



vhs

*Volkshochschule Iserlohn
Programm*

15.2

Verlags-Sonderveröffentlichung der Zeitungen
Iserlohner Kreisanzeiger – Westfälische Rundschau



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

MET OPERA

LIVE IM KINO

Erleben Sie die Metropolitan Opera live und hautnah aus New York
auf der großen Kinoleinwand! In brilliantem Digitalbild und -sound!



The Metropolitan
Opera 

filmpalast
ISERLOHN

2015/2016

3. Oktober

IL TROVATORE

Giuseppe Verdi

17. Oktober 2015

OTELLO

Giuseppe Verdi

31. Oktober 2015

TANNHÄUSER

Richard Wagner

21. November 2015

LULU

Alban Berg

16. Januar 2016

LES PÊCHEURS DE PERLES

Georges Bizet

30. Januar 2016

TURANDOT

Giacomo Puccini

05. März 2016

MANON LESCAUT

Giacomo Puccini

02. April 2016

MADAMA BUTTERFLY

Giacomo Puccini

16. April 2016

ROBERTO DEVEREUX

Gaetano Donizetti

30. April 2016

ELEKTRA

Richard Strauss

VORVERKAUF LÄUFT!

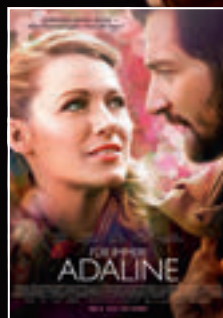
Kassenöffnungszeiten täglich ab 14.00 Uhr
Kurt-Schumacher-Ring 1-3

www.iserlohn.filmpalast-kino.de



seniorenkino

Mit Lotti & Kurt bietet die Polizei im Märkischen Kreis eine
Präventionskampagne exklusiv für Senioren im Filmpalast
Iserlohn an. Mit Sicherheit ein tolles Event. Jeden 1. Mittwoch
um 14 Uhr vor dem Seniorenkinofilm.



Mittwoch,
2. September 2015

Thema der Polizei:
Riegel vor! Sicher ist
sicher.
Gegen Einbrecher
und für Sicherheit und
Geborgenheit in den
eigenen vier Wänden.

Mittwoch,
7. Oktober 2015

Thema der Polizei:
Fußgänger im
Straßenverkehr
- mit Sicherheit.

Mittwoch,
4. November 2015

Thema der Polizei:
Schutz vor Enkeltrick
und anderen
Betrügereien.

filmpalast
ISERLOHN

VORVERKAUF LÄUFT!
Kassenöffnungszeiten täglich ab 14.00 Uhr
Kurt-Schumacher-Ring 1-3

www.iserlohn.filmpalast-kino.de



Liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns, Ihnen ein spannendes und interessantes VHS-Programm für den Herbst 2015 präsentieren zu können. Erscheinungstag ist Freitag, 14. August. Von 18 bis ca. 21 Uhr starten wir an diesem Tag mit einer Semester-Eröffnungsfeier, zu der Sie herzlich eingeladen sind, in das zweite Halbjahr. Zahlreiche Schnupper- und Unterhaltungsangebote laden zum Informieren und Verweilen ein. Gleichzeitig besteht die Möglichkeit zur persönlichen Anmeldung. Eine weitere Premiere folgt eine Woche später. Am 22. August ab 11 Uhr wird die neue Zweigstelle in Letmathe mit einem Frühschoppen eingeweiht. Nach langen Jahren im Obergeschoss der Trillingschen Villa beziehen wir im August zwei große neue Räume im Erdgeschoß der ehemaligen Albert-Schweitzer-Schule an der Von-der-Kuhlen-Straße 36, die barrierefrei erreicht werden können. Dies bedeutet eine große Erleichterung für unsere Teilnehmenden und für uns die Chance, den Standort Letmathe zukünftig besser aufzustellen. Stolz sind wir auch auf das zweitägige „Wissens-schafft(s)-Forum“, das erstmalig im September in Kooperation mit der Fachhochschule Südwestfalen stattfindet. Professoren und Wissenschaftler berichten in anschaulichen Vorträgen über ihre Fachgebiete und liefern spannende Einsichten in die aktuelle Forschung. Der Dialog zwischen Fachhochschule und Bürgerinnen und Bürgern soll gestärkt und der Blick auf den Wissenschaftsstandort Iserlohn gelenkt werden. Die moderne Volkshochschule hat sich längst zu einem wichtigen Bildungs- und Dienstleistungsunternehmen mit vielen unterschiedlichen Funktionen entwickelt. Wichtige Teilbereiche sind die Beratungsangebote zur beruflichen Entwicklung, die grundsätzlich jedem offen stehen, die Sprachberatung, die Abschlüsse für Haupt- und Realschule, die Einbürgerungstests sowie die zahlreichen Sprach- und Integrationskurse, die es Flüchtlingen und Migranten ermöglichen, sich schneller in ihrer „neuen“ Heimat zu Recht zu finden. Ein Schlagwort für die digitale Revolution ist momentan in aller Munde: „Industrie 4.0“. So einfach dieser Name daherkommt, so hochkomplex sind die Konzepte, die sich mit diesem Begriff verbinden lassen. Wie immer die Entwicklung sein wird, scheint es sicher zu sein, dass eine „Industrie 4.0“ auch eine „Bildung 4.0“ benötigen wird. Die Anforderungen werden weiter wachsen, und jeder Einzelne wird permanent in sein „lebenslanges Lernen“ investieren müssen. Wenn die VHS Iserlohn 2019 ihren 100. Geburtstag feiert, werden wir bereits viele neue Angebote im Programm haben, die diese nächste Stufe der industriellen und gesellschaftlichen Revolution widerspiegeln. Darauf ist Verlass.

Wir freuen uns auf Sie,
Ihr Team der Volkshochschule Iserlohn

Lageplan – Geschäftsstellen

4

VHS-Team

5

Beratungen

6

Programmbereich 1

Politik – Gesellschaft – Umwelt

7

Programmbereich 2

Kultur – Gestalten

14

Programmbereich 3

Gesundheit

22

Programmbereich 4

Fremdsprachen – Integration

38

Programmbereich 5

Qualifizierung – Medienkompetenz

50

Programmbereich 6

Grundbildung – Schulabschlüsse

63

Dozenten-Fortbildung

64

VHS in der JVA

65

Akademie Mark

66

Preisverzeichnis

68

AGB

69

Anmeldekarten

71

Terminübersicht

73

Stichwortverzeichnis – Impressum

74

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 27. August 9-12 Uhr und 14-17 Uhr
Do 3. September 9-12 Uhr und 14-17 Uhr

Postanschrift:
Postfach 2462
58634 Iserlohn



Zweigstelle Letmathe
Von-der-Kuhlen-Straße 36
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



Eva Ruschkowski
 Allgemeine Verwaltung
 Fon 02371 . 217-1042



Gerd Greczka
 Integration
 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
Peter Winkler
 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 3. September 17 Uhr
 Kurssprecher-Versammlung Do 1. Oktober 17 Uhr
 VHS-Konferenz Do 10. Dezember 17 Uhr
 Ort der Versammlung VHS im Stadtbahnhof
 Bahnhofsplatz 2

Die Beratungsstelle der VHS Iserlohn bietet verschiedene entgeltfreie Möglichkeiten zur Förderung beruflicher Weiterbildung an. :

Bildungsscheck

Der neu gestaltete Bildungsscheck NRW richtet sich besonders an Zugewanderte, Un- und Angelernte, Beschäftigte ohne Berufsabschluss und Berufsrückkehrende. Die Eigenverantwortlichkeit der Betriebe und der Beschäftigten für berufliche Weiterbildung wird unterstrichen.

Betrieblicher Zugang zum Bildungsscheck NRW:

Beim betrieblichen Zugang zum Bildungsscheck wird der Betrieb beraten und der Betrieb trägt den Eigenanteil.

Betriebsgröße: max. 249 Beschäftigte
 Kurskosten: ab 500,- EUR
 Anzahl: max. zehn Bildungsschecks im Zeitraum von zwei Kalenderjahren
 Zielgruppen: alle Beschäftigten (außer Öffentlicher Dienst)
 Förderhöhe: 50 % der Kurskosten, höchstens 500,- EUR pro Bildungsscheck

Individueller Zugang zum Bildungsscheck NRW: die bzw. der Beschäftigte wird selbst beraten und trägt den Eigenanteil.

Betriebsgröße: max. 249 Beschäftigte
 Einkommen: zu versteuerndes Einkommen max. 30.000,- EUR, bei gemeinsam Veranlagten max. 60.000,- EUR
 Kurskosten: ab 500,- EUR
 Anzahl: ein Bildungsscheck im Zeitraum von zwei Kalenderjahren
 Zielgruppen: alle Beschäftigten (außer Öffentlicher Dienst), Berufsrückkehrende
 Selbständige erhalten keine Bildungsschecks
 Förderhöhe: 50 % der Kurskosten, höchstens 500,- EUR pro Bildungsscheck

Bildungsprämie

Was ist die Bildungsprämie?

Die Bildungsprämie ist ein staatlicher Zuschuss zu Ihrer beruflichen Weiterbildung. Der Prämiegutschein ermöglicht die Ermäßigung der Veranstaltungsgebühr um maximal 50%, höchstens jedoch um 500,00 Euro. Die Veranstaltungsgebühr darf nicht mehr als 1.000,00 Euro betragen.

Wer hat Anspruch?

Erwerbstätige, die mindestens 25 Jahre alt sind und deren zu versteuerndes Jahreseinkommen 20.000 Euro (bzw. 40.000 Euro bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt.

Wer wird gefördert?

Beispielsweise: Angestellte, Selbstständige, Beschäftigte in Mutterschutz, Eltern- oder Pflegezeit.

Wer wird nicht gefördert?

Frauen und Männer, die ALG I oder II erhalten, Frauen und Männer, die Anspruch nach dem AFBG, InteressentInnen, die keine Selbsterklärung abgeben, Frauen und Männer ohne Arbeitserlaubnis in Deutschland, Rentner/-innen, Schüler, Auszubildende, Studierende.

Wie beantragen Sie die Bildungsprämie?

Den Prämiegutschein gibt es in unserer Beratungsstelle.

Vereinbaren Sie bitte einen Gesprächstermin unter Telefon (02371) 217-1042

Bitte bringen Sie folgende Unterlagen zur Ihrer Beratung mit:

- amtlicher Ausweis mit Foto (Reisepass, Führerschein, Personalausweis)
- letzter Einkommensteuerbescheid (mind. aus dem Vor-Vorjahr) ersatzweise kann eine Nichtveranlagungsbescheinigung (NVB) vorgelegt werden, oder aber eine Lohnbescheinigung des Arbeitgebers mit Selbstauskunft zum Einkommen
- ggf. Nachweis über den Aufenthaltsstatus, sofern Sie nicht deutscher Staatsbürger bzw. deutsche Staatsbürgerin sind.

Beratung zur beruflichen Entwicklung (BBE)

Die Beratung zur beruflichen Entwicklung unterstützt Sie bei Veränderungen in Ihrem Berufsleben und richtet sich an alle Erwachsene, die in NRW wohnen oder arbeiten, vor allem an Menschen in beruflichen Veränderungsprozessen, Berufsrückkehrende (nach einer familiären Unterbrechung der Berufstätigkeit) und Frauen oder Männer mit im Ausland erworbenen Berufsqualifikationen. Sie gilt auch für Personen im ALG I- und ALG-II-Bezug. Ziel der Beratung ist es, Unterstützung bei der Entwicklung von Zielen und deren Realisierung für die berufliche Entwicklung zu geben. Die Beratung kann in mehreren Terminen bis zu 9 Stunden innerhalb von Monaten umfassen und ist für Sie entgeltfrei. Die Kosten trägt das Land NRW unterstützt mit Mitteln aus dem Europäischen Sozialfonds. Die kostenfreie Beratung erfolgt nur nach vorheriger Terminabsprache. Rufen Sie uns an unter Fon 02371.217-1042.

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.

152_10000 (Beratung) Nadja U. Pesch, Dipl.-Psychologin / Elvira de Paqua, Betriebswirtin / Lieselotte Berthold, Dipl.-Physikerin, Professioneller Systemischer Coach

Termine nach Vereinbarung unter Fon 02371 . 217-1042, entgeltfrei VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 125, Beratungsbüro



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



Wissen-schafft(s)-Forum

In Kooperation mit der Fachhochschule Südwestfalen.
Die VHS lädt ein zu einem neuen Format: Der Dialog zwischen Universität und Bürgerinnen und Bürgern der Stadt soll verstärkt und der Blick auf den Wissenschaftsstandort Iserlohn gelenkt werden. Vielfalt und Faszination des wissenschaftlichen Arbeitens werden einer breiteren Öffentlichkeit präsentiert. Fragen an Hochschulprofessorinnen und -professoren können und sollen gestellt werden.

Dienstag, 22.09.

- ab 10 Uhr Stehcafé
- 10.30 Uhr Begrüßung und Eröffnung : Rainer Danne, Leiter VHS und Städtische Galerie, Iserlohn
- 10.45 Uhr „Selbermachen – Mit Empowerment aus der Krise“ Prof. Dr. Meinrad Armbruster, Hochschule Magdeburg-Stendal (FH).
Das gleichnamige Buch ist im Herder Verlag v
eröffentlicht.
anschl. Mittagspause mit Imbiss und Getränken
- 14 Uhr „Nanotechnologie im Alltag – Von der Sonnencreme bis zur Krebsheilung“ Prof. Dr. Eva Eisenbarth, Fachhochschule Südwestfalen
- 15.30 Uhr Ausklang mit Kaffee und Kuchen

Mittwoch, 23.09.

- ab 10 Uhr Stehcafé
- 10.30 Uhr Mein Himmel – Eine astronomische Reise von der Erde bis in die Tiefen des Weltalls
Dr. Tom Fliege, Dortmund
anschl. Mittagspause
- 14 Uhr „Biotechnologie im Alltag – vom Bier bis zum Antibiotikum“ Prof. Dr. Klaus Stadlander, Dekan Fachhochschule Südwestfalen, Fachbereich Informatik und Naturwissenschaften
- 15.30 Uhr Ausklang mit Kaffee und Kuchen

Moderation: Nadja Pesch, Dipl.-Psychologin
152_10001 (Sonderveranstaltung), Dozenten - Team
Di, 22.9. bis Mi, 23.9., 9.30 - 16 Uhr, 2 Termine,
16 Ustd, 49 Euro (inkl. Essen, Getränke)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2,
R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Um Anmeldung mit der Kursnummer 152_10001
wird bis zum 15.9. gebeten:
- www.vhs-iserlohn.de
- 02371.217-1943
- mit der Anmeldekarte der VHS
- persönlich während der Geschäftszeiten

Zeitgeschichte - Geschichte

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

Iserlohner Köpfe - Anni Engels (1924 - 1997)

Anni Engels (1924-1997) war Ehrenmitglied im Förderkreis Iserlohner Museen - eine vielfältig begabte Iserlohnlerin, die es verstand, in seltener Harmonie ihr Leben in und mit der Literatur und ihren zweiten Beruf im Horizont der mikrobiologischen Prozesse und chemischen Stoffe zur Hemmung und Förderung des Pflanzenwachstums im Goetheschen Sinne in einer pädagogischen Einheit von Mensch und Natur zu begreifen. Wohl als einzige Iserlohnlerin schrieb sie ein beachtenswertes Goethebuch mit dem Titel „Aja Rätin Goethe“. An der Tatsache, dass es heute ein lebendiges Museum Barendorf gibt, hatte sie mit dem Förderkreis Iserlohner Museen großen Anteil. Nicht zuletzt war es auch Anni Engels, die in der Linie der weiblichen Vorfahren Goethes die Herren von Refflingsen (Iserlohn) wieder entdeckte.

Mit dem Vortrag von Dr. Wilhelm Bleicher eröffnet das Stadtarchiv eine Vortragsreihe, in der in unregelmäßigen Abständen Iserlohner Persönlichkeiten vorgestellt werden.

152_10002 (Vortrag) Dr. Wilhelm Bleicher, Iserlohn
Di, 1.9., 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

„Mit Gott für König und Vaterland.“

In Kooperation mit dem Heimatverein Letmathe.

Mit Gott für König und Vaterland, so lautete das Motto der preußischen Landwehrtruppen in den Freiheitskriegen. Unter den Freiwilligen, die für die Befreiung von der französischen Fremdherrschaft kämpften, findet man nicht nur Friedrich Harkort, sondern eine Reihe weiterer Persönlichkeiten, die in der Folge maßgeblich am Aufbau des Ruhrgebiets als deutsche Wirtschaftsregion beteiligt waren.

Auch aus Iserlohn und den umliegenden Ortschaften kamen viele Freiwillige zum Hagener Bataillon des 1. Westfälischen Landwehr-Regiments. Sie waren Teil der preußischen Vorhut, die im Juni 1815 auf die Armee des aus dem Exil zurückgekehrten Kaisers der Franzosen traf. Die Westfalen erlebten mit Blücher die Niederlage bei Ligny, und bei Waterloo besiegelten sie gemeinsam mit Wellingtons Armee das Schicksal Napoleons. In den ersten Julitagen waren es auch diese Landwehrmänner, die bei Paris die letzten Opfer vor dem endgültigen Waffenstillstand brachten.

Der Historiker Dr. Dirk Ziesing hat eine Dokumentation über die westfälische Landwehr veröffentlicht. In seinem Vortrag berichtet er über die Forschungsergebnisse, mit besonderem Bezug auf Heimkehrer und Gefallene aus dem Iserlohner Umfeld.

152_10003 (Vortrag) Dr. Dirk Ziesig, Bochum
Di, 13.10., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd, 4 Euro nur Abendkasse (Ermäßigungsberechtigte 2 Euro)

Gewölbekeller Haus Letmathe, Hagener Str. 62, 58642 Iserlohn
Anmeldung nicht erforderlich

Iserlohner Stadtteile: Gerlingsen - wie es war, wie es wurde, wie es ist

Gerlingsen, ursprünglich ein Teil der Gemeinde Oestrich, wurde zusammen mit dem Ortsteil Iserlohner Heide 1956 zur Stadt Iserlohn eingemeindet. Wilfried Diener hat sich vor allem mit der Entwicklung von Gerlingsen seit dieser Zeit beschäftigt und ein umfassendes Buch dazu veröffentlicht. In seinem Vortrag zeigt er mit zahlreichen historischen Bildern, welche spärliche Besiedlung vor 1960 in dem Stadtteil vorhanden war und welche rasche Verdichtung nach 1960 stattgefunden hat. Der Vortrag zeigt den Wandel von einer rein agrarisch genutzten Teillandschaft zu einem Stadtteil mit vielfältigen Bauformen, aufgelockert durch zahlreiche Grünflächen und eingebunden in eine walddreiche Umgebung. Historische und aktuelle Karten unterstützen die Orientierung. Die explosionsartige Auffüllung von Ober-Gerlingsen rings um den Hof von Kremerskothen, setzte sich Anfang der 70er Jahre des vorigen Jahrhunderts auf der anderen Seite der Dortmunder Straße in Nieder-Gerlingsen fort. Mit dem Vortrag beginnt das Stadtarchiv eine Reihe über Iserlohner Stadt- und Ortsteile, die in loser Folge vorgestellt werden.

152_10004 (Vortrag) Wilfried Diener, OStD. a. D., Iserlohn
Di, 3.11., 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

Der Bismarckturm in Iserlohn und die Bismarcktürme in Nordrhein-Westfalen

Zum 100. Geburtstag des Reichskanzlers Otto von Bismarck konnte 1915 nach kurzer Bauzeit auf der Seilerkuppe der Iserlohner Bismarckturm eingeweiht werden. Zahlreiche Spenden hatten den Bau ermöglicht. Neben dem Bismarckturm Iserlohn wurden im heutigen Bundesland Nordrhein-Westfalen noch weitere 30 Bismarcktürme gebaut, u. a. in Fröndenberg, Hagen und Bochum. Diese zu Ehren Bismarcks errichteten wuchtigen Bauwerke sollten ursprünglich als reine „Feuersäulen“ dienen, erhielten in Mehrzahl aber auch die Funktion von Aussichtstürmen. Manche Bismarcktürme, wie in Dortmund und Lüdenscheid, wurden trotz Bürger-Protesten abgerissen, andere sind in den letzten Jahren durch Fördervereine aufwändig saniert und zugänglich gemacht worden.

Jörg Bielefeld, Autor des Buches „Bismarcktürme - Architektur, Geschichte, Landschaftserlebnis“, erläutert die Entstehungsgeschichte dieser Bauwerke im Zusammenhang mit dem Bismarck-Mythos. In seinem Bild-Vortrag stellt er alle Bismarcktürme in NRW vor und veranschaulicht, welches architektonische Kleinod sich heute an manchen Orten versteckt und zu entdecken lohnt. Lars Sonnenberg vom Stadtarchiv Iserlohn wird ergänzend dazu ausführlicher auf den Bau und die Entwicklung des Bismarckturms in Iserlohn eingehen.

152_10005 (Vortrag) Jörg Bielefeld, Remscheid / Lars Sonnenberg, Iserlohn
Mo, 30.11., 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 Kilianskirche in Letmathe und die Verehrung des hl. Kilian in Westfalen

Die Verehrung des iro-schottischen Missionsbischofs Kilian (+689) brachten fränkische Missionare im 9. Jahrhundert nach Westfalen, nach Paderborn und ins dortige Umland. Im Osten des Erzbistums Köln wurden nur zwei Kilianskirchen gegründet, in Werdohl und Letmathe. Die mittelalterliche Letmather Kilianskirche wurde im späten 17. Jahrhundert um- und neugebaut, bis sie 1914-17 durch den heutigen monumentalen Kiliansdom ersetzt wurde. Der Dozent führt durch tausend Jahre Letmather Kirchengeschichte und erläutert die theologische Botschaft des neugotischen Kirchbaus.

152_10100 (Führung) Peter Trotier, Historiker und Diakon
Do, 1.10., 16 - 17.30 Uhr, 2 Ustd, 7,50 Euro keine Ermäßigung,
Treffpunkt: St. Kilian, Dechant-Heimann-Straße, 58642 Iserlohn
Anmeldung bis Do, 24.9.

Tag des offenen Denkmals

Der diesjährige Tag des Offenen Denkmals steht unter dem Thema „Handwerk - Technik - Industrie“. Der Rundgang beginnt im Bereich der ehemaligen Produktionsstätte der Firma Duncker & Maste, geht über die Kirchtreppe, den Südengraben, den Ostengraben und endet am Marktplatz (Am Dicken Turm). Bei dem Rundgang wird auf die Entwicklung der für Iserlohn typischen Hinterhof-Fabriken (den sog. Fabriksken) bis zum modernen Fabrikgebäude eingegangen. Dabei werden auch die technologische Entwicklung sowie die Belastung der Umwelt durch Lärm und Abwasser angesprochen, ebenfalls Fragen eines zeitgemäßen und praktikablen Denkmalschutzes.

152_10105 (Führung) Götz Bettge, Leiter des Iserlohner Stadtarchivs i. R.

So, 13.9., 14.30 - 16 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei,
Treffpunkt: Fritz-Kühn-Platz, Kettenmonument, 58636 Iserlohn
Anmeldung bis Mo, 7.9.

Vorankündigung Studienreise:

Im April 2016 findet eine fünftägige Studienreise in Portugals Metropole Lissabon statt. Die portugiesische Hauptstadt am Tejo und am Atlantik gilt als einer der schönsten Städte Europas. Bewundernswert die Mischung aus Tradition und Avantgarde in der Architektur der Paläste, Museen und Brücken. Die Seefahrer-Nation hat durch die Nelkenrevolution von 1974 und den EG-Beitritt von 1986 in allen Bereichen der Gesellschaft neue Impulse bekommen. Zum Programm gehört auch ein Besuch in der Provinz Estremadura. Sintra auch Hauptstadt der Romantik genannt, einstige Sommerresidenz der portugiesischen Königsfamilie, gehört zum Weltkulturerbe.

Iserlohner Straßennamen

In der Innenstadt Iserlohns gibt es jenseits der Haupteinkaufsstraßen kleine Straßen und Gassen, die den Betrachter schnell zurückversetzen in eine längst vergangene Zeit. Was hat sich verändert in der Steinstraße? Wer lebte im Mühlentor, wer arbeitete in den kleinen Häusern und Hinterhofwerkstätten am Ostengraben? Warum heißt die Straße „Knallenbrink“ - nur einige der vielen Fragen, die eine Antwort suchen.

152_10118 (Führung) Marlis Gorki, Stadtführerin
Mi, 21.10., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 8 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: Alter Rathausplatz (vor Stadtbücherei), 58636 Iserlohn
Anmeldung bis Mi, 14.10.

Betriebsbesichtigungen

BVB - Stadiontour

Wovon träumt der BVB-Fan? Von einer Besichtigung des „schönsten Stadions der Welt“. Die wichtigsten Bereiche wie Südtribüne, Umkleidekabine, Spielertunnel und Trainerbank am Spielfeldrand hautnah erleben, den legendären Pressekonferenzraum, wo Trainer Thomas Tuchel den Journalisten Rede und Antwort steht, einmal von innen sehen, Eindrücke, die Sie so schnell nicht mehr vergessen. Sie erhalten Einblicke in einen Gastronomie-Bereich, das Stadion-ongefängnis und in die alte Spielstätte, das Stadion „Rote Erde“. Im Anschluss an die 2-stündige Tour tauchen Sie im „Borusseum“ tiefer in die Welt des BVB ein und folgen den Spuren der abwechslungsreichen Vereinsgeschichte.

152_10140 (Führung) Rudolf Neuhaus, Historiker
Mi, 21.10., 10 - 16 Uhr, 8 Ustd, 38 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: 10 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, Bahnhofsplatz 2, Gleis 1
Anmeldung bis Mi, 14.10.
Leistungen: Leitung, Zugfahrt, Reisebegleitung, Eintritt und Führung.
Rückkehr in Iserlohn ca. 16 Uhr

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).

152_10150 (Führung) Rudolf Neuhaus, Historiker
Sa, 19.9., 10 - 19 Uhr, 8 Ustd, 38 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: 10 Uhr, Stadtbahnhof Iserlohn, Rahmenstraße, Gleis 2
Anmeldung bis Mo, 14.9.

Leistungen: Leitung, Zugfahrt, Flughafenrundfahrt mit dem Bus, Freitickets zum Besuch der Zuschauertribüne.

Rückkehr in Iserlohn ca. 19 Uhr

Bitte mitbringen: gültigen Personalausweis.

Bitte bei der Anmeldung das Geburtsdatum angeben

Mönnig-Verlag Iserlohn

Bei dem Besuch des Iserlohner Mönnig-Verlages geht es nicht um eine Führung durch eine Fabrikationshalle oder einen Fertigungsbetrieb. Die Teilnehmenden erfahren, wie ein Iserlohner Familienbetrieb es immer wieder schafft, die raschen Veränderungen im Druck- und Verlagswesen durch kluge Entscheidungen zu meistern.

152_10151 (Führung) Marlis Gorki, Stadtführerin
Mi, 30.9., 18 - 19.30 Uhr, 2 Ustd, 8 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: Rahmenstraße 17, 58638 Iserlohn
Anmeldung bis Mi, 23.9.

Medice Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG

Das Interesse der Iserlohner an der Fa. Medice ist sehr groß. Deshalb bietet die VHS wieder eine Betriebsführung (2 Gruppen) durch dieses weltweit agierende Pharma-Unternehmen an.

Gegründet wurde Medice im Jahr 1949 durch Gustav Pütter. Vielen Iserlohnern halfen seine Beratung und Behandlung mit seinen Salben oder der von ihm entwickelte sog. Pütterverband.

Heute ist das noch immer familiengeführte Unternehmen hochmodern und wird inzwischen von der 3. Generation geleitet.

152_10152 (Führung) Marlis Gorki, Stadtführerin
Mi, 25.11., 14 - 16.15 Uhr, 3 Ustd, 8 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: Medice, Kuhlweg 37, 58638 Iserlohn
Anmeldung bis Mi, 18.11.

Politische Bildung

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Bürgerdialog 2015 - Gut leben in Deutschland

In Kooperation mit dem Deutschen Volkshochschulverband diskutieren Sie mit beim Bürgerdialog der Volkshochschule. Gefragt sind interessierte Bürgerinnen und Bürger aller Berufe, Altersgruppen und politischer Orientierung - ohne besonderes Fachwissen oder Parteibuch. In diesem Jahr möchte die Bundesregierung mit den Bürgerinnen und Bürgern zum Thema „Gut leben in Deutschland - was uns wichtig ist“ ins Gespräch kommen. Die Leitfragen lauten: „Was ist Ihnen persönlich wichtig im Leben?“ und „Was macht Ihrer Meinung nach Lebensqualität in Deutschland aus?“

152_10201 (Workshop) Klaus-Dieter Grüner, Städt. Verwaltungsdirektor a. D., Moderation + Gäste
Do, 17.9., 17.30 - 20 Uhr, 3 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Landtag Düsseldorf

Besuch des Landtags von NRW auf Einladung des MdL Michael Scheffler. Einführung, Besuchertribüne und Diskussionsrunde mit dem Abgeordneten.

152_10202 (Exkursion) Rudolf Neuhaus, Historiker
Mi, 4.11., 11.30 - 19 Uhr, 8 Ustd, 23 Euro keine Ermäßigung
Anmeldung bis Di, 27.10.
Treffpunkt: 11.15 Uhr Bussteig, Stadtbahnhof Iserlohn, Rahmenstraße, 58644 Iserlohn
11.30 Uhr Parkplatz Neumarkt, Letmathe, Ecke Reinickendorfer Straße/Von-der-Kuhlen-Straße
Leistungen: Leitung, Busfahrt, Besuch im Landtag, Gespräch mit MdL, Kaffee und Kuchen im Landtag.
Rückkehr ca. 19 Uhr
Bitte mitbringen: gültigen Personalausweis

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.

152_10204 (Seminar) Dr. Reinhard Kirste, Theologe
Sa, 24.10., 15 - 17.30 Uhr, 3 Ustd, entgeltfrei
DITIB-Moschee, Bergwerkstraße 1, 58636 Iserlohn, Teestube
Anmeldung bis Mo, 19.10.

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.

152_10206 • FRAUEN • (Kurs) Rudolf Neuhaus, Historiker
Di, 8.9. bis 24.11., 9.30 - 11 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 224
Anmeldung bis Di, 1.9.

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.

152_10207 • FRAUEN • (Kurs) Rudolf Neuhaus, Historiker
Do, 10.9. bis 26.11., 9.30 - 11 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, entgeltfrei
Letmathe, VHS Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36, Raum 1
Anmeldung bis Do, 3.9.

Gesellschaft und Recht

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

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

An Hand von vielen Beispielen erläutert die Referentin, warum es so vielfältige Meinungen gibt, wie die „richtige“ Patientenverfügung aussehen soll und wie man sie inhaltlich gestaltet. Mit einer Vorsorgevollmacht beauftragt man eine Person, die für einen tätig wird, wenn man durch Krankheit oder anderes verhindert ist, persönlich zu handeln oder Entscheidungen zu treffen. Darüber sollte sich jeder schon in jungen Jahren Gedanken machen.

152_10230 (Vortrag) Ingeborg Heinze, Juristin
Di, 17.11., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei, zzgl. 1 Euro Materialumlage (vor Ort zu zahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

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.

152_10232 (Vortrag) Dirk Brauns, Deutsche Rentenversicherung Westfalen
Mo, 26.10., 18.30 - 20.45 Uhr, 3 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Mo, 19.10.

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 Berufsunfähigkeit werden ebenso dargestellt wie die Auswirkungen durch die Verschiebung der Altersgrenzen.

152_10233 (Vortrag) Dirk Brauns, Deutsche Rentenversicherung Westfalen
Mo, 23.11., 18.30 - 20.45 Uhr, 3 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Mo, 16.11.

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.

152_10252 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Helga Haarmann, Gedächtnistrainerin beim Bundesverband Gedächtnistraining e.V.
Mi, 28.10. bis 25.11., 10 - 11.30 Uhr, 5 Termine, 10 Ustd, 27 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 3 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118
Anmeldung bis Mi, 21.10.
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. Dass man diesem Problem erfolgreich begegnen kann, das zeigt der Dozent. Nach dem Motto „Aus der Praxis für die Praxis“ präsentiert er eine Reihe effektiver Merktechniken, die das Vokabeln lernen erheblich erleichtern. Das Seminar eignet sich für Lernende und Lehrende.

152_10254 (Vortrag) Paul-Ulrich Berens, Studienrat
Mi, 28.10., 18.30 - 20.45 Uhr, 3 Ustd, 15 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Mi, 21.10.
Bitte mitbringen: Papier und Bleistift

Gehirn und Erfolg

10 Regeln für Schule, Beruf und Alltag, die das Lernen erheblich erleichtern. Unser Gehirn ist ein erstaunliches Organ. Leider haben die meisten Menschen keine rechte Vorstellung von dem, was in unserem „Weltall im Taschenformat“ wirklich vor sich geht. Doch Hirnforscher haben in den letzten Jahren Erkenntnisse zur Arbeitsweise des Gehirns entwickelt, die alle, die das Lernen als einen lebenslangen Prozess begreifen, unbedingt kennen sollten.

152_10255 (Vortrag) Paul-Ulrich Berens, Studienrat
Mi, 2.12., 18.30 - 20.45 Uhr, 3 Ustd, 15 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222
Anmeldung bis Mi, 25.11.
Bitte mitbringen: Papier und Bleistift

Mentale Fitness durch Bridge - Fortgeschrittene Reizung

Bridge für Einsteiger. Das Kartenspiel stellt hohe Anforderungen an Konzentration, Kombinationsfähigkeit und logisches Denken, genau das Richtige für die mentale Fitness von Jung und Alt. Das traditionsreiche Spiel fasziniert Menschen jeden Alters und Geschlechts. Um mit dem Bridge-Spielen beginnen zu können, benötigt man, im Gegensatz zur weit verbreiteten Meinung, keinen jahrelangen Unterricht, sondern Spaß am Kartenspielen und Interesse an Taktik und Strategie. Die didaktischen Methoden, nach denen Bridge in Deutschland vermittelt wird, ermöglichen einen raschen Einstieg.

152_10260 • ENTSPANNTES LERNEN • (Seminar) Gerda Borchers, Bridge-Übungsleiterin
Sa, 26.9.+So, 27.9., 10.30 - 15.45 Uhr, 2 Termine, 14 Ustd, 42 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 223

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.

152_10290 • KLEINGRUPPE • (Seminar + Exkursion)
Jürgen Pesch, Förster
Fr, 23.10., 18 - 21.45 Uhr + Sa, 24.10., 9 - 15.45 Uhr, 14 Ustd,
145 Euro keine Ermäßigung
Werkstatt Fa. Fackiner, Leckinger Straße 1a, 58640 Iserlohn
Anmeldung bis Fr, 16.10.
Bitte mitbringen: private Motorsäge, Hauungswerkzeug, Benzin, Kettenhaftöl, Motorsägenwerkzeug, komplette PSA (Schnittschutzhose/-stiefel, Helmkombination, Handschuhe). Eine Ausleihe ist nicht möglich. Bitte bei der Anmeldung das Geburtsdatum angeben (für das Zertifikat).

Energiesparen im Haushalt

In Kooperation mit dem Hagebaumarkt Holz & Bau. Im Haushalt gibt es viele Bereiche, in denen der Verbrauch von Energie nachhaltig reduziert werden kann. Neben dem Austausch der herkömmlichen Leuchtmittel hin zu Energiesparlampen oder LED-Leuchten, können zum Beispiel Wassersparer eingebaut oder Fenster- und Türdichtungen eingesetzt werden. Auch der in vielen Fällen bereits obligatorische Wasser-Stopp für den Spülkasten ist eine Möglichkeit, wertvolle Ressourcen zu schonen. Unser Trainer zeigt Ihnen die verschiedenen Bereiche im Haushalt, in denen jede/r mit einfachen Mitteln relativ kurzfristig etwas für die Energiebilanz tun kann. Die jeweiligen Produkte werden einzeln erläutert und deren Anwendung oder Einbau demonstriert.

152_10285 (Seminar) Team Do-it-Yourself-Akademie, Holz & Bau GmbH Hagebaumarkt
Sa, 24.10., 10 - 14.30 Uhr, 6 Ustd, max 12 Teilnehmende, 12 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: Forum Hagebaumarkt Holz & Bau, Reiterweg 2
Anmeldung bis Mo, 19.10.

Haussicherheit

In Kooperation mit dem Hagebaumarkt Holz & Bau
Welche Sicherheitslücken gibt es bei Häusern und Wohnungen? Wie kann ich mein Heim optimal schützen? Von einfachen Schutzmechanismen, wie z. B. Türketten, bis zu Profi-Sicherheitssystemen (Alarmanlagen) zeigt unser Trainer die Möglichkeiten zur Absicherung eines Hauses oder einer Wohnung. Hierbei werden die größten Schwachstellen von Häusern und Wohnungen aufgezeigt. Im Praxis-teil werden entlang des Baumarkt-Sortiments rund um das Thema Haussicherheit einzelne Produkte detailliert vorgestellt und deren korrekter Einbau erläutert.

152_10286 (Seminar) Team Do-it-Yourself-Akademie, Holz & Bau GmbH Hagebaumarkt
Sa, 28.11., 10 - 14.30 Uhr, 6 Ustd, 12 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: Forum Hagebaumarkt Holz & Bau, Reiterweg 2
Anmeldung bis Mi, 11.11.

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. Durch den richtigen Einsatz von Zubehör kann das Anwendungsgebiet der Werkzeuge erweitert werden. Dabei steht die praktische Arbeit im Vordergrund, wie z. B. das Bohren in verschiedene Materialien. Auch andere Arbeiten, wie der Anstrich von Holzoberflächen oder das Kleben eines Fliesenspiegels, können in Absprache mit den Kursteilnehmerinnen ausprobiert werden.

152_10287 • FRAUEN • (Seminar) Team Do-it-Yourself-Akademie, Holz & Bau GmbH Hagebaumarkt
Sa, 14.11., 10 - 14.30 Uhr, 6 Ustd, 12 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: Forum Hagebaumarkt Holz & Bau, Reiterweg 2
Anmeldung bis Mo, 9.11.

