zu: Gefangene sind zur Teilnahme an Sportangeboten und Freizeitveranstaltungen zu motivieren. Kreativ- und Sportangebote sollen Interessen wecken, die auch in Freiheit weiterverfolgt werden. Das Erlernen lebenspraktischer Fertigkeiten wie Kochen ist ein wichtiger Bestandteil des Kursangebotes.

Das Freizeitangebot in der JVA Iserlohn ist das Ergebnis der Zusammenarbeit von Justiz und zahlreichen anderen Einrichtungen, darunter die Volkshochschule Iserlohn.

In Zusammenarbeit mit der Justizvollzugsanstalt bietet die Volkshochschule Iserlohn in diesem Semester folgende Weiterbildungskurse an:

- Mathematikförderkurse für Auszubildende in mehreren Berufsfeldern
- ein Musik-Band-Projekt
- einen Jonglage-Kurs
- einen Kochkurs
- Sommerprojekt: Skulpturen aus Stein

Akademie Mark

Ein gemeinsames Angebot der Volkshochschulen

Hagen Iserlohn Lennetal
Lüdenscheid Volmetal

Medienkompetenz 2.0

Ohne Medienkompetenz geht im Berufsleben so gut wie nichts mehr. Und auch das Alltagsleben scheint Partizipation nur noch zuzulassen, wenn man mit dabei ist. Reichte es vor einigen Jahren noch aus, mit dem PC umgehen zu können, sich im Internet zurechtzufinden und Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und vielleicht ein Präsentationsprogramm zu beherrschen, ist die Medienwelt schon in eine neue Runde gestartet. Jetzt heißt es, Medienkompetenz 2.0 zu erwerben. Sich fit zu machen für Social Media, Cloud und Dropbox, sich online bewerben zu können und in Online-Portalen Präsenz aufzubauen. Bilderflut und Sicherheitsprobleme im Internet sind die neuen Herausforderungen. Homepage und Online-Profile bestimmen unser Werbe-Ranking.

Aber der Begriff „Medien“ geht noch darüber hinaus und bezieht sich auf sämtlichen Transfer von Botschaften: Visuelle, auditive, soziale und technische Kompetenzen sind der Schlüssel zu den vielfältigen medialen Welten.

Die Volkshochschulen der Akademie Mark laden ein zu Workshops und Seminaren in Kleingruppen, die fit machen für diese medialen Welten.

Content-Management-System Drupal

Für Teilnehmende mit PC- und Internet-Grundlagenkenntnissen. Wir werden anhand des Content-Management-Systems Drupal eine eigene Webseite/Internet-Präsenz erstellen. Zunächst geht es um die Grundkonfiguration und Handhabung des CMS. Dabei wird praktisch eine Beispiel-Webseite erstellt, gezeigt, wie man dynamische Artikel und feste Seitenelemente anlegt, Bilder einfügt, das Grunddesign verändert werden kann und zusätzliche Module (z. B. Umfragen, Formulare) aktiviert. Unter anderem werden auch rechtliche Aspekte betrachtet und wie man die Webseite sichern und aktualisieren kann.

Leitung: Frank Bigge, Medieninformatiker

151_51630

Donnerstag, 5. Februar - 26. Februar, 4 Termine, 12 Ustd,
Entgelt: 92 Euro (80 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Iserlohn
Raum 121, EDV-Raum
www.vhs-iserlohn.de

Oxid Online Shop

Für Teilnehmende mit PC-Grundkenntnissen. Ein eigener Internet-Shop scheint schnell erstellt zu sein. Es gibt aber einige technische Hürden. Anhand des Oxid-Shops werden die Installation, Konfiguration und Inbetriebnahme eines Shops praktisch durchgeführt. Wie geht es dann weiter? Wie pflegt man die Artikel, wie sichert man den Shop? Was für rechtliche Aspekte müssen beachtet werden? Welche Möglichkeiten gibt es, den Shop bekannt zu machen? Lernziel ist die Installation und Konfiguration des Oxid-Internet-Shops.

Leitung: Frank Bigge, Medieninformatiker

151_51621

Montag, 2. März - 16. März.3., 3 Termine, 9 Ustd,
Entgelt: 69 Euro (60 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Iserlohn
Raum 122, Multimedia-Raum
www.vhs-iserlohn.de

Social Media für Unternehmen

Von der Ein-Mann/Eine-Frau-Show bis zum international aktiven Konzern – ein Unternehmen ohne Internetpräsenz ist längst undenkbar. Ihre Visitenkarte im Netz ist das Aushängeschild, mit dem Sie Produkte, Dienstleistungen und Ihre „corporate identity“ präsentieren. Doch das Netz ist schnelllebig. Auf Web 2.0 folgen Web 3.0, Enterprise und mehr. Höchste Zeit also, sich dem Bedarf des Marktes anzupassen. Social Media ist aktuell das Stichwort. Facebook ist dabei zwar in aller Munde – aber längst nicht alles. Das so genannte Social-Web hält eine Vielzahl an Tools und Kanälen bereit.

Ob Sie mit kleiner Mannschaft im Familienbetrieb den Markt bedienen oder einen mittelständischen Betrieb leiten, sicher sind auch für Ihren Bedarf interessante Marketing-Instrumente dabei. Wer eine Unternehmensseite bei Facebook, ein Twitter-Account, einen YouTube-Kanal oder ein Xing-Profil betreibt, sollte aber in jedem Fall die Rahmenbedingungen kennen, wissen auf was man sich einlässt.

Dieses Tagesseminar bietet Einblicke in die unübersichtlichen Möglichkeiten des Social-Web. Der Referent weist auf Chancen und Risiken hin, erläutert, was Unternehmen vor dem Einstieg ins Social-Web bedenken sollten, und zeigt Strategien für Social-Media-Marketing auf. Angesprochen sind Handwerksbetriebe, kleine und mittlere Unternehmen, Dienstleister und Freiberufler.

Leitung: Volker Lübke (Social-Media-Manager/IHK)

5600K

Freitag, 29. Mai
9:00 – 16:30 Uhr
Entgelt: 135,00Euro
VHS Volmetal
Unterrichtsort: Rahlenbergsschule, Bergstr. 7, Herscheid
www.vhs-volmetal.de
Tel. Auskunft: 02359-4644

Überzeugend Präsentieren mit PowerPoint

Ein ansprechender Vortrag, eine überzeugende Darbietung, eine gekonnte Moderation will gelernt sein. PowerPoint ist ein gängiges und praktikables Programm zur Gestaltung einer solchen Präsentation, mit dessen Umgang man schnell vertraut ist. Mit welchen Tricks die Folien am besten wirken und wie man zuviel des Guten vermeidet, will gut überlegt sein. Diese Frage der Designpsychologie sowie die Körpersprache, die Wahl der Worte und der Auftritt selbst sind Schwerpunkte in diesem Seminar. Denn wirklich überzeugen kann man nur, wenn die Gesamtdarstellung überzeugt.

Leitung: Sandra Kutzehr

5100K

Samstag, 25. April, 9:30 – 16:15 Uhr
Entgelt: 120,00 Euro
VHS Volmetal
Unterrichtsort: Rahlenbergsschule, Bergstr. 7, Herscheid
www.vhs-volmetal.de
Tel. Auskunft: 02359-4644

Tablet-PC – eine Einführung

Mit einem Tablet-PC mit Android-Betriebssystem haben Sie vielfältige Möglichkeiten.

Sie können es als Ersatz für einen PC einsetzen und neben den Standardfunktionen wie z. B. im Internet surfen, eMails schreiben, soziale Netzwerke nutzen, Termine erstellen und fotografieren auch Videos drehen und dann bearbeiten.

Der Kurs erläutert anhand vieler praktischer Beispiele am eigenen, mitzubringenden Tablet den Umgang und die Nutzung der weitreichenden Möglichkeiten.

Aus dem Inhalt: Einrichtung; Netzwerk-Anbindung, WAN / UMTS; Google-Account; Internet und eMail; Büro-Funktionen und Bücher; Organisation von Terminen und Notizen; Datenaustausch und Synchronisation; Musik, Videos und Mediatheken; Fotos und Video; Sicherheit und Datenschutz.

Leitung: Uwe Koch, Informatiker

15F9001

Freitag, 27. Februar, 17:00 – 20:00 Uhr
Samstag, 28. Februar, 9:00 – 17:00 Uhr.
Entgelt: 80,00 Euro
VHS Lüdenscheid
Alte Rathausstraße 1, Lüdenscheid
www.vhs-luedenscheid.de

Das Assessment Center (AC) Einführung eines AC im Unternehmen

Zielgruppe:

Geschäftsführer / Führungskräfte / Personalverantwortliche
Vielen Unternehmen reichen klassische Bewerbungsgespräche nicht, um danach ein verlässliches Urteil über einen Kandidaten fällen zu können. In dem Fall richten die Unternehmen ein so genanntes Assessment Center (AC) aus. Dieses Instrument der Personalauswahl findet vor allem bei der Besetzung von Trainee-Stellen sowie bei Jobs in Führungspositionen Anwendung.

Die herkömmlichen Beurteilungsmethoden wie Tests und Interviews sind durch das Assessment Center jedoch nicht aus der Mode gekommen. Das AC fasst diese vielmehr zusammen, entwickelt sie methodisch weiter und ergänzt sie durch zusätzliche eignungsdiagnostische Verfahren. Somit dient der AC der Verbesserung der qualitativen Personalarbeit, insbesondere der systematischen Mitarbeiterauswahl und –entwicklung.

In diesem eintägigen Seminar erhalten Sie einen Überblick über den Aufbau und die Inhalte eines AC und die Möglichkeit einer Implementierung in ihrem Unternehmen. Inhalte sind u.a.: Anforderungsprofile, Vorbereitung und Durchführung eines AC, Kennen lernen & Praxissimulation verschiedener Auswahlverfahren; Beobachtungsbögen und Bewertungskriterien; Evaluation;

Leitung: Christine Kühlen, Personalmanagement, Coaching

15F9000

Samstag, 9. Mai, 9.00 – 17.00 Uhr

Entgelt: 180,00 Euro

VHS Lüdenscheid, Alte Rathausstr. 1, Lüdenscheid

www.vhs-luedenscheid.de

Kameratechnik und Bildkomposition - Vom spontanen Knipsen zum gekonnten Fotografieren

Wenn Sie bereits eine digitale Kamera besitzen, werden Sie festgestellt haben, dass es noch nie so einfach war zu fotografieren: Sie nutzen die Automatik Ihrer Kamera und machen ganz passable Fotos. Für wirklich gute Aufnahmen ist es jedoch wichtig, auch die manuellen Einstellmöglichkeiten Ihrer Kamera gezielt und kreativ einzusetzen. Anhand praktischer Übungen lernen Sie, wie Sie Ihre Spiegelreflexkamera oder Ihre Kompaktkamera einstellen können und üben das Zusammenspiel von Blende, Belichtungszeit und Fokussierung. Weitere Themen sind Bildaufbau, Motivauswahl und -ausschnitt, Standort, Perspektive, Licht, Farbe und Bewegung. Bringen Sie Ihre Spiegelreflexkamera oder Kompaktkamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten bitte mit.

Leitung: Elke Fischer, Fotografie - Fachdozentin und Expertin in der Adobe Creative Suite

151-4994

Montag, 4. Mai 2015 bis Mittwoch, 6. Mai, 17.00 - 20.15 Uhr,

Entgelt: 175,00 Euro

VHS Hagen,

Villa Post, Wehringhauser Str. 38, Hagen

www.vhs-hagen.de

So werden Sie Fotoprofi mit Ihrem Smartphone

Sie haben ein Smartphone? Dann haben Sie auch eine Kamera mit vielen Funktionen und unterschiedlichsten Möglichkeiten der speziellen Kameraeinstellungen. Sie können Effekte nutzen, Rahmen zuweisen, Sticker oder Text einfügen und vieles mehr.... alles ein Kinderspiel. Natürlich sind Anpassungen von Form, Farbe und Kontrast auch mit ein paar Fingerbewegungen möglich. Da Sie Ihre Smartphone-Kamera so gut wie immer in Ihrer (Akten-)Tasche bei sich haben, sollten Sie unbedingt die Vielfalt der Bedienungsmöglichkeiten kennen. Im Kurs werden Sie mit Hilfe einiger beispielhafter Apps „Experte“ für Ihre Smartphone-Kamera. Bringen Sie bitte Ihr Smartphone mit Ladekabel mit.

Leitung: Manfred Diethert, Diplom-Pädagoge; Bekennender Smartphone User

151-4995

Samstag, 6. Juni, 10.00 - 14.15 Uhr,

Entgelt: 75,00 Euro

VHS Hagen,

Villa Post, Wehringhauser Str. 38, Hagen

www.vhs-hagen.de

IT-Sicherheit

Große Betriebe und Firmen haben in der Regel ihre eigene Abteilung und firmeninterne Experten für ihre IT-Sicherheit. Bei kleineren Firmen sieht dies jedoch oft anders aus. Die Bedrohungen, die über die Nutzung des Internets auch auf kleinere Betriebe oder Privatnutzer zukommen, sind aber oft dieselben. Dieses Seminar gibt fundierte Antworten auf die Fragen, was uns bedroht und wie man seinen PC und seine Daten schützen kann. Dazu werden folgende Themen diskutiert: Das Internet und der PC als Angriffsziel; die Angreifer und ihre Motivation; Angriffsziele (verschiedene Dienste, Webbrowser, Webserver) und Angriffsformen (Malware wie Viren, Würmer, Trojaner; Scareware, Dialer, Spoofing, Phishing, Eavesdropping, Defacement, DoS, DDoS usw.); mögliche Schutzmaßnahmen; Sicherheitsanforderungen und Sicherheitsziele; digitale Identitäten und gute Passwörter; Verschlüsselung und digitale Signaturen (z.B. HTTPS, SSL/TLS, GPG), Beispiel einer Virtual-Box im privaten Bereich. Die Themen werden anhand von Beispielen aufgezeigt und je nach Interessenlage der Teilnehmer unterschiedlich intensiv besprochen. Das Seminar stützt sich auf die eigenen Erfahrungen des Kursleiters als VERBIS-Beauftragter bei der Bundesagentur und auf Vorlesungen zu dem Thema an der Uni Brandenburg (HPI).