Mein Hund hat Angst vor Silvester

Dieses Angebot richtet sich an alle Hundehalter, die ihrem Hund den Jahreswechsel erleichtern möchten. Sie erhalten Tipps, wie Sie bereits im Vorfeld ihren Hund vorbereiten können, welche Maßnahmen Sie an dem Tag selbst treffen können, um den Hund zu unterstützen, einigermaßen entspannt mit den Feuerwerkskörpern und den damit einhergehenden Geräuschen umzugehen.

152_10295 (Vortrag) Kirsten Koch, Hundetrainerin
Sa, 14.11., 10.15 - 13.45 Uhr, 5 Ustd, 15 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 129



DAS NEUE DIGITALPAKET

JETZT NEU!

Vorteilsangebot sichern:
iPad mini 3* inklusive **E-Paper**,
ohne einmalige Zuzahlung!

Ihre Vorteile:

- komplette IKZ-Ausgabe in digitaler Form
- täglich ab 3 Uhr verfügbar
- Bequem am Tablet, PC oder Laptop
- inklusive persönlichem, digitalem Zeitungsarchiv

Ab **21,99 €¹**
im Monat
120 €² Preisvorteil
für Abonnenten der
Druckausgabe



Jetzt Vorteilsangebot sichern:
www.ikz-online.de/ipad-mini
Unser Serviceteam berät Sie gerne:
0800 / 8 82 21 11 (kostenlos)

- 16 GB, Wifi + integrierter Fingerabdrucksensor
- 7,9" Multi-Touch Retina Display (Full HD)
- 5 Megapixel iSight Kamera
- 1080p HD Videoaufnahme

* Erhältlich in den Farben Space Grey (schwarze Vorderseite), Silver (weiße Vorderseite), Gold (weiße Vorderseite). Nur solange der Vorrat reicht

¹ Der Monatspreis von 21,99 € gilt für Abonnenten der gedruckten Ausgabe und enthält den E-Paper Preis von 4,99 €. Der Monatspreis für Neukunden beträgt 26,99 € und enthält einen E-Paper Preis von 16,99 €. ² Abonnenten der gedruckten Ausgabe sparen über die Laufzeit von 24 Monaten 120 € gegenüber Nicht-Abonnenten.

Wir kennen uns.

VHS-Treff Letmathe

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

Körperpflege aus Garten und Kühlschrank

Mit Freude die Dinge des täglichen Lebens aus einfachen Zutaten herstellen.

152_10301 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag) Katja Lemke
Do, 17.9., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro
Anmeldung und Zahlung vor Ort
VHS Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36, Raum 1

Die königlich-preußische Poststraße

Der Vortrag beschreibt die ersten Versorgungs- und Kunststraßen, auf denen die erste Fahrpost für Iserlohn 1782 unterwegs war.

152_10302 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag)
Brigitte Wiedkamp
Do, 22.10., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro
Anmeldung und Zahlung vor Ort
VHS Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36, Raum 1

„Weißt du noch...“

Heiter-besinnliche sowie musikalische Erinnerungen an die 50er Jahre in der Bundesrepublik.

152_10303 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag) Wally Jung
Do, 19.11., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro
Anmeldung und Zahlung vor Ort
Dietrich-Bonhoeffer-Gemeindehaus (Großer Saal), 58642 Iserlohn

Die Jungfernfahrt der Aidaprima von Japan nach Hamburg

Eine Reise um die halbe Welt. Lassen Sie sich entführen zu bekannten Sehenswürdigkeiten und unbekanntem Landschaften.

152_10304 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag)
Iris Rademacher, NLP-Coach
Do, 10.12., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro
Anmeldung und Zahlung vor Ort
VHS Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36, Raum 1

Seniorenkreis in Hennen

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

Schnelle Kasse ohne Klasse

Tarnen, täuschen, abkassieren - Haustürgeschäfte und Kaffeefahrten.

152_10361 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag) Anke Müller,
Verbraucherzentrale Iserlohn
Mo, 7.9., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro
Anmeldung und Zahlung vor Ort
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

Die königlich-preußische Poststraße

Der Vortrag beschreibt die ersten Versorgungs- und Kunststraßen, auf denen die erste Fahrpost für Iserlohn 1782 unterwegs war.

152_10362 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag)
Brigitte Wiedkamp
Mo, 19.10., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro
Anmeldung und Zahlung vor Ort
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

„Weißt du noch...“

Heiter-besinnliche sowie musikalische Erinnerungen an die 50er Jahre in der Bundesrepublik.

152_10363 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag) Wally Jung
Mo, 2.11., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro
Anmeldung und Zahlung vor Ort
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

Florenz und die Toskana

Ein Reisebericht über faszinierende Bauwerke und eine einzigartige Landschaft zwischen Florenz im Norden und Grosseto im Süden.

152_10364 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag) Dieter Ackermann, Dipl.-Ing. Maschinenbau / Ursula Ackermann, Hauswirtschaftsmeisterin
Mo, 7.12., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro
Anmeldung und Zahlung vor Ort
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

Umwelt

Mit Fahrrad und Zelt vier Wochen durch Island

Ulrich Pagenstecher fuhr im Sommer 2014 zusammen mit einem Cousin mit dem Fahrrad durch den Westen und Süden von Island. Island gehört zu den Regionen Europas, die mit dem Fahrrad am schwierigsten zu bezwingen sind. Aber gerade diese Schwierigkeiten, die durch extremes Wetter und unwirtliche Wüsten Herausforderungen an Mensch und Material stellen, machen so eine Reise besonders interessant.

Im Mittelpunkt dieses Vortrags stehen neben fantastischen Bildern besondere Erlebnisse und Gefühle während der Fahrt. Ein nicht alltäglicher Vortrag über eines der extremsten Länder Europas.

152_11400 (Vortrag) Ulrich Pagenstecher, Leiter der Stadtbücherei Iserlohn i.R.
Do, 3.9., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, 7,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Fr, 28.8.

Alte Früchte neu entdecken

Rot, orange und blau leuchtende Früchte sorgen im Herbst zusammen mit dem sich langsam verfärbenden Laub für ein tolles Farbenspiel in der Natur. Dieses Naturobst lässt sich aber nicht nur mit den Augen, sondern auch mit dem Gaumen genießen: Viele Wildfrüchte sind durchaus essbar. Und überaus vielfältig als kulinarische Leckerbissen für schmackhafte Marmeladen, Kompott und andere Köstlichkeiten für die kalte Jahreszeit verwendbar.

152_11401 (Exkursion) Tim Graumann, Dipl.-Biologe
Mi, 9.9., 17.30 - 19.45 Uhr, 3 Ustd, 12,50 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: Eingang Seilersee-Bad, Seeuferstraße 26
Anmeldung bis Fr, 4.9.
Bitte mitbringen: zeckenfeste Kleidung, festes Schuhwerk, ggf. Sammelkorb/-tasche

Was man über Bäume wissen sollte!

Bäume prägen unser Landschaftsbild, auch in Iserlohn. Folgende Themen werden im Seminar zunächst theoretisch behandelt: Wie wird fachgerecht ein Baum gepflanzt, welche Schadsymptome kann ein Laie am Baum erkennen, Bäume und Rechtsprechung, welcher Baum für welchen Standort, Baumpflege, Möglichkeiten der eingehenden Untersuchung sowie Bäume im Klimawandel. Anschließend erfolgt von der VHS aus ein Rundgang, um die erworbenen Kenntnisse in der Praxis anzuwenden.

152_11404 (Seminar + Exkursion) Thomas Palmisciano, Sachverständiger für Baumdiagnostik
Sa, 24.10., 9 - 12.45 Uhr, 5 Ustd, max 15 Teilnehmende, 17 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 202
Anmeldung bis Mo, 12.10.

Pilze sammeln und bestimmen

Alle Interessierten können unter fachkundiger Anleitung ihre Kenntnisse über Speise- und Giftpilze bei dieser Exkursion in ein nahe gelegenes Waldgebiet erweitern. Die gesammelten Pilze werden bestimmt und erklärt.

Treffpunkt: Parkplatz Hagebau, Iserlohn. Falls von dort eine Weiterfahrt notwendig wird, ist jeder Teilnehmende selbst für den Transport verantwortlich.

152_11405 (Exkursion) Gert Rosenstengel, geprüfter Pilzsachverständiger
Sa, 12.9., 8.30 - 13 Uhr, 6 Ustd, 16 Euro keine Ermäßigung
Anmeldung bis Mo, 7.9.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, (Weiden-)Korb, Messer, wetterfeste Kleidung erforderlich

152_11407 (Exkursion) Gert Rosenstengel, geprüfter Pilzsachverständiger
Sa, 19.9., 8.30 - 13 Uhr, 6 Ustd, 16 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: Parkplatz Hagebau, Reiterweg 2, 58636 Iserlohn

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, (Weiden-)Korb, Messer, wetterfeste Kleidung erforderlich

152_11408 (Exkursion) Jürgen Meller, geprüfter Pilzsachverständiger
Sa, 26.9., 9 - 13.30 Uhr, 6 Ustd, 16 Euro keine Ermäßigung

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Korb, Messer, wetterfeste Kleidung erforderlich

Zu den Spätblühern im Helmke-Steinbruch

Der Helmke-Steinbruch ist Teil eines 400 Millionen Jahre alten Korallenriffs, das sich von Ost nach West durch unser Stadtgebiet zieht. So gibt es hier ein Karstgewässer und eine Karstquelle. Auf einem Rundgang sind versteinerte Korallen und Spätblüher zu sehen. Zu ihnen gehören der Fransen-Enzian (*Gentiana ciliata*), die Tauben-Skabiose, die Skabiosen-Flockenblume und die Golddistel (*Carlina vulgaris*). Weitere Pflanzen, deren Anspruch an den Boden nicht so speziell ist, kommen hinzu. Dieses späte Blütenangebot wird von vielen Insekten angenommen.

152_11410 (Exkursion) Heinz Kirchheiner, Mitglied Naturschutzbund (NABU)

Sa, 26.9., 15 - 17.15 Uhr, 3 Ustd, 10 Euro keine Ermäßigung

Treffpunkt: Bahnhof Letmathe, 58642 Iserlohn

Anmeldung bis Mo, 21.9.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk

Aus Naturschutzgründen dürfen keine Hunde mitgeführt werden

Iserlohner Müllheizkraftwerk

Das Müllheizkraftwerk in Iserlohn wurde 1970 errichtet. In den Jahren 1994 bis 1996 wurde es immer wieder den neusten Grenzwert-Anforderungen angepasst. Es gehört heute zu den modernsten Anlagen dieser Art in Europa. Bereits damals wurde mit dem Anschluss an das Iserlohner Fernwärmenetz viele Haushalte mit Fernheizung und warmem Wasser versorgt. Durch diese Fernwärmenutzung werden mehr als 15 Millionen Liter Heizöl eingespart. Von unabhängiger Stelle wurde dem MHKW bestätigt, dass die Kriterien einer Verwertungsanlage erreicht werden. Die angelieferten Abfälle werden also nicht nur verbrannt, sondern im Sinne eines modernen Umweltschutzes verwertet.

152_11500 (Führung) Marlis Gorki, Stadtführerin

Di, 10.11., 14 - 16 Uhr, 2 Ustd, 8 Euro keine Ermäßigung

Treffpunkt: Eingang Verwaltung, Giesestraße 10, 58636 Iserlohn

Anmeldung bis Di, 3.11.

Bitte mitbringen: Im Werk besteht Helmpflicht (wird zur Verfügung gestellt). Festes Schuhwerk erforderlich.

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.

152_11505 (Führung) Achim Vogel, Leiter Qualitätskontrolle
Stadtwerke Iserlohn

Do, 19.11., 10 - 12 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei

Treffpunkt: Schulungsraum Zentrales Wasserwerk, Westfalenstraße 72

Anmeldung bis Di, 10.11.



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

Antwerpen - Fotoexkursion

Die Hafencity Antwerpen ist das Herzstück Flanderns. Das lebendige Zentrum lädt zum Flanieren ein. Man kann auf den Spuren Peter Paul Rubens wandeln, die prächtigen Gildehäuser der Altstadt und den Grote-Markt bestaunen oder einem der prächtigen Museen einen Besuch abstatten.

Diese Exkursion richtet sich an Fotografie-Begeisterte, die sich selbstständig die große Motivwelt dieser faszinierenden Kultur- und Handelsstadt zwischen Tradition und Moderne erschließen möchten.

152_20010 (Exkursion) Michael May, Bildredakteur
Vorbesprechung: Do, 17.9., 19 - 20 Uhr, Städtische Galerie Iserlohn, Theodor-Heuss-Ring 24; Exkursion Antwerpen: Sa, 19.09., 6 - 24 Uhr;
Nachbesprechung: Do, 22.10., 19.30 - 21 Uhr, VHS, Fanny-van-Hees-Saal, 3 Termine, 14 Ustd, 46 Euro, keine Ermäßigung
Anmeldung bis Mi, 9.9.
Abfahrt 6 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, Bussteig, Rahmenstraße,
Rückkehr ca. 24 Uhr
Leistungen: Busfahrt, Betreuung

Vorankündigung:

Im September 2016 findet eine 5-tägige Studienreise nach Paris statt. Paris, das Herz von Frankreich, ist die zweitgrößte Metropole in Europa. Die 5-tägige Fahrt stellt die Stadt von ganz verschiedenen Seiten und aus den unterschiedlichsten Blickwinkeln dar. Neben den berühmten Sehenswürdigkeiten stehen die „Grands Projets“ und der Impressionismus im Vordergrund. Besucht werden u.a. der Louvre und das Musée d'Orsay. Architektonische und stadtplanerische Besonderheiten zwischen Grand Arch - Neue Oper und Sacre-Coeur - Odéon ziehen den Besucher in ihren Bann. Das Leben berühmter Künstler und ihre Werke werden hier wieder lebendig. Das Flair von Paris spiegelt sich besonders in der Rue Lepic im Stadtteil Montmartre und im eleganten Arrondissement Marais wider.

Fahrt zur Frankfurter Buchmesse

In Kooperation mit der Buchhandlung Scholz
Wie in jedem Herbst trifft sich die Literaturszene zur weltgrößten Buchmesse in Frankfurt. Erleben Sie die neuen Perspektiven, Ideen, Trends und Autoren hautnah. Als Ehrengast der Frankfurter Buchmesse wird Indonesien den Reichtum, die Vielfalt und die Lebendigkeit seines Kulturschaffens präsentieren.
Die Bahnhofs-Buchhandlung Scholz begleitet Sie auf der Anreise und stimmt Sie mit umfassenden und interessanten Informationen auf den Messebesuch ein.

152_20011 (Exkursion) Kerstin Biggeleben, Buchhändlerin
Sa, 17.10., 7.30 - 20.30 Uhr, 12 Ustd, 56,40 Euro keine Ermäßigung
Buchmesse Frankfurt
Anmeldung bis Fr., 2.10.
Abfahrt 7.30 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, Bussteig, Rahmenstraße,
Rückkehr ca. 20.30 Uhr
Einstieg Letmathe auf Anfrage
Leistungen: Busfahrt, Eintritt, Betreuung

Köln - Mit allen Sinnen erleben

Die Rheinmetropole Köln ist immer einen Besuch wert. Mit allen Sinnen lässt sich die ehemalige Römer- und heutige Medienstadt erleben. Das Duftmuseum im historischen Farina-Haus und die historische Senfmühle sprechen den Geruchssinn an. Der Geschmacksinn kommt im Schokoladen-Museum und in einem typischen Kölsch-Brauhaus auf seine Kosten. Bei einer Führung durch den WDR taucht man optisch und akustisch in die neue Medienwelt ein. Zum Abschluss gilt alle Aufmerksamkeit dem Kölner Dom, der noch so manch eine Überraschung zu bieten hat.

152_20012 (Exkursion) Wolfgang Pohl, Diplom-Geograph
Do, 5.11., 8 - 20 Uhr, 10 Ustd, 55 Euro, keine Ermäßigung
Köln

Anmeldung bis Mi, 21.10.

Abfahrt 8 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, Bussteig, Rahmenstraße,
Rückkehr ca. 20 Uhr

Einstieg Letmathe auf Anfrage

Leistungen: Busfahrt, Eintritt, Führungen, Betreuung

Whisky Tasting I - Wasser des Lebens

Die Hart Brothers sind seit 1964 als Whisky-Großhändler, Blender und Abfüller von „Single Malt“ Whiskys tätig. Als unabhängige Händler kaufen sie Whiskyfässer der schottischen Brennereien und lagern diese in ihren eigenen Lagerhäusern. Hier schlummern einige der interessantesten Whiskys und einen Teil davon möchten wir Ihnen in unserer Whisky-Verkostung näherbringen.

Der Experte und Schottlandkenner Dominik Marwede führt uns sehr unterhaltsam durch den Abend und zeigt uns, dass der Genuss von Whisky sich nicht nur auf den guten Geschmack des alkoholischen Getränks beschränkt, sondern dass er für ein ganz bestimmtes Lebensgefühl steht. Whisky ist ein Synonym für Qualität und Genuss auf hohem Niveau, was nicht zuletzt an der zeit- und kostenintensiven Herstellungsweise liegt. Einen guten Whisky genießt man deshalb stilvoll in gepflegtem Ambiente und ganz ohne Eile. Wörtlich übersetzt bedeutet das irische Wort für Whisky (uisce beatha) sogar „Wasser des Lebens“. Bereits im fünften Jahrhundert entwickelten Mönche in Irland oder Schottland die Art und Weise, Whisky aus Getreide zu gewinnen. Auch heute noch werden die bedeutendsten Whisky-Sorten in Irland, Schottland, aber auch in Nordamerika hergestellt. Bei der Whisky-Verkostung werden viele Geheimnisse rund um das „Wasser des Lebens“ gelüftet - beim „Nosing“ und „Tasting“ tauchen die Teilnehmer in die Welt der exklusiven Tropfen ein.

152_20020 (Seminar) Dominik Marwede, Whiskyexperte
Fr, 6.11., 19.30 - 21.45 Uhr, 3 Ustd, 49 Euro, keine Ermäßigung
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

Leistungen:

5 Whiskys, Ausführliche Beschreibungen, Verkostungsnotizen
herzhafte Gaumenfreuden, Mineralwasser

Whisky Tasting II - Wasser des Lebens

Schottischer Whisky bzw. Scotch hat weltweit Liebhaber, die für die verschiedenen Single Malt und Blend Whiskys förmlich „brennen“. So lockt der Scotch Whisky, der aktuell in über 100 Destillieren (engl. „distilleries“) hergestellt wird, mit den klangvollen Namen seiner Geburtsorte. Lagavulin, Macallan und Highland Park sind nur einige derjenigen Destillieren, denen der Whisky seinen individuellen Geschmack zu verdanken hat.

Der Schottische Single Malt Whisky ist berühmt für seine herausragende Qualität und vielfältigen Aromen, die durch die Regionen geprägt werden, in denen er gebrannt und über Jahrzehnte gelagert wird. So schmecken Whiskys aus Islay wunderbar rauchig, scharf und torfig, Single Malts aus den Highlands dagegen herrlich würzig und blumig.

Der Whiskyexperte und Schottlandkenner Thorsten Gust führt uns sehr unterhaltsam durch den Abend und zeigt uns anhand verschiedener Destillen den Einfluss von Herkunft, Produktionsverfahren, Alter und Finish auf den Geschmack bei Scotch Single Malts.

Beim Whisky Tasting werden viele Geheimnisse rund um das „Wasser des Leben“ gelüftet - beim „Nosing“ und „Tasting“ tauchen die Teilnehmer in die Welt der exklusiven Tropfen ein.

152_20021 (Seminar) Thorsten Gust, Whiskyexperte
Do, 19.11., 19.30 - 21.45 Uhr, 3 Ustd, 39 Euro, keine Ermäßigung
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

Leistungen: 6 Scotch Single Malts

Ausführliche Beschreibungen, Verkostungsnotizen

herzhafte Gaumenfreuden

Mineralwasser

Remembering Paul Kuhn - Konzert

Paul Kuhn, der große Pianist, Komponist und Entertainer starb 2013 im Alter von 85 Jahren. Seine Musik bleibt unvergesslich. Er schrieb mit seinen Bigband-Auftritten Show- und Fernsehgeschichte, um schließlich wieder zu seinen Wurzeln, der swingenden Jazzmusik, zurückzukehren. Mit seinem Trio gastierte er seit 1980 alljährlich in der Kölner Philharmonie. Der Iserlohner Jazzpianist Werner Geck gibt dieses Konzert mit dessen langjährigen Wegbegleitern und Mitmusikern Paul G. Ulrich am Bass und Willy Ketzer am Schlagzeug. Ketzer arbeitete über 30 Jahre mit Paul Kuhn zusammen. Im Rahmen des Konzertes werden mit Geschichten und Anekdoten authentische Informationen über den Menschen und Musiker Paul Kuhn gegeben.

152_20030 (Konzert) Werner Geck
Do, 29.10., 20 - 22.15 Uhr, 3 Ustd, 12 Euro und Abendkasse
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

Ensemble Manyar Sewu - Konzert

Die intensive Arbeit im Bereich der Minimal Music führte bei Ulli Götte zur Auseinandersetzung mit außereuropäischer Musik, insbesondere mit indonesischer (Gamelan) und afrikanischer Musik. Drei große Kompositions-Projekte sind das Resultat der Auseinandersetzung mit Gamelan-Musik: „MIRA“ (1995) für Gamelan und drei Synthesizer, „Le Piéton de l'Air“ (1999) für Flöte und Gamelan sowie „ÄON“ (2005) für Gamelan und Sprecher. Das Kasseler Gamelan-Ensemble Manyar Sewu wurde im Jahr 2007 gegründet. Seitdem widmet es sich der traditionellen javanischen Musik sowie neuen Formen des Spiels. Durch Konzerte und Workshops in ganz Deutschland vermittelt Manyar Sewu mit seinem Leiter Ulli Götte diese besondere musikalische Kultur.

152_20031 (Konzert) Dr. Ulrich Götte, Komponist
Sa, 7.11., 20 - 22 Uhr, 2,5 Ustd, 12 Euro und Abendkasse
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

Einführung in die Gamelan-Musik

Am Samstag, 7.11., um 20 Uhr findet in der Städtischen Galerie ein Gamelan-Konzert des Ensembles Manyar Sewu unter der Leitung des Komponisten und Arrangeurs Uli Götte statt. Der Kasseler Musiker bietet einen Tag vorher diesen 5-stündigen Anfänger-Workshop an. Nach einer kurzen Einführung in die indonesische Musikwelt werden auf traditionellen Instrumenten javanische Stücke eingeübt.

Der Workshop ist ausdrücklich auch für absolute Anfänger geeignet.

152_20032 (Workshop) Dr. Ulrich Götte, Komponist
Fr, 6.11., 15 - 19.15 Uhr, 5 Ustd, 50 Euro, keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222

Literatur - Theater

Matthias Claudius - Dichter und Journalist

Der 200. Todestag von Matthias Claudius ist in diesem Jahr Anlass genug, sich mit jenem Dichter zu beschäftigen, dessen Abendlied „Der Mond ist aufgegangen“ zu den unvergänglichen Schätzen unserer Dichtung und unseres Lebens gehört. Und zugleich ist daran zu erinnern, dass Matthias Claudius „vor Heine noch der erste bedeutsame Journalist“ gewesen ist. Allerdings bleibt zu sagen, dass „seine Tagesarbeit immer wieder vom Dichtersischen überrannt wurde“, wie Erich Scharff in seiner Einführung über „Weg und Werk des Wandsbecker Bothen“ sagt (S. 6). Erich Scharff verdanken wir einen ganz besonderen Einblick in das Werk von Matthias Claudius. In 12 Lesekreisen ordnet Scharff das überschaubare Werk.

152_20110 (Kurs) Gunther Kingreen, Studiendirektor i. R.
Do, 10.9. bis 26.11., 10 - 11.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, 46 Euro, zzgl. 1,60 Euro Materialumlage bei Dozent zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 224

Literatur: Der Dozent bietet das benötigte Büchlein zum Selbstkostenpreis an, da es direkt beim Verlag bestellt werden musste und nicht mehr im Großhandel vorrätig ist.

Patrick Modiano

Literaturnobelpreis 2014 in der Reihe „Literarisches Leben der Gegenwart“

Das Literaturseminar beschäftigt sich mit dem Nobelpreisträger des Jahres 2014, Patrick Modiano, besonders mit seinen Romanen „Eine Jugend“ und „Im Café der verlorenen Jugend“.

Der französische Autor wird (auch im Blick auf sein Buch „Ein Stammbaum“) in der ersten Sitzung vorgestellt. Bei der Besprechung der Romane werden nicht nur die Begründungen für den Nobelpreis und die Literaturkritik herangezogen, sondern auch Auszüge zeitgenössischer deutscher Literatur und literaturwissenschaftlicher Materialien. Die Reihe „Aus dem literarischen Leben der Gegenwart“ bietet neben den fachlichen Einführungen durch den Dozenten immer auch Raum für ein intensives Literaturgespräch zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

152_20111 (Kurs) Thomas Brenck, Germanist
Mi, 28.10. bis 18.11., 19.15 - 20.45 Uhr, 4 Termine, 8 Ustd, 20 Euro
Städtische Galerie, Kutscherhaus, Theodor-Heuss-Ring 24
Literatur: Romane von Patrick Modiano: 1. Eine Jugend, 2. Im Café der verlorenen Jugend

Märchen für Erwachsene

Auch wenn unsere bekannten Grimmschen Märchen zur Kinderliteratur geworden sind, so waren sie doch zugleich Erzählstoff für erwachsene Zuhörer und lieferten auch diesen neben der Unterhaltung Botschaften über die Welt und das eigene Leben. Und so mancher scheinbar wohlbekannt Text liefert - gegen den Strich gebürstet - auch heute noch neue Entdeckungen und Erkenntnisse für uns große Leser. Diesen gemeinsam nachzuspüren, ist Ziel des Kurses. Im Mittelpunkt stehen dabei als Erstes die „Sterntaler“ der Gebrüder Grimm, von Georg Büchner und Franz Mon, als Zweites „Schnee-weißen und Rosenrot“, zum Dritten zwei „Kunstmärchen“ von Christoph Meckel: „Weltende“ und „Die Krähe“.

152_20112 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Dr. Walter Wehner, Literaturwissenschaftler
Do, 12.11. bis 26.11., 17 - 18.30 Uhr, 3 Termine, 6 Ustd, 13,80 Euro, keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 201

152_20113 • KLEINGRUPPE • (Führung) Dr. Walter Wehner, Literaturwissenschaftler

Do, 3.12., 17 - 18.30 Uhr, 2 Ustd, 5 Euro, keine Ermäßigung
Stadtmuseum Iserlohn, Fritz-Kühn-Platz

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.

152_20130 • KLEINGRUPPE • (Wochenendseminar) Heike Graefe, Theaterpädagogin, NLP Master

Sa, 31.10. / So, 1.11., 11 - 15.30 Uhr, 2 Termine, 12 Ustd, 46,80 Euro, keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, bequeme Schuhe, warme Socken, Getränk

Kunst - Kulturgeschichte

Kunstgeschichte - Eine Einführung

Entdecken Sie die Welt und den Wandel der Malerei. Zwischen Mittelalter und Gegenwart liegen spannende Epochen mit herausragenden Künstlern, anhand deren großartigen Werken wir die facettenreiche Entwicklung der bildenden Kunst nachvollziehen können. Im Kurs sollen die markanten Punkte innerhalb der Geschichte anhand von einzelnen Künstlern oder Kunstwerken verdeutlicht werden. Somit wird ein erster grundlegender Überblick geboten, der Ihren nächsten Museumsbesuch bereichern wird.

152_20210 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Nina Schröder-Stehr
Di, 8.9. bis 10.11., 10 - 11.30 Uhr, 8 Termine, 16 Ustd, 54,40 Euro, keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119

Expressionismus - Aufbruch ins Wilde

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts entwickelt sich in Deutschland eine Stilrichtung, die radikal mit den Traditionen der Kunst brechen will: der Expressionismus. Ganz subjektiv, unmittelbar und frei von bürgerlichen Werten und Ästhetik malen und drucken Ernst Ludwig Kirchner, August Macke, Max Beckmann oder Wassily Kandinsky genau das, was sie bewegt. Entstanden sind eindringliche und berauschende Bilder einer Generation von Künstlern, die auf der Suche nach dem Wesen von Mensch und Natur ist. Im Kurs erörtern wir anhand von Werken und Künstlern die historischen und gesellschaftlichen Zusammenhänge, in denen der Expressionismus entstehen und zur heutigen Bedeutsamkeit gelangen konnte.

152_20211 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Nina Schröder-Stehr
Mi, 21.10. bis 11.11., 17.30 - 19 Uhr, 4 Termine, 8 Ustd, 29 Euro, keine Ermäßigung

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

Wilhelm Morgner und die Moderne. Van Gogh, Gauguin und der Blaue Reiter

Expression in Reinform: Das LWL-Museum für Kunst und Kultur in Münster zeigt anlässlich des 125. Geburtstages des westfälischen Expressionisten Wilhelm Morgner eine umfassende Schau seiner Gemälde, Zeichnungen, Aquarelle und Graphiken. Neben seinem lebendigen Werk werden Künstler wie Vincent van Gogh, Franz Marc oder Wassily Kandinsky gezeigt, um die wechselseitigen Einflüsse und den Dialog moderner Künstler sichtbar zu machen. Genießen Sie den Rausch von Form und Farbe eines bewegenden Stils. Im Anschluss an den Besuch der Ausstellung besteht Gelegenheit für einen Stadtbummel durch Münster.

152_20212 (Exkursion) Nina Schröder-Stehr
Sa, 21.11., 9 - 16.15 Uhr, 9 Ustd, 60 Euro, keine Ermäßigung
Münster, LWL-Museum für Kunst und Kultur
Abfahrt 9 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, Bussteig, Rahmenstraße
Einstieg Letmathe auf Anfrage
Leistungen: Busfahrt, Führung, Eintritt, Betreuung

Film

Film - Kultur, Geschichte, Theorie, Analyse

Film ist mehr als Sehen - es ist auch Wissen und Verstehen, wie das Medium „Film“ geschieht und funktioniert. Anhand ausgewählter prägnanter Beispiele aus der Filmkultur und -geschichte werden wir wichtige maßgebliche Gestaltungs-, Erzählmittel und Intentionen des Films kennenlernen, erfahren und diskutieren.

152_20213 (Kurs) Dr. Marcus Maida, Literaturwissenschaftler
Do, 17.9. bis 19.11., 19 - 20.30 Uhr, 7 Termine, 14 Ustd, 75,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118
Literatur: Elsaesser, Thomas/Hagener, Malte: Filmtheorie zur Einführung, Hamburg 2007

Städtische Galerie

Angelika Schäfer - COnT(D)EXte

Die Städtische Galerie Iserlohn stellt mit Angelika Schäfer eine Künstlerin aus, deren Schaffen eng mit dem industriellen Erbe Iserlohns verbunden ist. Sie nutzt Nadeln, um mit Objekten und Papierarbeiten poetische Assoziationen zu erzeugen. Die Werkschau gibt einen Überblick über das Schaffen der letzten Jahre.

152_20214 (Vernissage) Rainer Danne, Leiter VHS und Städtische Galerie
Fr, 11.9., 19.30 - 21 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

Märkisches Stipendium für Bildende Kunst

Das Märkische Stipendium für Bildende Kunst 2015 wurde im Bereich Skulptur und Plastik ausgeschrieben. Erstmals in der langen Geschichte der MKK wurde das Stipendium geteilt. Die Preisträger Anne Duk Hee Jordan aus Berlin und Lukas Schmenger aus Düsseldorf zeigen in der Ausstellung in der Städtischen Galerie Iserlohn aktuelle Arbeiten. Gleichzeitig präsentieren die Bewerberinnen und Bewerber um das neue Stipendium ihre Werke. 2016 wird das Märkische Stipendium im Bereich Fotografie ausgeschrieben.

152_20215 (Vernissage) Rainer Danne, Leiter VHS und Städtische Galerie
Fr, 23.10., 19.30 - 21 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

Bert Jäger - Malerei, Arbeiten auf Papier und Fotografie

In Zusammenarbeit mit dem Modo-Verlag präsentiert die Städtische Galerie den Freiburger Künstler Bert Jäger. Aus dessen Archiv wurde die Ausstellung zusammengestellt. Er gilt als wichtiger Vertreter des deutschen Informel. Bert Jäger ist hier wieder zu entdecken, in seinen stimmungsvollen, melancholischen Fotografien und in seiner energiegeladenen Malerei. Was ihm auf der Leinwand immer gelang, die Gleichzeitigkeit unterschiedlicher Kräfte auszudrücken, lässt sich sichtlich auch auf sein Gesamtwerk übertragen.

152_20216 (Sonderveranstaltung) Rainer Danne, Leiter VHS und Städtische Galerie
Fr, 27.11., 19.30 - 21.45 Uhr, 3 Ustd, 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.

152_20510 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Gustav Müller, Dipl.-Designer
Di, 8.9. bis 24.11., 18 - 20.15 Uhr, 10 Termine, 30 Ustd, 76 Euro
keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier

152_20511 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Gustav Müller, Dipl.-Designer
Do, 10.9. bis 26.11., 18 - 20.15 Uhr, 10 Termine, 30 Ustd, 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.

152_20512 (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
Mi, 30.9. bis 9.12., 9.30 - 11.45 Uhr, 9 Termine, 27 Ustd, 62,10 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.

152_20515 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Sandra Deckert, Psychologische Beraterin
Sa - So, 7. bis 8.3., 9.30 - 16 Uhr, 2 Termine, 16 Ustd, 68 Euro, keine Ermäßigung, zzgl. 6 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier
Anmeldung bis Mo, 14.9.
Bitte mitbringen: alte Kittel, Schreibzeug

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.

152_20517 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Gabriele Kaiser, Dipl.-Designerin
Sa - So, 26. bis 27.9., 10 - 16 Uhr, 2 Termine, 14 Ustd, 60,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier
Bitte mitbringen: Aquarellpapier (ab 300 g/qm) und/oder Keilrahmen, Acrylfarben, Borstenflachpinsel, feine Synthetikpinsel mit Spitze, Schwamm, Spachtel, Glas, Teller, Frischhaltefolie, Kreppklebeband, Lappen, Schere, Bleistift, weiteres Material nach Wunsch

Druck machen

Durch die besonderen Möglichkeiten der drucktechnischen Verfahren lassen sich Ergebnisse erzielen, die man mit keiner anderen bildnerischen Technik erzielen kann. Wer zudem noch bereit ist, mit den technischen Möglichkeiten zu experimentieren, dem eröffnet sich ein weites Feld ungeahnter bildnerischer Wirkungen. In diesem Kurs können die Teilnehmer/innen die unterschiedlichen Techniken erlernen. Der Kurs versteht sich als Einführungskurs, auf dem aufbauend weitere Kurse zu besonderen Drucktechniken folgen.

152_20518 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Bruno Reuber, Pädagoge
Mi, 9.9. bis 25.11., 19 - 21.15 Uhr, 10 Termine, 30 Ustd, 122 Euro
keine Ermäßigung, zzgl. 15 Euro Materialumlage bei Dozent zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier
Bitte mitbringen: Kittel oder Schürze

Gestalten mit Aquarell und Mischtechniken

Tierdarstellungen in der Kunst

Das Tier in der Kunst ist so alt wie die Kunst selbst. Tierdarstellungen sind sogar älter als die des Menschen. Winzig klein oder extrem groß, die Tiere waren schon da, kamen uns wild und gefährlich, schön und lustig, eklig und niedlich, schrecklich aber auch reizend vor.

Besonders die bildende Kunst hat sich intensiv mit dieser Widersprüchlichkeit auseinandergesetzt. Das Tier ist aus der künstlerischen Darstellung des Menschen nicht wegzudenken.

152_20521 (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
Do, 22.10. bis 10.12., 9.30 - 11.45 Uhr, 8 Termine,
24 Ustd, 55,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier

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.

152_20522 (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
Do, 22.10. bis 10.12., 19.15 - 21.30 Uhr, 8 Termine,
24 Ustd, 55,20 Euro
VHS Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36, Raum 1
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.

152_20523 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
Mo, 2.11. bis 7.12., 9.30 - 11.45 Uhr, 6 Termine, 18 Ustd,
60,60 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier

Musikalische Gestaltung

Gitarre I

Für fortgeschrittene Anfänger/innen mit Vorkenntnissen. Die Teilnehmenden erhalten Hilfe und Anleitungen zu einem leichten Einstieg in den zielgerichteten Einsatz der Gitarre. Vermittelt werden einfache Anschlag- und Fingerpicking-Techniken zur Liedbegleitung.

152_20800 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Erhard Bücken, Musikpädagoge
Mo, 7.9. bis 16.11. (nicht am 14.9.), 17.30 - 19 Uhr, 8 Termine,
16 Ustd, 40,60 Euro, keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 222
Bitte mitbringen: Instrument und Schreibmaterial, falls vorhanden: Liederbücher

Gitarre II

Kurs für fortgeschrittene Anfänger/innen mit Vorkenntnissen. Die Teilnehmenden erhalten Hilfe und Anleitungen zu einem leichten Einstieg in den zielgerichteten Einsatz der Gitarre. Vermittelt werden einfache Anschlag- und Fingerpicking-Techniken zur Liedbegleitung.

Notenkenntnisse sind nicht Bedingung, aber auch hier evtl. Grundkenntnisse bezüglich der Notierung.

152_20801 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Erhard Bücken, Musikpädagoge
Mo, 7.9. bis 16.11. (nicht am 14.9.), 19.30 - 21 Uhr, 8 Termine,
16 Ustd, 42 Euro, keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 222
Bitte mitbringen: Instrument und Schreibmaterial, falls vorhanden: Liederbücher

Blues & Pop Guitar Camp mit Thomas Hesse und Andy Mester

Der eine ist bekant für seine flinken Finger. Der andere für seinen coolen Bottleneck. Thomas Hesse und Andreas Mester kennt man von Pee Wee Bluesgang, Virgin, D.C. & The Cruisers oder Lonesome Groovers. Jetzt haben die beiden Bluesgitarristen etwas neues ausgeheckt: das Guitar Camp. Der Kurs bietet Gitarrenunterricht in der Abfolge, wie sie viele große Gitarristen durchlaufen haben. Angefangen bei den Blues- und Rock'n Roll Ikonen der 50er wie B.B. King oder Chuck Berry, über ihre Nachfolger in den 60ern und 70ern wie Stones oder Eric Clapton bis zum heutigen Musikgeschehen. Der Unterricht findet in Kleingruppen statt.