Leitung: Wolfgang Merschwrith, Diplom-Verwaltungswirt, Betriebswirt und Informatiker

15F 50957

Samstag, 30.05.14, 10.00 – 15.00 Uhr

Entgelt: 78,00 Euro

VHS Lennetal, Brüderstr. 33, Werdohl

www.vhs-lennetal.de

Optimales Profil-Matching

Nach den Vorstellungen des Gesetzgebers sollte eine Bewerbervorauswahl soll nur nach fachlichen Kriterien stattfinden. Bei anonymer Bewerbung sollen nur die Fachkenntnisse entscheiden, Benachteiligungen durch Geschlecht, Nationalität, Alter und Aussehen vermieden werden. Zugleich sollen aber aus Sicht des Unternehmens Kenntnisse und Fähigkeiten der Bewerber möglichst genau den Anforderungen der zu besetzenden Stelle entsprechen. Heute können sich Unternehmen und Bewerber auf ganz neue Art im Internet präsentieren: in sozialen Netzwerken wie z. B. XING, Facebook, Twitter, YouTube. Dieses Seminar wendet sich an Unternehmen und auch an Interessenten, die sich über eine Internetbewerbung optimal präsentieren möchten, und geht dabei folgenden Fragen nach: Wie lassen sich die neuen Medien zur Bewerber- bzw. Stellensuche nutzen? Wie kann man sich als Unternehmer oder Bewerber dort optimal präsentieren? Wie lassen sich dort zielgruppenorientierte Kontakte aufbauen und pflegen? Dabei wird auch ganz konkreten Fragestellungen nachgegangen: Wie sollten Anforderungs- und Bewerberprofile im Netz aussehen und formuliert sein? Welche Merkmale müssen dabei charakterisiert werden? Wie genau sollten sie dargestellt werden? Wie kann man Suche und Auswahl im Internet automatisieren? Wie lassen sich Matching-Systeme von Stellenbörsen oder der Bundesagentur für Arbeit nutzen?

Leitung: Wolfgang Merschwrith, Diplom-Verwaltungswirt, Betriebswirt und Informatiker

15F 50956

Samstag, 20.06.14, 9.30 – 12.45 Uhr

Entgelt: 52,00 Euro

VHS Lennetal, Lennestr. 93, Altena

www.vhs-lennetal.de

Anmeldung ab Samstag, 10. Januar 2015

- **online über www.vhs.iserlohn.de**
- **per Post mit vollständig ausgefüllter Anmeldekarte und Einzugsermächtigung**
- **persönlich ab Samstag, 10. Januar 2015**

Online-Buchung

Der einfachste und schnellste Weg, sich für einen Kurs/eine Veranstaltung anzumelden, ist die Online-Buchung über

www.vhs.iserlohn.de

Bei einer Online-Buchung erhalten Sie eine Anmelde-Bestätigung per E-Mail, was bei anderen Buchungsarten aus organisatorischen Gründen nicht möglich ist.

Per Post

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 ab 10. Januar gerne persönlich entgegen. Auch im Rathaus Iserlohn und in den Bürgerbüros Letmathe und Hennen können Sie Ihre Anmeldeunterlagen abgeben.

Per Fax

Ausgefülltes Anmeldeformular an Fax 02371 . 217-4414 senden.

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-Lastschriftinzugsermächtigung.
- **Barzahlung**
Für Barzahlungen bieten wir zwei Barzahlertage an, an denen Sie die Entgelte ohne Bankeinzugsverfahren an die Volkshochschule entrichten können.
Barzahlertage
Do 22. Januar 9-12 Uhr und 14-17 Uhr
Do 29. Januar 9-12 Uhr und 14-17 Uhr
- **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 3 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	2,30 Euro
Für jede Unterrichtsstunde (je 45 Minuten) in kostenintensiveren Kursen wie im Bereich EDV-Medienkompetenz	2,50 Euro
Für jede Unterrichtsstunde (je 45 Minuten) in kostenintensiveren Kursen wie Weiterbildungsmaßnahmen im Gesundheitsbereich oder mit GEMA-Pflicht	2,60 Euro
Eine zusätzliche Nutzungspauschale für den Unterricht an EDV-Anlagen (je 45 Minuten)	1,00 Euro
Eine Nutzungspauschale für das Kochstudio (je 45 Minuten)	0,50 Euro
Für Einzelveranstaltungen	3,00 Euro
Für Kleingruppen, Seminare, Exkursionen und Studienreisen	Mind. Kostendeckung
Für Ausstellung einer ausführlichen Teilnahmebescheinigung	6,00 Euro

Abweichungen können bei Weiterbildungsveranstaltungen, die einen überdurchschnittlichen Kostenaufwand erfordern, angeordnet werden.

Meldet sich ein Teilnehmender von einer verbindlich entgeltpflichtigen 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.

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule der Stadt Iserlohn

1. Allgemeines

- (1) Die Volkshochschule (vhs) ist das kommunale Weiterbildungszentrum der Stadt Iserlohn.
- (2) Über die Preise und Honorare der vhs entscheidet der Rat der Stadt Iserlohn.
- (3) Die Stadt Iserlohn hat als Träger der Einrichtung in der vhs-Satzung die Mitwirkungsrechte der Teilnehmenden geregelt. Die Satzung ist online über www.vhs-iserlohn.de verfügbar oder schriftlich als kostenlose Kopie in der vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofplatz 2, erhältlich.
- (4) Die Unterrichtseinheiten der vhs dauern in der Regel 90 Minuten (das sind 2 Unterrichtsstunden), falls nicht anders angegeben. Die vhs führt ihr Angebot in der Woche vormittags, nachmittags und abends sowie an Wochenenden durch.
- (5) Die Programmbereichsleitungen der vhs beraten interessierte Personen und Teilnehmende in allen pädagogischen und inhaltlichen Fragen, die mit dem Besuch von vhs-Weiterbildungsmaßnahmen zusammenhängen.
- (6) Weiterführende Beratungen, insbesondere zur beruflichen Entwicklung und Förderprogrammen werden von speziell qualifizierten Beraterinnen durchgeführt und bedürfen einer Terminabsprache.
- (7) Während der NRW-Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen finden in der Regel keine Veranstaltungen statt.
- (8) Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) gelten für alle Veranstaltungen der vhs, auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (9) Studienreisen, Exkursionen und Sonderveranstaltungen (z. B. bei Vermietungen), die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf. In diesem Fall gelten ausschließlich die AGB des dritten Veranstalters.
- (10) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht dies lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche Personen und für juristische Personen.
- (11) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts Anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.
- (12) Die Weiterbildungsmaßnahmen sind allen Personen ab einem Alter von 15 Jahren zugänglich.

2. Vertragsabschluss und Informationen zum Vertrag

- (1) Die Anündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Eine Anmeldung ist verbindlich. Die Anmeldungen werden in der Regel schriftlich per Anmeldekarte oder online unter www.vhs-iserlohn.de entgegengenommen. Die Verfügbarkeit der gebuchten Veranstaltung wird von der vhs schriftlich bestätigt.
- (3) Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung zwei Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Die Frist beginnt mit Eingang der Anmeldung bei der vhs. Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Absatzes 4 entweder durch Anmeldebestätigung der vhs zu Stande oder dadurch, dass die Zwei-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.
- (4) Ist in der Anündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Absatz 3 einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht, gilt die Anmeldung als abgelehnt.
- (5) Mündliche und fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 Absatz 11 verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von zehn Tagen schriftlich angenommen werden.
- (6) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze 3 und 5 nicht berührt.
- (7) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmerin) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmerin bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
- (8) Die Anmeldeangaben werden über Datenverarbeitung erfasst und gemäß den Bestimmungen des Datenschutzrechtes Nordrhein-Westfalen verarbeitet. Die Weiterverarbeitung der statistischen Angaben erfolgt anonym.
- (9) Die Vertragssprache ist Deutsch.