152_20802 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Andreas Mester
Mi, 9.9. bis 9.12., 19 - 19.45 Uhr, 12 Termine, 12 Ustd, 140 Euro
keine Ermäßigung
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24
Bitte mitbringen: Akustische Gitarre

152_20803 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Andreas Mester
Mi, 9.9. bis 9.12., 20 - 20.45 Uhr, 12 Termine, 12 Ustd, 140 Euro
keine Ermäßigung
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24
Bitte mitbringen: Akustische Gitarre

152_20804 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Thomas Hesse
Mi, 9.9. bis 9.12., 19 - 19.45 Uhr, 12 Termine, 12 Ustd, 140 Euro
keine Ermäßigung
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24
Bitte mitbringen: Akustische Gitarre

152_20805 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Thomas Hesse
Mi, 9.9. bis 9.12., 20 - 20.45 Uhr, 12 Termine, 12 Ustd, 140 Euro
keine Ermäßigung
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24
Weitere Musikangebote - Konzert
siehe PB 2 - Workshop 152_20030+152_20031
Bitte mitbringen: Akustische Gitarre

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“.

152_20810 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Margarete Schulze-Rüb, Lehrerin

Do, 10.9. bis 10.12., 17.45 - 19.15 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro, Materialkosten je nach Notenauswahl
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 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.

152_20830 • KLEINGRUPPE • (Workshop) Peter Jung

Sa, 7.11., 9.30 - 16 Uhr, 8 Ustd, 28 Euro, keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 224

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, sodass sich die Freude an der Bewegung zur Musik schnell einstellt. Im Kurs werden vorwiegend Kreistänze aus verschiedenen Ländern Europas (wie Griechenland, Bulgarien, dem ehemaligen Jugoslawien, Deutschland, Frankreich) eingeübt.

152_20902 (Kurs) Christine Heyne, Tanzleiterin

Mo, 14.9. bis 30.11., 19 - 20.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, 51 Euro, keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 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 (Perspektive, Ausschnitt, Totale, Nah, Detail), Bildkomposition und Kameratechnik, wie Erläuterung unterschiedlicher Kameratypen und ihre Bedeutung für die Bildgestaltung (z. B. wenig Schärfentiefe bei Spiegelreflex- und analogen Kameras im Vergleich zu Handy- und digitalen Kompakt-Kameras). Ausprobieren der Einstellmöglichkeiten bei den Kameras wie Auflösung, Weißabgleich, Empfindlichkeit.

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 wie angegeben.

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

152_21050 (Kurs) Peter Klein, Technischer Redakteur

Mi, 23.9., 19 - 21.15 Uhr / Mi, 21.10., 19 - 21.15 Uhr / Mi, 18.11., 19 - 21.15 Uhr / Mi, 16.12., 19 - 21.15 Uhr, Exkursion: Sa, 10.10. / Sa, 7.11. / Sa, 5.12., 7 Termine, 12 Ustd, 56 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119

152_21051 (Kurs) Peter Klein, Technischer Redakteur

Do, 24.9., 19 - 21.15 Uhr / Do, 22.10., 19 - 21.15 Uhr / Do, 19.11., 19 - 21.15 Uhr / Do, 17.12., 19 - 21.15 Uhr, Exkursion: Sa, 10.10. / Sa, 7.11. / Sa, 5.12., 7 Termine, 12 Ustd, 56 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119

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.

152_21100 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Thomas Emde, Mediendesigner

Mo, 21.9. 2.11., 17-19.15 Uhr / Sa, 24.10. (Exkursion), 13 - 15.15 Uhr, 6 Termine, 18 Ustd, 48,60 Euro, keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 221

Bitte mitbringen: eigene Kamera/Digitalkamera

152_21101 • KLEINGRUPPE • (Wochenendseminar) Thomas Emde, Mediendesigner

Sa, 26.9, 9 - 16 Uhr + So, 27.9., 9 - 16 Uhr, 2 Termine, 16 Ustd, 41,20 Euro, keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 221

Anmeldung bis Mo, 21.9.

Bitte mitbringen: eigene Kamera/Digitalkamera

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.

152_21102 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Thomas Emde, Mediendesigner
Mo, 9.11. bis 14.12., 17 - 19.15 Uhr, 6 Termine, 18 Ustd, 64,80 Euro, keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 119
Bitte mitbringen: eigene Kamera/Digitalkamera

Digitale Schwarz-weiß-Fotografie

Um mit Digital-Kameras perfekt abgestimmte Schwarz-weiß-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.

152_21103 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Rainer Danne, Leiter VHS und Städtische Galerie
Di, 15.9. bis 29.9., 19 - 21.15 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd, 14 Euro, keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 119
Bitte mitbringen: USB-Stick mit Bildern (Raw/TIFF)

Adobe Lightroom

Adobe Lightroom unterscheidet sich von Programmen wie z. B. Photoshop insofern, dass nicht die dokumentenorientierte Bearbeitung einzelner Bilder im Mittelpunkt steht, sondern eine Lösung für den gesamten Arbeitsablauf des Fotografen geboten wird: vom Import der Bilder in den Rechner über die Verschlagwortung und Sortierung in einer Datenbank und die Raw-Konvertierung und Bildbearbeitung bis zur Ausgabe für Print oder Web. Wenn auch im Kurs nicht alle Feinheiten des Programms behandelt werden können, so wird der Teilnehmende doch das Workflow-Konzept und die grundlegenden Funktionen der Software wie z. B. die durchgängig non-destruktive Bearbeitung der Bilder, bei der die Originaldateien stets erhalten bleiben, verinnerlichen.

152_21104 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Wolfgang Krietsch, Diplom-Informatiker
Di, 20.10. bis 10.11., 19 - 21.15 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd, 76 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 119

Textiles Gestalten

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.

152_21402 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Lidia Remisch, Schneidermeisterin
Mi, 21.10. bis 25.11., 19 - 21.15 Uhr, 6 Termine, 18 Ustd, 47 Euro, keine Ermäßigung, zzgl. 4 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier
Integrative Nähwerkstatt siehe 152_40003
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.

152_21404 • FRAUEN • (Kurs) Gerlinde Zink, Damenschneiderin
Fr, 11.9. bis 11.12., 19 - 21.15 Uhr, nicht am 23. + 30.11., 10 Termine, 30 Ustd, 55 Euro, zzgl. Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier
Bitte mitbringen: Stoffe, Schnittmuster, Nähmaterial

Der neue Wintermantel oder Hosenanzug

Der Kurs ist nur für Fortgeschrittene geeignet. Der neuen Mode folgend kann ein Mantel oder ein Hosenanzug nach eigenen Wünschen gestaltet und genäht werden.

152_21406 • FRAUEN • (Kurs) Gerda Hoffmann, Schneidermeisterin
Di, 20.10. bis 24.11., 9.30 - 11.45 Uhr, 6 Termine, 18 Ustd, 41,40 Euro
VHS Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36, Raum 1
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.

152_21407 • FRAUEN • (Wochenendseminar) Ursula Wolf
Fr, 25.9., 17-17.45 Uhr, Raum 119 + Fr, 23.10., 17 - 21.30 Uhr + Sa, 24.10., 10 - 16 Uhr, 3 Termine, 15 Ustd, 38,40 Euro, keine Ermäßigung, zzgl. 1,00 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier
Anmeldung bis Mo, 21.9.

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.

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 stilsicheren und farbharmonischen Erscheinungsbild dafür, dass Ihre Persönlichkeit unterstrichen wird. Bitte ungeschminkt kommen. Nur für Neueinsteigerinnen geeignet.

152_21420 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin

Fr, 11.9., 15.30 - 21 Uhr, 7 Ustd, 19 Euro, zzgl. Stofffarbpass (verbindliche Abnahme) sowie Materialumlage 30 Euro (vor Ort zu bezahlen), keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206

152_21421 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin

Sa, 12.9., 9.30 - 16 Uhr, 7 Ustd, 19 Euro, zzgl. Stofffarbpass (verbindliche Abnahme) sowie Materialumlage 30 Euro (vor Ort zu bezahlen), keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206

152_21422 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin

So, 13.9., 9.30 - 16 Uhr, 7 Ustd, 19 Euro keine Ermäßigung, zzgl. Stofffarbpass (verbindliche Abnahme) sowie Materialumlage 30 Euro (vor Ort zu bezahlen), keine Ermäßigung

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.

152_21430 • FRAUEN • (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Fr, 13.11., 18 - 20.15 Uhr, 3 Ustd, 12 Euro, zzgl. 4,50 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen, keine Ermäßigung

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.

152_21435 • FRAUEN • (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa, 7.11., 9.30 - 11.45 Uhr, 3 Ustd, 12 Euro, zzgl. 4,50 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen, keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206

Bitte mitbringen: Kosmetikspiegel und vorhandene Kosmetikpinsel

152_21436 • FRAUEN • (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa, 7.11., 13.30 - 15.45 Uhr, 3 Ustd, 12 Euro, zzgl. 4,50 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen, keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206

Bitte mitbringen: Kosmetikspiegel und vorhandene Kosmetikpinsel

152_21437 • FRAUEN • (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa, 14.11., 9.30 - 11.45 Uhr, 3 Ustd, 12 Euro, zzgl. 4,50 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen, keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206

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 Produktanwendung sichtbar. In diesem Seminar werden nach einer Hauttyp-Einteilung durch die Dozentin verschiedene Produkte ausprobiert. Für Frauen ab 30 Jahre.

152_21445 Britta Doffiné, Kosmetikerin

Sa, 14.11., 13.30 - 15.45 Uhr, 3 Ustd, 12 Euro, zzgl. 7 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen, keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier

Bitte mitbringen: Kosmetikspiegel, Schüssel, Haarreif, Gästehandtuch

Wohngestaltung

Raumdesign - Coaching

Dieser Kurs vermittelt Grundlagen der Raumgestaltung.

Welcher Wohnstil ist der Ihre? Gemeinsam analysieren wir die individuellen Wohnwünsche jedes einzelnen Teilnehmenden, um dann die wichtigsten Wegweiser und Leitfäden für die eigene Raumgestaltung zu erläutern.

152_21501 (Workshop) Ursula Patzkies, Raumdesignerin

Di, 20.10., 18 - 20.15 Uhr; Do, 22.10., 18 - 19.30 Uhr, 5 Ustd, 25 Euro

Frei Raum Frei, Im Kurzen Busch 12,58640 Iserlohn

152_21502 (Workshop) Ursula Patzkies, Raumdesignerin

Di, 10.11., 18 - 20.15 Uhr; Do, 12.11., 18 - 19.30 Uhr, 5 Ustd, 25 Euro

Frei Raum Frei, Im Kurzen Busch 12,58640 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



Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich bewältigen zu können.

Die Gesundheitsangebote der VHS Iserlohn bieten Ihnen die Möglichkeit, zu erfahren, was zu einem gesunden Lebensstil gehört und wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, sich fit halten und ausgewogen ernähren können.

Die VHS Iserlohn hat hierzu zahlreiche Bildungsangebote zusammengestellt, um Ihre psychischen und physischen Ressourcen zu stärken, Sie fit für Alltag und Beruf zu machen und Ihre Gesundheit nachhaltig zu fördern.

Denn Gesundheit ist mehr als nur körperliches Wohlbefinden: „Wer nicht krank ist, muss sich nicht unbedingt gesund fühlen. Zum „Gutgehen“ gehören auch zufriedenstellende Beziehungen, gute Arbeitsverhältnisse, eine gesunde Wohn- und Umwelt und soziale Sicherheit. Erst in dem komplizierten Wechselspiel zwischen Einstellungen und Bedürfnissen, zwischen körperlichem Wohlbefinden und äußeren Einflüssen entsteht das, was wir auf die Kurzformel „Es geht mir gut, ich bin gesund“ bringen.“

Quelle: Kursbuch Gesundheit

Wichtige Kurshinweise

Alle Veranstaltungen, Kurse und Seminare im Programmbereich Gesundheit leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe, teilweise unter Einsatz von unterstützenden Geräten oder zum verantwortungsvollen Umgang mit der Natur für unterschiedliche Zielgruppen.

Im Zentrum steht die Vermittlung bewährter und gesundheitsfördernder Kompetenzen und Techniken zur Entspannung, zu Bewegungsabläufen und zur Schulung von Aufmerksamkeit für körper-

liche und psychosomatische Zusammenhänge.

Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden werden angeregt und erweitert sowie gesundheitsorientiertes Denken und Handeln 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 im Alltag und in der Berufsrealität.

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

Beachten Sie bitte, dass alle Kursangebote der VHS Iserlohn Lehrveranstaltungen und keine Therapien oder Therapieersatz sind. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt gemäß den allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Iserlohn auf eigene Verantwortung.

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

Beachten Sie bitte, dass die Gymnastikräume der VHS und Schulturnhallen nur mit sauberen Sportschuhen mit heller Sohle betreten werden dürfen.

Gesundheitsforum

Abnehmen - aber mit Vernunft

Die Gewichtsreduktion zwischen Wunsch und Wirklichkeit. Es gibt nichts Effektiveres für die Gesundheit als abzunehmen. Übergewicht ist mitverantwortlich für die Entstehung des Diabetes mellitus Typ 2, wirkt sich ungünstig auf den Blutdruck und den Cholesterinspiegel aus, belastet die Gelenke und häufig auch die Psyche. Doch obwohl diese Fakten inzwischen gut bekannt sind, ist die Gewichtsreduktion schwierig und oft nicht von Dauer. Der „JoJo-Effekt“ belastet Körper und Seele. Warum das so ist und ab wann Übergewicht tatsächlich krank macht, wird in diesem Vortrag erläutert. Die Referenten erklären, welche Rolle Stresshormone in diesem Geschehen spielen und welche Therapien langfristig wirklich hilfreich sind.

Der Besuch dieser Veranstaltung ist Voraussetzung für die Teilnahme am Gewichtsreduktionskurs „Abnehmen - aber mit Vernunft“, Kurs Nr. 152_32650 + 152_32651

152_31001 (Seminar) Dr. Axel Bünemann, Chefarzt Abt. Innere Medizin, Kardiologie, Diabetologie St.-Elisabeth-Hospital / Elke Danne, Ernährungsmedizinische Beraterin DGE
Mo, 31.8., 19.30 - 21 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht

Pflegestärkungsgesetz - Deutliche Verbesserungen in der Pflege

Aufgrund des demografischen Wandels steigt die Anzahl der älteren Menschen im Märkischen Kreis und somit auch die Zahl der pflegebedürftigen Personen.

Ab dem 1.01.2015 ist der erste Teil des Pflegestärkungsgesetzes in Kraft getreten und bringt zum Teil erhebliche finanzielle Verbesserungen und neue Leistungen für den pflegebedürftigen Menschen und sein Umfeld mit sich.

Die Mitarbeiterinnen der Pflegeberatung der Stadt Iserlohn informieren über die Änderungen des Pflegestärkungsgesetzes sowie über die Pflegeleistungen allgemein.

Moderation: Dipl.-Psychologin Nadja U. Pesch.

152_31002 (Vortrag) Margarete Schönenberg, Pflegeberatung der Stadt Iserlohn / Dörte Lauterbach, Pflegeberatung der Stadt Iserlohn / Anke Middendorf, Pflegeberatung der Stadt Iserlohn
Mi, 30.9., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht

Impfungen schützen: Dem Körper helfen sich zu wehren

Die Ebola-Epidemie in Westafrika zeigte deutlich wie schnell und verheerend sich ansteckende Krankheiten ausbreiten können. Im Februar dieses Jahres rollte von Berlin ausgehend eine Masern-Ansteckungswelle ins Land. Es wurde über Impfpflicht diskutiert. Ab Herbst/ Winter wird typischerweise wieder die Grippe-Impfung Thema. Wie kann man sich und andere schützen?

Die Ärztinnen des Kinder- und Jugendärztlichen Dienstes des Märkischen Kreises klären auf und erläutern den aktuellen Stand der Impfpfehlungen. Die Teilnehmer erhalten umfassende Informationen über notwendige und hilfreiche Impfungen von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen im mittleren und höheren Lebensalter.
Moderation: Dipl.-Psychologin Nadja U. Pesch.

152_31003 (Vortrag) Andrea Götz, Kinder- und Jugendärztlicher Dienst des Märkischen Kreises / Isabell Ambrosius, Kinder- und Jugendärztlicher Dienst des Märkischen Kreises
Mi, 21.10., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht

Herz in Gefahr: Herzinfarkt und koronare Herzkrankheit

In Kooperation mit der Deutschen Herzstiftung, der Abteilung Kardiologie des Krankenhauses Bethanien (Kardiologisches Zentrum Mark-Ruhr) und der Iserlohner Gemeinschaftspraxis H. Hanfeld und Dr. Lorenz.

Jährlich erleiden in Deutschland etwa 300.000 Menschen einen Herzinfarkt. Meist liegt dem Herzinfarkt eine Arteriosklerose (Gefäßwandverkalkung) der Herzkranzgefäße zugrunde. Die Teilnehmenden erfahren worauf es bei einer koronaren Herzkrankheit und einem Herzinfarkt ankommt, welche Medikamente tatsächlich zu empfehlen sind oder was sich mit einem Herzkatheter oder einer Bypass-Operation erreichen lässt und welchen Einfluss die Ernährung und körperliches Training auf den Krankheitsverlauf haben.
Moderation: Dipl.-Psychologin Nadja U. Pesch.

152_31004 (Vortrag) Dr. med. Björn Ralph Dextling, Kardiologe, Leitender Oberarzt Kardiologie / Dr. med. Ulrich Lorenz, Internist, Kardiologe, Sportmediziner
Mi, 11.11., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht

Das Auge im Alter - Alterserkrankungen des Auges erkennen und behandeln

Wie alle anderen Organe altert auch das Auge und wird für Krankheiten anfällig. Die wichtigsten Augenerkrankungen sind typische Veränderungen in der zweiten Lebenshälfte und können unbehandelt zur massiven Sehverschlechterung und zur Erblindung führen. Zu den häufigsten Ursachen für den Verlust der Sehkraft zählen die altersbedingte Makuladegeneration (AMD), der Grüne Star (Glaucom), der Graue Star (Cataract) und die diabetische Netzhauterkrankung (diabetische Retinopathie). Vielfach ist es möglich durch Früherkennung und rechtzeitige Behandlung dieser Erkrankungen das Auftreten oder Fortschreiten zu verhindern und die Sehkraft zu erhalten. Die Teilnehmenden erhalten aktuelle Informationen über Möglichkeiten der Vorbeugung und Früherkennung.

Moderation: Dipl.-Psychologin Nadja U. Pesch.

152_31005 (Vortrag) Dr. Uwe Breitrück, Facharzt für Augenheilkunde
Mi, 9.12., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht

Angehörigenschulung - Demenz

In Kooperation mit dem Demenzservicezentrum Dortmund Die AOK Nordwest, Regionaldirektion Lüdenscheid, führt gemeinsam mit dem Demenzservicezentrum NRW, Region Dortmund, eine Angehörigenschulung durch, die speziell auf die Bedürfnisse und Problemlagen pflegender Angehöriger von an Demenz erkrankten Menschen ausgerichtet ist.

Der Kurs richtet sich auch an Personen, die als Nachbarn stundenweise die Betreuung eines Demenzerkrankten übernehmen.

Die Teilnehmer erfahren in insgesamt 7 Modulen Wissenswertes über die Erkrankung sowie zum Umgang mit den Erkrankten, erhalten Informationen zur rechtlichen Situation und Versicherungsfragen als auch zu Entlastungsmöglichkeiten.

Die Teilnahme ist für Versicherte aller Krankenkassen entgeltfrei.

152_31100 (Kurs) Inge Leder, Fachtherapeutin für Hirnleistungstraining (Demenzservicezentrum Dortmund) / Ute Götze, Zahnmedizinische Prophylaxe-Assistentin

Do, 10.9. bis 5.11., 17 - 19 Uhr, 7 Termine, 18 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 224

Willkommen im Oberstübchen - so tickt unser Gehirn

Wie ist unser Gehirn aufgebaut und wie funktioniert es? Wie ist es in der Lage, unseren Körper zu steuern und Sinneseindrücke von außen wahrzunehmen und zu verarbeiten? Wie können wir Erlerntes und Erlebtes behalten und warum vergessen wir trotzdem so viel? Woher kommen Emotionen und was bestimmt eigentlich unsere Persönlichkeit?

Dieses Seminar soll einen Einblick in die Neurowissenschaften bringen und unterhaltsam erklären, was in unserem Oberstübchen alles vor sich geht.

152_31500 (Kurs) Dr. rer. nat. Annika Mix, Neurobiologin
Do, 10.9. bis 29.10., 19.30 - 21 Uhr, 6 Termine, 12 Ustd, 31,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 224

Wissenschaftsclub - Medizin

Wie oft lesen wir in der Zeitung Artikel „Die Wissenschaft hat festgestellt, dass ...“?

Aber was genau wird eigentlich erforscht und welche Daten dienen als Grundlage für medial verbreitete und oftmals etwas waghalsige Schlussfolgerungen?

In diesem Club soll es darum gehen, aktuelle Forschungsergebnisse aus den Bereichen Medizin und Naturwissenschaften vorzustellen und zu diskutieren. Die wissenschaftlichen Methoden werden erläutert und Ergebnisse und Schlussfolgerungen können in der Gruppe kritisch analysiert werden. Welche Themen im Einzelnen betrachtet werden, wird kurzfristig entschieden und richtet sich auch nach den Interessenschwerpunkten der Teilnehmer.

152_31600 (Kurs) Dr. rer. nat. Annika Mix, Neurobiologin
Di, 20.10. bis 8.12., 19.30 - 21 Uhr, 8 Termine, 16 Ustd, 41,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 224

Life Kinetik® - Beweg dich schlau!

Life Kinetik® ist die Schnittstelle zwischen sanfter sportlicher Bewegung und lebenslangem Lernen. Es ist eine neue Trainingsform, die nach dem Prinzip arbeitet: Bewegungen ausführen, während zugleich das Gehirn gefordert wird. Life Kinetik® regt neuronale Lernvorgänge an, bindet neue Gehirnzellen ein, verzögert demenzielle Symptome, verbessert die Konzentrationsfähigkeit sowie Leistungsfähigkeit und steigert das visuelle System. Es ist für alle Alters- und Fitnessklassen geeignet und macht Spaß. Selbst Trainer aus dem Hochleistungssport und ehemalige Spitzensportler sind begeisterte Anwender. Machen Sie mit!

152_31700 (Seminar) Christine Schnitzer, Lizensierte LifeKinetik Trainerin
Mi, 23.9., 18 - 19.30 Uhr, 2 Ustd, 10 Euro keine Ermäßigung,
zzgl. 3 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Entspannung und Stressbewältigung

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Der Kurs vermittelt psychologische und muskelphysiologische Grundlagen der Entspannung. Autogenes 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.

152_32101 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Prof. Dr. Ernest Pollok, Psychologischer Psychotherapeut, Verhaltenstherapeut, Klinischer Psychologe BDP
Mi, 9.9. bis 11.11., 18.30 - 20 Uhr, 8 Termine, 16 Ustd, 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-Nackten-Beschwerden vor und hilft bei Stressbewältigung. Die Übungen werden auf Bodenmatten durchgeführt. Der Unterricht wird auf der Matte liegend durchgeführt.

152_32102 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Gerti Horstmann, Physiotherapeutin / Medi Vital Reha GmbH
Mi, 21.10. bis 25.11., 18.30 - 19.15 Uhr, 6 Termine, 6 Ustd, 21 Euro keine Ermäßigung
Medical-Center Südwestfalen, Rotehausstraße 36, Fitnessraum
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen oder Nackenkissen

152_32105 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Gerti Horstmann, Physiotherapeutin / Medi Vital Reha GmbH
Mi, 21.10. bis 25.11., 19.30 - 20.15 Uhr, 6 Termine, 6 Ustd, 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.

152_32110 (Seminar) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
So, 27.9., 9.00 - 12 Uhr, 4 Ustd, 24 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Kissen, evtl. Nackenrolle

Gedankenblockaden auflösen und neue Perspektiven entwickeln

Unsere Gedanken haben eine ganz besondere Macht über uns und unser Leben. Sie können unterstützend wirken, sie können uns aber auch einschränken, sogar blockieren. Hinderliche Gedanken kennen wir alle: „Das ist nichts für Männer / Frauen“, oder „Wenn ich Nein sage, werde ich nicht mehr geliebt.“ Ganz oft belastet uns nicht die Situation an sich, sondern unsere Gedanken darüber. Wir können sogar in eine Spirale negativer Gedanken geraten, die auch unsere Gefühle mit herabzieht. Im Seminar erfahren Sie die Zusammenhänge von Gedanken, Gefühlen und Körpersymptomen. Sie lernen praktische Methoden, wie Sie Situationen aus einem anderen Blickwinkel betrachten und hinderliche Denkmuster erkennen, logisch überprüfen und neutralisieren können.

152_32130 (Seminar) Christiane Müller, Heilpraktikerin für Psychotherapie und NLP-Lehrtrainerin (DVNLP)
Sa, 14.11., 9 - 16 Uhr, 8 Ustd, 40 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 224
Bitte mitbringen: eigene Mittagsverpflegung

Orthopädie Meyer
2/60
SAP 8067922

Umgang mit Verlust und Trauer

Im Verlauf unseres Lebens erfahren wir viele Situationen, die mit einem Verlust verbunden und über den wir traurig sind. Besonders intensiv spüren wir Trauer beim Verlust der eigenen Gesundheit oder beim Tod eines geliebten Menschen. Wir geraten in eine emotionale Krise, empfinden Chaos oder werden vielleicht sogar krank. Ein Perspektivwechsel kann die Trauer mildern: Welche Fähigkeiten haben wir durch den Verlust erworben? Woran sind wir gewachsen? Welche „Botschaft“ könnte der Verlust für uns beinhalten? Im Seminar werden Impulse gegeben, wie wir den Verlust als Natur des Lebens annehmen, Fähigkeiten zur Trauerverarbeitung entdecken, das eigene Leben mit seinem Beziehungsgefüge neu ordnen und neue Perspektiven entwickeln können.

152_32132 (Seminar) Christiane Müller, Heilpraktikerin für Psychotherapie und NLP-Lehrtrainerin (DVNLP)
Sa, 21.11., 9 - 16 Uhr, 8 Ustd, 40 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 224
Bitte mitbringen: eigene Mittagsverpflegung

Zeitmanagement - tun Sie das Richtige für ein glückliches Leben

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

Jeder Mensch hat 24 Stunden am Tag zur Verfügung – nicht mehr und nicht weniger. Ob Sie Ihre Lebensziele erreichen, hängt davon ab, wofür Sie diese Zeit nutzen. Im Seminar beschäftigen Sie sich theoretisch und anhand praktischer Beispiele damit, wie Sie die zur Verfügung stehende Zeit gut einteilen und Prioritäten bewusst setzen können, damit Sie den Anforderungen gerecht werden und dabei Ihre Gesundheit und Lebensfreude erhalten können. Bringen Sie sich persönlich mit Ihren eigenen Themen und Anliegen ein – im Seminar werden gemeinsam Lösungsansätze erkundet.

152_32201 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin
Di, 29.9., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, 15 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 222

Denken Sie sich gesund mit NLP

In Kooperation mit dem Schulungsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Gewonnen wird im Kopf, nicht nur beim Sport. Immunsystem und Psyche sind eng miteinander verbunden. Mit den richtigen mentalen Strategien können Sie Einfluss auf Ihre Gesundheit nehmen und den Heilungsprozess gezielt fördern. Neuro-Linguistisches-Programmieren (NLP) kann Denkstrategien optimieren und das Denken auf Gesundung programmieren. Im Vortrag werden auch praktische Übungen angeboten, damit Sie eigene Erfahrungen mit mentalem Training zur Gesundheitsförderung machen können.

152_32203 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin
Di, 15.12., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, 15 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

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).

152_32220 (Seminar) Peter Bergholz, Dipl.-Psychologin, Coach, Autor
So, 13.9., 10 - 16 Uhr, 7 Ustd, 49 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke

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.

152_32233 (Seminar) Gisela von Papp, Pädagogin, Körper- und Tanztherapeutin, Meditationslehrerin
Sa, 28.11., 11 - 15.30 Uhr, 6 Ustd, 36 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Sitzkissen (wenn vorhanden), Wolldecke, Getränk

Heilmethoden und Massagen

Bessere Lebensqualität durch bewusstes Atmen

Das Seminar richtet sich an Menschen mit chronischen Atemwegserkrankungen wie COPD, Lungenemphysem oder Asthma bronchiale. Vermittelt werden Kenntnisse über Aufbau und Funktion der Atemwege, die Veränderung des Herz-Kreislauf-Systems, der Muskulatur und der Psyche bei chronischen Lungenerkrankungen, und die Wichtigkeit des körperlichen Trainings trotz Atemnot. Außerdem werden Übungen zur Atemwahrnehmung, atemerleichternde Ausgangsstellungen, Hustentechniken und Kräftigungs- und Dehnübungen durchgeführt.

152_32510 • ENTSPANNTES LERNEN • (Seminar) Daniela Killas, Physiotherapeutin, Physiofitnesstrainerin
Sa, 7.11., 14 - 17.45 Uhr, 5 Ustd, 13 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung oder bequeme nicht zu eng anliegende Kleidung, Sportschuhe

Fastenwoche - Fasten für Geist 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.

152_32600 (Seminar) Iris Rademacher, NLP-Coach / René Rose, Facharzt für Allgemeinmedizin
Vorbereitungsabend: Do, 10.9., 19.30 - 21 Uhr; Fastenwoche: Mo - Sa, 21.- 26.9. (Mo - Fr 19 - 20 Uhr + Sa 10 - 11.30 Uhr), 11 Ustd, 99 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 5 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
Gemeinschaftspraxis Rose & Haselhorst, Wallstraße 31a, Iserlohn

Abnehmen - aber mit Vernunft

In Zusammenarbeit mit dem St.-Elisabeth-Hospital Iserlohn. „Abnehmen - aber mit Vernunft“ ist ein erfolgreiches Gruppenprogramm für Menschen mit Gewichtsproblemen. Nach einer individuellen Analyse der Ernährungsgewohnheiten erfolgt die Gewichtsreduktion in kleinen Schritten. Ausgewogenes, gesundes Essen ohne Verzicht und Hunger stehen dabei für jeden Teilnehmer im Mittelpunkt. Besondere Strategien helfen, das Wohlfühlgewicht langfristig auch nach Kursende zu halten. Der Kurs ist als Präventionskurs gem. § 20 Abs. 1 SGB V anerkannt. Eine Bescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse zur Kostenerstattung wird gem. den Vorgaben der zentralen Prüfstelle Prävention vom Kursleiter ausgegeben.

Voraussetzung für die Teilnahme ist der Besuch der vorhergehenden Infoveranstaltung im Gesundheitsforum (Kurs Nr. 152_31001) am 31.08., 19.30 Uhr in der VHS.

152_32650 + 152_32651 (Kurs) Elke Danne, Ernährungsmedizinische Beraterin DGE
Mo, 14.9. bis 11.1., 18-20 Uhr (Kurs 1)/ 20-22 Uhr (Kurs 2), 14 Termine, 28 Ustd, 175 Euro keine Ermäßigung
St.-Aloysius-Pflegezentrum, Hochstraße 65, Iserlohn, Kaminzimmer

Ayurvedische Nacken- und Rückenmassage

Die jahrhundertealte 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.

152_32710 • PAARE • (Seminar) Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU, zertifizierte Ayurvedaberaterin

Sa, 14.11., 13.30 - 16.45 Uhr, 4 Ustd, 26 Euro pro Person, Anmeldung nur für Paare, keine Ermäßigung, zzgl. 2,50 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Anmeldung nur paarweise

Bitte mitbringen: Bettlaken, 2 große Badetücher, 2 kleine Handtücher, Decke, kleines Nackenkissen, warme Socken und bequeme alte Kleidung (es wird mit Öl gearbeitet)

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.

152_32715 • PAARE • (Seminar) Kirsten Becker, Gesundheitsberaterin ALH, Klangmassagepraktikerin

So, 6.12., 10.30 - 16.30 Uhr, 7 Ustd, 42 Euro pro Person, Anmeldung nur für Paare, keine Ermäßigung, zzgl. 2,50 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Anmeldung nur paarweise

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

Einführung in die Klangschalen-Massage

Eine Klangschalenmassage fördert die Körperwahrnehmung, regeneriert und vitalisiert. Es werden obertonreiche Klangschalen 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 Klangschalen und deren Handhabung in der Klangschalenmassage in Theorie und Praxis kennen.

152_32720 (Seminar) Kirsten Becker, Gesundheitsberaterin ALH, Klangmassagepraktikerin

So, 15.11., 10.30 - 15.30 Uhr, 6 Ustd, 36 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 2,50 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke, 2 kleine Kissen, Meditationskissen (wenn vorhanden), Schreibzeug, Imbiss und Getränke

Auszeit für Frauen am Vormittag

Gönnen sie sich eine „Auszeit“ in lockerer Runde mit leichten Körperübungen, Selbstmassage, Atemübungen und arbeiten mit den Klangschalen, zum Abschluss erfolgt eine Klangentspannung. Spüren sie die wohltuenden Klänge und Schwingungen der obertonreichen Klangschalen. Steigern sie ihre Körperwahrnehmung und das allgemeine Wohlbefinden.

Die Übungen lassen sich sehr gut in den Alltag integrieren.

152_32722 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Kirsten Becker, Gesundheitsberaterin ALH, Klangmassagepraktikerin

Do, 22.10. bis 19.11., 9 - 10.30 Uhr, 5 Termine, 10 Ustd, 60 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Kissen, Meditationskissen (wenn vorhanden), Getränk

Meridian-Klopfmassage zur Selbstanwendung

Der Mensch verfügt über ein tastbares Energiesystem. Die Energiebahnen (Meridiane) durchziehen den Körper und versorgen ihn mit Lebensenergie. Jedem Organ wird ein bestimmter Meridian zugeordnet. Ist dieses System gestört, kann es zu Blockaden und Problemen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene kommen. Die Teilnehmer lernen im Verlauf des Seminars alle zwölf Energiebahnen und das Abklopfen der Meridiane, das die Selbstheilungskräfte unterstützt und den Energiefluss anregt, kennen. Es werden wichtige Punkte gezeigt, die mit Hilfe von Akupressur aktiviert werden können. Bei regelmäßiger Anwendung dieser etwa zehnminütigen Massage wird man vitaler, leistungsfähiger und belastbarer.

152_32725 (Seminar) Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU, zertifizierte Ayurvedaberaterin

Do, 17.9., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, 18 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken, keine Gymnastikleidung notwendig, die Massage wird angezogen durchgeführt

Ayurvedische Gesichtsmassage

Die ayurvedische Gesichtsmassage ist leicht zu erlernen und eignet sich wegen des geringen Aufwandes hervorragend für die tägliche Selbstbehandlung. Im Gesicht und in den Ohren befinden sich die Reflexzonen sämtlicher Organe. Deshalb kann bei sachgemäßer Anwendung der ayurvedischen Gesichtsmassage und der Ohrakupressur sehr viel für die Schönheit, Ausstrahlung und vor allem für die Gesundheit erreicht werden. Im Seminar werden zusätzlich Techniken der Anwendung von Pflegeprodukten erläutert.

152_32750 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Helga Rietig, Heilpraktikerin, Dipl.-Opernsängerin

Sa, 24.10., 11 - 14 Uhr, 4 Ustd, 20 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 201

Bitte mitbringen: Hand- oder Tischspiegel, Tee oder Wasser

Fußreflexzonen-Massage

In den Reflexzonen der Füße spiegelt sich der ganze Körper wider. Hier ist es möglich, innere Organe durch die Behandlung spezieller Bereiche gezielt zu beeinflussen. Da das Grundprinzip der Fußreflexzonen-Massage relativ einfach ist, wird sie vor allem gern zur Selbstbehandlung genutzt. Natürlich kann man sie auch beim Partner oder innerhalb des Familien- und Freundeskreises anwenden. Dieses Seminar ist für alle gedacht, die die Grundlagen der Fußreflexzonen-Massage erlernen möchten.

152_32752 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Helga Rietig, Heilpraktikerin, Dipl.-Opernsängerin

Sa, 24.10., 14 - 18.30 Uhr, 6 Ustd, max 9 Teilnehmende, 30 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 1,50 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214

Bitte mitbringen: Handtuch, Schreibzeug, Tee oder Wasser

Gesichtsmuskeltraining für glatte Haut und ein strahlendes Aussehen

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. Mit wenigen, sehr effektiven Übungen kann das in nur 10 Minuten täglich erreicht werden.

Im Kurs wird außerdem die Technik der Gesichtsakupressur und Kopfmassage erläutert.

152_32755 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Helga Rietig, Heilpraktikerin, Dipl.-Opernsängerin

Mo., 26.10. + 9.11. + 23.11. + 7.12., 18.30 - 20 Uhr, 4 Termine,

8 Ustd, 40 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 1,50 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 221

Bitte mitbringen: Hand- oder Tischspiegel, Schreibzeug, Tee oder Wasser

Mein Körper - mein wohliges Zuhause

„Wir Menschen sind mit eingebauten Regulatoren geboren, die spontan auftauchen, um uns zum Wohlgefühl zurückzuführen“, sagt Julie Henderson, die „Zapchen“, eine Praxislinie, entwickelt hat, bei der Körpertherapien und buddhistische Bewusstseinschulung 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 Wohlgefühl im Körper zu verankern.

152_32800 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Gisela von Papp, Pädagogin, Körper- und Tanztherapeutin, Meditationslehrerin
Mi, 9.9. bis 2.12., 16.30 - 18 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd, 57,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Getränk

Sanfte Bewegung

Bewegungstraining für aktive Seniorinnen und Senioren

Gerade im Alter fällt es Menschen schwerer, den Bewegungs- und Stützapparat im Lot zu halten. Muskelaufbau, Dehnung zur Erhaltung der Beweglichkeit 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.

152_33221 (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Mi, 9.9. bis 16.12., 9.15 - 10 Uhr, 13 Termine, 13 Ustd, 36,40 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.

152_33224 (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Mi, 9.9. bis 16.12., 11.15 - 12 Uhr, 13 Termine, 13 Ustd, 36,40 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Sport- oder Hausschuhe, Handtuch

152_33226 (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Mi, 9.9. bis 16.12., 12 - 12.45 Uhr, 13 Termine, 13 Ustd, 36,40 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.

152_33241 • ENTSPANNTES LERNEN - FRAUEN • (Kurs)
Christa Wrede, Übungsleiterin
Mo, 7.9. bis 14.12., 9.30 - 10.15 Uhr, 13 Termine, 13 Ustd, 33,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

152_33242 • ENTSPANNTES LERNEN - FRAUEN • (Kurs)
Christa Wrede, Übungsleiterin
Mo, 7.9. bis 14.12., 10.30 - 11.15 Uhr, 13 Termine, 13 Ustd, 33,80 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.

152_33245 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Christa Wrede, Übungsleiterin
Mi, 9.9. bis 16.12., 17 - 17.45 Uhr, 13 Termine, 13 Ustd, 33,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

152_33246 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Christa Wrede, Übungsleiterin
Mi, 9.9. bis 16.12., 18 - 18.45 Uhr, 13 Termine, 13 Ustd, 33,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

Beweglich sein ein Leben lang

In diesem Kurs werden acht Übungen in Anlehnung an Feldenkrais für die wichtigsten körperlichen Bereiche (Rücken, Brust/Bauch, Hüften/Becken, Schultern/Nacken, Beine) sowie für die Atmung, das Sitzen und Gehen erarbeitet, die Verspannungen oder Fehlhaltungen entgegenwirken können. Die meditative und entspannende Wahrnehmung muskulärer Aktivität und das sich entwickelnde Körpergefühl lösen Verspannungen und ursprüngliche Beweglichkeit kann zurückkehren.

152_33261 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Gisela von Papp, Pädagogin, Körper- und Tanztherapeutin, Meditationslehrerin
Di, 8.9. bis 1.12., 16.30 - 18 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd, 57,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Getränk

Qigong, Taiji und Yoga

Taiji-Qigong in 18 Figuren und Stilles Qigong

Qigongübungen, wie das Taiji-Qigong, sind energiefördernde Acht-samkeitsübungen. Um den Qifluss anzuregen werden Vorbereitungsübungen, wie der Tanz in die 4 Richtungen, die Lebensschaukel und das Abklopfen des Körpers angeboten. Das Taiji-Qigong in 18 Figuren ist leicht erlernbar. Die Wirkungen sind ganzheitlich. Es können durch Übungen einzelner Figuren bestimmte Krankheitsbilder positiv beeinflusst werden. Durch das Wechselspiel von Bewegung und Ruhe entsteht ein harmonisches Gleichgewicht, wozu das Stille Qigong, wie der kleine Kreislauf im Sitzen oder Liegen, beiträgt.

152_33501 (Kurs) Brigitte Oelze, Qigong-Lehrerin
Di, 8.9. bis 8.12., 8.45 - 10.15 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,
62,40 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und leichte Wolldecke

152_33502 (Kurs) Brigitte Oelze, Qigong-Lehrerin
Di, 8.9. bis 8.12., 10.30 - 12 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,
62,40 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, leichte Wolldecke

152_33503 (Kurs) Brigitte Oelze, Qigong-Lehrerin
Mo, 14.9. bis 14.12., 19 - 20.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,
62,40 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
VHS Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36, Raum 2
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, leichte Wolldecke

152_33504 (Kurs) Brigitte Oelze, Qigong-Lehrerin
Fr, 18.9. bis 18.12., 15.30 - 17 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,
62,40 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
VHS Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36, Raum 2
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, leichte Wolldecke

Qigong & Fitness

Qigong-Basics nach Zhang Guande aus dem medizinischen Qigong werden kombiniert mit Dehn-, Streck- und Kräftigungsübungen. Danach erlernen die Teilnehmer Selbstmassagetechniken mithilfe der Pilatesrolle. Zum Abschluss folgt eine Entspannungssequenz mit Meditationsübungen aus dem Stillen Qigong.

Die Teilnehmer lernen körperliche Defizite auszugleichen und entwickeln Körpergefühl und alltagstaugliche Stärken wie Gleichgewicht, Fitness und Energie. Der Kurs ist für Einsteiger/innen und Geübte geeignet.

152_33511 (Kurs) Lisa Raddatz, Personal-Trainerin für Muskulatur, Ausdauer & Entspannung
Fr, 25.9. bis 13.11., 15.30 - 17 Uhr, 6 Termine, 12 Ustd, 31,20 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.

152_33513 (Kurs) Bettina Mütze, Qigong-/Taijilehrerin und Shiatsu-therapeutin
Do, 10.9. bis 10.12., 19.45 - 21.15 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 62,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken, Decke, kleines Kissen

Qigong - Ausatmen und zur Ruhe kommen

Im November beginnt die dunkelste Zeit des Jahres. Aus Sicht der chinesischen Medizin sind wir in dieser Zeit besonders anfällig dafür, Energieverluste zu erleiden. Um diesem entgegenzuwirken bedarf es Ruhe, Verlangsamung, Ausgleich und Balance. In Kombination mit Klangschalenmeditation wird im Seminar ein höchstmögliches Maß an Entspannung und Wohlfühl erlebt. Die Schwingungen übertragen sich auf den Körper und lösen Verspannungen. Die Übungen werden in stehender, bewegter, sitzender und liegender Form ausgeführt. Massage und Atemübungen aus dem „Stillen Qigong“ sowie kurze theoretische Ausführungen ergänzen das Seminar.

152_33521 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Hilde Hunger, Dipl.-Sozialpädagogin, Qigong-/Taijilehrerin
Sa, 14.11., 9.30 - 15.30 Uhr, 7 Ustd, 42 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen und für die gemeinsame Mittagspause einen Imbiss sowie Wasser

Wohl fühlen mit Taiji & Qigong

Gesunderhaltende und kräftigende Qigong-Übungen führen zu mehr Beweglichkeit und Fitness. Im Kurs werden gesundheitsfördernde und stärkende Übungen für zu Hause vermittelt. Die Teilnehmer erlernen die ersten 8 Bilder der 24er-Taiji-Peking-Form.

152_33532 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Lisa Raddatz, Personal-Trainerin für Muskulatur, Ausdauer & Entspannung
Mo, 21.9. bis 9.11., 17 - 18.30 Uhr, 6 Termine, 12 Ustd, 33,60 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.

152_33533 (Kurs) Bettina Mütze, Qigong-/Taijilehrerin und Shiatsu-therapeutin
Do, 10.9. bis 10.12., 18 - 19.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 62,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken, Decke, kleines Kissen

Yoga

Übungen aus dem Hatha-Yoga sowie Atemtechniken werden, je nach Konstitution der Teilnehmer, vermittelt. Die bewusste Ausführung der Übungen ohne Leistungsdruck bietet einen entspannenden Gegenpol zum Alltag. Die Elemente des Hatha-Yoga führen mit ihrer ausgewogenen Kombination von Anspannung und Entspannung zu einer spürbaren Steigerung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit. Die Übungsreihe ist für Anfänger geeignet.

152_33601 (Kurs) Susanne Buddrueit, Yogalehrerin BSY/BYV, Yogatherapeutin BYAT
Mo, 7.9. bis 14.12., 19.15 - 20.45 Uhr, 13 Termine, 26 Ustd, 67,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

152_33602 (Kurs) Susanne Buddrueit, Yogalehrerin BSY/BYV, Yogatherapeutin BYAT
Di, 8.9. bis 15.12., 20 - 21.30 Uhr, 13 Termine, 26 Ustd, 67,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

152_33603 (Kurs) Jörg Buddrueit, Yogalehrer in Ausbildung
Mi, 9.9. bis 16.12., 20.15 - 21.45 Uhr, 13 Termine, 26 Ustd, 67,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

152_33604 (Kurs) Susanne Buddrueit, Yogalehrerin BSY/BYV, Yogatherapeutin BYAT
Fr, 11.9. bis 18.12., 17.15 - 18.45 Uhr, 13 Termine, 26 Ustd, 67,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

152_33605 (Kurs) Elke Rau, Yogalehrerin BDY/EYU
Di, 8.9. bis 1.12., 10.45 - 12.15 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd, 57,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

Yoga - Dynamisch-yogatherapeutische Heilserie

Im therapeutischen Yoga werden klassische Yoga-Techniken bei konkreten Beschwerden eingesetzt und mit anderen Verfahren kombiniert. Ausgewählte Atem-, Bewegungs-, Entspannungs- und Meditationsübungen werden den individuellen Bedürfnissen der Person angepasst, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Yogaerfahrung ist für den Kurs nicht unbedingt erforderlich, jedoch die Bereitschaft an sich und seinem Körper zu arbeiten, d. h. Schritt für Schritt Veränderungen vorzunehmen.

Im Kurs wird eine Sequenz erlernt, indem Übungen mit Bandhas (Energieverschluss) und einer Atemtechnik verbunden werden. Je nach Konstitution der Teilnehmer werden Modifikationen der Technik aufgezeigt.

152_33608 (Kurs) Susanne Buddrueit, Yogalehrerin BSY/BYV, Yogatherapeutin BYAT
Di, 8.9. bis 15.12., 18.15 - 19.45 Uhr, 13 Termine, 26 Ustd, 67,60 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.

152_33610 (Kurs) Martina Kleinsorge, Yogalehrerin SKA
Mi, 16.9. bis 2.12., 9 - 10.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, 52 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

152_33611 (Kurs) Martina Kleinsorge, Yogalehrerin SKA
Mi, 16.9. bis 2.12., 10.45 - 12.15 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, 52 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

152_33612 (Kurs) Claudia Werthmann-Tairis, Yogalehrerin, Heilpraktikerin
Do, 10.9. bis 10.12., 10.30 - 12 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 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.

152_33620 • FRAUEN • (Kurs) Martina Kleinsorge, Yogalehrerin SKA
Do, 17.9. bis 3.12., 16.45 - 18.15 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, 52 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 220
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.

152_33635 (Kurs) Karin Kaulisch, Yogalehrerin BDY/EYU
Di, 8.9. bis 8.12., 9 - 10.30 Uhr, (nicht am 29.9.), 11 Termine, 57,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Sitzkissen

Ashtanga-Vinyasa-Yoga - Anfänger

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.

152_33650 (Kurs) Dirk Klunk, Ashtanga-Yogalehrer
Mo, 7.9. bis 2.11., 16.45 - 18.15 Uhr, 7 Termine, 14 Ustd, 36,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Yoga-Matte, Sitzkissen

152_33651 (Kurs) Dirk Klunk, Ashtanga-Yogalehrer
Fr, 11.9. bis 6.11., 14 - 15.30 Uhr, 7 Termine, 14 Ustd, 36,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Yoga-Matte, Sitzkissen

152_33652 (Kurs) Dirk Klunk, Ashtanga-Yogalehrer
Mo / Fr, 7.9. - 2.11., 18.30 - 19.15 Uhr, 7 Termine, 7 Ustd, 18,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Yoga-Matte, Sitzkissen

152_33654 (Kurs) Dirk Klunk, Ashtanga-Yogalehrer
Di, 15.9. bis 3.11., 10 - 11.30 Uhr, 6 Termine, 12 Ustd, 31,20 Euro
VHS Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36, Raum 2
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte und Sitzkissen

152_33656 (Kurs) Dirk Klunk, Ashtanga-Yogalehrer
Do, 17.9. bis 5.11., 19 - 20.30 Uhr, 6 Termine, 12 Ustd, 31,20 Euro
VHS Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36, Raum 2
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte und Sitzkissen

Ashtanga-Vinyasa-Yoga - Fortgeschrittene

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

Dieser Kurs eignet sich für Fortgeschrittene, die bereits einen Ashtanga-Yoga Einsteiger-Kurs besucht haben. Die erste Serie aus dem Einsteigerkurs wird weiter geübt und vervollständigt.

152_33661 (Kurs) Dirk Klunk, Ashtanga-Yogalehrer
Fr, 11.9. bis 6.11., 9 - 10.30 Uhr, 7 Termine, 14 Ustd, 36,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. eigene Yoga-Matte, Sitzkissen

152_33662 (Kurs) Dirk Klunk, Ashtanga-Yogalehrer
Fr, 11.9. bis 6.11., 19 - 20.30 Uhr, 7 Termine, 14 Ustd, 36,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. eigene Yoga-Matte, Sitzkissen

Yoga und Ayurveda für gesunden Stoffwechsel und erfolgreiches Abnehmen

Der aktive Stoffwechsel spielt nach Ayurveda für das Erhalten der Gesundheit und der Vitalität bis ins hohe Alter und bei der Heilung von Krankheiten eine zentrale Rolle. Mit Hilfe von bestimmten Yoga-Übungen und Ayurveda-Empfehlungen kann das „innere Feuer“ (Agni) entfacht und gestärkt werden. Yoga-Techniken zum Ankurbeln des Stoffwechsels, entgiftende und vitalisierende Yoga-Techniken sowie aktivierende und belebende Atemtechniken werden trainiert. Massagen- und Akupressur-Punkte, die die Verdauung stärken und gegen Trägheit vorbeugen, reinigende und entgiftende Maßnahmen aus Ayurveda sowie Tipps für gesunde Ernährung ergänzen das Kursprogramm.

152_33670 (Seminar) Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU, zertifizierte Ayurvedaberaterin
Sa, 26.9., 12.30 - 17 Uhr, 6 Ustd, 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

Yoga - Ayurvedische Darmreinigung

Ayurveda, die alte indische Heil- und Lebenskunst bietet traditionelle Methoden der Vorbeugung und Heilung. Dieses Darmreinigungsprogramm ist erprobt und einfach zu erlernen. Es wird in der Yoga-Praxis seit Jahrtausenden zum Durchspülen des Darms erfolgreich angewendet. Es ist eine für jeden Menschen leicht erlernbare Methode zur Entschlackung, Entsäuerung und Entgiftung des Körpers.

Im Seminar wird die Darmreinigung erklärt, die Körperübungen praktiziert und wiederholt. Die Teilnehmer erhalten ein Skript mit Anleitung und Rezept für das wichtige Essen „danach“.

152_33690 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Susanne Buddruweit, Yogalehrerin BSY/BYV, Yogatherapeutin BYAT
Sa, 12.9., 11 - 12.30 Uhr, 2 Ustd, 10 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

Yoga Nidra - Einführung in die Tiefenentspannung

Yoga Nidra gilt als Hochkaräter unter den Entspannungstechniken. Zu den erstaunlichen Effekten der Übung gehört, dass sie den Körper tiefgreifend entspannt und zugleich regeneriert. Die erste Heranführung an das Loslassen, Atmen und Entspannen wird im Seminar mit sanften Dehnungen und Bewegungen begonnen, um dann, auf dem Boden liegend, den „Schlaf des Yogi“ kennen zu lernen. Weitere positive Wirkung der Technik ist die Stärkung des Immunsystems und der Konzentration sowie die Förderung von Effizienz und Kreativität.

152_33695 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Susanne Buddruweit, Yogalehrerin BSY/BYV, Yogatherapeutin BYAT
Sa, 12.9., 13 - 14.30 Uhr, 2 Ustd, 10 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

Körperschulung und Gesundheitsgymnastik

Wirbelsäulengymnastik

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

152_34001 (Kurs) Daniela Killas, Physiotherapeutin, Physiofitnesstrainerin
Mi, 9.9. bis 16.12., 18.30 - 20 Uhr, 13 Termine, 26 Ustd, 67,60 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.

152_34003 (Kurs) Karin Schnietz, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin, Zumba-Instructor
Di, 8.9. bis 1.12., 18 - 18.45 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, 28,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Theraband, Handtuch, Getränk

Rückenfit

Die Schulung einer natürlichen, gesunden Haltung und Bewegung durch komplexe, funktionelle Dehn-, Kräftigungs-, und Stabilisationsübungen stellen den Schwerpunkt dieses Rückenstrainings dar. Die Wirbelsäule als ein Teil eines Ganzkörper-Haltungskonzeptes, das Bewegungsmangel abbaut, einseitigen Alltagsbelastungen entgegen wirkt und Beschwerden lindert. Atmungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

152_34004 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
Mo, 7.9. bis 30.11., 10.45 - 11.30 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, 28,60 Euro

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

152_34005 (Kurs) Patricia Wagner, Sport- und Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin Forum Gesunder Rücken
Do, 10.9. bis 10.12., 17 - 17.45 Uhr, 12 Termine, 12 Ustd, 31,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Wahrnehmung, Kräftigung & Entspannung - 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.

152_34007 (Seminar) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
So, 25.10., 9.00 - 12 Uhr, 4 Ustd, 24 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, kleines Gästehandtuch

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 leistungsstärkeres Rückgrat sorgen.

152_34008 (Seminar) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Sa, 26.9., 12.30 - 15.30 Uhr, 4 Ustd, 24 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, evtl. Nackenrolle

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.

152_34011 (Kurs) Barbara Rautenberg, Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin, Körpercoach
Do, 10.9. bis 3.12., 9.00 - 9.45 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, 28,60 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 (Praxis-teil), um das Gleichgewicht in den Gelenken zu erhalten.

152_34015 (Seminar) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Sa, 24.10., 9.00 - 12 Uhr, 4 Ustd, 24 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastik-/Sportschuhe, Handtuch, Nackenrolle

Gleichgewichtstraining - Sturzgefahr vorbeugen und Sicherheit wiedererlangen

Nach einer Verletzung oder im Alter lässt der Gleichgewichtssinn nach und sollte entsprechend 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.

152_34017 (Seminar) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Sa, 24.10., 12.30 - 15.30 Uhr, 4 Ustd,
24 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung/bequeme Kleidung, Handtuch, Nackenrolle, Turnschuhe, dicke Socken

Beste 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.

152_34020 (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Mi, 9.9. bis 16.12., 10.15 - 11 Uhr, 13 Termine, 13 Ustd,
36,40 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.

152_34023 (Seminar) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Sa, 26.9., 9.00 - 12 Uhr, 4 Ustd, 24 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch, evtl. Nackenrolle

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 (automatisch) 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.

152_34025 (Seminar) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
So, 25.10., 12.30 - 15.30 Uhr, 4 Ustd, 24 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, evtl. Nackenrolle

Fitness

Pilates mit Kleingeräten

Pilates mit Kleingeräten (wie Foam-Roller, Rodondo-Ball, Aero-step, 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.

152_35001 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Auryllie Loeser, Präventions- und Gesundheitstrainerin
Mo, 21.9. bis 7.12., 9 - 9.45 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd,
30 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Noppensocken, Handtuch, Getränk

Faszientraining

Das Faszienetz unseres Körpers hat in den letzten Jahren stark an Bedeutung gewonnen.

Die allgemein beklagte Alterssteifigkeit und der damit einhergehende Verlust an elastischer Schwung sind im wesentlichen das Resultat von verfilzten kollagenen Fasernetzen. Konzentriert bei bewusster Atmung ausgeführte Bewegungsabläufe z. B. mit der „Blackroll“ lösen Verklebungen und hinterlassen nicht nur ein besseres Körpergefühl, sondern auch erheblich mehr Beweglichkeit und Schmerzlinderung bei Verspannungen.

Geschmeidige Faszien nehmen den Muskeln viel Belastung ab. In der Folge steigt körperliche Leistungsfähigkeit. Man fühlt sich beweglicher, gelenkiger und ist darüber hinaus auch ausgeglichener.

152_35005 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Auryllie Loeser, Präventions- und Gesundheitstrainerin
Mo, 21.9. bis 7.12., 9.50 - 10.35 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd, 30 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Noppensocken, Handtuch, Getränk

Faszientraining - Elastisch-dynamisch in Alltag und Sport

Faszien sind kollagene Bindegewebsnetzwerke, die Muskeln, Sehnen, Organe und Knochen verbinden. Wenn Faszien sich wenig bewegen, falsch oder zu stark belastet werden, so können sie verkleben oder sich verdrehen. Mögliche Folgen: eingeschränkte Beweglichkeit, Verspannungen oder Rückenschmerzen. Und hier setzt Faszientraining an: Spezielle Übungen mit einer „Black Roll“ sollen diese „Verklebungen“ lösen, so dass die Faszien wieder glatt gleiten können. Das Ziel dieser Übungen: ein reibungsloses Zusammenspiel zwischen Muskeln und Faszien. Verklebungen im Bindegewebe werden gelöst, die Muskeln werden geschmeidiger, Stress wird abgebaut.

152_35010 (Kurs) Robin Arndt, Fitnesstrainer und Heilpraktiker
Mi, 9.9. bis 2.12., 16 - 16.45 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, 28,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken und Handtuch

Faszientraining - Workshop - Elastisch-dynamisch in Alltag und Sport

Faszien sind kollagene Bindegewebsnetzwerke, die Muskeln, Sehnen, Organe und Knochen verbinden. Wenn Faszien sich wenig bewegen, falsch oder zu stark belastet werden, so können sie verkleben oder sich verdrehen. Mögliche Folgen: eingeschränkte Beweglichkeit, Verspannungen oder Rückenschmerzen.

Und hier setzt Faszientraining an: Spezielle Übungen mit einer „Black Roll“ sollen diese „Verklebungen“ lösen, so dass die Faszien wieder glatt gleiten können.

Das Ziel dieser Übungen: ein reibungsloses Zusammenspiel zwischen Muskeln und Faszien. Verklebungen im Bindegewebe werden gelöst, die Muskeln werden geschmeidiger, Stress wird abgebaut.

152_35015 (Seminar) Robin Arndt, Fitnesstrainer und Heilpraktiker
Sa, 12.9., 9 - 12.45 Uhr, 5 Ustd, 13 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken und Handtuch

Core-Training Intensiv - Bauch, Beine, Po

Mit diesem speziellen Trainingsprogramm für Bauch, Beine und Po werden die innersten Muskelschichten trainiert. Dieses gezielte Training formt den Körper, strafft die Haut und modelliert die Muskeln.

Die wichtige Tiefenmuskulatur wird effektiv trainiert. Die Muskulatur wird von Kopf bis Fuß gekräftigt und geformt.

Bauch, Beine und Po werden gestrafft. Achtung: Kein Reha-Sport!

152_35020 (Kurs) Robin Arndt, Fitnesstrainer und Heilpraktiker
Mi, 9.9. bis 2.12., 16.50 - 17.35 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, 28,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung und Handtuch

Pilates - Anfänger und Geübte

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

152_35030 (Kurs) Robin Arndt, Fitnesstrainer und Heilpraktiker
Mi, 9.9. bis 2.12., 17.40 - 18.25 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, 28,60 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 Gruppen der Becken-, Bauch- und Rückenmuskulatur (das „Powerhouse“) rücken dabei in den Mittelpunkt, stabilisieren die Wirbelsäule und sorgen für einen flachen Bauch.

152_35035 (Kurs) Patricia Wagner, Sport- und Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin Forum Gesunder Rücken
Do, 10.9. bis 10.12., 17.50 - 19.20 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 62,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken, Handtuch, Getränk

152_35040 (Kurs) Patricia Wagner, Sport- und Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin Forum Gesunder Rücken
Fr, 11.9. bis 11.12., 17 - 18.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 62,40 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken, Handtuch, Getränk

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. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

152_35100 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
Mi, 9.9. bis 2.12., 9.30 - 10.15 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, 28,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Fit und entspannt nach Feierabend

Unterschiedliche Themenschwerpunkte laden ein, von Muskulatur-Stärkung, Ausdauerverbesserung, unterschiedlichen Entspannungstechniken, Bewegungsspielen bis hin zu Gedächtnis fördernden Bewegungsparcours. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

152_35103 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
Mo, 7.9. bis 30.11., 18.20 - 19.05 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, 28,60 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. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

152_35104 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
Mo, 7.9. bis 30.11., 17.25 - 18.10 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, 28,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Fitness querbeet

Übungen aus unterschiedlichen Gymnastikverfahren (Aerobic, Callanetics, Pilates, Bodyforming) stärken die Muskulatur und bringen das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

152_35106 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
Mi, 9.9. bis 2.12., 10.30 - 11.15 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, 28,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Bodyforming

Die spezielle Gymnastik stärkt die Muskulatur der Problemzonen (Bauch, Po, Oberschenkel) mit Übungen aus bekannten Gymnastikverfahren wie Callanetics, Bodyshaping, Stretching, unterstützt durch Musik und Handgeräte. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

152_35110 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
Mo, 7.9. bis 30.11., 16.30 - 17.15 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, 28,60 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.

152_35120 (Kurs) Patricia Wagner, Sport- und Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin Forum Gesunder Rücken
Mo, 7.9. bis 7.12., 18.30 - 19.15 Uhr, 12 Termine, 12 Ustd, 31,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

152_35122 (Kurs) Patricia Wagner, Sport- und Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin Forum Gesunder Rücken
Do, 10.9. bis 10.12., 16.15 - 17 Uhr, 12 Termine, 12 Ustd, 31,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Power Dumbell

Power Dumbell ist ein Krafttraining mit der Langhantel zu energiegeladener Musik, dass den ganzen Körper in Form bringt. Das Training erfolgt ohne Choreographie und ist auch für Anfänger geeignet. Die Kraftausdauer wird verbessert und der Körper gestrafft.

152_35130 (Kurs) Patricia Wagner, Sport- und Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin Forum Gesunder Rücken
Mo, 7.9. bis 7.12., 19.15 - 20.45 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 62,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

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.

152_35240 (Kurs) Silke Gebhardt, Zumba-Instructor
Di, 8.9. bis 8.12., 17.30 - 18.15 Uhr, 12 Termine, 12 Ustd, 31,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

152_35248 (Kurs) Miriam Sabine Kirchner, Zumba-Instructor
Do, 10.9. bis 10.12., 19.40 - 20.25 Uhr, 12 Termine, 12 Ustd, 31,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

152_35249 (Kurs) Miriam Sabine Kirchner, Zumba-Instructor
Do, 10.9. bis 10.12., 20.30 - 21.15 Uhr, 12 Termine, 12 Ustd, 31,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

152_35270 (Kurs) Miriam Sabine Kirchner, Zumba-Instructor
Mi, 16.9. bis 16.12., 17 - 17.45 Uhr, 12 Termine, 12 Ustd, 31,20 Euro
VHS Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36, Raum 2
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® - Toning

Beim Zumba® -Toning wechseln sich einfache Schrittfolgen zu lateinamerikanischer Musik mit formenden und kräftigenden Muskelübungen für den ganzen Körper ab. Ein Intervalltraining zu mitreißender Musik zur Körperstraffung und Verbesserung der Ausdauer.

152_35275 (Kurs) Karin Schnietz, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin, Zumba-Instructor
Di, 8.9. bis 1.12., 17 - 17.45 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, 28,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 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.

152_35310 (Kurs) Sigrid Kanthack-Leser, Fitnesstrainerin, HOOPin®-Instructor, Tanzpädagogin
Di, 8.9. bis 1.12., 20 - 21.30 Uhr, (nicht am 10.11.), 10 Termine, 20 Ustd, 52 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallensportschuhe mit elastischer Sohle, Fitness-Handschuhe, Theraband, Handtuch, Getränk (unverzichtbar)

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 Tanzelementen, die schweißtreibend sind und durch den Bauch-Beine-Po-Straffungseffekt überflüssige Pfunde abbauen können.

152_35311 (Kurs) Sigrid Kanthack-Leser, Fitnesstrainerin, HOOPin®-Instructor, Tanzpädagogin
Mi, 9.9. bis 2.12., 20 - 21.30 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd, 57,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallensportschuhe mit elastischer Sohle, Fitness-Handschuhe, Theraband, Handtuch, Getränk (unverzichtbar)

Langhantel- und Kurzhantel-Fitness für den ganzen Körper

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

152_35330 (Kurs) Lisa Raddatz, Personal-Trainerin für Muskulatur, Ausdauer & Entspannung
Di, 22.9. bis 10.11., 19 - 19.45 Uhr, 6 Termine, 6 Ustd, 15,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastik-/Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Ganzkörper-Fitness und Faszientraining

Für Einsteiger und Geübte. Das Training baut Ganzkörper-Muskulatur auf und dient der Straffung, der Mobilisierung, der Verbesserung der Beweglichkeit und dem Muskelaufbau. Es wird durchgeführt mit Therabändern, Kurzhanteln, Gymnastikbällen und Pilatesrollen. Die Faszien werden gedehnt und mit der Pilatesrolle durch das eigene Körpergewicht massiert.

Die Teilnehmer lernen, ihre körperliche Belastung selbst zu steuern und wählen gemäß ihrem individuellen Kräftelevel und Leistungsstand das Zubehör aus.

152_35331 (Kurs) Lisa Raddatz, Personal-Trainerin für Muskulatur, Ausdauer & Entspannung
Fr, 25.9. bis 13.11., 17.15 - 18 Uhr, 6 Termine, 6 Ustd, 15,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk, drei verschiedene Therabänder in leicht, mittel und stark.

Fitness mit Gerätetraining

In Zusammenarbeit mit der Medi Vital Reha Grürmannsheide GmbH

Angeleitetes Stations-/Zirkeltraining an Kraft-Trainingsmaschinen ermöglicht auch Ungeübten einen leichten und sicheren Einstieg in das gerätegestützte Krafttraining. Eine gezielte Anpassung an die individuelle Leistungsfähigkeit sowie Verbesserung der funktionalen Trainingsfähigkeit ist das Ziel.

152_35350 (Kurs) Medi Vital Reha Grürmannsheide GmbH / Tim Musielak

Di, 8.9. bis 17.11., 18.30 - 19.45 Uhr, 9 Termine, 18 Ustd, 66 Euro keine Ermäßigung

Medical-Center Südwestfalen, Rotehausstraße 36, 58642 Iserlohn
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

152_35351 (Kurs) Medi Vital Reha Grürmannsheide GmbH / Tim Musielak

Do, 10.9. bis 19.11., 18.30 - 19.45 Uhr, 9 Termine, 18 Ustd, 66 Euro keine Ermäßigung

Medical-Center Südwestfalen, Rotehausstraße 36, 58642 Iserlohn
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Aqua-Fitness

Aqua-Jogging - gelenkschonendes Training im Wasser

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.

152_35500 (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin

Di, 8.9. bis 15.12., 15.15 - 16 Uhr, 13 Termine, 13 Ustd, 65 Euro keine Ermäßigung

Letmathe, Brabeckschule, Im Nordfeld 8, Lehrschwimmbad

Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, evtl. Aqua-Schuhe, Föhn

Aqua-Fitness - Ausdauer und Kraft

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.

152_35502 (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin

Di, 8.9. bis 15.12., 16.10 - 16.55 Uhr, 13 Termine, 13 Ustd, 65 Euro keine Ermäßigung

Letmathe, Brabeckschule, Im Nordfeld 8, Lehrschwimmbad

Bitte mitbringen: Badezeug, Handtücher, Badelatschen, evtl. Föhn, evtl. Aqua-Schuhe

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.

152_35506 (Kurs) Nicole Reichelt, MTA

Mi, 9.9. bis 25.11., 15 - 15.45 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd, 50 Euro keine Ermäßigung

Letmathe, Brabeckschule, Im Nordfeld 8, Lehrschwimmbad

Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, evtl. Aqua-Schuhe, Föhn

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 fördert die Gelenklastung, Muskelkraft und Ausdauer. Dieser Kurs ist auch für Personen mit leichten Einschränkungen gut geeignet.

152_35507 (Kurs) Nicole Reichelt, MTA

Mi, 9.9. bis 25.11., 16 - 16.45 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd, 50 Euro keine Ermäßigung

Letmathe, Brabeckschule, Im Nordfeld 8, Lehrschwimmbad

Bitte mitbringen: Badezeug, Handtücher, evtl. Aqua-Schuhe, Föhn

Aqua-Gymnastik im Flachwasser

Für alle, die sich auch im fortgeschrittenen Alter noch sportlich betätigen wollen, ist dieser Kurs die optimale Alternative. Bei einer Wassertiefe von 1,20 m wird mit Hilfe von Hanteln, Brettern, etc. der ganze Körper trainiert. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene können in diesem Kurs durchstarten.

152_35511 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Nicole Reichelt, MTA

Do, 10.9. bis 26.11., 14 - 14.45 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd, 50 Euro keine Ermäßigung

Saatschule, Saatweg 31, Lehrschwimmbad

Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, evtl. Aqua-Schuhe, Föhn

Aqua-Fit für Jung und Alt im Flachwasser

Dieser Kurs findet in 1,20 m tiefem Wasser statt. Aqua-Fit ist ein Ganzkörpertraining mit vielen Vorteilen gegenüber den herkömmlichen Übungen an Land. Es ist rücken- und gelenkschonend, die Muskulatur wird gestärkt und außerdem ist Aqua-Fit ein guter Ausgleich zum stressigen Alltag. Durch den Einsatz von unterschiedlichen Kleingeräten sind die Übungen nicht nur abwechslungsreich, sondern fordern Sie auch noch mehr heraus.

152_35512 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Nicole Reichelt, MTA Do, 10.9. bis 26.11., 15 - 15.45 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd, 50 Euro keine Ermäßigung
Saatschule, Saatweg 31, Lehrschwimmbad
Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, evtl. Aqua-Schuhe, Föhn

Selbstverteidigung und Choreographie

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.

152_36101 • FRAUEN • (Seminar) Frank Schulte, Selbstverteidigungslehrer
Sa, 14.11., 14 - 17 Uhr, 4 Ustd, 20 Euro keine Ermäßigung
Sportschule Schulte, Sporenstraße 51, Übungsraum
Bitte mitbringen: Sportkleidung, dicke Socken, Handtuch, Getränk

Orientalische Choreografie für Anfängerinnen

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

152_36301 • FRAUEN • (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für orientalische Choreografie
Do, 10.9. bis 10.12., 18.30 - 20 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 62,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch, Gymnastikschuhe

Orientalische Choreografie für weit Fortgeschrittene

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

152_36302 • FRAUEN • (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für orientalische Choreografie
Di, 8.9. bis 8.12., 18.30 - 20 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 62,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch, Gymnastikschuhe

Outdoor-Fitness

Nordic Walking - Anfänger/innen und Wiedereinsteiger

Nordic Walking ist ein effektives Ganzkörpertraining. Es führt zur Entlastung des Bewegungsapparates um bis zu 30%. Deshalb ist es auch besonders für Menschen mit Knie-, Hüft- und Rückenproblematik und für Menschen mit Übergewicht geeignet. Es stärkt das Herz-Kreislauf-System, kräftigt die Muskulatur, wirkt sich positiv auf die Atmung aus, verstärkt die Infektabwehr, wirkt antidepressiv und fördert das psychische Wohlbefinden. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger oder aber auch an Wiedereinsteiger. Es wird die richtige Nordic-Walking-Technik vermittelt, funktionsgymnastische Übungen (Dehnen, Kräftigen) werden erlernt und die Ausdauerleistungsfähigkeit wird verbessert.

152_37100 (Seminar) Daniela Killas, Physiotherapeutin, Physiofitnesstrainerin
Sa, 12.9., 10 - 14 Uhr, 5 Ustd, 15,50 Euro keine Ermäßigung
Iserlohn, Parkplatz Alexanderhöhe, vor dem Keglerheim
Bitte mitbringen: Outdoor-Sportkleidung, Nordic-Walking-Stöcke, bei Bedarf Regenbekleidung.

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.

152_37101 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Lisa Raddatz, Personal-Trainerin für Muskulatur, Ausdauer & Entspannung
Do, 24.9. bis 12.11., 17.30 - 19 Uhr, 6 Termine, 12 Ustd, 37,20 Euro keine Ermäßigung
Iserlohn, Alexanderhöhe, oberer Parkplatz
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.

152_37200 (Kurs) Claudia Heddrum, C-Lizenz-Bogensportlerin
Mo, 19.10. bis 16.11., 18 - 20.15 Uhr, 5 Termine, 15 Ustd, max 10 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.

152_37201 (Kurs) Claudia Heddrum, C-Lizenz-Bogensportlerin
Fr, 20.11., 17.00 - 19.15 Uhr + Sa, 21.11., 10.00 - 12.15 Uhr + So, 22.11., 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.

152_37310 (Kurs) Rainer Kasulke, Segellehrer
Mi, 9.9. bis 18.11., 19 - 21.15 Uhr, 9 Termine, 27 Ustd, 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).

152_37311 (Kurs) Rainer Kasulke, Segellehrer
Mo, 9.9. bis 16.11., 19 - 21.15 Uhr, 9 Termine, 27 Ustd, 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.

152_37415 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Meinolf Menke, Dipl.-Vermessungsingenieur

Fr, 23.10., 18.00 - 21.00 Uhr + Sa, 24.10., 9.00 - 13.15 - 18.30 Uhr, 2 Termine, 11 Ustd, 45,10 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 5 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum
Bitte mitbringen: GPS-Gerät

Kochen und gesunde Ernährung

Sommerlich leicht mit Pute

Über Salat, Terrine und Braten erfahren Sie alles wichtige in der Zubereitung von leckeren leichten Putengerichten in Kombination mit allem was an sommerlichen Gemüsen auf dem Markt ist.

152_38120 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo, 7.9., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, 29,50 Euro (13 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 14 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Küchenschürze, Restegefäß

Vergessene Gemüse neu entdeckt

Sie sind irgendwann aus der Mode gekommen und in den Küchen kaum noch aufgetaucht. Dabei sind sie lecker und gesund. Steckrübe, Pastinake und Topinambur, aber auch Stielmus zählen dazu. Wir wollen sehen was der Herbst uns bringt und die angebotenen Sorten zubereiten und verkosten.

152_38125 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo, 14.9., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, 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, Küchenschürze, Restegefäß

Alles Käse?

Von den über 4000 Käsesorten weltweit wollen wir einen kleinen Teil in Form von Suppe, Salat, Fondue und auch als Dessert zubereiten und probieren.

152_38130 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo, 21.9., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, 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, Küchenschürze, Restegefäß

Kartoffelküche - Feines aus der tollen Knolle

Immer wieder beliebt. Die Kartoffel. Schmackhaft, nahrhaft und gesund. In allen Menübereichen lässt sich die Kartoffel prima anwenden.

152_38135 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo, 28.9., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, 29,50 Euro (13 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 14 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Küchenschürze, Restegefäß

Alles aus einem Topf

Gerichte, die in einem Topf zubereitet werden, lassen sich gut vorbereiten und sind auch für die Bewirtung von Gästen vorteilhaft. Die Vitamine bleiben erhalten, diese Gerichte sind mit Fisch, Fleisch oder vegetarisch ein Genuss.