3. Entgelt und Veranstaltungstermin

- (1) Das Veranstaltungsentgelt wie auch der Veranstaltungstermin und die -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Anündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).
- (2) Wird die Mindestteilnehmerzahl nach § 6 Absatz 4 der Satzung der vhs zehn Tage vor Beginn der Veranstaltung bzw. nach dem ausgeschriebenen Anmeldedatum nicht erreicht (in der Regel zehn Personen), kann die Veranstaltung von der vhs abgesetzt oder die Durchführung der Veranstaltung von einer angemessenen Erhöhung des Entgeltes oder einer Verkürzung der Veranstaltungsdauer nach Absprache mit den interessierten TN abhängig gemacht werden. Die vhs wird dann das Entgelt für diese Veranstaltung neu festsetzen. In diesem Fall werden Ermäßigungen nach Ziffer 4 nur auf das ursprüngliche Kursentgelt eingeräumt. Ein auf Grund der Neufestsetzung zusätzlich zu entrichtendes Entgelt wird auf alle TN gleichmäßig umgelegt.
- (3) Für Auftragsmaßnahmen (z. B. Firmenschulungen) erhebt die vhs im Einzelfall festzusetzende, mindestens kostendeckende Entgelte.
- (4) Das Entgelt wird mit der Anmeldung fällig. Die Zahlungspflicht gegenüber der Stadt Iserlohn besteht, auch wenn die Veranstaltung nicht oder unregelmäßig besucht wird.
- (5) Hat die vhs gegenüber einer Vertragspartnerin eine offene Forderung aus vorhergehenden Semestern, kann sie diese von der Teilnahme ausschließen. Mit Begleichung der offenen Forderungen wird die Veranstaltungsteilnahme wieder zugelassen.
- (6) Teilnahmebescheinigungen, die den Inhalt der besuchten Veranstaltung auflisten, werden nach regelmäßiger Teilnahme und auf Bestellung gegen Entgelt (s. Preisliste) ausgestellt.

4. Ermäßigung und Befreiung von Entgelten

- (1) Befreit von der Zahlung des Entgeltes sind TN an den vom Land Nordrhein-Westfalen geförderten Schulabschlusskursen; es wird lediglich eine Umlage zur Deckung von Materialkosten erhoben. Ebenso sind TN von Veranstaltungen der politischen Bildung, Kursen in der JVA sowie Veranstaltungen zur Eigenwerbung der vhs entgeltbefreit.
- (2) Personen, die Arbeitslosengeld II (Jobcenter), Leistungen aus der Grundsicherung oder andere vergleichbare Sozialleistungen (SGB XII 3. oder 4. Kapitel) oder Leistungen nach AsylbLG beziehen, erhalten für eine Weiterbildungsmaßnahme pro Semester eine 100 %ige Entgeltermäßigung. Darüber hinaus erhalten eine 50 %ige Entgeltermäßigung für Veranstaltungen der vhs, außer für solche mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“, auf schriftlichen Antrag auf der Anmeldekarte und nach der Vorlage der Nachweise:
Personen, die Arbeitslosengeld I (Bundesagentur), Arbeitslosengeld II (Jobcenter), Leistungen der Grundsicherung oder vergleichbare Sozialleistungen (SGB XII 3. oder 4. Kapitel) oder Leistungen nach AsylbLG beziehen gegen Vorlage aktueller Leistungsbescheide, Schülerinnen gegen Vorlage eines aktuell gültigen Schülerscheines bis zum vollendeten 27. Lebensjahr, Vollzeitstudierende bei Vorlage eines Studienausweises oder einer Immatrikulationsbescheinigung für das laufende Semester bzw. mit gültigem Semesterstempel, Auszubildende bis zum vollendeten 27. Lebensjahr gegen Vorlage einer entsprechenden aktuell gültigen Bescheinigung des Arbeitgebers bzw. der Praktikumsleitung, freiwillig Wehrdienst- und Bundesfreiwilligendienstleistende gegen Vorlage eines aktuell gültigen Dienstscheines.
- (3) In wirtschaftlichen oder sozialen Notlagen kann unter Vorlage der Einkommensnachweise eine Entgeltermäßigung oder eine -befreiung gewährt werden. Die Entscheidung hierüber trifft die vhs-Leitung im Einzelfall (Härtefallregelung).
- (4) Im Fall der Neuberechnung eines Entgeltes für einen einzelnen Kurs können Ermäßigungen nur anteilig auf das ursprüngliche Entgelt berücksichtigt werden.
- (5) Für Studienreisen bzw. Exkursionen sowie für Nutzungspauschalen und Umlagen werden keine Ermäßigungen oder Befreiungen gewährt.
- (6) Die vhs kann aus besonderem Anlass weitere Ermäßigungen gewähren.

5. Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin angekündigt wurde, es sei denn, die Vertragspartnerin hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch die angekündigte Dozentin. Dies hat die Vertragspartnerin bei der Anmeldung ausdrücklich anzugeben.
- (2) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem der Vertragspartnerin zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht

jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Sofern das Entgelt bereits gezahlt ist, wird das sich ergebende Guthaben erstattet.

6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

(1) Wird das geschuldete Entgelt nicht fristgerecht entrichtet, kann die vhs unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und bei fruchtlosem Fristablauf vom Vertrag zurücktreten.

(2) Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor: Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Dozentin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigung oder durch querulantisches Verhalten, Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Dozentin, gegenüber Vertragspartnerinnen oder Beschäftigten der vhs, Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.), Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art, beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung. Statt einer Kündigung kann die vhs die Vertragspartnerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

7. Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

(1) Weist eine Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartnerin die vhs auf den Mangel hinzuweisen oder ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Frist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Wird der Mangel nicht abgestellt, kann die Vertragspartnerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

(2) Die Vertragspartnerin kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin wertlos ist.

(3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

(4) Macht die Vertragspartnerin von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf ihre Kosten zurückzusenden.

(5) Abmeldungen haben schriftlich zu erfolgen.

(6) Meldet sich die Vertragspartnerin von einer entgeltpflichtigen Veranstaltung bis zum Abmeldeschluss ab (soweit nicht anders vermerkt zehn Tage vor Veranstaltungsbeginn), so wird lediglich eine Verwaltungskostenpauschale gemäß der veröffentlichten Preisliste fällig. Bei späterer Abmeldung wird das volle Entgelt fällig. Maßgeblich für die Fristberechnung ist der Tag des Eingangs der Abmeldung bei der vhs. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

(7) Bei Exkursionen wird bei Rücktritt das volle Entgelt bereits ab der ausgeschriebenen Anmeldefrist fällig, sofern der Platz nicht anderweitig besetzt werden kann.

8. Unterrichtsräume, Haftung und Schadensersatzansprüche

(1) TN sowie Dozentinnen sind in allen genutzten Räumen dafür verantwortlich, dass Räume und Inventar nicht beschädigt werden.

(2) Gemäß dem Gesetz zur Verbesserung des Nichtrauchererschutzes in Nordrhein-Westfalen gilt in den Räumlichkeiten der vhs absolutes Rauchverbot.

(3) An allen Unterrichtsorten übernimmt die vhs keine Haftung für Garderobe und Wertgegenstände.

(4) Schadensersatzansprüche der Vertragspartnerin gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit der vhs sowie eines gesetzlichen Vertreters oder Erfüllungsgehilfen der vhs.

(5) Der Ausschluss gemäß Absatz 4 gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten). Der Haftungsausschluss gilt nicht für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, die auf

einer fahrlässigen Pflichtverletzung der vhs oder einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung eines gesetzlichen Vertreters oder Erfüllungsgehilfen der vhs beruhen.

9. Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.

(2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.

(3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die vhs kann dem jederzeit widersprechen.

(4) Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Iserlohn. Im Falle einer Streitigkeit, die in die sachliche Zuständigkeit der Landgerichte fällt, wird das LG Hagen als zuständiges Gericht vereinbart.

10. Widerrufsrecht

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angaben von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt 14 Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, Volkshochschule der Stadt Iserlohn, Bahnhofplatz 2, 58644 Iserlohn, Telefon: 02371/217-1943, Telefax: 02371/217-4414, E-Mail: vhs@iserlohn.de, mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das im Heft abgedruckte Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen 14 Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas Anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen sollen, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

11. Inkrafttreten

Diese AGB treten am 01.01.2015 in Kraft; sie ersetzen die Entgeltordnung vom 01.01.2013 und die bisherigen Geschäftsbedingungen.

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 ALG II, Grundsicherung, SGB XII 3./4. Kapitel, AsylG
- Schüler/in
- Auszubildende/r
- Student/in
- Wehr-/ 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:

- Prämien-gutschein
- 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 ALG II, Grundsicherung, SGB XII 3./4. Kapitel, AsylG
- Schüler/in
- Auszubildende/r
- Student/in
- Wehr-/ 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:

- Prämien-gutschein
- 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





Anmeldung

Frau Herr

Vorname / Nachname: _____

Straße / Hausnummer _____

PLZ / Ort _____

Geburtsdatum _____

Telefon (aktuell) _____

Telefon (alternativ) _____

E-Mail _____ Newsletter der VHS: Ja Nein

Unter Anerkennung der im Programmheft und auf der Homepage veröffentlichten Geschäftsbedingungen wird die o.g. Person für folgende Veranstaltung/en der VHS Iserlohn verbindlich angemeldet:

Kurs-Nummer	Kurstitel
____ - ____	_____
____ - ____	_____
____ - ____	_____
____ - ____	_____

Bitte buchen Sie das Kursentgelt ab (*Zutreffendes bitte ausfüllen)

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die Volkshochschule Iserlohn (Gläubiger-Identifikationsnummer DE94VHS0000099060), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS auf mein Konto geozogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich die Stadt Iserlohn durch die Volkshochschule über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.

*A) Mandatsreferenznummer: _____

ODER

*B) Ich erteile ein neues SEPA-Lastschriftmandat (Dann bitte auch die Felder BIC/IBAN ausfüllen)

BIC / BLZ: _____

IBAN / Kto.-Nummer: _____

Kontoinhaber/in: _____

Bitte stellen Sie mir eine Rechnung zzgl. 3 € Verwaltungspauschale aus.

Datum, Unterschrift _____

Anmeldung

Frau Herr

Vorname / Nachname: _____

Straße / Hausnummer _____

PLZ / Ort _____

Geburtsdatum _____

Telefon (aktuell) _____

Telefon (alternativ) _____

E-Mail _____ Newsletter der VHS: Ja Nein

Unter Anerkennung der im Programmheft und auf der Homepage veröffentlichten Geschäftsbedingungen wird die o.g. Person für folgende Veranstaltung/en der VHS Iserlohn verbindlich angemeldet:

Kurs-Nummer	Kurstitel
____ - ____	_____
____ - ____	_____
____ - ____	_____
____ - ____	_____

Bitte buchen Sie das Kursentgelt ab (*Zutreffendes bitte ausfüllen)

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die Volkshochschule Iserlohn (Gläubiger-Identifikationsnummer DE94VHS0000099060), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS auf mein Konto geozogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich die Stadt Iserlohn durch die Volkshochschule über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.

*A) Mandatsreferenznummer: _____

ODER

*B) Ich erteile ein neues SEPA-Lastschriftmandat (Dann bitte auch die Felder BIC/IBAN ausfüllen)

BIC / BLZ: _____

IBAN / Kto.-Nummer: _____

Kontoinhaber/in: _____

Bitte stellen Sie mir eine Rechnung zzgl. 3 € Verwaltungspauschale aus.

Datum, Unterschrift _____

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 ALG II, Grundsicherung, SGB XII 3./4. Kapitel, Asyl/G
- Schüler/in
- Auszubildende/r
- Student/in
- Wehr-/ 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:

- Prämiegutschein
- 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 ALG II, Grundsicherung, SGB XII 3./4. Kapitel, Asyl/G
- Schüler/in
- Auszubildende/r
- Student/in
- Wehr-/ 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:

- Prämiegutschein
- 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





Anmeldung

Frau Herr

Vorname / Nachname: _____

Straße / Hausnummer _____

PLZ / Ort _____

Telefon (aktuell) _____

E-Mail _____

Newsletter der VHS: Ja Nein

Geburtsdatum _____

Telefon (alternativ) _____

Unter Anerkennung der im Programmheft und auf der Homepage veröffentlichten Geschäftsbedingungen wird die o.g. Person für folgende Veranstaltung/en der VHS Iserlohn verbindlich angemeldet:

Kurs-Nummer

Kurstitel

Bitte buchen Sie das Kursentgelt ab (*Zutreffendes bitte ausfüllen)

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die Volkshochschule Iserlohn (Gläubiger-Identifikationsnummer DE94VHS0000099060), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS auf mein Konto geozogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich die Stadt Iserlohn durch die Volkshochschule über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.

*A) Mandatsreferenznummer: _____

ODER

*B) Ich erteile ein neues SEPA-Lastschriftmandat (Dann bitte auch die Felder BIC/IBAN ausfüllen)

BIC / BLZ: _____

IBAN / Kto.-Nummer: _____

Kontoinhaber/in: _____

Bitte stellen Sie mir eine Rechnung zzgl. 3 € Verwaltungspauschale aus.

Datum, Unterschrift _____

Anmeldung

Frau Herr

Vorname / Nachname: _____

Straße / Hausnummer _____

PLZ / Ort _____

Telefon (aktuell) _____

E-Mail _____

Newsletter der VHS: Ja Nein

Geburtsdatum _____

Telefon (alternativ) _____

Unter Anerkennung der im Programmheft und auf der Homepage veröffentlichten Geschäftsbedingungen wird die o.g. Person für folgende Veranstaltung/en der VHS Iserlohn verbindlich angemeldet:

Kurs-Nummer

Kurstitel

Bitte buchen Sie das Kursentgelt ab (*Zutreffendes bitte ausfüllen)

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die Volkshochschule Iserlohn (Gläubiger-Identifikationsnummer DE94VHS0000099060), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS auf mein Konto geozogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich die Stadt Iserlohn durch die Volkshochschule über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.

*A) Mandatsreferenznummer: _____

ODER

*B) Ich erteile ein neues SEPA-Lastschriftmandat (Dann bitte auch die Felder BIC/IBAN ausfüllen)

BIC / BLZ: _____

IBAN / Kto.-Nummer: _____

Kontoinhaber/in: _____

Bitte stellen Sie mir eine Rechnung zzgl. 3 € Verwaltungspauschale aus.

Datum, Unterschrift _____

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 ALG II, Grundsicherung, SGB XII 3./4. Kapitel, Asyl/G
- Schüler/in
- Auszubildende/r
- Student/in
- Wehr-/ 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:

- Prämiegutschein
- 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 ALG II, Grundsicherung, SGB XII 3./4. Kapitel, Asyl/G
- Schüler/in
- Auszubildende/r
- Student/in
- Wehr-/ 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:

- Prämiegutschein
- 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



Anmeldung

Frau Herr

Vorname / Nachname: _____

Straße / Hausnummer _____

PLZ / Ort _____ Geburtsdatum _____

Telefon (aktuell) _____ Telefon (alternativ) _____

E-Mail _____ Newsletter der VHS: Ja Nein

Unter Anerkennung der im Programmheft und auf der Homepage veröffentlichten Geschäftsbedingungen wird die o.g. Person für folgende Veranstaltung/en der VHS Iserlohn verbindlich angemeldet:

Kurs-Nummer	Kurstitel
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Bitte buchen Sie das Kursentgelt ab (*Zutreffendes bitte ausfüllen)

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die Volkshochschule Iserlohn (Gläubiger-Identifikationsnummer DE94VHS0000099060), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich die Stadt Iserlohn durch die Volkshochschule über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.