152_38140 (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin
Do, 22.10., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, 29,50 Euro (13 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 14 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Küchenschürze, Restegefäß

Kürbisküche - mal herzlich mal exotisch

Kürbis - der Herbstgenuss in köstlichen Variationen. Als Suppe, Auflauf und auch als süße Variante finden die unterschiedlichen Sorten Verwendung

152_38143 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo, 26.10., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, 29,50 Euro (13 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 14 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Küchenschürze, Restegefäß

Kohl und Co.

Die meisten Kohlsorten haben im Winter Saison und versorgen uns in dieser Zeit mit Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen. Sie finden vielfältige Anwendung, wie z. B. als Apfel-Rotkohl-Suppe mit Orangenfilets und Zimtcroustons

152_38145 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo, 2.11., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, 29,50 Euro (13 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 14 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Küchenschürze, Restegefäß

Deftige Wintergerichte

Für die kalte Jahreszeit sind deftige, herzhaft Gerichte aus Wintergemüsen genau das Richtige. Man wird gut mit Vitaminen versorgt und kann durch die Vielfalt der Gemüsesorten, kombiniert mit Fleisch und Fisch, viel Abwechslung auf den Tisch bringen.

152_38148 (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin
Do, 19.11., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, 29,50 Euro (13 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 14 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Küchenschürze, Restegefäß

Herbstliche Gemüseköstlichkeiten

Mit dem Herbst beginnt die Saison der heimischen Gemüse, die besonders vitaminreich und vielseitig zu verwenden sind. Ob mit Fisch, Fleisch oder vegetarisch, diese Gemüseküche ist immer lecker.

152_38149 (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin
Di, 15.9., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, 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, Küchenschürze, Restegefäß

Wild und Pilze aus unseren Wäldern

Eine herzhaft-kombinierte, schmackhafte und dazu noch fett- und kalorienarme Suppe, Vorspeise oder Hauptgericht immer ein toller Herbstgenuss.

152_38150 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo, 9.11., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, 30,50 Euro (13 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 15 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Küchenschürze, Restegefaß

Variationen von Sushi

Ursprünglich eine Methode zum Haltbarmachen von frischem Fisch, ist Sushi heute ein beliebter Snack, in vielen Variationen. Einige wollen wir an diesem Abend herstellen und natürlich auch verkosten.

152_38155 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo, 16.11., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, 29,50 Euro (13 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 14 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Küchenschürze, Restegefaß

Pasteten und Terrinen

Ein Blickfang für jedes kalte Büfett waren sie schon immer. Leider sind Pasteten (gebackene Teighüllen) und Terrinen etwas in Vergessenheit geraten. Dabei sind sie ideal als Vorspeise oder zu Salat, je nach Geschmack aus Fisch, Fleisch oder Gemüse hergestellt.

152_38160 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo, 23.11., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, 29,50 Euro (13 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 14 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Küchenschürze, Restegefaß

Festliches Menü zu besonderen Anlässen

Jedes Jahr stellen wir uns die Frage: Was gibt es an den Festtagen? Im Seminar wird ein festliches Menü zubereitet. Zum Auftakt: Gebeiztes Rinderfilet, danach eine Calvados-Consommé, als Hauptgang Lachsfilet mit Spekulatiuskruste und zum Abschluss ein Schokoladencrêpe mit Mangokompott.

152_38165 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo, 30.11., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, 30,50 Euro (13 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 15 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Küchenschürze, Restegefaß

Männerkochkurs - Kulinarisches, was das Männerherz begehrt!

An diesem Abend wird das gekocht, was das Männerherz begehrt! Natürlich stehen deftige Fleischgerichte im Vordergrund. Raffinierte Vorspeisen und Desserts sind ebenfalls Bestandteile des Menüs. Ziel ist es, das Erlernte zu Hause umzusetzen und auch mal die Lieben zu verwöhnen.

152_38170 • MÄNNER • (Seminar) Stefan Lunkenheimer, Koch
Mo, 19.10., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, 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, Küchenschürze, Restegefaß

Kochen wie in Kalabrien

In Kalabrien hält der Winter Einzug und wärmt mit Zuppa di finocchio. Auch Pastaliehaber kommen in diesem Kurs auf ihre Kosten. Zum krönenden Abschluss darf Mascarponecreme mit traditionellem Gebäck natürlich nicht fehlen. Lassen Sie sich an zwei Abenden von der winterlichen Kochkunst süditalienischer Landfrauen inspirieren.

152_38190 (Kurs) Carmen Caputo
Di, 3.11. bis 10.11., 18 - 21.45 Uhr, 2 Termine, 10 Ustd, 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, Küchenschürze, Restegefaß, Getränke

Wir kochen indisch - Thali

In Indien gibt es bei den traditionellen Mahlzeiten weder Vor- noch Nachspeise. Ebenso wird das Essen nicht in verschiedenen Gängen aufgetragen. Traditionell werden die unterschiedlichen Gerichte in kleinen Schälchen (Katorie) serviert, welche alle zusammen auf einem großen, runden Teller (Thali) stehen oder je nach Region auf einem Bananenblatt. Dazu gibt es Reis und Brot. In diesem Kurs werden sowohl vegetarische als auch nichtvegetarische Thalis zubereitet und wer mag, kann das traditionelle Essbesteck der Inder - die Finger der rechten Hand - ausprobieren.

152_38193 (Kurs) Regina Gurram
Mi, 18.11. bis 2.12., 18 - 21.45 Uhr, 3 Termine, 15 Ustd, 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, Küchenschürze, Restegefaß

Arabische Küche - Gefüllte Brotvarianten

Die arabische Küche ist bekannt für außergewöhnliche Gewürze und süße Leckereien. Weniger beachtet wird jedoch die vielfältige Brotkultur, die sich insbesondere in gefüllten Spezialitäten widerspiegelt. Im Seminar werden drei verschiedene Brotvarianten gebacken: Burek (Vollkorn-Weizenmehl-Teig) gefüllt mit Spinat, Schafskäse und verschiedenen Gewürzen. Batbut (Griesteig) gefüllt mit Tomaten, Paprika, Zwiebeln, Kräutern und Gewürzen. Meloui (Pfannekuchen) gefüllt mit Kräutern und Gewürzen. Die Brotvarianten werden mit Salat serviert.

152_38195 (Seminar) Nadjat Schreiber / Fatima Mhaimah
Di, 20.10., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, 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, Küchenschürze, Restegefaß

Whisky Tasting - Wasser des Lebens

siehe PB 2 - Seminar **152_20020** und **152_20021**



Programmbereich 4 Fremdsprachen – 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



Einstufungsberatung für Sprachkurse

Wenn Sie absolute/r Anfänger/in sind, ist eine Einstufungsberatung nicht erforderlich. Sie können sich ab dem 14.8.2015 online (www.vhs-iserlohn.de) und ab dem 17.8.2015 persönlich oder per Anmeldekarte für einen der „Grundkurse für absolute Anfänger/innen“ anmelden. Wer Vorkenntnisse in einer Fremdsprache besitzt, sollte die kostenlose und unverbindliche Einstufungsberatung wahrnehmen (nicht während der Schulferien). In einem persönlichen Gespräch nehmen wir uns Zeit, um Ihre Vorkenntnisse auszuloten und den passenden Kurs für Sie zu finden:

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)

Selbsteinstufung

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).

Anmeldung zu den Sprachkursen

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

Teilnehmerzahl

Ein regulärer Sprachkurs kann ab einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen starten. Die Maximalteilnehmerzahl ist auf 20 Personen festgelegt. Sprachkurse unter 10 Personen können nur mit einer Zuzahlung zum regulären Entgelt starten oder fortgeführt werden. Der Zuzahlungsbetrag ist nicht ermäßigungsfähig. Kleingruppenkurse ab 6 Personen werden schon bei der Planung kostendeckend kalkuliert. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 9 Personen beschränkt.

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 im richtigen Kurs sitzen. 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.

Integration & internationale Begegnung

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...). Jede Teilnehmerin kann maximal 2 Semester lang diesen Kurs belegen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Material wird gestellt.

152_40001 • FRAUEN • (Kurs) Lidia Remisch, Ludmila Esaulov, Stellv. Ausschussvorsitzende d. Integrationsrates
Di, 29.9. bis 8.12., 9 - 11.15 Uhr, 9 Termine, 27 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier

Kochen verbindet

In Kooperation mit dem Integrationsrat der Stadt Iserlohn
Der Kurs richtet sich an Frauen mit und ohne Migrationshintergrund, insbesondere auch an Spätaussiedlerinnen. Integration kann auch durch gemeinsames Kochen funktionieren, in entspannter Atmosphäre unter professioneller Anleitung. Das anschließende gemeinsame Essen der zuvor vorbereiteten Speisen gibt Einblicke in die Vielfalt des Kochens unterschiedlicher Kulturen und regt zum lebhaften Austausch an. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Lebensmittel werden gestellt. Jede Teilnehmerin kann nur ein Semester lang diesen Kurs belegen.

152_40002 • FRAUEN • (Kurs) Lidia Remisch
Sa, 24.10. bis 7.11., 11 - 14 Uhr, 3 Termine, 12 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Küchenhandtuch, Restgefäß

Einführung in Leichte Sprache

In Kooperation mit der Netzwerk Diakonie - Büro für Leichte Sprache, Iserlohn
Sprache stellt oft eine Barriere dar, da Informationen aus Texten oder Formularen wegen langer Sätze, Fremdwörtern oder Schachtelsätzen oft nicht verständlich sind. Leichte Sprache ermöglicht allen Menschen (Menschen mit Lernschwierigkeiten und Behinderungen, älteren Menschen, Menschen mit Migrationshintergrund, Menschen mit Legasthenie) jede Information aus Texten zu verstehen und am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Neben einer kurzen Einführung werden die Grundlagen der Leichten Sprache und die Regeln des Netzwerkes Leichte Sprache vorgestellt. Die Teilnehmer/innen können sich mit kleinen Texten am Übersetzen ausprobieren.

152_40004 (Seminar) Mandy Brösner
Mi, 21.10., 16 - 18.15 Uhr, 3 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Speakdating

Beim „Speakdating“ geht es nicht darum, den Partner fürs Leben zu finden, sondern jemanden, mit dem man Deutsch, Englisch, Spanisch, Italienisch etc. sprechen kann. Und so geht's:
Jede/r Interessierte meldet sich telefonisch unter Fon 02371 . 217-1943 für das Event an und gibt die eigene Muttersprache an sowie die Sprache, die er/sie mit einem Native Speaker lernen möchte. Die VHS gruppiert die Teilnehmenden und findet für jeden den geeigneten Sprachpartner. Beide Sprachen können abwechselnd nach Bedarf und Laune gesprochen werden. Der gesamte Abend ist kostenlos. Es besteht an diesem Abend darüber hinaus die Möglichkeit, sich über das „Tandem-Lernen“ zu informieren.

152_40008 (Seminar) Claudia Weigel, VHS Iserlohn
Do, 1.10., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 213, Cafeteria
Anmeldung erwünscht bis 24.9.

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. 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 Herbstsemesters vom 7. September bis 18. Dezember 2015 die Cafeteria in der VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 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.

152_40007 Claudia Weigel, VHS Iserlohn
Termin nach Vereinbarung, 5 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 106, Büro Weigel

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 Kompetenzstufen A1 bis C2, die hinter dem Titel jedes Sprachkurses stehen, geben das aktuelle Niveau (nach Lektionsstand) des betreffenden Kurses an. Sie 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 an den einzelnen Niveaustufen im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben erreicht haben werden, können Sie der Tabelle „Europäischer Referenzrahmen und Kursstufen an der VHS“ auf den folgenden Seiten entnehmen.

Unterrichtsmethoden

Der Sprachunterricht an der VHS ist erwachsenengerecht – frei von Notendruck und in einer lockeren Atmosphäre. 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 Alltagssituationen benötigt wird. In Zertifikatskursen und im Bereich Deutsch als Zweitsprache erhält das Schreiben zusätzlich mehr Gewicht.

Quereinsteiger/innen

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

Sprachenzertifikate

Zahlreiche Volkshochschulen in NRW sind akkreditiert, Prüfungen zu den „Europäischen Sprachenzertifikaten“ der telc GmbH, Cambridge-Prüfungen sowie Deutschprüfungen des Goethe-Instituts abzulegen. Die Termine und Prüfungsorte für das Jahr 2015 finden Sie im Internet unter 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.

Dozentenfortbildung

NLP für Fremdsprachenlehrkräfte
siehe Veranstaltung 152_70241 im Programmbereich 7

Fremdsprachliche Vorträge

in einfachem Französisch, Spanisch, Italienisch

Drei leicht verständliche landeskundliche Vorträge in französischer, spanischer und italienischer Sprache über attraktive Regionen dieser Länder lassen Fernweh aufkommen. Bitte melden Sie sich online unter www.vhs-iserlohn.de zu den Veranstaltungen an. Das Entgelt kann nur an der Abendkasse entrichtet werden. Weitere Informationen zu den Vorträgen finden Sie unter den Veranstaltungsnummern:

152_40860 Vortrag in einfachem Französisch / digitale Bildershow: Provence - Camargue - Côte d'Azur, Dienstag (3.11.)

152_42240 Vortrag in einfachem Spanisch: La peregrinación a Santiago de Compostela, Donnerstag (22.10.)

152_40950 Vortrag in einfachem Italienisch: Alla scoperta della Toscana, Freitag (30.10.)

152_40009 (Vortrag) N.N.
Do, 22.10. bis 3.11., 18 - 19.30 Uhr, 3 Termine, 6 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Arabisch

In unseren Arabischkursen wird das moderne Hocharabisch (keine Dialekte) in Wort und Schrift vermittelt.

Arabisch Grundkurs für absolute Anfänger/innen

Einführung in das arabische Alphabet und Vermittlung erster Redemittel für die Alltagsverständigung.

152_40105 (Kurs) Nadjat Schreiber
Mo, 7.9. bis 7.12., 17 - 18.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 205
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Arabisch Aufbaukurs (Anfang A2)

Die Kenntnis der arabischen Schrift wird vorausgesetzt.

152_40110 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Nadjat Schreiber
Mo, 7.9. bis 7.12., 18.45 - 20.15 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 82,40 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 203
Bitte mitbringen: Salam! Arabisch für Anfänger. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Verlag, ISBN: 3-12-528830-0 und 3-12-528831-7), ab Lektion 10

Chinesisch

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

Chinesisch für absolute Anfänger/innen

Dieser Kurs vermittelt Grundkenntnisse der chinesischen Hochsprache (Hören / Sprechen), um Alltagssituationen auf Reisen zu bewältigen.

152_40201 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Yi Li-Wiemers
Mi, 21.10. bis 9.12., 17.15 - 18.45 Uhr, 8 Termine, 16 Ustd, 45 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 223
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Einbürgerung

Sie möchten gerne die deutsche Staatsangehörigkeit erwerben? Dann erkundigen Sie sich zunächst beim Bereich Einbürgerung 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, Bahnhofsplatz 2, in die Beratung. Die Beratungstermine (unter Einstufungsberatung) finden Sie auf der Eingangsseite des Programmbereichs Sprachen.

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 Einbürgerungs-Tests 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? Den Fragenkatalog können Sie unter www.bmi.bund.de bzw. www.bamf.de herunterladen. Ein Vorbereitungsbuch mit den Originalfragen kann in der VHS für 9,00 Euro erworben werden.

Einbürgerungstest

152_40420 (Prüfung) N.N.
Di, 29.9., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 25 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldeschluss: Mo, 7.9.

152_40421 (Prüfung) N.N.
Di, 1.12., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 25 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldeschluss: Mo, 9.11.

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

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 selbständig 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.

Intergrationskurs Basismodul 1 (A1)

152_40430 Olga Bungard-Faoro / Juliane Babette Vangerow
Mo, 21.9. bis 22.10., 9 - 13 Uhr, 20 Termine, 100 Ustd, 120 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 130
Anmeldung nur nach persönlicher Beratung (siehe Beratungszeiten)

Intergrationskurs Basismodul 2 (A1/A2)

152_40431 Olga Bungard-Faoro / Juliane Babette Vangerow
Mo, 26.10. bis 26.11., 9 - 13 Uhr, 20 Termine, 100 Ustd, 120 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 130
Anmeldung nur nach persönlicher Beratung (siehe Beratungszeiten)

Intergrationskurs Basismodul 3 (A2)

152_40432 Olga Bungard-Faoro / Juliane Babette Vangerow
Mo, 30.11. bis 21.1., 9 - 13 Uhr, 20 Termine, 100 Ustd, 120 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 130
Anmeldung nur nach persönlicher Beratung (siehe Beratungszeiten)

Intergrationskurs Aufbaumodul 1 (B1)

152_40433 Clemens Müller / Sandra Gerner
Mi, 19.8. bis 22.9., 9 - 13 Uhr, 20 Termine, 100 Ustd, 120 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206
Anmeldung nur nach persönlicher Beratung (siehe Beratungszeiten)

Intergrationskurs Aufbaumodul 2 (B1)

152_40434 Sandra Gerner / Clemens Müller
Mi, 23.9. bis 27.10., 9 - 13 Uhr, 20 Termine, 100 Ustd, 120 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206
Anmeldung nur nach persönlicher Beratung (siehe Beratungszeiten)

Intergrationskurs Aufbaumodul 3 (B1)

152_40435 Belinda Gröger / Gabriele Winter
Do, 10.9. bis 5.11., 9.15 - 12.30 Uhr, 25 Termine, 100 Ustd, 120 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 129
Anmeldung nur nach persönlicher Beratung (siehe Beratungszeiten)

152_40436 Sandra Gerner / Clemens Müller
Mi, 28.10. bis 1.12., 9 - 13 Uhr, 20 Termine, 100 Ustd, 120 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206
Anmeldung nur nach persönlicher Beratung (siehe Beratungszeiten)

Orientierungskurs

Der Orientierungskurs ist der abschließende Teil des Integrationskurses (nach der Sprachprüfung) und vermittelt politisches Basiswissen über die Bundesrepublik Deutschland. Am Ende des 60-stündigen Kurses wird der verbindliche Test „Leben in Deutschland“ abgelegt.

152_40441 Belinda Gröger / Gabriele Winter
Mo, 9.11. bis 2.12., 9.15 - 12.30 Uhr, 15 Termine, 60 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 129

152_40444 Belinda Gröger
Mo, 7.12. bis 14.1., 9 - 13 Uhr, 12 Termine, 60 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206

Deutsch als Fremdsprache - Deutsch als Zweitsprache

Aufbau der Deutschkurse

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

Deutsch Grundstufe (Lernziel A1)

Einstufungsberatung

Die Termine finden Sie auf der Eingangsseite des Programmbereichs Sprachen.

Deutsch Grundkurs für absolute Anfänger/innen

152_40450 (Kurs) Thérèse Fourmestraux / Hans Joachim Friesendorf
Mo / Mi, 14.9. - 9.12., 16.15 - 17.45 Uhr, 22 Termine, 44 Ustd,
101,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 224
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Intensivkurs: Deutsch im Alltag

Nur für Asylbewerber/innen und Flüchtlinge ohne Vorkenntnisse
Gefördert durch das Land Nordrhein-Westfalen
Anmeldung nur persönlich möglich bei Programmbereichsleiterin
Claudia Weigel (mittwochs: 10-12 Uhr), Raum 106. Bitte bringen
Sie Ihren Pass und / oder Aufenthaltstitel mit.

152_40451 (Kurs) Tatjana Burzev / Siegfried Schmidt
19.10.- 30.11. (Mo, Di, Do und Fr von 9.15 - 12.30 Uhr), 25 Termine,
100 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 223
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Deutsch Grundkurs (Anfang A1)

152_40455 (Kurs) Brigitta Kliem
Mi / Do, 9.9. - 10.12., 15 - 16.30 Uhr, 24 Termine, 48 Ustd,
110,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206
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

Deutsch Aufbaustufe (Lernziel A2)

Deutschkurse auf dem Kompetenzniveau A2 finden in diesem Semester nur als Intensivkurs statt (siehe Integrationskurse).

Deutsch Abschlussstufe (Lernziel B1)

Deutsch Abschlusskurs (Anfang B1)

Auch geeignet für Teilnehmende, die ihre verschütteten B1-Kenntnisse auffrischen möchten.

152_40470 (Kurs) Belinda Gröger
Mo, 14.9. bis 7.12., 17 - 19.15 Uhr, 11 Termine, 33 Ustd, 75,90 Euro
zzgl. 5 Euro Materialumlage bei Dozent/in zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 129
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), ab Lektion 25

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 „Deutschtest für Zuwanderer A2/B1“ verlangt wird.

152_40471 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Zafiroula Argiriadou
Mi, 23.9. bis 9.12., 15 - 17.15 Uhr, 10 Termine, 30 Ustd, 78 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 5 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205

Informationsveranstaltung: Zertifikat Deutsch B1

Vorstellung eines Modelltests für die Sprachprüfung zur Einbürgerung und zu diesem international anerkannten Sprachzertifikat. Die Teilnahme wird allen Prüfungskandidat/innen dringend empfohlen.

152_40472 (Seminar) Gabriele Winter
Di, 27.10., 18 - 20.15 Uhr, 3 Ustd, 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, 29.10.2015, 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 (152_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

152_40473 (Prüfung) N.N.
Sa, 12.12., 9.30 - 17 Uhr, 10 Ustd, 130 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldeschluss: Do, 29.10.

Deutsch B1+ für Frauen: B1-Auffrischung mit Konversation

Gefördert nach dem Integrations- und Teilhabegesetz des Landes NRW (auch für Spätaussiedlerinnen, die in den letzten zwei Jahren nach Deutschland gekommen sind)

Speziell für Frauen, die bereits eine Deutsch B1-Prüfung abgelegt haben. Anmeldung nur bei Programmbereichsleiterin Claudia Weigel (mittwochs: 10-11 Uhr), Raum 106. Bitte bringen Sie Ihr B1-Zertifikat mit.

152_40475 • FRAUEN • (Kurs) Regina Nerenberg-Graf
Do, 17.9. bis 17.12., 9.30 - 11.45 Uhr, 12 Termine, 36 Ustd, entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 202

Die Volkshochschule vermittelt Ihnen gerne deutsche Tandempartner/innen.

Weitere Informationen unter der Kursnummer 40007 und bei Programmbereichsleiterin Claudia Weigel, Fon 02371 . 217-1945.

Deutsch Mittelstufe (Lernziel B2)

Deutsch Mittelstufenkurs (Neustart B2)

Nur für Teilnehmende mit abgeschlossenen B1-Kenntnissen
Die 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.

152_40480 (Kurs) Clemens Müller
Mi / Do, 16.9. - 3.12. (nicht am 18.11. + 19.11.), 19.35 - 21.05 Uhr,
20 Termine, 40 Ustd, 92 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 1

Deutsch Mittelstufenkurs (Anfang B2)

Für Teilnehmende, die bereits ein Semester auf B2-Niveau Deutsch gelernt haben.

152_40481 (Kurs) Anne Paul
Mi / Do, 9.9. - 2.12., 10 - 11.30 Uhr, 20 Termine, 40 Ustd,
96,60 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118
Bitte mitbringen: Mittelpunkt neu B2. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett
Verlag, ISBN: 3-12-676652-4 und 3-12-676653-1), ab Lektion 3

Englisch Grundstufe (Lernziel A1)

Englisch Grundkurs für absolute Anfänger/innen

Interessierte mit Vorkenntnissen werden gebeten, die kostenlose und unverbindliche Einstufungsberatung zu nutzen. (Beratungszeiten siehe Eingangsseite zum Programmbereich Fremdsprachen - Integration)

152_40600 (Kurs) Regina Nerenberg-Graf
Di, 15.9. bis 15.12., 10 - 11.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro
zzgl. 1 Euro Materialumlage bei Dozent/in zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205
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 (Anfang A1)

152_40602 (Kurs) Viola Sczepanski
Di, 8.9. bis 8.12., 18.45 - 20.15 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20
Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozent/in zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206
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

152_40603 (Kurs) Regina Nerenberg-Graf
Mi, 9.9. bis 9.12., 10 - 11.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 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

152_40604 (Kurs) Geevitha Wagner
Do, 10.9. bis 26.11., 17.10 - 18.40 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
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 5, Step 2

Englisch Grundkurs (Mitte A1)

152_40605 (Kurs) Marjorie Jürgens
Mi, 16.9. bis 9.12., 10 - 12.30 Uhr, 11 Termine, 33 Ustd, 75,90 Euro
VHS Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36, Raum 1
Bitte mitbringen: English Network Now A1. Student's Book mit 3
Audio-CDs (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606588-7),
ab Lektion 1, Step 2

Englisch Grundkurs (Ende A1)

152_40606 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Viola Sczepanski
Di, 8.9. bis 8.12., 17 - 18.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 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 20

152_40607 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
Mo, 7.9. bis 7.12., 17.30 - 19 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro
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 6

Englisch Aufbaustufe (Lernziel A2)

Englisch Aufbaukurs (Mitte A2)

152_40610 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Ilka Würpel
Mo, 7.9. bis 7.12., 10 - 11.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 221
Bitte mitbringen: Going for Gold, Kursbuch (Cornelsen Verlag, ISBN:
978-3-8109-2049-2), ab Lektion 7

152_40611 (Kurs) Geevitha Wagner
Di, 8.9. bis 24.11., 17.45 - 19.15 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
55,20 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 3

Englisch Aufbaukurs (Ende A2)

152_40612 (Kurs) Charles W. Brooks
Do, 10.9. bis 17.12., 17.15 - 18.45 Uhr, (nicht am 29.10.),
12 Termine, 24 Ustd, 55,20 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 6

152_40613 (Kurs) Marjorie Jürgens
Mo, 21.9. bis 30.11., 9.30 - 12 Uhr, 9 Termine, 27 Ustd, 62,10 Euro
VHS Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36, Raum 1
Bitte mitbringen: Network Now A2.2. Student's Book mit 3 Audio-CDs
(Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606593-1), ab Lektion
5 Step 2

Englisch Abschlussstufe (Lernziel B1)

Englisch Abschlusskurs (Anfang B1)

152_40620 (Kurs) Marjorie Jürgens
Di, 22.9. bis 1.12., 15.30 - 18 Uhr, 9 Termine, 27 Ustd, 62,10 Euro
VHS Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36, Raum 1
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 4 Step 1

152_40621 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Marjorie Jürgens
Mo, 14.9. bis 7.12., 15 - 16.30 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd, 50,60 Euro
VHS Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36, Raum 1
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 4 Step 3

Englisch Abschlusskurs (Mitte B1)

152_40622 (Kurs) Sara Wallberg-Worrall
 Mo, 7.9. bis 14.12., 10 - 11.30 Uhr, (nicht am 28.9.), 12 Termine,
 24 Ustd, 55,20 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 6

Englisch Abschlusskurs (Ende B1)

152_40623 (Kurs) Sara Wallberg-Worrall
 Do, 10.9. bis 10.12., 9 - 10.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 201
 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 11/12

Englisch B1/B2 Course: Bridging the Gap

152_40624 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
 Di, 8.9. bis 8.12., 8.45 - 10.15 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro
 zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118
 Bitte mitbringen: Key B1. Kursbuch mit CD und Phrasebook (Cornelsen
 Verlag, ISBN 978-3-06-020100-6), ab Lektion 8

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

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse intensiv aber flexibel auffrischen 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 12 Kurse). Und so geht's: Sie melden sich online, persönlich oder per Anmeldekarte für die English Flatrate (Veranstaltungsnummer: 152_40640) an und erhalten eine entsprechende Anmeldebestätigung. Diese zeigen Sie JEDESMAL, wenn Sie in einen Kurs „hoppfen“, beim Kursleitenden vor. Und das war es auch schon!

152_40640 • FLATERATE • (Kurs)
 7.9. - 10.12., 100 Euro keine Ermäßigung

Englisch Auffrischkurse

Die hier aufgelisteten Kurse richten sich speziell an Interessierte mit verschütteten Schulenglischkenntnissen, die in 1-2 Semestern aufgefrischt werden können. Danach empfiehlt sich ein Wechsel zu einem Konversationskurs der gleichen Kompetenzstufe oder ein kleinschrittiges Weiterlernen auf der nächsthöheren Kompetenzstufe.

Englisch-Auffrischung (A2)

Für Interessierte mit Hauptschulkenntnissen
152_40651 • FLATRATE • (Kurs) Geevitha Wagner
 Do, 10.9. bis 26.11., 18.45 - 20.15 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, 46 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 9

English B1 Refresher Course - in the morning

Lernziel B1
 Für Interessierte mit verschütteten Realschulkenntnissen
152_40652 • FLATRATE • (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
 Di, 8.9. bis 8.12., 10.30 - 12 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro
 zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118
 Bitte mitbringen: Great! B1. Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs
 (Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-501484-8), ab Lektion 4

Brush up your English - in the evening

Für Interessierte mit verschütteten Realschulkenntnissen.
152_40653 • FLATRATE • (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
 Do, 10.9. bis 10.12., 18.30 - 20 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205
 Bitte mitbringen: Brush up B1: Kurs- und Arbeitsbuch mit Audio-CD
 (Hueber Verlag, ISBN: 978-319002937-2), ab Lektion 1

Update your English on B2 Level

Für Interessierte mit verschütteten Oberstufenkenntnissen (Abitur).
152_40654 • FLATRATE • (Kurs) Elke Oelmann
 Mi, 9.9. bis 9.12., 18.30 - 20 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 219
 Bitte mitbringen: First Choice. Englisch für Erwachsene B2. Kursbuch
 mit Home Study/Classroom- CD (Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-464-
 20514-3), ab Lektion 5/6

Englisch Konversationskurse (A2, B1, B2, C1)**Spotlight on Communication (A2/B1)**

152_40681 • FLATRATE • (Kurs) Charles W. Brooks
 Di, 8.9. bis 8.12., 9 - 10.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 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)

READ ON and Conversation (B1)

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

152_40682 • FLATRATE • (Kurs) Gillian Berndt
 Mi, 9.9. bis 9.12., 9 - 10.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 221

Conversation & More - in the morning (B2)

152_40683 • FLATRATE • (Kurs) Gillian Berndt
 Di, 8.9. bis 8.12., 9 - 10.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, entgeltfrei
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 221

Advanced Conversation Course (B2)

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

152_40684 • FLATRATE • (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
 Do, 10.9. bis 3.12., 20.15 - 21.45 Uhr, 6 Termine, 12 Ustd,
 27,60 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205

Say it in English! (B2/C1)

Improve your English conversation skills in an informal atmosphere. Lessons focus on the spoken language and aim at refreshing and expanding existing vocabulary and knowledge. Students should have a basic knowledge of English grammar.

152_40685 • FLATRATE • (Kurs) Hilary König
 Di, 8.9. bis 8.12., 17.45 - 19.15 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,
 55,20 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 202

English Language Buffet - All You Can Speak for Less Than 5 Euro per Session (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.

152_40686 • FLATRATE • (Kurs) Charles W. Brooks
 Di, 8.9. bis 8.12., 19 - 20.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 224

DIP into English: Declamation - Intonation - Pronunciation (B2/C1)

Students will learn to improve their declamation, intonation and pronunciation through the use of film songs, poetry and drama. Possibility of performing short plays or dialogs.

152_40687 • FLATRATE • (Kurs) Charles W. Brooks
Mo, 7.9. bis 7.12., 19 - 20.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 223

Surprise, Surprise Evening - Give Me Five (B2/C1)

A rather different course - every fortnight. Five evenings - each evening a different theme:

1. Games evening, 2. Special English speaking guest, 3. Whodunnit crime story, 4. Film evening, 5. Lyrics evening

152_40688 • FLATRATE • (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
Do, 17.9. bis 10.12., 20.15 - 21.45 Uhr, 6 Termine, 12 Ustd, 27,60 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205

Englisch für den Beruf

Office English - Englisch für das Büro (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.

152_40692 • FLATRATE • (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
Mo, 14.9. bis 30.11., 19.15 - 20.45 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, 46 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118

Französisch Grundstufe (Lernziel A1)

Französisch Grundkurs für absolute Anfänger/innen

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

152_40801 (Kurs) Nadjat Schreiber
Do, 10.9. bis 10.12., 17 - 18.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 221
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Französisch Grundkurs (Mitte A1)

152_40803 (Kurs) Francine Gruber
Do, 10.9. bis 26.11., 17.15 - 18.45 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, 46 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 201
Bitte mitbringen: Couleurs de France Neu 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-12-606682-2), ab Lektion 5

Französisch Grundkurs (Ende A1)

152_40804 (Kurs) Nadjat Schreiber
Do, 10.9. bis 10.12., 18.45 - 20.15 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 221
Bitte mitbringen: Couleurs de France Neu 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-12-606682-2), ab Lektion 10

Französisch Aufbaustufe (Lernziel A2)

Französisch Aufbaukurs (Mitte A2)

152_40812 (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann
Di, 22.9. bis 8.12., 19.40 - 21.10 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, 46 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 221
Bitte mitbringen: Couleurs de France Neu 2, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-12-606685-3), ab Lektion 6/7

Französisch Aufbaukurs (Ende A2)

152_40813 (Kurs) Francine Gruber
Do, 10.9. bis 26.11., 19 - 20.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, 46 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 201
Bitte mitbringen: Couleurs de France Neu 2, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-12-606685-3), ab Lektion 12

Französisch Abschlussstufe (Lernziel B1)

Französisch Abschlusskurs (Anfang B1)

152_40820 (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann
Di, 22.9. bis 8.12., 18 - 19.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, 46 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 221
Bitte mitbringen: Couleurs de France Neu 3, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-12-606688-4), ab Lektion 1/2

Französisch Abschlusskurs (Ende B1)

152_40821 (Kurs) Régine-Marcelle Hessling
Mo, 7.9. bis 7.12., 17.30 - 19 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 201
Bitte mitbringen: Couleurs de France Neu 3, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-12-606688-4), ab Lektion 10

**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

**Print
14 Tage
gratis testen!**



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

**E-Paper
14 Tage
gratis testen!**



Wir kennen uns

Französisch Konversationskurse (A2/B1, B2, C1)

Conversation facile en français et révision de grammaire (A2/B1)

152_40851 (Kurs) Christiane Karhoff-van Rampaey
Mi, 9.9. bis 9.12., 10.35 - 12.05 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119

Cercle Français: Rafrâchez votre français l'après-midi (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.

152_40852 (Kurs) Thérèse Fourmestraux
Mi, 23.9. bis 9.12., 14.30 - 16 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, 46 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118

Conversation française (C1)

152_40853 (Kurs) Christiane Karhoff-van Rampaey
Mi, 9.9. bis 9.12., 17.55 - 19.25 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 221

Französisch Spezialangebote

Vortrag in einfachem Französisch / digitale Bilder-show: Provence - Camargue - Côte d'Azur

Le Sud-Est de la France, très ensoleillé et plein de charmes est une destination de vacances privilégiée. Aucune région de France ne fait autant rêver. Lors de cette conférence en français facile nous allons découvrir trois superbes régions: la Camargue sauvage dans le delta du Rhône avec des taureaux noirs et des flamants roses, la Provence qui sait enchanter avec des paysages magnifiques de champs de lavande et d'oliviers et des canyons spectaculaires du Verdon et de l'Ardèche mais aussi avec des villes célèbres comme Avignon, Nîmes et Marseille. Et finalement la Côte d'Azur avec ses plages ensoleillées, ses villes animées et ses prestigieuses stations balnéaires Nice, Monaco et Menton.

152_40860 (Vortrag) Ralf Petersen
Di, 3.11., 18 - 19.30 Uhr, 2 Ustd, 4 Euro nur Abendkasse (Ermäßigung für Schüler/innen + Student/innen bei Vorlage des Schüler- bzw. Studentenausweises)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis: 26.10.

Italienisch Grundstufe (Lernziel A1)

Italienisch Grundkurs für absolute Anfänger/innen

152_40900 (Kurs) Iliaria Stocchi
Di, 15.9. bis 15.12., 18.30 - 20 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro
VHS Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36, Raum 1
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Italienisch Grundkurs (Anfang A1)

152_40902 (Kurs) Livia Rasmussen
Mi, 9.9. bis 9.12., 19 - 20.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 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

Italienisch Grundkurs (Mitte A1)

152_40903 (Kurs) Annette Petereit
Do, 10.9. bis 3.12., 17.15 - 18.45 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd, 50,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206
Bitte mitbringen: Espresso 1 erweiterte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch + Audio-CD (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005438-1), ab Lektion 6/7

Italienisch Grundkurs (Ende A1)

152_40904 (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein
Di, 8.9. bis 8.12., 19.30 - 21 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 202
Bitte mitbringen: Espresso 1 erweiterte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch + Audio-CD (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005438-1), ab Lektion 8/9

Italienisch A1-Wiederholungskurs

152_40905 (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein
Mo, 7.9. bis 7.12., 18 - 19.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 219
Bitte mitbringen: Intermezzo Italienisch A1. Kursbuch mit Audio-CD (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-209600-6), ab Lektion 1

Italienisch Aufbaustufe (Lernziel A2)

Italienisch Aufbaukurs (Anfang A2)

152_40910 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein
Di, 8.9. bis 8.12., 18 - 19.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 83 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 219
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Italienisch Aufbaukurs (Ende A2)

152_40912 (Kurs) Annette Petereit
Mi, 9.9. bis 2.12., 17.15 - 18.45 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd, 50,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 201
Bitte mitbringen: Espresso 2 erweiterte Ausgabe. Lehr- und Arbeitsbuch + Audio-CD (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005439-8), ab Lektion 9/10

Italienisch Konversationskurse (A2, B1)

Conversazione mattutina (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.

152_40940 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Livia Rasmussen
Fr, 11.9. bis 11.12., 9 - 10.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 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 8

„Italiano Per Passatempo“ (B1)

Facciamo un po' di tutto: conversazione, grammatica, cultura, civiltà, letteratura, giochi ecc. Nuovi partecipanti sono benvenuti.

152_40941 (Kurs) Annette Petereit
Do, 10.9. bis 3.12., 9.30 - 11 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd, 50,60 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozent/in zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 204

Italienisch Spezialangebote

Vortrag in leicht verständlichem Italienisch: Alla scoperta della Toscana

Arte e cultura, mare, montagna, colline, campi di girasoli, Chianti e buona cucina, borghi medioevali e prati di papaveri rossi: queste sono sicuramente le prime immagini che abbiamo davanti ai nostri occhi pensando alla Toscana. Per me - nata ad Arezzo, cresciuta tra Siena, Firenze e Pisa e da 10 anni residente in NRW - questa parola ha un significato molto più profondo: se vuoi partecipare anche tu a questo viaggio di riscoperta, magari raccontandoci addirittura le tue esperienze, vieni alla nostra presentazione!

152_40950 (Vortrag) Iliaria Stocchi / Annette Petereit
Fr, 30.10., 18 - 19.30 Uhr, 2 Ustd, 4 Euro nur Abendkasse (Ermäßigung für Schüler/innen + Student/innen bei Vorlage des Schüler- bzw. Studentenausweises)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis: 22.10.

Japanisch

Der nächste Japanisch-Anfängerkurs wird voraussichtlich im Jahr 2016 angeboten.

Japanisch A1 - Wiederholungskurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die schon einmal das Lehrbuch „Japanisch, bitte!“ (Band 1) durchgearbeitet haben. Kursziel ist die Wiederholung des A1-Stoffes mit einem kommunikativen Schwerpunkt anhand eines neuen Lehrbuchs.

152_41005 (Kurs) Dr. Atsuko Takahara
Mo, 7.9. bis 7.12., 17.45 - 19.15 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Japanisch Aufbaukurs (Ende A2)

152_41014 (Kurs) Dr. Atsuko Takahara
Mo, 7.9. bis 7.12., 19.30 - 21 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206
Bitte mitbringen: Japanisch, bitte! Band 2, Lehrbuch (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-12-606656-3), ab Lektion 26

Neugriechisch

Neugriechisch Grundkurs für absolute Anfänger/innen

152_41200 (Kurs) Panagiota Michou
Mi, 16.9. bis 16.12., 18.30 - 20 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro
zzgl. 2 Euro Materialumlage bei der Dozentin zu zahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Neugriechisch Aufbaukurs (Anfang A2)

Neue Teilnehmende mit abgeschlossenen A1-Kenntnissen sind herzlich willkommen.

152_41210 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Panagiota Michou
Di, 8.9. bis 8.12., 18 - 19.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 87 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 203
Bitte mitbringen: Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Niederländisch Grundstufe (Lernziel A1)

Niederländisch Grundkurs für absolute Anfänger/innen

152_41400 (Kurs) Joke Steiner-Knigge
Mo, 7.9. bis 7.12., 16.45 - 18.15 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro
zzgl. 5 Euro Materialumlage bei Dozent/in zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 204
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Niederländisch Grundkurs (Mitte A1)

152_41401 (Kurs) Eva Thielen
Mi, 9.9. bis 9.12., 17.15 - 18.45 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 202
Bitte mitbringen: Welkom! Niederländisch für Anfänger (Klett Verlag: ISBN 978-3-12-528880-5), ab Lektion 5

152_41402 (Kurs) Joke Steiner-Knigge
Mo, 7.9. bis 7.12., 18.30 - 20 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 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 Aufbaustufe (Lernziel A2)

Niederländisch Aufbaukurs (Anfang A2)

152_41410 (Kurs) Eva Thielen
Mi, 9.9. bis 9.12., 19 - 20.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 202
Bitte mitbringen: Welkom! Niederländisch für Anfänger (Klett Verlag: ISBN 978-3-12-528880-5), ab Lektion 10

152_41411 (Kurs) Joke Steiner-Knigge
Di, 8.9. bis 8.12., 18.30 - 20 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 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 8B

Niederländisch Aufbaukurs (Mitte A2)

152_41412 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)
Joke Steiner-Knigge
Mi, 9.9. bis 9.12., 17.30 - 19 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 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 12B

Niederländisch Aufbaukurs (Ende A2)

152_41413 (Kurs) Joke Steiner-Knigge
Mi, 9.9. bis 9.12., 19.15 - 20.45 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 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 13

Niederländisch Konversationskurse

Nederlandse lichte conversatie in de ochtend (B2)

Ein Kurs für Fortgeschrittene, die das Sprechen der niederländischen Sprache weiter üben wollen. Ausgewählte Texte, aktuelle Ereignisse und Lektüre werden gelesen, übersetzt und diskutiert. Die Grammatik wird situationsbezogen wiederholt und vertieft. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

152_41430 (Kurs) Joke Steiner-Knigge
Di, 8.9. bis 8.12., 9 - 10.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 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 für absolute Anfänger/innen

152_41701 (Kurs) Jolanta Lorenz

Mo, 14.9. bis 7.12., 18.45 - 20.15 Uhr, (nicht am 2.11.), 10 Termine, 20 Ustd, 46 Euro

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

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Polnisch A2/B1-Brückenkurs

Geeignet für Quereinsteiger/innen, die einfache Alltagsgespräche und Texte verstehen und wiedergeben können.

152_41710 (Kurs) Jolanta Lorenz

Mi, 9.9. bis 2.12., 19 - 20.30 Uhr, (nicht am 28.10.), 10 Termine, 20 Ustd, 46 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 für absolute Anfänger/innen

152_41801 (Kurs) Maria Cremilde Lopes Lange

Di, 15.9. bis 8.12., 17.30 - 19 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd, 55,20 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 223

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Portugiesisch Grundkurs (Mitte A1)

Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

152_41803 (Kurs) Maria Cremilde Lopes Lange

Di, 8.9. bis 8.12., 19.15 - 20.45 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 223

Bitte mitbringen: Olá Portugal! Portugiesisch für Anfänger (A1/A2)

(Klett Verlag; ISBN: 978-3-12-528940-6), ab Lektion 6

Russisch

Russisch Grundkurs (Anfang A1)

Dieser Kurs hat sich bereits zwei Semester mit der kyrillischen Schrift und ersten Redewendungen für den Alltag beschäftigt. Quereinsteiger/innen mit Kyrillischkenntnissen sind herzlich willkommen.

152_41902 (Kurs) Tatjana Burcev

Do, 10.9. bis 10.12., 19.45 - 21.15 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 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 4

Russisch Abschlusskurs (Anfang B1)

152_41920 (Kurs) Dinara Starostin

Do, 10.9. bis 26.11., 18 - 19.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,

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

Die Volkshochschule Iserlohn sucht eine qualifizierte Lehrkraft für einen Schwedisch Anfängerkurs ab Februar 2016.

Interessierte wenden sich bitte an die Programmbereichsleitung unter 02371 / 217-1945.

Schwedisch Aufbaukurs (Anfang A2)

152_42010 (Kurs) Maike Winkler

Mi, 9.9. bis 9.12., 19.40 - 21.10 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 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 12

Schwedisch Abschlusskurs (Anfang B1)

152_42030 (Kurs) Maike Winkler

Mo, 7.9. bis 7.12., 19.30 - 21 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 201

Bitte mitbringen: Jaså! Kurs- und Arbeitsbuch mit Audio-CD (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005448-0), ab Lektion 1

Spanisch Grundstufe (Lernziel A1)

Spanisch Grundkurs für absolute Anfänger/innen

152_42200 (Kurs) Romina Ojeda Cenzano

Mi, 9.9. bis 9.12., 19.30 - 21 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118

Bitte mitbringen: Caminos Neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett-Verlag, ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 1

152_42201 (Kurs) Angélica Geson

Mo, 14.9. bis 14.12., 17 - 18.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro

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

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Spanisch Grundkurs (Anfang A1)

152_42202 (Kurs) María Teresa Fernández

Di, 8.9. bis 8.12., 16.15 - 17.45 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 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 4

152_42203 (Kurs) Romina Ojeda Cenzano

Do, 10.9. bis 10.12., 18 - 19.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 219

Bitte mitbringen: Caminos Neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett-Verlag, ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 3/4

Spanisch Grundkurs (Mitte A1)

152_42204 (Kurs) Thomas Opperbeck

Mo, 7.9. bis 7.12., 19.30 - 21 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 202

Bitte mitbringen: Caminos Neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett-Verlag, ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 6/7

152_42205 (Kurs) María Josefa Agel

Di, 8.9. bis 8.12., 19.30 - 21 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118

Bitte mitbringen: Caminos Neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett-Verlag, ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 9

152_42206 María Teresa Fernández

Di, 8.9. bis 8.12., 18 - 19.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 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 8

Spanisch Wiederholungskurs (A1)

152_42207 (Kurs) Romina Ojeda Cenzano

Mi, 9.9. bis 9.12., 17.45 - 19.15 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118

Bitte mitbringen: Intermezzo Spanisch A1. Kursbuch mit Audio-CD (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-309600-5), ab Lektion 1

Spanisch Aufbaustufe (Lernziel A2)

Spanisch Aufbaukurs (Anfang A2)

152_42210 (Kurs) Thomas Opperbeck

Mo, 7.9. bis 7.12., 17.45 - 19.15 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 202

Bitte mitbringen: Caminos Neu A2. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514956-4), ab Lektion 4/5

Spanisch Aufbaukurs (Ende A2)

152_42211 (Kurs) Thomas Opderbeck
Do, 10.9. bis 10.12., 19 - 20.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 204
Bitte mitbringen: Caminos Neu A2. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514956-4), ab Lektion 9

152_42212 (Kurs) Thomas Opderbeck
Do, 10.9. bis 10.12., 17.30 - 19 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 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 Abschlussstufe (Lernziel B1)**Spanisch Abschlusskurs (Anfang B1)**

152_42220 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Angélica Geson
Mi, 9.9. bis 9.12., 17.55 - 19.25 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, max 10 Teilnehmende, 123 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 203
Bitte mitbringen: Caminos Neu B1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514958-8), ab Lektion 1

Spanisch Konversationskurse**Spanisch - leichte Konversation (A2/B1)**

152_42230 (Kurs) María Josefa Agel
Di, 8.9. bis 8.12., 17.45 - 19.15 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, 55,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 118
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Spanisch Spezialangebote**Vortrag in einfachem Spanisch: El camino de Santiago. La peregrinación a Santiago de Compostela**

„Camino de Santiago“ es la peregrinación hacia el sepulcro del Apóstol Santiago en Santiago de Compostela, España (Galicia). Se dice camino de Santiago como si hubiera solamente uno, pero no es así, en realidad hay más que un sólo camino. Este camino llegó a tener tal importancia en la edad media que era el tercer destino principal de los cristianos (después de Roma y Jerusalén). La historia de este camino nos remonta a unos 2000 años atrás, ya que las distintas tradiciones cuentan que el mismo Apóstol Santiago fue a España. Pero ¿Por qué fue a España? ¿Por qué hay tantos caminos? ¿Qué vivió el Apóstol durante su viaje? ¿Cómo empezó todo en Compostela y cómo se desarrolló todo con el correr del tiempo? ¿Cómo se puede hacer hoy en día el camino? ¿Qué es lo que hay que tener en cuenta? Éstas, muchas otras preguntas y la propia experiencia sobre el camino de Santiago es lo que quisieramos compartir con usted. Por eso les invitamos cordialmente a esta presentación.

152_42240 (Vortrag) Franco Tous
Do, 22.10., 18 - 19.30 Uhr, 2 Ustd, 4 Euro nur Abendkasse (Ermäßigung für mit Schüler- bzw. Studentenausweis)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis: 19.10.

Ungarisch**Ungarisch für (Wieder-)Einsteiger/innen (A1)**

Auch Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse sind herzlich willkommen.

152_42501 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Andrea Kürti
Do, 22.10. bis 3.12., 18 - 19.30 Uhr, 7 Termine, 14 Ustd, 56,90 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 203
Bitte mitbringen: Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

WDR ¹

O-TON NRW

Immer auf Ballhöhe, immer mit Leidenschaft, nie unentschieden.

Ihr Rundfunkbeitrag für Ihre Lieblingsprogramme.

1 LIVE WDR 2 WDR 3 WDR 4 WDR 5 FUNK HAUS EUROPA WDR KiRaKa WDR STIMME DER NACHWACHSUNG WDR FUNKSTADT WDR BIG BAND WDR FUNKSTADT WDR FERNSEHEN

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.

152_50000 (Beratung) N.N.
Termine nach Vereinbarung, Angebote entgeltfrei

Qualifizierung

INFO „Fit für den Wiedereinstieg“

Sie möchten z. B. nach längerer Familienphase wieder eine Berufstätigkeit im kaufmännischen/verwaltenden Bereich aufnehmen und ihr Wissen dazu auf den aktuellen Stand bringen? Dann ist der Kurs, der vom 15.2. bis 27.4.2016 stattfindet (siehe 161_50103), genau richtig für Sie!

Wir vermitteln Kompetenzen, die Ihnen den Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt erleichtern und Ihr Selbstbewusstsein stärken. In dieser Informationsveranstaltung informieren wir Sie zu den Inhalten und Rahmenbedingungen der Qualifikation.

152_50102 • FRAUEN - KLEINGRUPPE • (Vorbesprechung)
Martina Tönnishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin / Sabine Totzauer, EDV-Trainerin / Christine Ueberacker-Evans
Do, 29.10., 18 - 18.45 Uhr, 1 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 129
Anmeldung bis Do, 22.10.

Mit dem Kindergarten in die Natur - berufliche Weiterbildung für Erzieherinnen

„Raus in die Natur“ - Dies fordert der Gesetzgeber einmal pro Woche von jedem Kindergarten. Damit wirft er für die Erzieher/innen allerdings auch eine Vielzahl Fragen auf, die bei der Organisation des Ausflugs beginnen (Was brauchen die Kinder an Kleidung, Material? Womit können wir uns in Wald und Flur beschäftigen?) und bei den potentiellen Entdeckungen der Kinder aufhören (Was ist das für ein Tier/eine Pflanze? Ist es/sie gefährlich, gar giftig?) Dazu kommt noch die Regelmäßigkeit der Ausflüge: Muss jede Woche etwas Neues auf dem Programm stehen, gibt es Dinge, die sich über einen längeren Zeitraum durchführen lassen etc.?
Der Dozent arbeitet seit zwölf Jahren in der Umweltbildung für Kinder und Jugendliche.

152_50104 (Kurs) Tim Graumann, Dipl.-Biologe
Mi, 16.9. bis 30.9., 16.30 - 18 Uhr, 3 Termine, 6 Ustd,
25 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: Wanderparkplatz Teichstraße
Anmeldung bis Mo, 7.9.
Bitte mitbringen: zeckenfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Taschenlampe,
wenn möglich bitte auch Einweghandschuhe

Soft skills

Selbstbehauptungstraining für Frauen

Selbstbehauptung fängt im Kopf an! Frauen erfahren, wie sie ihre Persönlichkeit stärken können, wie sie Gefahren erkennen und vermeiden. Aber auch die Abgrenzung und das Nein sagen in Alltagssituationen werden thematisiert. Sie trainieren den Umgang mit Gefahrensituationen und werden in Selbstverteidigungstechniken unterwiesen. Weiterhin erlangen sie Informationen über Täterverhalten und Tatorte.

152_50105 • FRAUEN • (Kurs) Claudia Dahmen, Kriminaloberkommissarin

Sa, 24.10. (10 - 15.15 Uhr), danach jeweils Mi, 28.10.- 25.11. (19.30 - 21 Uhr), 6 Termine, 16 Ustd, 49 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 222

Anmeldung bis Do, 15.10.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Selbstcoaching - Die Zukunft gestalten

Der Kurs wendet sich an Frauen, die sich beruflich verändern wollen, aber noch nicht recht wissen wie. Mit effizienten Techniken aus dem Neurolinguistischen Programmieren und aus der systemischen Psychologie können sie ihre Fähigkeiten und Kompetenzen wecken, aktivieren und ausprobieren, um die Zukunft positiv zu gestalten.

152_50107 • FRAUEN • (Kurs) Lieselotte Berthold, Dipl.-Physikerin, Professioneller Systemischer Coach, Mediatorin

Fr, 6.11. bis 27.11., 9.30 - 11.45 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd,

57,60 Euro keine Ermäßigung

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

Anmeldung bis Mi, 28.10.

siehe auch 161_70305 Akademie Mark

Konfliktfähigkeit

Kennen Sie das auch? Sie hatten doch nur positive Absichten, dennoch entwickelte sich ein Konflikt. In diesem Seminar arbeiten wir daran, Missverständnisse und Konflikte zu analysieren, zu verstehen und zu bewältigen. Mit diesem Handwerkzeug lassen sich viele Eskalationen vermeiden. Wichtigstes Ziel ist es, den anderen nicht „besiegen“ zu wollen oder Schuldige zu suchen, sondern Lösungen zu finden. Wir zeigen ihnen Analysemethoden und trainieren Gesprächstechniken.

152_50109 (Seminar) Iris Rademacher, NLP-Coach

Sa, 12.9., 10 - 16 Uhr, 7 Ustd, 54 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 222

Anmeldung bis Mo, 7.9.

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 Geschäftspartnern/innen optimiert.

152_50110 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Iris Rademacher, NLP-Coach

Mi, 16.9., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, 24 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 118

Anmeldung bis Di, 8.9.

Teambuilding

Wie aus einem Haufen bunt zusammengewürfelter Mitarbeiter/innen eine schlagkräftige Abteilung machen? Stimmt die Chemie im Team, läuft es auch mit der Arbeit rund. Doch wie schaffen Sie es mehr Wir-Gefühl zu entwickeln? Teamtraining lohnt sich überall da, wo Menschen miteinander arbeiten und wirken. In diesem Seminar stellen wir die Dynamik im Team vor und die Kunst, diese für Ihr Wir-Gefühl besser zu nutzen. Sie erfahren, wie Sie Motivation, Leistungsfähigkeit und Erfolgskultur Ihres Teams nachhaltig steigern können.

152_50112 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Iris Rademacher, NLP-Coach

Mi, 2.12., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, 24 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 118

Anmeldung bis Mo, 23.11.

Gesprächs- und Verhandlungstraining

Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die in Gesprächen, Verhandlungen und Diskussionen im Berufsumfeld sicherer überzeugen und eigene Ziele professioneller erreichen möchten. Inhalte: Sympathiefeld zum Verhandlungspartner sicher aufbauen, Bedürfnisse des Gegenübers analysieren und überzeugend nutzen, Argumentation erfolgreich anwenden, Fragetechniken und aktives Zuhören geschickt einsetzen, professionelle Gesprächs-, Verhandlungs- und Diskussionsstrukturen anwenden, Strategien, Methoden und Techniken der Beeinflussung anderer Menschen nutzen, sichere und sympathische Ausstrahlung stärken, eigene und fremde Emotionen zur Beeinflussung gezielt einsetzen etc.

152_50116 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Dahms Privatinstitut

Sa, 24.10., 9 - 16 Uhr, 8 Ustd, 42 Euro keine Ermäßigung, zzgl. Materialkosten für Trainingsbuch DAHMS-Trainingsbuch, Band 7 (vor Ort zu bezahlen)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 205

Anmeldung bis Do, 15.10.

NLP - Seminare 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.

Stressmanagement mit NLP

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

Im Beruf und Privatleben werden oft hohe Anforderungen gestellt. So lange Sie diese als Herausforderung sehen, ist alles in Ordnung. Wenn Sie jedoch zu denken beginnen: "Oh Gott, das schaff ich nie!" beginnt der Stress. Im Seminar werden Sie lernen, Stresssituationen gelassen und mit Humor zu begegnen. Sie werden sich theoretisch und in vielen praktischen Übungen damit beschäftigen, was Stress eigentlich ist, und wie Sie ihn auf spielerische Weise bewältigen können. Seminar-Inhalte: Ankern angenehmer Gefühle, Stress-Bewältigungstechniken, Entspannungsstrategien, Distanz schaffen, andere Perspektive einnehmen, schwierige Situationen mit Humor betrachten.

152_50300 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin

Mi, 14.10.+Mi, 28.10., 18 - 20.15 Uhr, 6 Ustd,

69 Euro keine Ermäßigung

Institut Heinrichmeyer, Hans-Böckler-Straße 52b, 58638 Iserlohn

Anmeldung erforderlich bis Mi, 7.10.

Gute Chefs/Chefinnen fallen nicht vom Himmel

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

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 in den folgenden 7 Nachmittagen orientiert sich an den Bedürfnissen der Teilnehmer (Mögliche Themenbereiche: Selbst- und Zeit-management / Burnout-Prophylaxe / Kommunikation / Präsentation / Rhetorik / Personalauswahl / Personalbeurteilung / Konfliktmanagement / Dienstplan etc.)

152_50310 (Kurs) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin

Mo, 12.10. - Mo 27.6.2016 (Mo, 12.10., 9-16.30 Uhr, alle weiteren Termine 13.30 - 16.30 Uhr), 8 Termine, 36 Ustd, 990 Euro

Institut Heinrichmeyer, Hans-Böckler-Steasse 52b, 58638 Iserlohn

Anmeldung bis Mo, 5.10.

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 Denkläufe 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.

152_50350 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin
Mi, 18.11., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, 15 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 222
Anmeldung erwünscht bis Mi, 11.11.

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.

152_50355 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin
Mi, 21.10., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, 15 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 222
Anmeldung erwünscht bis Mi, 14.10.

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.

152_50400 (Vortrag) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin
Di, 8.9., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 222
Anmeldung erwünscht bis Mo, 7.9.

NLP - Kurse für Führungskräfte und Mitarbeiter/innen

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.

152_50413 • BILDUNGSURLAUB • (Kurs) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin / Coaching- und Trainingsinstitut Team
Mo - Fr, 16.11. - 20.11., 9.00 - 17 Uhr, 5 Termine, 45 Ustd, 395 Euro keine Ermäßigung
Institut Heinrichmeyer, Hans-Böckler-Straße 52b, 58638 Iserlohn
Anmeldung bis Mi, 4.11.

NLP-Practitioner-Aufbaukurs DVNLP

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

161_50414 • BILDUNGSURLAUB • (Kurs) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin / Coaching- und Trainingsinstitut Team
Do - So, 02. - 05..6.2016/ Mi - So, 24. - 28.8. / Mi - So, 29. - 03.10. / Fr - Sa, 02. - 03.12. (Mi - Fr 9 - 17 Uhr + Sa - So 9 - 16 Uhr), 16 Termine, 137 Ustd, max 18 Teilnehmende, 1580 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 29 Euro/50 Euro Siegelgebühr für Zertifikat nach DVNLP/Society of NLP
Institut Heinrichmeyer, Hans-Böckler-Straße 52b, 58638 Iserlohn
Teilnahmevoraussetzung: NLP-Basiskurs.
Anmeldung bis Mi, 27.5.

NLP-Master DVNLP

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

Frühbuche werden belohnt. Weitere Informationen zu Inhalten und zum Frühbucherrabatt erhalten Sie unter <http://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).

161_50421 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar)
Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin / Coaching- und Trainingsinstitut Team
Mo - Fr, 29.2. - 4.3.2016 / Do - So, 14. - 17.4.2016 / Do - So, 30.6. - 3.7.2016 / Do - So, 18. - 21.8.2016 / Do - So, 6. - 9.10.2016 / Fr - Sa, 25. - 26.11.2016 (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
Institut Heinrichmeyer, Hans-Böckler-Str. 52 b, 58638 Iserlohn
Teilnahmevoraussetzung: NLP-Practitioner.
Anmeldung bis Mo, 22.2.2016

Advanced NLP-Master DVNLP - Führungskompetenz

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

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).

152_50425 • BILDUNGSURLAUB • (Kurs) 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, 1150 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 29 Euro Siegelgebühr für Zertifikat nach DVNLP

Institut Heinrichmeyer, Hans-Böckler-Str. 52 b, 58638 Iserlohn
Teilnahmevoraussetzung: NLP-Master-Zertifikat.
Anmeldung bis Mi, 19.8.

NLP-Trainer DVNLP

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Weitere Informationen unter <http://www.nlp-impulse.com>, Fon 02372 . 2497.

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 zunehmend 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.

152_50430 • BILDUNGSURLAUB • (Kurs) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin / Coaching- und Trainingsinstitut Team

Mi - So, 9. - 13.9. / Mi - So, 25. - 29.11. / Mi - So, 17. - 21.2.16 / Mi - So, 13. - 17.4.16 / Fr - So, 8.-10.7.16 (Mo - Fr 9 - 17 Uhr + Sa - So 9 - 16 Uhr), 23 Termine, 197 Ustd, 2280 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 29 Euro Siegelgebühr für Zertifikat nach DVNLP

Institut Heinrichmeyer, Hans-Böckler-Straße 52b, 58638 Iserlohn
Teilnahmevoraussetzung: NLP-Master-Zertifikat.
Anmeldung bis Mi, 2.9.

Mediation

Was ist eigentlich Mediation? - Eine erste Orientierung

Sie erhalten erste Antworten darauf, wie das Mediationsverfahren funktioniert und was für eine erfolgreiche Mediation wichtig ist. Sie erfahren, für welche Konflikte Mediation eine geeignete Methode zur Konfliktlösung ist. Haben Sie vielleicht sogar einen eigenen Konflikt und wollen klären, ob dieser durch Mediation gelöst werden kann? Nutzen Sie die Gelegenheit, sich zu informieren und Antworten auf offene Fragen zum Mediationsverfahren zu bekommen. Die Inhalte des Seminars werden Ihnen im Wege eines interaktiven Vortrags vermittelt. Weitere Informationen unter www.mediations-impulse.de und www.volker-baemel.de

152_50500 (Vortrag) Dr. Carsten Labitzky, Rechtsanwalt und Mediator, NLP-Trainer (DVNLP), Coach / Volker Bäümel, Dipl.-Sozialpädagoge, Mediator (D-A-C-H), NLP-Trainer (DVNLP), Coach
Do, 27.8., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222

Konflikte nachhaltig lösen

Eine hohe Kompetenz zur Konfliktlösung optimiert den Ablauf in Betrieb und Verwaltung und wirkt sich positiv auf den Betriebsfrieden, die Zufriedenheit und den Krankenstand aus. Werden Sie durch den Intensivkurs Experte/in darin, Konflikte mit anderen frühzeitig zu erkennen und nachhaltig zu lösen. Schwerpunkte: Kommunikation, Konfliktdeeskalation sowie Methoden der Mediation und des NLP.

152_50510 • BILDUNGSURLAUB • (Kurs) Dr. Carsten Labitzky, Rechtsanwalt und Mediator, NLP-Trainer (DVNLP), Coach / Volker Bäümel, Dipl.-Sozialpädagoge, Mediator (D-A-C-H), NLP-Trainer (DVNLP), Coach

Mo - Fr, 9.11. - 13.11., 9.00 - 17 Uhr, 5 Termine, 40 Ustd, max 18 Teilnehmende, 480 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222
Anmeldung bis Di, 16.9.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen

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.

Kosten:

Berufsrückkehrerinnen können über den Bildungsscheck einen Zuschuss von 50 % (max. 500 Euro) geltend machen, so dass sich die Lehrgangskosten erheblich reduzieren.

Die Lehrgangsgebühr beträgt 1.250 Euro und kann in z.B. 5 Raten bezahlt werden:

- ohne Bildungsscheck monatlich: 250 Euro
- mit Bildungsscheck monatlich: 150 Euro

In den Gebühren sind die Lehrmittel sowie die Prüfungsgebühren für den Abschluss „ECDL“ enthalten. Alle mit dem Lehrgang verbundenen Kosten sind in der Regel steuerlich absetzbar.

Information, (Bildungsscheck-) Beratung und Anmeldung: Telefon (02371) 217-1042

161_50103 • FRAUEN • (Kurs) Martina Tönnishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin / Dozenten Team

Mo, 15.2. bis 26.4., 9 - 13 Uhr, 42 Termine, 210 Ustd, 1250 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205 + R 121, EDV-Raum
Anmeldung bis Mo, 8.2.

Lerncoach nlpaed

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.

Neurolinguistisches Programmieren (NLP) bietet eine Reihe nützlicher Strategien zu den Themen Rechtschreibung, Lernen von Regeln, Lesen, Textverständnis, Vokabellernen, Rechnen, Textaufgaben vermitteln. Ihre Coachees können dadurch leicht und automatisch lernen, ohne viel zu üben. Zudem erfahren Sie, wie Sie bei sich und anderen nervenschonend Lernblockaden lösen und Prüfungssängste meistern können. Voraussetzung für die Zertifizierung zum Lerncoach nlpaed ist die Vorlage des Zertifikats NLP-Practitioner.

161_50440 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar)

Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin / Coaching- und Trainingsinstitut Team
Sa - So, 19.3.- 20.3. (9 - 17 Uhr) / Fr - So, 8.4.- 10.4. / Fr - So, 10.6.- 12.6. / Fr - So, 9.9.- 11.9. (Fr 14 - 21.30 Uhr + Sa 9 - 16 Uhr + So 9 - 14 Uhr), 11 Termine, 87 Ustd, max 15 Teilnehmende, 1190 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 40 Euro Siegelgebühr für Zertifikat nach DVNLP

Institut Heinrichmeyer, Hans-Böckler-Str. 52 b, 58638 Iserlohn
Teilnahmevoraussetzung: NLP-Basiskurs. Anmeldung erwünscht bis Mo, 14.3.

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).

161_50450 • BILDUNGSURLAUB • (Kurs) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin
Mo - Fr, 4.- 8.4. / Do - So, 14.- 17.7. / Do - So, 1.- 4.9. / Mi - So, 16.- 20.11. / Mi - So, 15.- 19.2.2017 / Fr - So, 28.-30.4.2017 / Fr - So, 22.-24.6.2017 (Mo - Fr 9 - 17 Uhr + Sa - So 9 - 16 Uhr), 29 Termine, 249 Ustd, 2900 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 75 Euro für Zertifikat
Institut Heinrichmeyer, Hans-Böckler-Str. 52 b, 58638 Iserlohn
Anmeldung bis Do, 24.3.

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 im Bereich Medienkompetenz, insbesondere EDV und IT-Systeme, unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs Medienkompetenz dar.

Orientierung bei der Kursauswahl:

Die EDV- und Medienangebote gliedern sich aufgrund unterschiedlicher Inhalte und Anforderungen in drei Stufen:

Grundstufe:

Grundlagenkurse für Teilnehmer ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen die einen Einblick in PC-Programme oder Systeme erhalten möchten.

Aufbaustufe:

Aufbaukurse für Teilnehmer mit Vorkenntnissen im entsprechenden Schulungsinhalt, die ihr vorhandenes Grundlagenwissen erweitern und vertiefen möchten.

Fortgeschrittenenstufe:

Fortgeschrittenenkurse für Teilnehmer mit guten bis sehr guten Computerkenntnissen, die sich weiter spezialisieren möchten.

Bitte beachten Sie bei der Auswahl der Kurse die entsprechende Stufeneinteilung, je nach Ihren Vorkenntnissen, bzw. nach Ihren Lernzielen. In der Regel werden von den gängigen Kursangeboten jeweils Grundlagen- und Aufbaukurse angeboten. Darüber hinaus gibt es Angebote für spezielle Zielgruppen mit angepasstem Lerntempo, Kurse, die sich mit Spezialthemen beschäftigen sowie 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.

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 oder 217-1948.

Firmenkurse und Sonderschulungen sind nach Absprache zu buchen. Wir unterbreiten Ihnen gerne ein Angebot.

Eine persönliche Beratungsmöglichkeit besteht während des Semesters donnerstags von 15 bis 17 Uhr in der VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Zimmer 107, oder telefonisch unter Fon 02371 . 217-1946. Andere Termine nach Vereinbarung.

ECDL - Europäischer Computerführerschein

Der Europäische Computerführerschein ECDL (European Computer Driving License) ist der internationale Standard für digitale Kompetenz. Er wird von der ECDL-Stiftung getragen, 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 1200 Prüfungszentren bieten allein in Deutschland den ECDL an.

Er bietet die Möglichkeit, einen sicheren Umgang mit dem Computer und den verwendeten Programmen zu erreichen. Weiterhin werden Kenntnisse über IT-Sicherheit, Sensibilisierung für Datensicherheit sowie eine rationelle Nutzung der Hard- und Software geschult. Die VHS Iserlohn führt als akkreditiertes Prüfungszentrum die Prüfungen zum ECDL durch.

Der ECDL setzt sich aus 3 Pflichtmodulen und inzwischen 10 Wahlmodulen zusammen (z.B. Word, Excel, PowerPoint). Es ist möglich, je nach den individuellen Schwerpunkten bzw. nach Kursbelegung, verschiedene ECDL-Prüfungen zu absolvieren bzw. diese zu kombinieren. Die Prüfungen finden in der Regel am Ende jeden Semesters statt. Nähere Informationen zu den Modulen erhalten Sie auf der deutschen ECDL-Seite www.ecdl.de

Infoveranstaltung ECDL

Grundstufe

In diesem Seminar werden allgemeine Informationen über den ECDL gegeben. Insbesondere werden die einzelnen Module erläutert und der Ablauf der Prüfung vorgestellt.

152_53100 (Seminar) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin
Mi, 16.9., 18 - 18.45 Uhr, 1 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

ECDL-Cert-ID

Zugangsvoraussetzung zur ersten ECDL-Modulprüfung ist der Besitz der „CERT-ID“, die wir Ihnen bei der ersten Prüfungsanmeldung zuweisen. Die CERT-ID ist eine persönliche Registrierungsnummer, die Sie bei der Prüfungsanmeldung zu jedem Modul angeben müssen. Ihre Prüfungsergebnisse werden dann unter dieser Nummer registriert und bei erfolgreich abgelegter Prüfung ein Zertifikat ausgestellt. Die CERT-ID ist lebenslang gültig. Für die Ausstellung der CERT-ID entstehen einmalige Kosten in Höhe von 55 Euro für Erwachsene (35 Euro für Schüler). Für jede Modulprüfung fallen 25 Euro an (siehe nachfolgende Kurs-Nr.).

152_53200 (Prüfung) N.N., 55 Euro keine Ermäßigung

ECDL-Prüfung

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 ECDL-Prüfungszentrum Prüfungen zu den einzelnen Modulen durch. Hierfür ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS sowie eine erstmalige Beantragung der CERT-ID notwendig (siehe vorherige Kurs-Nr.). Die Prüfungsgebühr beträgt 25 Euro pro Modul. Wichtig: Bitte geben Sie bei der Prüfungsanmeldung das Modul an, in dem Sie eine Prüfung ablegen möchten. Sie können mehrere Modulprüfungen am Prüfungstag ablegen. Zur individuellen Vorbereitung auf Ihre ECDL-Modulprüfungen besteht die Möglichkeit, individuelle Übungsaufgaben zu bearbeiten bzw. mit dem Online-Lernportal ECDL-Moodle zu arbeiten.

Umfassendes Schulungsmaterial zum ECDL ist im Herdt-Verlag erschienen. Es besteht die Möglichkeit, die entsprechenden Lehrbücher für die gewählten Module über die VHS zu erwerben und sich damit im Kurs und zu Hause optimal auf die Prüfung vorzubereiten. Weitere Informationen zum ECDL finden Sie auf der deutschen ECDL-Seite: www.ecdl.de

152_53300 • KLEINGRUPPE • (Prüfung) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin

Mi, 4.11., 18 - 19.30 Uhr, 2 Ustd, 25 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

PC-Grundlagen

PC-Grundlagen 1

Grundstufe

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 ist die Tastatur belegt? Wie bediene ich die Maus? Wie lassen sich Einstellungen vornehmen und wie reagiert man richtig auf Fehlermeldungen? Die anwendungsorientierte Einführung hilft Ihnen beim richtigen 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.

152_54100 (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer
Mi, 4.11. bis 9.12., 15 - 17.15 Uhr, 6 Termine, 18 Ustd, 66,60 Euro
(48,60 Euro + 18 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

152_54101 (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer
Do, 10.9. bis 26.11., 8.15 - 10.30 Uhr, 10 Termine, 30 Ustd, 111 Euro
(81 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

PC-Grundlagen 2

Aufbaustufe

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 Windows 8.1 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.

152_54111 (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer
Mi, 9.9. bis 28.10., 15 - 17.15 Uhr, 6 Termine, 18 Ustd, 66,60 Euro
(48,60 Euro + 18 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

PC-Grundlagen 1 - Windows 8.1 / Word 2013

Grundstufe

Teilnehmer/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen erhalten eine kompakte anwendungsorientierte Einführung in das Arbeiten am PC.

Inhalte des Kurses sind u. a.: Ausgewählte Grundlagen der Datenverarbeitung, Einführung in Windows 8.1 (Fenstertechniken, Dateiverwaltung, Arbeiten mit dem Explorer, Systemprogramme, Zubehör), Einführung in Anwendungsprogramme wie z. B. Word 2013 (Zeichen-, Absatz-, Seiten- und Rahmenformatierungen, Techniken wie Korrektur, Silbentrennung, Synonyme, Speichern). Auf Wunsch Einblick in die Tabellenkalkulation mit Excel 2013 sowie Internet-Grundlagen.

152_54120 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Reinhard Schmöckel, EDV-Administrator

Mi, 11.11. bis 9.12., 18.30 - 20.45 Uhr, 5 Termine, 15 Ustd, 76,50 Euro keine Ermäßigung, (61,50 Euro + 15 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

PC-Grundlagen 2 - Windows 7 / Word 2010

Aufbaustufe

Im Kurs werden u. a. folgende Inhalte thematisiert: Betriebssystem Windows 7 (Arbeiten mit Ordnern und Dateien, Explorer) sowie Word 2010 (Wiederholen der Grundlagen, Zeichen-, Absatz-, Seiten- und Rahmenformatierungen, Textgestaltung, Tabulatoren, Tabellen, Textbausteine, Kopf-/Fußzeilen, Serienbriefe, Gestalten von Privat- und Geschäftsbriefen). Je nach Interesse erfolgt ein Einblick in Excel 2010 und Internetanwendungen.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse (Umgang mit Windows, einige Grundkenntnisse Word).

152_54130 • KLEINGRUPPE • Reinhard Schmöckel, EDV-Administrator

Do, 12.11. bis 10.12., 19 - 21.15 Uhr, 5 Termine, 15 Ustd, 54 Euro (39 Euro + 15 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

PC-Spezial für Fortgeschrittene

Aufbaustufe

Sie stoßen zu Hause oder im Büro auf Probleme, für die Sie keine Lösung haben, oder Sie möchten etwas ausprobieren und brauchen den Rat eines Experten? Dann könnte dieses inhaltsoffene Angebot genau richtig sein. Sie erhalten konkrete Hilfestellungen zu den verschiedensten Themen und lernen Tricks und Kniffe kennen, die die tägliche PC-Praxis und den Umgang mit Programmen erleichtern. Mögliche Schwerpunkte wie Windows 8.1, Office 2013, 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 Kusteilnehmer.

152_54220 (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer
Mi, 9.9. bis 25.11., 8.15 - 10.30 Uhr, 10 Termine, 30 Ustd, 105 Euro
(75 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

152_54221 (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer
Do, 10.9. bis 26.11., 11 - 12.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, 70 Euro
(50 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

PC-Spezial 2 - Entspanntes Lernen

Aufbaustufe

Der PC-Spezial-Kurs 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 verschickt 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.