*A) Mandatsreferenznummer: _____

ODER

*B) Ich erteile ein neues SEPA-Lastschriftmandat (Dann bitte auch die Felder BIC/IBAN ausfüllen)

BIC / BLZ: _____

IBAN / Kto.-Nummer: _____

Kontoinhaber/in: _____

Bitte stellen Sie mir eine Rechnung zzgl. 3 € Verwaltungspauschale aus.

Datum, Unterschrift

: Widerrufsformular

(Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es zurück.)

An

Volkshochschule Iserlohn

Bahnhofsplatz 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



Beratungen - Prüfungen

		Seite	
Di	13.01.15	Einstufungsberatung (Sprachen)	38
Mo	02.02.15	Bildungs- und Kompetenzberatung	50
Di	17.03.15	Einbürgerungstest	39
Di	19.05.15	Einbürgerungstest	39
Fr	29.05.15	Prüfung Zertifikat „Deutsch B1“	41
Di	09.06.15	Anmeldung zum Hauptschulabschluss	64
Sa	13.06.15	Prüfung „telc Deutsch B2“	42

Einzelveranstaltungen

Di	27.01.15	Iserlohn und das Textilgewerbe im 18. Jahrhundert	6
Mi	28.01.15	Einführung in das ActivBoard für Fremdsprachenkräfte	39
Do	29.01.15	Einführung neuer Dozentinnen und Dozenten	66
Do	29.01.15	Würze des Lernens - Trance im Unterricht	66
Mo	02.02.15	Dresden und das Elbsandsteingebirge	67
Mi	04.02.15	Was ist eigentlich NLP?	51
Sa	07.02.15	Wandgestaltung - Tapezieren und Streichen	10
Mo	09.02.15	Von Gulasch und Geschnetzeltem	36
Di	10.02.15	Windows 8 - Grundlagen	56
Mi	11.02.15	Michael Kenna - Retrospektive	15
Mi	11.02.15	Fasten für Körper und Seele - Fit in den Frühling	20
Mi	11.02.15	Prüfungssängste meistern	33
Do	12.02.15	Informationsveranstaltung: Qualifikation zum/zur Psychologischen Berater/in	53
Di	17.02.15	Alte Industrie im Tal des Callers Baches	6
Di	17.02.15	Erben und Vererben	9
Di	17.02.15	Dropbox	62
Mi	18.02.15	Ordnung auf Ihrem PC - „richtiges Dateimanagement“	56
Do	19.02.15	Vom Stellmacher zum Zimmermann	67
Do	19.02.15	Was ist eigentlich Mediation? - Eine erste Orientierung	52
Fr	20.02.15	Farbberatung	19
Fr	20.02.15	Anti-Stress-Partner-Massage	34
Fr	20.02.15	Internet-Grundlagen: Vom (richtigen) Suchen und Finden	61
Sa	21.02.15	Das 1x1 des Gärtnerns	10
Sa	21.02.15	Schreibwerkstatt am Samstag	14
Sa	21.02.15	Pissarro - Der Vater des Impressionismus	14
Sa	21.02.15	Farbberatung	19
Mo	23.02.15	Rouladen - Klassisch und mal anders	36
Mo	23.02.15	Office 2010/2013 für Umsteiger - Aufbaukurs	57
Fr	27.02.15	Motorsägens Schulung für Privatpersonen	11
Mo	02.03.15	Betrüger vor der Haustür	12
Mo	02.03.15	Leichte Geflügelküche	36
Mi	04.03.15	Körpersprache - überzeugend und souverän im Beruf	50
Fr	06.03.15	Klausur Rose - Ein Iserlohner Fotograf	15
Sa	07.03.15	Selbst ist die Frau - Heimwerken	10
Sa	07.03.15	Schminken in Theorie und Praxis -	19
Sa	07.03.15	Schminken in Theorie und Praxis -	19
Sa	07.03.15	Frauen - Yoga - Hormone	24
Sa	07.03.15	Yoga und Ayurveda für guten Schlaf und Burnout-Prophylaxe	25
Sa	07.03.15	Windows 8 - Grundlagen	56
Sa	07.03.15	Einführung in Android für Smartphones und Tablets	57
Mo	09.03.15	Erwerbsgemindert oder berufsunfähig	10
Mo	09.03.15	Frische Nudelvariationen	35
Do	12.03.15	Vokabeln lernen leicht(er) gemacht	66
Do	12.03.15	Vegan - Im Trend von heute	35
Fr	13.03.15	Breuss-Partner-Massage	34
Mo	16.03.15	Aus Fluss und Meer	36
Mi	18.03.15	Beruflicher Erfolg mit Small-Talk	50
Mi	18.03.15	NSA, Hacker und Datensammler	62
Do	19.03.15	Iserlohn kontrovers	9
Do	19.03.15	Lenneschiene und Lenneroute	11
Fr	20.03.15	Burnout - Prophylaxe. Intensivkurs für (angehende) Führungskräfte	51
Sa	21.03.15	Selbst ist die Frau - Kleinreparaturen im Haushalt	11
Sa	21.03.15	Von 1900 bis heute - Die Sammlung von der Heydt	14
Sa	21.03.15	Digitale Schwarzweiss-Fotografie	18
Sa	21.03.15	Schminken in Theorie und Praxis -	19
Sa	21.03.15	Schminken in Theorie und Praxis -	19
Sa	21.03.15	Fit und entspannt in den Frühling	23
Sa	21.03.15	Einführung in Windows Phone 8 für Smartphones und Tablets	57
Sa	21.03.15	Word - Training intensiv - Serienbriefe u. a.	57
So	22.03.15	Und plötzlich wird vieles leichter - Die drei inneren Schalter	34
So	22.03.15	Schlagfertigkeit	50
Mo	23.03.15	Menü zu Ostern	36
Di	24.03.15	Arabische Küche - Vorspeisen wie aus Tausend - und - einer Nacht	36
Mi	25.03.15	Volkskrankheit Sodbrennen	21
Fr	27.03.15	Iserlohner Straßennamen	7
Mo	13.04.15	Claude Monet und der Impressionismus	12
Di	14.04.15	Jüdische Familie Ehrlich	7
Di	14.04.15	Informationsveranstaltung: Zertifikat Deutsch B1	41
Mi	15.04.15	Momentive Speciality Chemicals GmbH/Hexion	8
Mi	15.04.15	Vom Umgang mit Energieräubern und Gefühlsvampiren	33
Do	16.04.15	YES to the UK bake!	44
Sa	18.04.15	Begegnung mit dem Islam	9
Sa	18.04.15	Selbstverteidigung für Frauen	32
Mo	20.04.15	Altersrenten - Wer? Wann? Wie(viel)?	10
Mo	20.04.15	Spargelzeit	35
Di	21.04.15	Elternunterhalt - Das Sozialamt bittet zur Kasse	9
Do	23.04.15	Die moderne Kräuterküche	11
Do	23.04.15	Trinkwasseraufbereitung in Iserlohn	12
Do	23.04.15	Leichte Frühlingsküche	36
Fr	24.04.15	Faces of North - Fotografen von Ragnar Axelsson	15
Sa	25.04.15	Auf halber Strecke	9