Der Kurs wird mit dem Betriebssystem Windows 8.1 sowie dem Office-Paket 2013 durchgeführt.

152_54223 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer

Mi, 9.9. bis 25.11., 11 - 12.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, 70 Euro (50 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Notebooks und Betriebssysteme

Notebook - Windows 7 und 8.1

Grundstufe

Der Workshop bietet Notebook-Nutzern die Möglichkeit, Fragen rund um die Themen Betriebssystem (Windows), Internet, E-Mail und Textverarbeitung zu stellen. Er richtet sich an Anwender, die ihr Notebook besser kennenlernen möchten. Vor allem sorgen wir für Ordnung auf der Festplatte.

152_54505 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin

Fr, 13.11., 17 - 21 Uhr / Sa, 14.11., 9 - 14 Uhr, 2 Termine, 11 Ustd, 77 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119

Bitte mitbringen: eigenes Notebook mit Betriebssystem Windows 7 oder 8.1 (kein Tablet!), Netzteil

Notebook Apple-Mac für Ein- und Umsteiger

Grundstufe

Ein- und Umsteiger erlernen den Umgang mit dem Mac-Betriebssystem, richten sich die Benutzer-Oberfläche ein, führen Software-Updates durch und verwalten ihre Dateien mit dem Finder. Weiterhin werden Inhalte zum Internet-Browser Safari und zum Mac-Mail-Programm erläutert.

Apple-Notebooks können seitens der VHS gestellt werden.

152_54604 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin

Do, 10.9. bis 1.10., 9 - 12.15 Uhr, (nicht am 24.9.), 3 Termine, 12 Ustd, 54 Euro keine Ermäßigung (42 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119

Bitte mitbringen: Apple-Notebook (kein iPad) und Netzteil

152_54605 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin

Fr, 23.10., 17 - 21 Uhr / Sa, 24.10., 9 - 14 Uhr, 2 Termine, 11 Ustd, 49,50 Euro keine Ermäßigung (38,50 Euro + 11 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119

Bitte mitbringen: eigenes Laptop (kein Tablet!), Netzteil

Notebook-Workshop für „Flexible“ am Abend

Grundstufe

Der Kurs ist geeignet für Nutzer eines Notebooks, die sich bisher wenig oder gar nicht mit den Systemeinstellungen, der Einrichtung ihrer Benutzer-Oberfläche und der Softwareinstallation befassen haben. Außerdem sorgen wir für Ordnung auf der Festplatte. Die Lerninhalte sind beim Abendtermin und Vormittagstermin identisch und können wahlweise vormittags oder abends besucht werden (siehe Kurs Nr. 152_54609). Der Kurs bietet damit auch Berufstätigen im Schichtdienst die Möglichkeit, ihre PC-Kenntnisse zu verbessern.

152_54608 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin

Mi, 18.11. bis 2.12., 18 - 21.15 Uhr, 3 Termine, 12 Ustd, 54 Euro keine Ermäßigung (42 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119

Bitte mitbringen: Notebook (kein Tablet!) und Netzteil

Notebook-Workshop für „Flexible“ am Vormittag

Grundstufe

Der Kurs ist geeignet für Nutzer eines Notebooks, die sich bisher wenig oder gar nicht mit den Systemeinstellungen, der Einrichtung ihrer Benutzer-Oberfläche und der Softwareinstallation befassen haben. Außerdem sorgen wir für Ordnung auf der Festplatte. Die Lerninhalte sind beim Abendtermin und Vormittagstermin identisch und können wahlweise vormittags oder abends besucht werden. (siehe Kurs Nr. 152_54608). Der Kurs bietet damit auch Berufstätigen im Schichtdienst die Möglichkeit, ihre PC-Kenntnisse zu verbessern.

152_54609 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin

Do, 19.11. bis 3.12., 9 - 12.15 Uhr, 3 Termine, 12 Ustd,

54 Euro keine Ermäßigung (42 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119

Bitte mitbringen: Notebook (kein Tablet!) und Netzteil

Windows 8.1 für Umsteiger - Grundlagen

Grundstufe

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 (zum 1. Mal?) 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 des Seminars sind 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.

152_54703 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen

Do, 1.10., 16.15 - 20 Uhr, 5 Ustd, 42,50 Euro keine Ermäßigung (37,50 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

152_54704 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen

Di, 20.10., 16.15 - 20 Uhr, 5 Ustd, 42,50 Euro keine Ermäßigung (37,50 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

152_54706 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen

Sa, 14.11., 9 - 12.45 Uhr, 5 Ustd, 42,50 Euro keine Ermäßigung (37,50 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Windows 7 Explorer - Ordnung auf Ihrem PC - „richtiges“ Dateimanagement

Aufbaustufe

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 „Ordnung in den Laden“. Themen des Seminars sind u. a.: Ordner anlegen, Dateien verschieben, umbenennen, löschen, organisieren und auch wiederfinden! Datensicherung auf CD oder USB-Stick werden gezeigt und Tools zur Systempflege demonstriert. Lernziel in diesem Kompaktseminar ist die sichere Verwaltung und Organisation größerer Datenmengen und Dateien.

152_54720 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen

Mo, 21.9., 16.15 - 20 Uhr, 5 Ustd, 42,50 Euro keine Ermäßigung (37,50 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale),

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

152_54721 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen

Sa, 24.10., 9 - 12.45 Uhr, 5 Ustd, 42,50 Euro keine Ermäßigung (37,50 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale),

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

Windows 8.1 Spezial - für Fortgeschrittene

Fortgeschrittenenstufe

Fortsetzungskurs für Teilnehmende von vorangegangenen Seminaren und Neueinsteiger/innen mit Vorkenntnissen. Themenschwerpunkt des inhaltsoffenen Angebotes bildet die Windowswelt. Neue Entwicklungen wie Windows 8.1 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.

152_54730 (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer
Mo, 7.9. bis 23.11., 11 - 12.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, 74 Euro (54 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Office - Programme

Word 2013 - Grundlagen

Grundstufe

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. Zu den Kursinhalten gehören u. a. Arbeiten mit Ordnern und Dateien, Zeichen-, Absatz-, Seiten und Rahmenformatierungen, Techniken wie Korrektur, Silbentrennung, Synonyme, Tabulatoren, Tabellen, Kopf- und Fußzeilen, Textfelder und Grafiken, Formatvorlagen, Dokumentvorlagen, Druckaufbereitung. Der Nutzen dieses Textverarbeitungsprogramms wird durch Automatisierung und ergänzende Programme erhöht und viele Arbeitsschritte erleichtern sich dadurch. PC-Grundkenntnisse sind erforderlich.

152_55201 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Reinhard Schmöckel, EDV-Administrator
Mo, 19.10. bis 9.11., 18.30 - 20.45 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd, 74,40 Euro keine Ermäßigung (62,40 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Word 2010 im Büroalltag - ein Praxisworkshop

Aufbaustufe

Sie arbeiten bereits (regelmäßig) mit Word und haben schon praktische Erfahrung? Dieser Kurs wird Ihnen helfen, noch mehr des Potentials von Word (und Ihnen) zu nutzen. Anhand von vielen Anwendungsbeispielen und praktischen Übungen wird die Arbeit mit Word 2010 weiter vertieft. 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.

152_55204 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Mi, 23.9. bis 30.9., 17 - 20 Uhr, 2 Termine, 8 Ustd, 53,60 Euro keine Ermäßigung (45,60 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Word 2010 Spezial - Seriendruck, Vorlagen, Inhaltsverzeichnisse

Aufbaustufe

In diesem Seminar werden anhand vieler Anwendungsbeispiele und vieler praktischer Übungen ganz gezielt einige „Spezialfunktionen“ in Word 2010 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.

152_55205 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Di, 17.11., 16.15 - 20 Uhr, 5 Ustd, 42,50 Euro keine Ermäßigung (37,50 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Word 2013 - Aufbaukurs

Aufbaustufe

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. Kursinhalte sind u. a. Autotexte, Rechtschreibung, Trennung, Synonyme, Suchen und Ersetzen, Platzhalter, Ausdrücke, Umstellen von Text, Aufbau in Tabellen, Rechnen mit Feldern.

152_55207 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Reinhard Schmöckel, EDV-Administrator
Mo, 16.11. bis 23.11., 17.30 - 19.45 Uhr, 2 Termine, 6 Ustd, 45 Euro keine Ermäßigung (39 Euro + 6 Euro Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Word 2013 - Wissenschaftliche Arbeiten erstellen

Fortgeschrittenenstufe

Für speziell Interessierte wie z. B. Studierende, Lehrende, Autor(inn)en, Angestellte oder Freiberufler, die umfangreiche Texte (Bücher, Anleitungen, wissenschaftliche Arbeiten) verfassen wollen. Kursinhalte sind u. a. Umgang mit großen Texten, Inhaltsverzeichnis erstellen, Verzeichnisse aus Grafik- und Tabellenbeschriftung, automatisierte Kapitel- und Abbildungsnummerierung, Querverweise, Kapitelüberschriften, Fußnoten, Seitennummerierung und Randbemerkungen, Stichwortverzeichnis etc. Voraussetzungen: PC-Vorkenntnisse (Umgang mit Windows, Grundkenntnisse Word 2010/2013).

152_55208 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Reinhard Schmöckel, EDV-Administrator
Mo, 30.11. bis 7.12., 17.30 - 19.45 Uhr, 2 Termine, 6 Ustd, 45 Euro keine Ermäßigung (39 Euro + 6 Euro Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Excel 2010 Kompakt - Grundlagen- und Auffrischungskurs

Grundstufe

Sie möchten sich (erstmal) 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. Anhand vieler Anwendungsbeispiele und vieler praktischer Übungen wird der sichere Umgang mit den Grundrechenarten und der Prozentrechnung erläutert. Weitere Themen sind Sortieren, Filterung von Daten, Erstellung erster Diagramme und einfacher Formeln sowie hilfreiche Funktionen nicht nur für den Büroalltag.

152_55310 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Do, 29.10. bis 5.11., 17 - 20 Uhr, 2 Termine, 8 Ustd, 44 Euro keine Ermäßigung (36 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Excel 2013 - Grundlagen Teil 1

Grundstufe

Kursinhalte dieses Grundlagenseminars sind u. a. Gestaltung von Tabellen (Formate, Rahmen, Zellinhalte ausrichten, Hintergrundfarbe), Zellen verbinden, Zeilenumbruch, Ausfüllen, Verschieben, Kopieren. Hinzu kommt die Anwendung einfacher Formeln mit Berechnungsbeispielen, relative/absolute Zellbezüge, Zellschutz, einfache Funktionen sowie die Druckaufbereitung (einschließlich Wiederholungszeilen und benutzerdefinierte Kopf-/Fußzeilen).

152_55311 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Detlef Uerpman, DV-Leiter
Fr, 23.10., 17 - 20.15 Uhr / Sa, 24.10., 9 - 16.15 Uhr, 2 Termine, 12 Ustd, 52,80 Euro keine Ermäßigung (40,80 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Excel 2013 - Grundlagen Teil 2

Aufbaustufe

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 Haupt-Themenschwerpunkt im Seminar sein. Die zusätzlich ausgewiesenen Funktionen werden anhand von Anwendungsbeispielen vermittelt oder es werden auf Wunsch Themenschwerpunkte gebildet. Inhalte des Seminars sind: Formeln, Funktionen, Autofilter, Teilergebnisse, Gültigkeitsprüfung von Eingaben, Objekte erstellen, formatieren und verknüpfen. Eine gemeinsam erarbeitete Excel-Tabelle wird als Objekt in ein Textdokument eingefügt und verknüpft.

152_55313 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Detlef Uerpman, DV-Leiter

Fr, 6.11., 17 - 20.15 Uhr / Sa, 7.11., 9 - 16.15 Uhr, 2 Termine, 12 Ustd, 52,80 Euro keine Ermäßigung (40,80 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Excel 2010 Spezial - Pivot-Tabellen und Charts; Analyse und Reporting

Aufbaustufe

Daten in Sekundenschnelle auswerten, sortieren, filtern, zusammenfassen, 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. Weitere Kursinhalte sind: Einstieg in die Welt von Matrixformeln und Szenario-Manager.

152_55317 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen

Mo, 7.12., 16.15 - 20 Uhr, 5 Ustd, 27,50 Euro keine Ermäßigung (22,50 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Excel 2010 Spezial - Formelklassiker genau erklärt

Aufbaustufe

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 näher gebracht. Neben den „Best-of-Formeln“ (Wenn-Dann-Sonst, sverweis, wverweis, zählenwenn, summewenn, Prozentrechnung, Filtern und Sortieren, Rechnen mit Datum/Uhrzeit, UND=ODER-Verknüpfungen), werden „Unbekannte-Helferlein-Formeln“ angewendet, die Sie sicher noch nicht kannten. Das Konsolidieren (Zusammenfassen) von Daten ist ebenfalls Kursinhalt. Ein Einstieg in Pivot-Tabellen und Matrixformeln ist optional möglich.

152_55318 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen

Sa, 7.11., 9 - 12.45 Uhr, 5 Ustd, 27,50 Euro keine Ermäßigung (22,50 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

152_55319 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen

Mo, 23.11., 17.45 - 20.45 Uhr, 4 Ustd, 22 Euro keine Ermäßigung, (18 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

PowerPoint 2010 - komplett - alles was man wissen muss

Grundstufe

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 Foliendesigns, Vorlage mit Folienmaster erstellen, Grafiken, Bilder, Musik, Videos, SmartArts, Tabellen sowie Animationen einfügen und bearbeiten. Voraussetzung für die Teilnahme sind PC-Grundlagenkenntnisse.

152_55435 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Svenja Roch, Dipl.-Ing., DV-Organisatorin

Fr, 13.11., 17 - 20.15 Uhr / Sa, 14.11., 9 - 16.15 Uhr, 2 Termine, 12 Ustd, 44,40 Euro keine Ermäßigung (32,40 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

PowerPoint 2010 - Intensivworkshop für Lehrendesiehe Dozentenfortbildung, Seminar **152_70400****Outlook 2010 - Grundlagen - Kommunikation und Organisation**

Grundstufe

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, Anlagen 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.

152_55540 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Andrea Koller, Pädagogin Di, 20.10. bis 10.11., 17.30 - 19.45 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd, 73,20 Euro keine Ermäßigung (61,20 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale) VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Access 2013 - Grundlagen

Aufbaustufe

Access ist die anspruchsvollste Anwendung aus dem MS-Office-Paket und bietet umfangreiche Tools zur Erstellung nutzerspezifischer Datenbanken.

Im Kurs werden Grundlagen der Datenbankarbeit und Datenbankentwürfen erläutert. Es wird exemplarisch eine Datenbank mit Verknüpfungen erstellt. Weitere Inhalte sind u. a. Daten erfassen, speichern, sortieren, abfragen, Durchführung von einfachen Berechnungen sowie die Gestaltung von Formularen und Berichten.

152_55650 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Ralf Vedder, Programmierer Mi, 9.9. bis 4.11., 19.30 - 21.45 Uhr, 7 Termine, 21 Ustd, 79,80 Euro keine Ermäßigung (58,80 Euro + 21 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Bildbearbeitung und Design**Bildbearbeitung mit Photoshop - Grundlagen**

Grundstufe

Photoshop ist der Profi-Standard in der Bildbearbeitung und in der neuen Version noch einmal deutlich leistungsfähiger geworden. In diesem Kurs lernen 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.

Voraussetzung für die Kursteilnahme sind PC-Grundkenntnisse

152_56110 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Thomas Emde, Mediendesigner

Di, 8.9. bis 29.9., 17.15 - 19.30 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd, 64,80 Euro keine Ermäßigung (52,80 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Bildbearbeitung mit Photoshop - Arbeiten mit Ebenen, Auswahlen und Freistellern

Aufbaustufe

Der Kreativität sind durch die unterschiedlichen Bildbearbeitungsmöglichkeiten durch Photoshop keine Grenzen gesetzt. In diesem Kurs werden anhand von Beispielprojekten die Möglichkeiten von Ebenen, Ebeneneffekten, Einstellungsebenen und Masken vermittelt. Zu den wichtigsten Werkzeugen bei der Bildbearbeitung gehören die Auswahl- und Freistellwerkzeuge. Mit ihnen bestimmt man den exakten Ausschnitt für die weitere Bearbeitung.

Im Kurs wird die Wahl des passenden Werkzeugs und seine optimale Anwendung vermittelt und geübt.

Voraussetzung für die Kursteilnahme sind Photoshop-Grundkenntnisse.

152_56111 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Thomas Emde, Mediendesigner

Di, 24.11. bis 15.12., 17.15 - 19.30 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd, 64,80 Euro keine Ermäßigung (52,80 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Bildbearbeitung mit Photoshop - Arbeiten mit Tonwerten, Kontrasten, Farben

Fortgeschrittenstufe

Die richtige Steuerung der Gradationen und Kontrasten 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.

Voraussetzung für die Kursteilnahme sind Photoshop- Grundkenntnisse.

152_56112 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Thomas Emde, Mediendesigner

Fr, 27.11. bis 11.12., 16.15 - 18.30 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd, 58,50 Euro keine Ermäßigung (49,50 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Gimp - Foto- und Bildbearbeitung für Fortgeschrittene

Aufbaustufe

GIMP als Bildbearbeitungsprogramm ist eine gute kostenlose Alternative zu Photoshop von Adobe.

Im Kurs werden folgende Themen bearbeitet: Arbeiten mit Ebenen, Belichtung, Filter, Bilder zuschneiden, Farbkorrekturen, rote Augen entfernen, Bilder zusammenstellen, Beschriften und Spezialeffekte. Gearbeitet wird mit der deutschen Version des Programms „GIMP“, ein kostenloses hochwertiges Programm, das die Teilnehmenden auf Wunsch erhalten.

Voraussetzung für die Teilnahme sind Grundkenntnisse der Bildbearbeitung.

152_56115 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer
Mo, 7.9. bis 23.11., 15 - 17.15 Uhr, 10 Termine, 30 Ustd, 156 Euro keine Ermäßigung (129 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Mein digitales Fotobuch mit CEWE

Grundstufe

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 die Gestaltung von Seitenhintergründen.

152_56300 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen

Sa, 28.11., 9 - 12.45 Uhr, 5 Ustd, 20 Euro keine Ermäßigung (15 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Adobe Lightroom

siehe PB 2 - Kurs **152_21104**

Internet, IT-Sicherheit und Programmierung

Internet-Grundlagen: Vom (richtigen) Suchen und Finden

Grundstufe

Das Internet steckt voller Überraschungen und Möglichkeiten. Das Seminar bereitet Sie auf das „Abenteuer Internet“ vor. Wie surfen Sie „richtig“? Wie nutzen Sie das Internet zur Informationsbeschaffung, Unterhaltung oder für Waren-/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.

152_56620 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen

Mo, 28.9., 16.15 - 20 Uhr, 5 Ustd, 27,50 Euro keine Ermäßigung (22,50 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Google +

Aufbaustufe

Zusammen mit den Teilnehmern 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 und 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. Der Zugriff auf ein E-Mail- Konto wäre von Vorteil. Alternativ wird eine Übungsmailadresse zur Verfügung gestellt.

152_56630 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Frank Bigge, Medieninformatiker

Do, 10.9., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, 16,50 Euro keine Ermäßigung (13,50 Euro + 3 Euro Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Pinterest - Das etwas andere Bilder-Online-Netzwerk

Grundstufe

Pinterest ist ein soziales Netzwerk, das dem Nutzer Bilderkollektionen bzw. -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. Im Seminar werden ein Konto bei Pinterest angelegt, eigene Pinnwände erstellt und Bilder verwaltet.

152_56640 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Frank Bigge, Medieninformatiker

Mo, 16.11., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, 16,50 Euro keine Ermäßigung (13,50 Euro + 3 Euro Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

JAlbum - Fotoalben im Internet

Aufbaustufe

Wollen Sie Ihre aufgenommenen Fotos und Videos im Internet veröffentlichen? Am besten mit Kleinbild-Vorschau oder als selbstablaufende Diashow? Ganz einfach können Sie das mit der Software JAlbum realisieren. JAlbum kommt mit den Dateiformaten JPG, GIF, PNG, AVI, MPG und WMV zurecht.

Die Software bringt einen Converter mit, um 160 Dateiformate webtauglich zu machen. Außerdem kann man Bilder mit Effekten wie in Instagram verändern.

152_56645 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Reinhard Schmöckel, EDV-Administrator

Sa, 26.9., 9 - 14 Uhr, 6 Ustd, 33 Euro keine Ermäßigung (27 Euro + 6 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Dropbox

Grundstufe

Daten können auf unterschiedliche Medien transportiert werden. Meist ist es ein 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 in der Cloud 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.

152_56650 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Frank Bigge, Medieninformatiker

Mo, 26.10., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, 16,50 Euro keine Ermäßigung (13,50 Euro + 3 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Die eigene Homepage ganz einfach mit „Siquando“ erstellen

Aufbaustufe

Mit der anwenderfreundlichen Softwarelösung Siquando 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. Voraussetzung für die Kursteilnahme sind PC-Grundlagenkenntnisse

152_56660 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Reinhard Schmöckel, EDV-Administrator

Fr, 25.9. bis 20.11., 14.30 - 17.30 Uhr, (nicht am 13.11.), 6 Termine, 24 Ustd, 146,40 Euro keine Ermäßigung (122,40 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

IT-Sicherheit

Grundstufe

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, 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!

152_56801 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Frank Bigge, Medieninformatiker

Do, 17.9., 18 - 21 Uhr, 4 Ustd, 22 Euro keine Ermäßigung (18 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

NSA, Hacker und Datensammler

Grundstufe

Fast täglich werden die Methoden der Geheimdienste Stück für Stück ans Licht gebracht. Wir werden uns anschauen, wie umfassend die Überwachung ist und das nur noch Teile davon tatsächlich zur Verhinderung von Anschlägen dient. Anhand von Beispielen wird im Seminar überprüft, 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?

152_56802 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Frank Bigge, Medieninformatiker

Mo, 9.11., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, 24 Euro keine Ermäßigung (21 Euro + 3 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

E-Mail - Verschlüsselung

Grundstufe

E-Mails sind wie Postkarten. Sie lassen sich einfach lesen. Damit wir das Recht auf das Briefgeheimnis auch bei Mails erhalten, müssen wir Schutzmechanismen anwenden, die wir und Dienstanbieter bisher vernachlässigt haben. Neben einem kurzen Überblick, auf welche Art und Weise E-Mails abgefangen, manipuliert und von Fremden gelesen werden können, werden im Seminar die typischen Verschlüsselungsmechanismen erläutert und die Verschlüsselung und Signatur mit den Programmen Open PGP und Enigmail vorgenommen. Anhand des kostenlosen Mailprogramms Mozilla Thunderbird wird weiterhin eine Konfiguration durchgeführt und anschließend praktisch getestet.

152_56804 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Frank Bigge, Medieninformatiker

Mo, 2.11., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, 16,50 Euro keine Ermäßigung (13,50 Euro + 3 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Smartphones und Tablets

Android für Smartphones und Tablets - Grundlagen

Grundstufe

Android-Smartphones/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 oder Ein-/Umsteiger, die sich über das Android-Smartphone/Tablet näher informieren wollen.

152_57150 (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer

Mo, 19.10. bis 16.11., 9 - 10.30 Uhr, 5 Termine, 10 Ustd, 35 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum
Bitte mitbringen: eigenes Smartphone bzw. Tablet mit Android-Betriebssystem

152_57152 (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer

Sa, 26.9., 9 - 14 Uhr, 6 Ustd, 21 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum
Bitte mitbringen: eigenes Smartphone bzw. Tablet mit Android-Betriebssystem

Windows Phone 8 für Smartphones - Grundlagen

Grundstufe

Windows Smartphones/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 bzw. der Kacheloberfläche, Ordnung auf dem Bildschirm, Tastatur, Sicherheits- und Schutzfunktionen und der Web-Browser. Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Interessierte oder Ein-/Umsteiger, die sich über das Windows-Smartphone/Tablet näher informieren wollen.

152_57270 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer
Mo, 7.9. bis 28.9., 9 - 10.30 Uhr, 4 Termine, 8 Ustd, 32,80 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum
Bitte mitbringen: eigenes Smartphone bzw. Tablet mit Windows-Betriebssystem

152_57272 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Werner Jentsch, EDV-Trainer

Sa, 12.9., 9 - 14 Uhr, 6 Ustd, 25,20 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum
Bitte mitbringen: eigenes Smartphone bzw. Tablet mit Windows-Betriebssystem

iPhone, iPad, & Co. - Grundlagen

Grundstufe

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.

Das Seminar beinhaltet das Kennenlernen des iPad oder iPhone von Grund auf. Die verschiedenen Tasten am Gerät und deren Funktion werden erklärt und deren Anwendung geübt. Die ersten Schritte bei der Benutzung des iPad oder iPhone werden dem Anwender näher gebracht und anhand von Praxisbeispielen geübt. Dazu gehört auch das Laden, Nutzen und Beenden von Apps. Das Erstellen von weiteren Home-Bildschirmen sowie von Ordnern wird geübt und erklärt.

152_57320 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Reinhard Schmöckel, EDV-Administrator
Di, 22.9. bis 29.9., 18.30 - 20.45 Uhr, 2 Termine, 6 Ustd, 30 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum
Bitte mitbringen: das eigene iPhone oder iPad und evtl. ein Notebook

iPhone und iPad - Multimedialverwaltung mit iTunes

Grundstufe

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. Der Kurs beinhaltet ein Einführung in die Nutzung des iPhones sowie die Multimedialverwaltung mit iTunes zur Musikwiedergabe.

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.

152_57322 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Reinhard Schmöckel, EDV-Administrator
Di, 27.10. bis 3.11., 18.30 - 20.45 Uhr, 2 Termine, 6 Ustd, 30 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum
Bitte mitbringen: das eigene iPhone, iPad oder den iPod, USB-Verbindungskabel

CAD - Anwendungen und 3D

Autodesk Inventor 2015 - Grundlagen

Fortgeschrittenstufe

Der Kurs beinhaltet das Kennenlernen des Programmes Autodesk Inventor 2015 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.

152_57601 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Heiko Fuchs, Technischer Zeichner

Do, 10.9. bis 22.10., 17 - 20 Uhr, 5 Termine, 20 Ustd, 122 Euro keine Ermäßigung (102 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

Büromanagement

Tastschreiben am PC

Aufbaustufe

Jeder PC-Anwender benötigt Tastschreib-Kenntnisse, um den PC rationell und ergonomisch zu bedienen. Nach neuesten pädagogischen Erkenntnissen erlernen die Kursteilnehmer in nur 4 Unterrichtsterminen das Anwenden der 10-Finger-Tast-Schreibmethode. Die weiteren Unterrichtstermine dienen dem Training und der Festigung der erlernten Fähigkeiten. Abschluss des Kurses bildet eine 10-Minuten-Abschreibprobe zum Testen der Schreibgeschwindigkeit und zur Erlangung eines Zertifikates. Achtung: Dies ist kein PC-Einführungskurs! Computergrundkenntnisse sind zwingend notwendig!

152_58150 (Kurs) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin
Mo, 26.10. bis 30.11., 16 - 17.30 Uhr, 6 Termine, 12 Ustd, 42 Euro (30 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale), zzgl. 6 Euro Materialumlage sowie 6 Euro für das Zertifikat bei Dozentin zu bezahlen.

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

Buchführung intensiv - Grundlagen

Grundstufe

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 des Kurses sind: Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung, Inventur, Inventar und Bilanz, Bestands- und Erfolgskonten, Eröffnungs- und Abschlussarbeiten, Umsatzsteuer, Privatkonten, lineare Abschreibung, Personalkosten.

152_58200 (Kurs) Michael Kulczynski, Dipl.-Finanzwirt
Sa, 24.10., 9.30 - 13.45 Uhr
So, 25.10., 9.30 - 13.45 Uhr
Sa, 7.11., 9.30 - 13.45 Uhr
So, 8.11., 9.30 - 13.45 Uhr
So, 15.11., 9.30 - 13.45 Uhr,
25 Ustd, 62,50 Euro keine Ermäßigung, zzgl. Materialumlage ca. 3 Euro bei Dozent zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 129

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und Taschenrechner

Lexware financial office - Grundlagen

Aufbaustufe

Im Kurs werden die Grundlagen im Modul Finanzbuchhaltung erarbeitet und ein fiktiver Betrieb auf die Lexware-Buchhaltung umgestellt. Weitere Kursinhalte sind: Verbuchen eines vollständigen Beleggeschäftsvorgangs inkl. der im betrieblichen Bereich vorkommenden Buchungsvarianten, Abschlussbuchungen einschließlich der Auswertungen sowie die anderen Module von financial office und deren Einbindung in die Buchhaltung.

152_58205 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Dennis Markwald
Mi, 21.10. bis 25.11., 18 - 21 Uhr, (nicht am 4.11.), 5 Termine, 20 Ustd, 134 Euro keine Ermäßigung (114 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

Plötzlich Pressewart!**Gute Öffentlichkeitsarbeit für den Verein**

Grundstufe

Eine gute Presse- und Öffentlichkeitsarbeit wird gerade für Vereine immer wichtiger, um wahrgenommen zu werden. Doch es gibt viele Hürden. Welche Medien wollen überhaupt bedient werden? Wer ist mein Ansprechpartner? Welche Berichte werden veröffentlicht? Der Kurs gibt nach einer kurzen Einführung in die Arbeitsweise und Ansprüche der Medien praktische Hilfestellung für die Vereinsvertreter. Anhand von Beispielen und Übungen werden die Grundzüge der Medienpräsentation eines Vereins vermittelt: Von der Kontaktaufnahme zu den Medien, über das Verfassen von Ankündigungen und Meldungen sowie das Schreiben von Vereinsberichten bis hin zu Strategien für eine erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit.

152_58300 (Kurs) Anja Luckas
Mi, 16.9. bis 30.9., 18 - 19.30 Uhr, 3 Termine, 6 Ustd, 15,60 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119

Bitte mitbringen: eigenes Notebook

Multimedia**Videoproduktion für YouTube und Co.**

Aufbaustufe

Smartphones und moderne Digital-Kameras haben die klassische Video-Kamera längst abgelöst. Mit geringen Mitteln kann man Kurzfilme in hervorragender HD-Qualität drehen. Tatsächlich hat die Videoproduktion aber auch ihre ganz speziellen Anforderungen, die man kennen sollte, um Enttäuschungen vorzubeugen. Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie Ihre Filme mit dem Programm „Premiere Elements“ perfekt für das Internet schneiden und aufbereiten.

152_58550 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Christian Penn, Selbstständiger Video- und DVD-Produzent

Mo, 7.9. bis 28.9., 18 - 20.15 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd, 58,80 Euro keine Ermäßigung (46,80 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

TV-Seminar für Einsteiger

Grundstufe

In Kooperation mit der Landesanstalt für Medien NRW (LfM). 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, Notebooks 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.

152_58600 (Seminar) Benedikt Borchers / Gerrit von Nordheim, Medientrainer der Landesanstalt

Sa, 24.10. bis 25.10., 10 - 18 Uhr, 2 Termine, 16 Ustd, 25 Euro Kautions, keine Ermäßigung (Die Kautions wird nach Seminarende zurückerstattet)

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

Bitte mitbringen: Dem Wetter entsprechende Kleidung.

Für Minderjährige: Unterschriebene Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten

**Vorankündigung Sommersemester 2016:
Radio-Werkstatt**

In Kooperation mit dem Förderverein Lokalfunk Iserlohn e.V. und der Landesanstalt für Medien Nordrhein-Westfalen (LfM)

Wollten Sie schon immer mal Moderator sein? Eigene Radiosendungen konzipieren? Selber am Mikro sitzen und Radio machen?

Im kommenden Semester startet die Radiowerkstatt der VHS in der die Teilnehmer die Möglichkeit haben, eigene Beiträge oder ganze Sendungen für den Bürgerfunk bei Radio MK zu planen und anzufertigen. Im Basisworkshop mit journalistischen Grundtechniken über die Sendungsgestaltung bis hin zu digitalem Schnitt und Studioteknik erlernen die Teilnehmer das Basiswissen um „auf Sendung zu gehen“.

**WR DIGITALPAKET**

Jetzt die **DIGITALE WR** lesen
inklusive **iPad mini 3***

Ab
21,99 €¹
im Monat

120 €²
PREISVORTEIL
für Abonnenten der
gedruckten Ausgabe!

*solange der Vorrat reicht



Jetzt dieses Angebot sichern unter:
www.wr.de/ipadmini oder **0800 / 88 22 111** (kostenlos)

¹ Der Monatspreis von 21,99 € gilt für Abonnenten der gedruckten Ausgabe und enthält den E-Paper Preis von 4,99 €. Der Monatspreis für Neukunden beträgt 26,99 € und enthält einen E-Paper Preis von 16,99 €. ² 21 Abonnenten der gedruckten Ausgabe sparen über die Laufzeit von 24 Monaten 120 € gegenüber Nicht-Abonnenten.

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

HSA 2015 / 2016 Hauptschulabschluss 1. Semester

Im September beginnt ein neuer Kurs zum Erreichen des Hauptschulabschlusses (HSA) nach Klasse 9. Dieser orientiert sich an den neuen Kernlehrplänen. Die Bezirksregierung Arnsberg ist die zuständige Schulaufsichtsbehörde. Die Abschlussprüfungen erfolgen nach 2 Semestern im Juni 2016. Bei erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmer/innen ein staatlich anerkanntes Zeugnis, das zur Belegung des Kurses zum Erreichen der Fachoberschulreife ab Herbst 2016 berechtigt. Eine regelmäßige Anwesenheit im Unterricht und die Teilnahme an den Klausuren sind für alle Teilnehmenden dieses Kurses verpflichtend.

Ein Mindestalter von 18 Jahren wird vorausgesetzt.

152_60101 (Kurs) Lehrerteam VHS-Schulabschlüsse
Mo, 7.9. - Mi, 16.12. (Mo-Do 18.30 - 21.45 Uhr + Fr 18.30 - 20 Uhr), 228 Ustd, max 34 Teilnehmende, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 130
Anmeldung erforderlich bis 1.9.

Hauptschulabschluss mit Erwerbswelt-Orientierung

Im Auftrag der VHS Iserlohn findet ein zusätzlicher Hauptschulabschlusskurs nach Klasse 9 im Bildungswerk Sauerland e.V. statt. Dieser Kurs wird mittels ESF-Mittel co-finanziert, Schulaufsichtsbehörde ist die Bezirksregierung Arnsberg. Er umfasst 480 Ustd + 150 Ustd Erwerbswelt-Orientierung. Teilnahmeberechtigt sind junge Erwachsene ab 18 Jahre aus dem Stadtgebiet Iserlohn. Zur Anmeldung für den Kurs ist ein persönliches Beratungsgespräch verpflichtend. Bitte vereinbaren Sie hierfür einen Termin telefonisch unter Tel. : 02371 . 29277 (Bildungswerk Sauerland) oder Tel. : 02371 . 217-1943 (VHS Iserlohn).

152_60110 Lehrer-Team Bildungswerk Sauerland
Di, 1.9., 8.00 - 11.15 Uhr, 256 Ustd, max 20 Teilnehmende, entgeltfrei
Bildungswerk Sauerland e. V., Peterstr. 15, 58636 Iserlohn, Raum H
Anmeldung erforderlich bis 1.9.2013



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.

152_60701 (Kurs) Adriana María Düllberg-Gómez / Regina Nerenberg-Graf
Do, 10.9. bis 17.12., 16 - 18.15 Uhr, 12 Termine, 36 Ustd, max 14 Teilnehmende, 91,80 Euro (82,80 Euro + 9 Euro Materialumlage bei der Anmeldung bar zu bezahlen - keine Ermäßigung)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205

Dozenten-Fortbildung

Serviceteam

Rainer Danne

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

Heike Schorlemmer

Programmbereichsverwaltung
 Firmenservice
 Fon 02371 . 217-1943



NLP für Fremdsprachenlehrkräfte

Nach einer elementaren Einführung in das Neurolinguistische Programmieren (NLP) werden Anwendungsmöglichkeiten für den (Fremdsprachen-)Unterricht vorgestellt und ausprobiert, so zum Beispiel: Wie nutze ich das Wissen um die Bedeutung der Wahrnehmung für eine effektivere Präsentation im Unterricht? - Welche Empfehlungen kann ich dem Fremdsprachenlerner geben, um Vokabeln nachhaltiger zu lernen? - Wie wirksam kann Modell-Lernen sein? - Wie kann ich die Ressourcen der Lernenden besser zum Vorschein bringen und für den Lernprozess nutzen? - Wie kann ich die Kommunikationsbereitschaft der Lerner in der Fremdsprache für zukünftige Situationen stärken?

152_70241 Christina Wetter-El Sayed Auf, Diplom Pädagogin
 Sa, 7.11., 10 - 17 Uhr, 8 Ustd, 20 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 130
 Anmeldung bis Fr, 30.10.
 Siehe auch 152_10254 „Vokabeln lernen leicht(er) gemacht“ im Programmbereich 1

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.

152_70250 • KLEINGRUPPE • (Dozenten-Fortbildung) Karina Wiedemeyer, Verwaltungsleiterin VHS Iserlohn
 Do, 3.9., 18.15 - 19 Uhr, 1 Ustd, entgeltfrei
 Treffpunkt: vor dem Fanny-van-Hees-Saal
 Anmeldung bis Di, 1.9.

Coaching und Selbstcoaching -

Was ist der Unterschied? Wo liegen die Vorteile
 Der Begriff „Coaching“ leitet sich vom englischen Verb „to coach“ (betreuen, trainieren) ab und bezeichnet Trainings- und Beratungskonzepte zur Kompetenzentwicklung. Das Seminar erklärt die Möglichkeiten des Coachings (d.h. die Zusammenarbeit mit einem professionellen Coach) und des Selbstcoachings (d.h. die Eigenanwendung von entsprechenden Techniken) für die persönliche und berufliche Entwicklung. Während des Vortrags werden kurze Demonstrationen und praktische Übungen angeboten, in denen die Teilnehmenden ihre eigene Erfahrungen machen können.

152_70251 (Dozenten-Fortbildung) Lieselotte Berthold, Dipl.-Physikerin, Professioneller Systemischer Coach, Mediatorin
 Do, 3.9., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222
 Anmeldung bis Di, 1.9.