Seite

Seite

Sa	25.04.15	Die „Zentrale Achse“- Kraft und Beweglichkeit aus der Wirbelsäule	26
Sa	25.04.15	Kraft aus dem Beckenboden - Erfahren und verstehen	26
Sa	25.04.15	Ayurvedische Nacken- und Rückenmassage	35
Sa	25.04.15	Business - Knigge	50
Sa	25.04.15	Excel 2010 Spezial - Formelklassiker genau erklärt	59
So	26.04.15	Wahrnehmen, kräftigen, entspannen - Problemzone Schulter-Nacken-Halswirbelsäule	25
So	26.04.15	Derwisch-Drehen - Meditation in Bewegung	34
So	26.04.15	Einführung in die Klangschalen-Massage	35
Mo	27.04.15	Schnelle Kost aus dem Wok	35
Mi	29.04.15	Zwischen Sucht, Narkose und Kult - Rauschmittel in der Antike	21
Mo	04.05.15	Kirchhoff Witte GmbH	8
Mo	04.05.15	Englisch für neugierige Einsteiger/innen	12
Mi	06.05.15	Lieber kurz braun als lange blass - Hautkrebs: Vorsorge, Diagnose, Therapie	21
Do	07.05.15	Spargelvariationen	36
Do	07.05.15	IT-Sicherheit	62
Fr	08.05.15	Klassische Partner-Massage	34
Fr	08.05.15	Excel 2010 - Grundlagen 2	58
Sa	09.05.15	Schminken in Theorie und Praxis -	19
Sa	09.05.15	Ordnung auf Ihrem PC - „richtiges Dateimanagement“	56
So	10.05.15	Partner-Entspannungsmassage nach Nuad Bo Rarn	35
Di	19.05.15	1946 - Mitten in Iserlohn: Ein Nachspiel zum Zweiten Weltkrieg	7
Mi	20.05.15	Demenz - Wissen erhöht Lebensqualität	21
Mi	20.05.15	PowerPoint 2010 - Einstieg, Umstieg, Auffrischung	59
Do	28.05.15	Jan-Hus - Vorspiel der Reformation	8
Do	28.05.15	Sundern im Sauerland ist ein Gedicht	11
Mo	01.06.15	Mein Freund der Baum	12
Mo	08.06.15	Kochen mit dem Dampfgarer	35
Mo	08.06.15	Excel 2010 Spezial - Formelklassiker genau erklärt	59
Do	11.06.15	iPhone, iPad, iPod Touch - Grundlagen	56
Fr	12.06.15	Observe Collective - Eine int. Fotografen-Gemeinschaft	15
Fr	12.06.15	Mein digitales Fotobuch mit CEWE	61
Sa	13.06.15	Dehnung und Kräftigung - Gelenke im Gleichgewicht	26
Sa	13.06.15	Gleichgewichtstraining, der Sturzgefahr vorbeugen und Sicherheit wiedererlangen	26
Sa	13.06.15	Gute Körperhaltung mit der Alexander-Technik	27
So	14.06.15	Achtsames Energiemanagement	22
So	14.06.15	Leben im Sauerstoffüberschuss - Warum tief durchatmen so wichtig ist	27
Mo	15.06.15	Das erotische Menü	36
Mo	15.06.15	Word 2010 Spezial - Seriendruck und Vorlagen	57
Di	16.06.15	Die letzten Kriegsmomente in Südwestfalen 1944/45	7
Mi	17.06.15	Schlaganfall - Vorsorge, Behandlung und Nachsorge	21
Mi	17.06.15	Warum es so schwer ist, sich zu verändern - Und wie es leichter gehen kann	34
Do	18.06.15	Wie nutze ich mein Handy/Smartphone?	67
Do	18.06.15	Sommereküche mit Pfiff	36
Do	18.06.15	iPhone - Umgang mit dem iPhone und PC	56
Sa	20.06.15	Mit Qigong und Meditation zur Ruhe kommen	23
Di	23.06.15	Google+	61
Mi	24.06.15	Pinterest - Das etwas andere Bilder-Online-Netzwerk	61
Do	25.06.15	Männerkochkurs - Kulinarisches, was das Männerherz begehrt!	35
Do	25.06.15	iTunes - Multimedialverwaltung und Schnittstelle zu iPod, iPhone und iPad	56
Fr	26.06.15	Excel 2010 Spezial - Diagramme - Pivot-Tabellen und Charts	59

Exkursionen

Sa	21.03.15	Faszination Flughafen Düsseldorf	8
Mi	25.03.15	Theater Hagen	8
Fr	17.04.15	Norderney - Eine fotografische Erkundung	13
Sa	09.05.15	Bochum - Vom Planetarium zum Bermuda-Dreieck	8
Sa	09.05.15	Hamburger Hafenfest - Fotoexkursion	13
Mi	20.05.15	Kräutergarten Natur	12
Fr	12.06.15	Vom Rupenteich zum Danzturm	8
Sa	13.06.15	Kräutergarten Natur	12
Sa	20.06.15	Botanische Wanderung im Helmke-Steinbruch	12

Bildungsurlaub

Mo	09.02.15	NLP-Master DVNLP	51
Mo	23.02.15	Vorbereitung schriftliche Überprüfung „Heilpraktiker/in Psychotherapie“	53
Mo	02.03.15	Netzwerk Führungskompetenz	51
Mi	04.03.15	Advanced NLP-Master DVNLP - Gesundheit	52
Fr	13.03.15	Ausbildung zum systemisch-integrativen Coach und Berater	52
Mo	16.03.15	Qualifikation zum/zur Psychologischen Berater/in	53
Mo	23.03.15	NLP-Basiskurs DVNLP	51
Mo	20.04.15	NLP-Trainer DVNLP	52
Mo	20.04.15	Vorbereitung mündliche Überprüfung „Heilpraktiker/in Psychotherapie“	53
Do	11.06.15	NLP-Practitioner-Aufbaukurs DVNLP	51
Mo	15.06.15	Intensivwoche / Bildungsurlaub: Englisch Fitness-Training	43
Mi	02.09.15	Advanced NLP-Master DVNLP - Führungskompetenz	52

	Seite		Seite		Seite		Seite	
Acryl	15, 16	Dozenten-Fortbildung	66	Hennen	12	Qualifizierung	49 - 53	
Akademie Mark	68	Dropbox	62	Hockergymnastik	29	Qigong	22, 23	
Alexander-Technik	27	Drupal	62	Homepage	61	Rauschmittel	21	
Alltagskompetenz	10, 11	Düsseldorf (Flughafen)	8	HOOPin@	31	Rückenfit	25, 28	
Alphabetisierung	65	E-Book	61	Indische Küche	36	Rupenteich	8	
Altersrenten	10	ECDL	54, 55	Integrationskurse	39	Russisch	47	
Android	57	EDV-Grundlagen	55 - 58	Internet	60 - 62	Smartmedia	56, 57	
Apple	56	E-Mail	59	Internet-Shop	61	Smartphone	56, 57	
Aqua-Fitness	25	Englisch	42	Iserlohner Straßennamen	7	Sampoorna	24	
Aqua-Gymnastik	27, 27	Englisch Flatrate	43	Islam	9	Schlaganfall	21	
Aquarell	16	Einbürgerung	39	Italienisch	45	Schlagfertigkeit	50	
Arabisch	39	Einstufungsberatung	(Sprachen)	38	Italienische Küche	36	Schminken	19
Arabische Küche	36	Entspannung	21 - 24, 30, 34	IT-Sicherheit	61, 62	Schönheit	34	
Ausgleichsgymnastik	29	Erben und Vererben	9	iPad	56	Schreibwerkstatt	14	
Ashtanga	24, 25	Ernährung	35, 36	iPhone	56	Schulabschlüsse	64	
Atemtechnik	22, 23, 27	Excel	58, 59	iPod	56	Schulter-Nacken	25, 26	
Autodesk Inventor	63	Farbberatung	19	iTunes	56	Schwarzweiss-Fotografie	18	
Autogenes Training	21	Fasten	20, 34	Japanisch	46	Schwedisch	47	
Axelsson, Ragnar	15	Fernsehen	62	JVA	69	Selbstverteidigung	32	
Ayurveda	35	Finanzbuchhaltung	63	Joomla	61	Senioren 10 - 12, 29, 55, 60		
Beckenboden	26, 27	Firmenservice	49 - 52	Kenna, Michael	15	Seniorenkreis Hennen	12	
Beratung	38, 50	Fitness-Gymnastik	25, 30 - 33	Klangschalen	35	Siquando	61	
Betriebsbesichtigungen	8, 9	Flickr	61	Körpererfahrung	22, 24, 25 - 27, 29, 31 - 33	Small Talk	50	
Bewegung	25 - 32	Flyer	60	Körperhaltung	27, 30	Sodbrennen	21	
Bewegungslernen	29 - 32	Fotografie-Club	14	Körper und Seele	33	Social Media	61, 62	
Bildbearbeitung	60, 61	Fotografisches Gestalten	17, 18	Kochen	35, 36	Spanisch	48	
Bildungsprämie	49	Französisch	44	Kunst – Kulturgeschichte	14	Sportbootführerschein	33	
Bildungsscheck	49	Frauen 8 - 11, 24, 29, 32, 58		Langhantel	31	Städtische Galerie	15	
Blockflöte	17	Gangschule	29	Laptop	56	Step-Aerobic	31	
Bodyforming	30	Gedächtnistraining	10	Lebensbewältigung	33, 34	Stressbewältigung	34, 51	
Bogenschießen	33	Gegenwartsliteratur	14	Leipzig	7	Suchmaschinen	61	
Bochum	8	Gerätetraining	32	Lenz, Siegfried		Tablet-PC	57	
BOP-Gymnastik	30, 31	Geschichte	6 - 9	Letmathe 8, 9, 11, 12, 27, 28		Taiji	23	
Bridge	10	Gesellschaft - Recht	9, 10	Lexware	63	Tandem-Lernen	39	
Buchführung	62, 63	Gestalten	15	Literatur - Theater	14	Tatschreiben	62	
Büro-Organisation	62	Gestalten – Mischtechniken	16	Männer	35	Textiles Gestalten	18	
Burnout	51	Gesundheitsforum	20, 21	Management	51	Theater Hagen	8	
CAD	63	Gimp	60	Maschinenschreiben	62	Theaterworkshop	14	
Calibre	61	Gitarre	16	Massage	34, 35	Trinkwasser	12	
Chinesisch	39	Gleichgewicht	26	Mediation	53	Trommeln	31	
Choreografie	17	Google+	61	Medien	53	Türkisch	48	
Cloud	62	GPS	33	Medienkompetenz	62	TV	62	
CMS	62	Gymnastik	25 - 31	Motorsäge	11	Typgestaltung	19	
Computer	54 - 63	Hamburg - Hafenfest	13	MS-Office	57 - 59	Ungarisch	48	
Datei-Management	56	Hatha-Yoga	23, 24	Munro, Alice	14	Umwelt	12	
Daten-Sicherheit	62	Hautkrebs	21	Musikalische Gestaltung	16	Video	62	
Dehnung	26	Heilpraktiker-Vorbereitung	53	Muskelentspannung	21	Viren	61	
Demenz	21	Heimwerken	10	Muskelstärkung	25, 30, 32	Von der Heydt-Museum		
Deutsch als Fremdsprache	40	Helmke	12	Neugriechisch	46	VHS-Treff Letmathe	11, 12	
Derwisch-Drehtanz	34			Niederländisch	46	Wassergymnastik	27, 28	
Digitales Fotobuch	61			NLP	51, 52	Windows	55, 56	
				Norderney	13	Wirbelsäule	25, 26	
				Nordic Walking	33	Word	57, 58	
				Notebook	56	Yoga	23, 24, 25	
				Observe Collective	15	Zeitgeschichte	6 - 9	
				Orientalische Choreografie	32	Zertifikate, Sprachen	41, 42	
				Outdoor-Fitness	33	Zumba@	31	
				Outlook	59			
				Partner-Massage	34, 35			
				Pastell	16			
				PC-Grundlagen	55 - 58			
				PC-Spezial	55			
				Photoshop	60, 18			
				Picasa	61			
				Pilates	28, 30			
				Pinterest	61			
				Pissarro, Camille	14			
				Politische Bildung	8, 9			
				Polnisch	47			
				Portugiesisch	47			
				PowerPoint	59			

Herausgeber Stadt Iserlohn – Der Bürgermeister

Gesamtherstellung IKZ-AV, Iserlohn

Auflage 21.500 Exemplare

Anzeigen Leo Plattes

Gestaltung Verena Haupt

Koordination Andreas Drees

Fotos Ewa Ruschkowski, Rainer Danne (Motive aus Veranstaltungen der VHS)

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.

Die Heimat für Familienanzeigen



Teilen Sie Ihre emotionalen Momente –
zu jedem Anlass, der Sie bewegt.

Viele unserer Leser haben schon bereits das erste Mal in der Tageszeitung gestanden, als sie gerade ein paar Tage auf der Welt waren – in Form einer Geburtsanzeige. Nicht selten wandert die ausgeschnittene Anzeige ins erste Fotoalbum des Nachwuchses. Und dann gibt es weitere Stationen im Leben, die man selbst oder die Angehörigen nicht für sich behalten möchten.

- // Geburtstag
- // Kindergarten
- // Einschulung
- // Kommunion / Konfirmation
- // Schulabschluss
- // Ausbildung / Studium
- // Verlobung / Hochzeit
- // Firmenjubiläum
- // Gold- / Silberhochzeit
- // Trauer
- // Valentinstag
- // Weihnachten / Ostern
- // einfach nur so

Service-Geschäftsstellen:

Iserlohn	Theodor-Heuss-Ring 4-6	Telefon 02371 / 822-111
Iserlohn-Hennen	Hennener Marktplatz 1	Telefon 02371 / 822-190
Iserlohn-Letmathe	Hagener Straße 61	Telefon 02374 / 2723
Hemer	Poststraße 4	Telefon 02372 / 9477-50

E-mail: leserservice@ikzav.de



Entdecken Sie den Unterschied
in Ihrer Sparkasse.

Wie Sie sich die Zukunft auch ausmalen –
wir helfen Ihnen, sie zu gestalten.

Das Sparkassen-Finanzkonzept.

 Sparkasse
Iserlohn

Der Unterschied beginnt beim Namen. Deshalb entwickeln wir mit dem Sparkassen-Finanzkonzept eine ganz persönliche Rundum-Strategie für Ihre Finanzen. Gemeinsam mit Ihnen und abgestimmt auf Ihre Zukunftspläne. Mehr erfahren Sie in Ihrer Sparkasse und unter sparkasse-iserlohn.de. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

Einfach. Ehrlich. Nah. WIR sind Ihr

Heimatversorger.de

„Bildung ist das,
was übrig bleibt,
wenn man alles
vergessen hat, was
man gelernt hat.“



Marquis of Halifax (1633-1695)

Die Stadtwerke Iserlohn wünschen
Ihnen viele interessante, spannende
und lehrreiche Momente in Ihrer
Volkshochschule.

 Stadtwerke
Iserlohn

www.heimatversorger.de