Das innere Team

Der Begriff „Coaching“ leitet sich vom englischen Verb „to coach“ (betreuen, trainieren) ab und bezeichnet Trainings- und Beratungskonzepte zur Kompetenzentwicklung. Das Seminar erklärt die Möglichkeiten des Coachings (d.h. die Zusammenarbeit mit einem professionellen Coach) und des Selbstcoachings (d.h. die Eigenanwendung von entsprechenden Techniken) für die persönliche und berufliche Entwicklung. Während des Vortrags werden kurze Demonstrationen und praktische Übungen angeboten, in denen die Teilnehmenden ihre eigene Erfahrungen machen können.

152_70310 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar) Lieselotte Berthold, Dipl.-Physikerin, Professioneller Systemischer Coach, Mediatorin
 Di - Do, 15.12. - 17.12., 9 - 16 Uhr, 3 Termine, 24 Ustd, 528 Euro
 keine Ermäßigung
 VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222
 Anmeldung bis Fr, 4.12.

PowerPoint 2010 - Intensivworkshop für Lehrende

Aufbaustufe

Im Seminar werden grundlegende praxisorientierte PowerPoint Kenntnisse zur Erstellung von Präsentationen behandelt. Wie erreicht man eine hohe Aussagekraft und Verständlichkeit mit einfachen Mitteln? Nach dem Erstellen von gängigen Präsentationen (teilweise in Kombination mit Word, Excel, Paint) wird ein praxisbezogenes Thema für eine Präsentation gewählt und unter Anleitung in Gruppen bearbeitet. Dem Teilnehmer wird Schritt für Schritt die systematische Planung von Inhalt und Aufbau von Vorträgen, Visualisierungsmöglichkeiten, Stoffsammlung, zeitlicher Ablauf und Wahl der Visualisierung vermittelt. Ziel ist die Erstellung einer teils selbst ablaufenden animierten Präsentation. Das Seminar ist geeignet für Lehrende, Dozenten und Ausbilder.

152_70400 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Bodo Domsgen, Anwendungsprogrammierer

Sa, 28.11. bis 5.12., 10 - 14.30 Uhr, 3 Termine, 18 Ustd, 91,80 Euro keine Ermäßigung, (73,80 Euro + 18,00 Euro)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Erste-Hilfe-Schulung für Dozenten der VHS Iserlohn

In Kooperation mit der Johanniter-Unfallhilfe e.V. Iserlohn Die Erste-Hilfe-Schulung umfasst die wichtigsten Themen zur Erstversorgung.

Im Seminar werden u.a. folgende Inhalte geschult: Vorgehen am Notfallort, was tun Sie, wenn jemand bewusstlos ist? (z.B. stabile Seitenlage), was tun Sie, wenn jemand keine Atmung hat? (z.B. Herz-Lungen-Wiederbelebung), was tun Sie, wenn jemand „Probleme in der Brust“ hat? (z.B. bei einem Herzinfarkt), was tun Sie, wenn sich jemand verletzt hat? (z.B. Stillen bedrohlicher Blutungen). Geschulte Trainer begleiten die Teilnehmer dabei, um im Notfall die erworbenen oder aufgefrischten Kenntnisse und Fertigkeiten der Ersten-Hilfe, beherzt und ohne Angst beim Betroffenen anwenden zu können.

152_70450 (Dozenten-Fortbildung) Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Sa, 12.9., 9.00 - 17 Uhr, 9 Ustd, entgeltfrei für Dozenten der VHS Iserlohn

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

**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



Unter dem gemeinsamen Dach der Akademie Mark bieten Ihnen die beteiligten Volkshochschulen Seminare zu ausgewählten Themen der beruflichen Bildung an. Die Seminare sind speziell für Kleingruppen mit 2-5 Teilnehmenden konzipiert und ermöglichen so besonders intensives Lernen und auf das berufliche Feld konzentrierten Austausch.

Intensiv-Coaching für Fach- und Führungsfrauen

Ein Tag nur für Sie: Sie lernen mit gezielten Übungen, Ihre konkreten Ziele und Wünsche näher kennen und finden innovative Wege, Ihre Vorhaben in die Tat umzusetzen. Sie nutzen „Handwerkzeug“, mit dem Sie Ihr persönliches Energiemanagement ausbalancieren und Ihre Fach- und Führungskompetenz stärken können. Anhand beispielhafter Übungen gemeinsam mit möglichen Netzwerkpartnerinnen finden Sie neue Kraftquellen, die Ihnen dann zur Verfügung stehen, wenn Sie sie direkt benötigen. Die Dozentin ist Lehrtrainerin und Master-Coach, DVNLP.

Leitung: Marlen Kunz-Wiegard, Lehrtrainerin und Master-Coach, DVNLP

4992

Samstag, 15. Oktober 2015, 10.00 – 17.00 Uhr, 8 Ustd. – Entgelt: 162,50 Euro - VHS Hagen, Villa Post, Wehringhauser Str. 38 – www.vhs-hagen.de

Atmung, Stimme, Körpersprache gezielt und wirkungsvoll einsetzen

Die Wirkung von Worten hängt zu einem großen Teil davon ab, ob Stimme und Körpersprache zu dem Gesagten passen und ob dem Gesprächspartner das Zuhören leicht fällt. Mit dem bewussten Einsatz sprecherischer Möglichkeiten steigen die Überzeugungskraft und Präsenz eines Redners. Sie erweitern Ihre stimmlichen und sprachlichen Ausdrucksmöglichkeiten, setzen Körpersprache unterstützend ein und verbessern so Ihre private wie berufliche Sprechwirkung. Keine Ermäßigung. Der Dozent ist Moderator beim WDR Fernsehen.

René Le Riche, Moderator beim WDR-Fernsehen

4993

Samstag, 7. November 2015, 10.00 – 17.00 Uhr, 8 Ustd. – Entgelt: 162,50 Euro - VHS Hagen, Villa Post, Wehringhauser Str. 38 – www.vhs-hagen.de

Schlagfertigkeitstraining - „Nicht auf den Mund gefallen“

Schlagfertigkeit ist erlernbar! Reaktionsschnelles Verhalten hilft, in wichtigen Gesprächssituationen wie z.B. bei Präsentationen, Meetings, Verhandlungen oder am Telefon angemessen zu reagieren. Im Seminar lernen Sie, auf verbale Angriffe und „Killerphrasen“ gekonnt und schnell zu antworten. Dadurch wirken Sie souveräner und strahlen mehr Kompetenz und Selbstbewusstsein aus. Mit praktischen Beispielen und Übungen trainieren Sie in diesem Seminar Ihre Schlagfertigkeit.

Leitung: Iris Rademacher

Samstag, 30. Januar 2016, 9.00 – 15.00 Uhr – Entgelt: 120,00 Euro - VHS Lüdenscheld, Alte Rathausstr. 1 - www.vhs-luedenscheld.de

Telefontraining

Das Telefon ist eines unserer wichtigsten Kommunikationsmittel. Das Seminar wird Ihnen helfen, die Möglichkeiten kennenzulernen, die sich in Ihrer Stimme widerspiegeln und sie erweitern. Sie lernen, das Telefon gerade in schwierigen Gesprächssituationen optimal zu nutzen. Die Themen des Seminars sind: gekonnte Gesprächseröffnung - die Kunst des Zuhörens - mit der Stimme gute Stimmung machen - Vermeidung der häufigsten Unarten - wie Sie auch in schwierigen Situationen gut ankommen.

Leitung: Regina Atiyeh

Samstag, 14. November 2015, 10.00 – 16.00 Uhr – Entgelt: 120,00 Euro - VHS Lüdenscheld, Alte Rathausstr. 1 - www.vhs-luedenscheld.de

Präsentieren und Kommunizieren Seminar für Auszubildende und Berufsanfänger

Der Einstieg ins Berufsleben bedeutet für junge Menschen gravierende Veränderungen und ungewohnte Situationen. Vielfach führt das zu unnötiger Verunsicherung. Gefragt ist, sich einzubinden in ein Arbeitsteam, Erwartungen von Vorgesetzten und Chefs zu erkennen und ihnen gerecht zu werden, Arbeitsergebnisse überzeugend zu präsentieren, aber auch das richtige Auftreten und eine angemessene persönliche Außendarstellung. Darauf kann man sich vorbereiten. Dieses Seminar wendet sich an Auszubildende, Berufseinsteiger und insbesondere an Arbeitgeber, die ihre neuen jungen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen unterstützen möchten. Neben professioneller Präsentation und den Grundlagen der Kommunikation beschäftigen sich die Seminarteilnehmenden intensiv mit der eigenen Person und dem richtigen Umgang mit Vorgesetzten, Kollegen und auch Kunden. Der Referent hat hier bewusst die Seminarsituation mit Übernachtung gewählt, die konzentriertes Lernen und eine geschäftlich-private Atmosphäre möglich macht. Er ist als Sachverständiger und Prüfer für die IHK tätig und verfügt über umfangreiche Erfahrung auch in Inhouse-Schulungen für Unternehmen.

Achim Magenheimer

Freitag, 27. November ab 14.00 Uhr bis Samstag, 28. November bis 14.00 Uhr - Entgelt: 250,00 Euro inkl. Übernachtung und Vollpension - VHS Volmetal – Seminarort: Haus Nordhelle, Zum Koppenkopf 3, Meinerzhagen-Valbert - www.vhs-volmetal.de

Profilwerkstatt - Mit Imagecoaching zu mehr Authentizität

Mit Witz und Verstand machen wir uns auf die Suche nach dem wahren Selbst. Wie möchten Sie nach außen wirken? Wer möchten Sie sein? Wen möchten Sie darstellen? Ob Smalltalk, Akquise, Vorstellung- oder Pressegespräch: Nonverbale Signale überdecken Ihre Aussage. Die Analyse spontaner Gespräche und Vorträge verdeutlicht Stärken und Unstimmigkeiten in Mimik, Gestik und Motorik sowie Blockaden des selbstbewussten Auftretens. Die Erkenntnis, wie Sie auf andere wirken, die Unterscheidung zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung und das Erkennen blinder Flecken helfen Ihnen, Ihre Ausstrahlung entscheidend zu verbessern. Ziel dieses Workshops ist ein souveräner Gesamteindruck mit ganzheitlich besserem Auftreten sowie der offene, gelassene und selbstsichere Umgang möglichst mit allen Gesprächspartner/inne/n.

Roland Katterwe

Samstag, 19. September 2015, 10.00 – 16.45 Uhr – Entgelt: 100,00 Euro - VHS Volmetal, Kierspe, Friedrich-Ebert-Str. 380 - www.vhs-volmetal.de

Coaching und Selbstcoaching – Was ist der Unterschied? Wo liegen die Vorteile?

Der Begriff „Coaching“ leitet sich vom englischen Verb „to coach“ (betreuen, trainieren) ab und bezeichnet Trainings- und Beratungskonzepte zur Kompetenzentwicklung. Das Seminar erklärt die Möglichkeiten des Coachings (d.h. die Zusammenarbeit mit einem professionellen Coach) und des Selbstcoachings (d.h. die Eigenanwendung von entsprechenden Techniken) für die persönliche und berufliche Entwicklung. Während des Vortrags werden kurze Demonstrationen und praktische Übungen angeboten. Das Seminar richtet sich an Führungskräfte in pädagogischen, kulturellen und sozialen Arbeitsfeldern.

Lieselotte Berthold, Diplom-Physikerin und professioneller systemischer Coach

152_70300

Dienstag, 27. Oktober 2015, 19.00 – 21.15 Uhr – Entgelt: 90,00 Euro - VHS Iserlohn im Stadtbahnhof Bahnhofplatz 2 – www.vhs-iserlohn.de – Anmeldungen bitte bis zum 19. Oktober

Das innere Team

Wer sein eigenes „inneres“ Team kennt und souverän damit umgehen kann, muss sich vor keinem „äußeren“ Team fürchten. Das Modell eignet sich für Führungskräfte als Selbst-Coaching-Methode und hilft zur situationsgerechten Kommunikation im beruflichen Kontext.

Lieselotte Berthold, Diplom-Physikerin und professioneller systemischer Coach

152_70310 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar)

Dienstag bis Donnerstag, 15. bis 17. Dezember, 9.00 – 16.00 Uhr, 24 Ustd. – Entgelt: 528,00 Euro - VHS Iserlohn im Stadtbahnhof Bahnhofplatz 2 - www.vhs-iserlohn.de – Anmeldungen bitte bis zum 4. Dezember

Rhetorik für den Beruf

Rhetorische Kompetenzen und Fähigkeiten sind oft entscheidende Aspekte in beruflich wichtigen Situationen. Das Seminar bietet Gelegenheit, diese Fähigkeiten zu trainieren und zu optimieren. Themen sind: Vorstellung, Präsentation, Kundengespräche, Konfliktgespräche (mit Kollegen, Mitarbeitern, Vorgesetzten, Kunden), das Finden einer „angemessenen“ Sprache für die jeweilige Situation und bewusster Einsatz der Körpersprache.
Leitung: Hildegard Falterbaum

15H10700

Samstag, 14. November 2015, 9.00 – 16.00 Uhr –
Entgelt: 98,00 Euro - VHS Lennetal, Nachrodt-Wiblingwerde, Zentrum FalterBäumle, Bachstr. - www.vhs-lennetal.de

Wirtschaftsfranzösisch

Les connaissances en langue solides sont très importantes pour les contacts avec des partenaires dans les régions francophones. Ce séminaire s'adresse aux personnes intéressées ayant déjà une connaissance fondamentale. Nous transmettrons des aspects linguistiques importants pour la communication par écrit ou verbale. En outre, les apprenants seront informés des particularités du système économique français.
Leitung: Rosalia Förster

15H40825

Samstag, 7. November, 14. November und 21. November 2015, 10.00 – 13.15 Uhr – Entgelt: 95,00 Euro - VHS Lennetal; Altena, Lennestr. 93 (Stadtgalerie) - www.vhs-lennetal.de

Vorankündigung

Coaching und Selbstcoaching

Was ist der Unterschied? Wo liegen die Vorteile?
Der Begriff „Coaching“ leitet sich vom englischen Verb „to coach“ (betreuen, trainieren) ab und bezeichnet Trainings- und Beratungskonzepte zur Kompetenzentwicklung. Das Seminar erklärt die Möglichkeiten des Coachings (d.h. die Zusammenarbeit mit einem professionellen Coach) und des Selbstcoachings (d.h. die Eigenanwendung von entsprechenden Techniken) für die persönliche und berufliche Entwicklung. Während des Vortrags werden kurze Demonstrationen und praktische Übungen angeboten, in denen die Teilnehmenden ihre eigene Erfahrungen machen können.

161_70300 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar) Lieselotte Berthold, Dipl.-Physikerin, Professioneller Systemischer Coach, Mediatorin
Di, 1.3., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, 90 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222
Anmeldung bis Fr, 19.2.

Kommunikationsstile - Die Schlüssel zum Erfolg

Das Seminar richtet sich an Führungskräfte und Personalverantwortliche. Die Teilnehmenden lernen acht Kommunikationsstile kennen, die ihr eigenes Kommunikationsspektrum erweitern und wirkungsvoll ergänzen. Sie erhalten die Kompetenz zu unterscheiden, welche Stile im beruflich sachlichen Kontext und welche im zwischenmenschlichen Miteinander erfolgversprechend sind. Das systematisch gemeinsam Erarbeitete wird in Gruppenübungen getestet.

161_70305 • BILDUNGSURLAUB • (Kurs) Lieselotte Berthold, Dipl.-Physikerin, Professioneller Systemischer Coach, Mediatorin
Mo, 1.2., 9 - 16 Uhr, Di, 2.2., 9 - 16 Uhr, Mi, 3.2., 9 - 16 Uhr
Do, 4.2., 9 - 16 Uhr, 32 Ustd, 768 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222
Anmeldung bis Do, 14.1.16



: Widerrufsformular

(Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es zurück.)

An
Volkshochschule Iserlohn
Bahnhofplatz 2
58644 Iserlohn
Fax: 02371 . 217-4414
E-Mail: vhs@iserlohn.de

Hiermit widerrufe(n) ich/wir (*) den von mir/uns (*) abgeschlossenen Vertrag über die Erbringung der folgenden Dienstleistung

Gebucht am _____ (*)/Bestätigt am _____ (*)

Name des/der Verbraucher(s) _____

Anschrift des/der Verbraucher(s) _____

Datum _____ Unterschrift des/der Verbraucher(s) (nur bei Mitteilung auf Papier)

(*) Unzutreffendes streichen

Anmeldung ab Freitag, 14. August 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 mit Anmeldekarte**
Sie können die Anmeldeunterlagen per Post an die Volkshochschule senden. Die Adresse ist bereits aufgedruckt, passend für einen DIN-lang-Umschlag mit Fenster.
- **Persönlich**
In der VHS-Geschäftsstelle, Bahnhofplatz 2, nehmen wir Ihre Anmeldeunterlagen ab 14. August gerne persönlich entgegen. Auch im Rathaus Iserlohn und in den Bürgerbüros Letmathe und Hennen können Sie Ihre Anmeldeunterlagen abgeben.
- **Per Fax**
Ausgefüllte Karte an Fax 02371 . 217-4414 senden.

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-Lastschriftzugsermächtigung.
- **Barzahlung**
Für Barzahlungen bieten wir zwei Barzahlertage an, an denen Sie die Entgelte ohne Bankeinzugsverfahren an die Volkshochschule entrichten können.
Barzahlertage
Do 27. August 9-12 Uhr und 14-17 Uhr
Do 3. September 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	individuelle Berechnung
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 Schülerschweises 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 Dienstnachweises.
- (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.



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 gezeigten 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 gezeigten 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, AsylIG
- 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, AsylIG
- 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



Beratungen - Prüfungen Seite

n. Abspr.	Bildungsscheck - Bildungsprämie	6
n. Abspr.	BBE - Beratung	6
Di 18.08.2015	Einstufungsberatung - alle Sprachen	38
Mi 19.08.2015	Einstufungsberatung - alle Sprachen	38
Do 20.08.2015	Einstufungsberatung - alle Sprachen	38
Fr 21.08.2015	Einstufungsberatung - alle Sprachen	38
Di 29.09.2015	Einbürgerungstest	40
Mi 04.11.2015	ECDL-Prüfung	54
Di 01.12.2015	Einbürgerungstest	40
Sa 12.12.2015	Prüfung Zertifikat „Deutsch B1“	42

Einzelveranstaltungen

Do 27.08.15	Infoveranstaltung „Was ist eigentlich Mediation?“	53
Mo 31.08.15	Infoveranstaltung „Abnehmen - aber mit Vernunft“	23
Di 01.09.15	Vermittlung von Tandempartnerschaften für das Fremdsprachenlernen	39
Di 01.09.15	Iserlohner Köpfe - Anni Engels (1924 - 1997)	8
Do 03.09.15	Einführung neuer Dozentinnen und Dozenten	64
Mo 07.09.15	Schnelle Kasse ohne Klasse	12
Mo 07.09.15	Sommerlich leicht mit Pute	36
Do 10.09.15	Fastenwoche - Fasten für Geist und Seele	25
Do 10.09.15	Google +	59
Fr 11.09.15	Angelika Schäfer - COnt(D)EXte	17
Fr 11.09.15	Farbberatung	21
Sa 12.09.15	Farbberatung	21
Sa 12.09.15	Yoga - Ayurvedische Darmreinigung	30
Sa 12.09.15	Yoga Nidra - Einführung in die Tiefenentspannung	30
Sa 12.09.15	Faszientraining - Workshop - Elastisch-dynamisch in Alltag und Sport	32
Sa 12.09.15	Nordic Walking - Anfänger/innen und Wiedereinsteiger	35
Sa 12.09.15	Konfliktfähigkeit	51
Sa 12.09.15	Windows Phone 8 für Smartphones - Grundlagen	61
So 13.09.15	Farbberatung	21
So 13.09.15	Und plötzlich wird vieles leichter! Die drei inneren Schalter	25
Mo 14.09.15	Vergessene Gemüse neu entdeckt	36
Di 15.09.15	Herbstliche Gemüseköstlichkeiten	36
Mi 16.09.15	Infoveranstaltung EC DL	54
Mi 16.09.15	Körpersprache - überzeugend und souverän im Beruf	51
Do 17.09.15	Körperpflege aus Garten und Kühlschrank	12
Do 17.09.15	Meridian-Klopfmassage zur Selbstanwendung	26
Do 17.09.15	IT-Sicherheit	60
Do 17.09.15	Bürgerdialog 2015 - Gut leben in Deutschland	9
Mo 21.09.15	„Mein Weg zu mir“: Selbstfindung und Ich-Stärkung mit kreativen Medien	17
Mo 21.09.15	Alles Käse?	36
Mo 21.09.15	Windows 7 Explorer - Ordnung auf Ihrem PC - „richtiges“ Dateimanagement	56
Di 22.09.15	Wissen-schafft(s)-Forum	7
Mi 23.09.15	Life Kinetik® - Beweg dich schlau!	24
Fr 25.09.15	Patchwork	20
Sa 26.09.15	Malen ganz nach Wunsch	18
Sa 26.09.15	Fotografieren lernen heißt sehen lernen	19
Sa 26.09.15	Yoga und Ayurveda für gesunden Stoffwechsel und erfolgreiches Abnehmen	30
Sa 26.09.15	Die „Zentrale Achse“ - Kraft und Beweglichkeit aus der Wirbelsäule	30
Sa 26.09.15	Kraft aus dem Beckenboden - Erfahren und verstehen	31
Sa 26.09.15	JAlbum - Fotoalbum im Internet	60
Sa 26.09.15	Android für Smartphones und Tablets - Grundlagen	60
So 27.09.15	Achtsames Energiemanagement	24
Mo 28.09.15	Kartoffelküche - Feines aus der tollen Knolle	36
Mo 28.09.15	Internet-Grundlagen: Vom (richtigen) Suchen und Finden	59
Di 29.09.15	Zeitmanagement - tun Sie das Richtige für ein glückliches Leben	24
Do 01.10.15	Speakdating	39
Do 01.10.15	Die Kilianskirche in Letmathe und die Verehrung des hl. Kilian in Westfalen	8
Do 01.10.15	Windows 8.1 für Umsteiger - Grundlagen	56
Di 13.10.15	„Mit Gott für König und Vaterland.“	8
Mo 19.10.15	Die königlich-preußische Poststraße	12
Mo 19.10.15	Männerkochkurs - Kulinarisches, was das Männerherz begehrt!	37
Di 20.10.15	Arabische Küche - Gefüllte Brotvarianten	37
Di 20.10.15	Windows 8.1 für Umsteiger - Grundlagen	56
Di 20.10.15	Raumdesign - Coaching	21
Mi 21.10.15	Einführung in Leichte Sprache	39
Mi 21.10.15	Vom Umgang mit Energieräubern und Gefühlsvampiren	52
Mi 21.10.15	BVB - Stadiontour	9
Do 22.10.15	Die königlich-preußische Poststraße	12
Do 22.10.15	Alles aus einem Topf	36
Fr 23.10.15	Motorsägens Schulung für Privatpersonen	11
Fr 23.10.15	Wandern und Radfahren mit GPS	36
Fr 23.10.15	Notebook Apple-Mac für Ein- und Umsteiger	56
Fr 23.10.15	Excel 2013 - Grundlagen Teil 1	57
Fr 23.10.15	Märkisches Stipendium für Bildende Kunst	17
Sa 24.10.15	Begegnung mit dem Islam	10
Sa 24.10.15	Energiesparen im Haushalt	11
Sa 24.10.15	Was man über Bäume wissen sollte!	12
Sa 24.10.15	Ayurvedische Gesichtsmassage	26
Sa 24.10.15	Fußreflexzonen-Massage	26
Sa 24.10.15	Dehnung und Kräftigung - Gelenke im Gleichgewicht	31
Sa 24.10.15	Gleichgewichtstraining - Sturzgefahr vorbeugen und Sicherheit wiedererlangen	31
Sa 24.10.15	Windows 7 Explorer - Ordnung auf Ihrem PC - „richtiges“ Dateimanagement	56
Sa 24.10.15	TV-Seminar für Einsteiger	62
So 25.10.15	Wahrnehmung, Kräftigung & Entspannung - Schulter-Nacken-Halswirbelsäule	30
So 25.10.15	Leben im Sauerstoffüberschuss - Warum tief durchatmen so wichtig ist	31
Mo 26.10.15	Altersrenten - Wer? Wann? Wie(viel)?	10
Mo 26.10.15	Kürbisküche - mal herzhaf mal exotisch	36
Mo 26.10.15	Dropbox	60
Di 27.10.15	Infoveranstaltung Zertifikat Deutsch B1	42
Di 27.10.15	Informationsveranstaltung: Zertifikat Deutsch B1	42

Seite

Mi 28.10.15	Vokabeln lernen leicht(er) gemacht	10
Do 29.10.15	INFO „Fit für den Wiedereinstieg“	50
Do 29.10.15	Infoveranstaltung „Fit für den Wiedereinstieg“	50
Do 29.10.15	Remembering Paul Kuhn - Konzert	15
Mo 02.11.15	Kohl und Co.	36
Mo 02.11.15	E-Mail - Verschlüsselung	60
Mo 02.11.15	„Weißt du noch...“	12
Di 03.11.15	Iserlohner Stadtteile: Gerlingsen - wie es war, wie es ist	8
Fr 06.11.15	Excel 2013 - Grundlagen Teil 2	58
Fr 06.11.15	Whisky Tasting I - Wasser des Lebens	15
Fr 06.11.15	Einführung in die Gamelan-Musik	15
Sa 07.11.15	Ensemble Manyar Sewu - Konzert	15
Sa 07.11.15	Schminken in Theorie und Praxis -	21
Sa 07.11.15	Lifting-Make-up	21
Sa 07.11.15	Bessere Lebensqualität durch bewusstes Atmen	25
Sa 07.11.15	Excel 2010 Spezial - Formelklassiker genau erklärt	58
Sa 07.11.15	Feel your voice	19
Mo 09.11.15	Wild und Pilze aus unseren Wäldern	37
Mo 09.11.15	NSA, Hacker und Datensammler	60
Di 10.11.15	Raumdesign - Coaching	21
Fr 13.11.15	Schminken in Theorie und Praxis -	21
Fr 13.11.15	Notebook - Windows 7 und 8.1	56
Fr 13.11.15	PowerPoint 2010 - komplett - alles was man wissen muss	58
Sa 14.11.15	Selbst ist die Frau - Heimwerken	11
Sa 14.11.15	Mein Hund hat Angst vor Silvester	11
Sa 14.11.15	Schminken in Theorie und Praxis -	21
Sa 14.11.15	Schminken in Theorie und Praxis -	21
Sa 14.11.15	Gedankenblockaden auflösen und neue Perspektiven entwickeln	24
Sa 14.11.15	Ayurvedische Nacken- und Rückenmassage	26
Sa 14.11.15	Qigong - Ausatmen und zur Ruhe kommen	28
Sa 14.11.15	Selbstverteidigung für Frauen	35
So 15.11.15	Einführung in die Klangschalen-Massage	26
Mo 16.11.15	Variationen von Sushi	37
Mo 16.11.15	Pinterest - Das etwas andere Bilder-Online-Netzwerk	59
Di 17.11.15	Word 2010 Spezial - Seriendruck, Vorlagen, Inhaltsverzeichnisse	57
Mi 18.11.15	Warum es so schwer ist, sich zu verändern - Und wie es leichter gehen kann	52
Do 19.11.15	Deftige Wintergerichte	36
Do 19.11.15	„Weißt du noch...“	12
Do 19.11.15	Whisky Tasting II - Wasser des Lebens	15
Sa 21.11.15	Umgang mit Verlust und Trauer	25
Mo 23.11.15	Erwerbsgemindert oder berufs unfähig	10
Mo 23.11.15	Pasteten und Terrinen	37
Mo 23.11.15	Excel 2010 Spezial - Formelklassiker genau erklärt	58
Fr 27.11.15	Bert Jäger - Malerei, Arbeiten auf Papier und Fotografie	17
Sa 28.11.15	Haussicherheit	11
Sa 28.11.15	Derwisch-Drehen - Meditation in Bewegung	25
Sa 28.11.15	Mein digitales Fotobuch mit CEWE	59
Sa 28.11.15	PowerPoint 2010 - Intensivworkshop für Lehrende	65
Mo 30.11.15	Festliches Menü zu besonderen Anlässen	37
Mo 30.11.15	Der Bismarckturm in Iserlohn und die Bismarcktürme in Nordrhein-Westfalen	8
Mi 02.12.15	Gehirn und Erfolg	11
So 06.12.15	Partner-Entspannungsmassage nach Nuad Bo Rarn	26
Mo 07.12.15	Excel 2010 Spezial - Pivot-Tabellen und Charts; Analyse und Reporting	58
Mo 07.12.15	Florenz und die Toskana	12
Do 10.12.15	Die Jungfernfahrt der Aida von Japan nach Hamburg	12
Di 15.12.15	Denken Sie sich gesund mit NLP	25
Di 15.12.15	Das innere Team	64

Exkursionen

Mi 02.09.15	Advanced NLP-Master DVNLP - Führungskompetenz	53
Mi 09.09.15	Alte Früchte neu entdecken	12
Mi 09.09.15	NLP-Trainer DVNLP	53
So 13.09.15	Einführung in die Pilzkunde	13
Sa 12.09.15	Pilze sammeln und bestimmen	13
Mi 16.09.15	Mit dem Kindergarten in die Natur 50	
Sa 19.09.15	Faszination Flughafen Düsseldorf	9
Sa 19.09.15	Pilze sammeln und bestimmen	13
Sa 26.09.15	Pilze sammeln und bestimmen	13
Sa 26.09.15	Zu den Spätblühern im Helmke-Steinbruch	13
Mo 12.10.15	Gute Chefs/Chefinnen fallen nicht vom Himmel	51
Mi 21.10.15	BVB-Stadiontour	9
Fr 23.10.15	Motorsägens Schulung für Privatpersonen	11
Sa 24.10.15	Was man über Bäume wissen sollte!	12
Mi 04.11.15	Landtag Düsseldorf	10
Do 05.11.15	Köln - Mit allen Sinnen erleben	15
Mo 09.11.15	Konflikte nachhaltig lösen	53
Mo 16.11.15	NLP-Basiskurs DVNLP	52
Sa 21.11.15	Wilhelm Morgner und die Moderne. Van Gogh, Gauguin und der Blaue Reiter	17

Bildungsurlaub

Mo 12.10.15	Gute Chefs/Chefinnen fallen nicht vom Himmel	50310
Mo 16.11.15	NLP-Basiskurs DVNLP	50413
Mi 02.09.15	Advanced NLP-Master DVNLP - Führungskompetenz	50425
Mi 09.09.15	NLP-Trainer DVNLP	50430
Mo 09.11.15	Konflikte nachhaltig lösen	50510

	Seite		Seite		Seite		Seite
Abnehmen	23, 25	ECDL	54	Impfung	23	Partner-Massage	26
Acryl	17-18	EDV-Grundlagen	55	Integration,		Patchwork	20
Akademie Mark	66	E-Mail	60	internationale Begegnung	39	Patientenverfügung	10
Alphabetisierung,		Englisch	43-45	Integrationskurse	41	PC-Grundlagen	55
für Deutsche	63	Englisch Flatrate	44	Internet	59-60	PC-Spezial	55
Altersrenten	10	Einbürgerung	40	Internet-Shop	60	Pflege	23
Android	60	Einstufungsberatung		Iserlohner Straßennamen	9	Photoshop	58-59
Angehörigenschulung	23	(Sprachen)	38	Islam	10	Pilates	31, 32
Antwerpen	14	Entspannung	24-25	Italienisch	46-47	Pilze	13
Apple	56, 61	Ernährung	36-37	IT-Sicherheit	60	Pinterest	59
Aqua-Fitness	34-35	Erste Hilfe	65	iPad	61	Politische Bildung	9-10
Aquarell	18	Excel	57-58	iPhone	61	Polnisch	48
Arabisch	40			iPod	61	Portugiesisch	48
Ausgleichsgymnastik	27	Farbberatung	21	iTunes	61	Power Dumbell	33
Ashtanga	9	Fasten	25			PowerPoint	58, 65
Atemtechnik	25, 31	Faszientraining	31-32, 33	Jaeger, Bert	17		
Auge	23	Fernsehen	62	JAlbum	60	Qualifizierung	50-53
Autodesk Inventor	61	Film	17	Japanisch	47	Qigong	28
Autogenes Trainin	24,	Finanzbuchhaltung	61-62	JVA	65		
Ayurveda	26	Firmenservice	50			Raumdesign	21
		Fitness	31-34	Kilianskirche	8	Rückenfit	30
Beckenboden	31	Folkloretänze	19	Klangschalen	26	Russisch	48
Beratung	6	Fotografie-Club	19	Köln	15		
Betriebsbesichtigungen	9	Fotografisches Gestalten	19-20	Körpererfahrung	24-27	Schäfer, Angelika	17
Bewegung	27, 30-31	Fotografisches Buchmesse	14	Körperhaltung	27	Schminken	21
Bildbearbeitung	58-59	Französisch	45-46	Körpersprache	51	Schulabschlüsse	63
Bildungsurlaub	52-53, 64	Frauen	10, 11, 20-21,	Körper und Seele	24-25	Schulter-Nacken	30-31
Blockflöte	19	26, 35 50, 51		Kochen	36-37	Schwedisch	48
Bodyforming	32			Konfliktfähigkeit	51	Segeln	35
Bogenschießen	35	Gamelan	15	Kuhn, Paul	15	Selbstverteidigung	35
BOP-Gymnastik	33	Gangschule	27	Kunst –		Senioren	12, 27
Bridge	11	Gedankenblockaden	24	Kulturgeschichte	16-17	Seniorenkreis Hennen	12
Buchführung	61, 62	Gedächtnistraining	10			Siquando	60
Büromangement	61-62	Gerätetraining	34	Landtag	10	Smartmedia	60-61
		Gesichtsmuskeltraining	26	Langhantel	33	Smartphone	60-61
CAD	61	Gestalten	17-18	Leichte Sprache	39	Social Media	59-60
Chinesisch	40	Gestalten – Mischtechniken	18	Letmathe	10, 12, 16, 18, 20,	Spanisch	49
Choreografie	19	Gesundheitsforum	23-24	28, 29, 33, 43, 46, 48, 51		Speakdating,	
Claudius, Matthias	15	Gimp	59	Lexware	62	Fremdsprachen	39
Computer	54-62	Gitarre	18	Life Kinetik®	24	Sportbootführerschein	35
Core-Training	32	Google+	59	Literatur - Theater	15-16	Stadtarchiv	8
		GPS	36			Städtische Galerie	17
Datei-Management	56	Gymnastik	27	Männer	37	Step-Aerobic	32
Daten-Sicherheit	60			Märchen	16	Stressbewältigung	24-25
Demenz	23	Hatha-Yoga	28-29	Management	51-53		
Deutsch		Heimwerken	11	Massage	26	Tablet-PC	60-61
als Fremdsprache	41-43	Helmke	13	Mediation	53	Tag des offenen Denkmals	9
Derwisch-Drehtanz	25	Hennen	12	Medien	62	Taiji	28
Digitales Fotobuch	59	Herz	23	Medienkompetenz	54 - 62	Tandem-Lernen,	
Dozenten-Fortbildung	64-65	Hockergymnastik	27	Medizin	23-24	Fremdspachen	39
Dropbox	60	Homepage	59-60	Modiano, Patrick	16	Tastschreiben	61
Druck	18	HOOPin®	33	Morgner, Wilhelm	17	Teambuilding	51
Düsseldorf (Flughafen)	9			Motorboot	23	Theaterworkshop	16
				Motorsäge	11	Trauer	25
				MS-Office	57-58	Trinkwasser	13
				Müllheizkraftwerk	13	Türkisch	48
				Muskelentspannung	24	TV	62
				Muskelstärkung	33-34	Typgestaltung	21
				Nähen	20, 39	Ungarisch	49
				Neugriechisch	47	Umwelt	12-13
				Niederländisch	47		
				NLP	25, 51-53, 64	Video	62
				Nordic Walking	35	Viren	60
				Notebook	56	VHS-Treff Letmathe	12
						Vorträge, fremdsprachlich	40
				Orientalische Choreografie	35		
				Outdoor-Fitness	35-36	Wassergymnastik	34-35
				Outlook	58	Whisky Tasting	15
						Windows	56-57
						Wirbelsäule	30-31
						Wissenschaftsforum	7
						Word	57
						Yoga	28-30
						Zeitgeschichte - Geschichte	8-9
						Zeitmanagement	25
						Zertifikate, Sprachen	42
						Zumba®	33

Herausgeber Stadt Iserlohn – Der Bürgermeister

Gesamtherstellung IKZ-AV, Iserlohn

Auflage 21.400 Exemplare

Anzeigen Thomas Prestin

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.

Vortrag des preisgekrönten Naturfotografen und Fotokünstlers am Freitag, 12. Februar 2016, 20 Uhr Parktheater Iserlohn (Preis: 12 €)

Zu Ausstellung und Vortrag wird der opulente Bildband „Earth Is My Witness“ in einer deutschsprachigen Ausgabe vorliegen.


städtische galerie

ART WOLFE

Earth is my witness

11.02.-01.05.2016

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

Die Heimat für Familienanzeigen



Teilen Sie Ihre emotionalen Momente – zu jedem Anlass, der Sie bewegt.

- // Geburt
- // Geburtstag
- // Kindergarten
- // Einschulung
- // Kommunion / Konfirmation
- // Schulabschluss
- // Ausbildung / Studium
- // Verlobung / Hochzeit
- // Firmenjubiläum
- // Gold- / Silberhochzeit
- // Trauer
- // Valentinstag
- // Weihnachten / Ostern
- // einfach nur so



Persönliche Beratung in Ihrer Service-Geschäftsstelle // Individuelle Gestaltung // Pünktlich zum Frühstück
Mehr als 3.000 Anzeigen im Jahr! // www.IKZ-familienanzeigen.de



Entdecken Sie den Unterschied
in Ihrer Sparkasse.

Wie Sie sich die Zukunft auch ausmalen – wir helfen Ihnen, sie zu gestalten.

Das Sparkassen-Finanzkonzept.



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 www.sparkasse-iserlohn.de.
Wenn's um Geld geht – Sparkasse.

Einfach. Ehrlich. Nah.
WIR sind Ihr

Heimatversorger

„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.



www.stadtwerke-iserlohn.de