

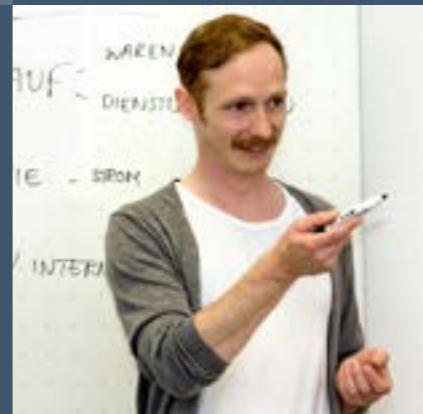
DampfGaren



vhs

Volkshochschule Iserlohn
: Programm
September bis Dezember
2013

DatenStrömen



Verlags-Sonderveröffentlichung der Zeitungen
Iserlohner Kreisanzeiger — Westfälische Rundschau

ZeichenStunden



SpiegelBilden



SprachenBuchen



**20%
Rabatt
auf den gesamten
Schulbedarf!**

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

Besuchen Sie auch unseren online-Shop:

**MÖLLER
BÜROTECHNIK**

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

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

P Kostenlose Parkplätze
direkt am Haus

www.moeller-buerotechnik.de

JA JA JA NEIN JA JA

FÜR ALLE, DIE SICH GERNE IHRE
EIGENE MEINUNG BILDEN

Jetzt 14 Tage Probelesen!
☎ 0800 - 88 22 111 oder
leserservice@ikzav.de

IKZ Wir kennen uns

WR PROBELESEN

Ich will's wissen!
Jetzt 14 Tage WR testen.
Kostenlos und unverbindlich!

Rufen Sie uns an:
08 00 / 8 82 21 11 (kostenfrei)

www.wr.de/testen mutig · offen · mittendrin

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses vielfältige und anregende Programm will Ihren Appetit auf persönliche und berufliche Weiterbildung wecken. Sie können langfristige Kurse buchen, kurze Wissens-Happen ausprobieren oder sich in Kompakt-Seminaren intensiv mit ausgewählten Themen beschäftigen. Bei uns unterrichten hervorragend qualifizierte Dozentinnen und Dozenten, die Sie einladen, beste Bildungs-Menüs mitzugestalten und zu genießen.

Gerne beraten wir Sie telefonisch oder vor Ort, damit Sie sicher das passende Angebot finden. Auch eine umfassende „Beratung zur beruflichen Entwicklung“ können Sie bei uns buchen.

Für Bildung ist es nie zu spät. Deshalb bieten wir in diesem Jahr zwei nachholende Hauptschul-Abschlüsse parallel an.

Werden Sie Stammkunde / Stammkundin, und sparen Sie bei der Buchung. Die Umstellung des Zahlungsverkehrs auf das SEPA-Abbuchungsverfahren (SEPA = Single Euro Payments Area) erfordert Ihr Einzugsmandat, das zwar jederzeit wieder zurückgezogen werden kann, aber zunächst durch eine schriftliche Bestätigung mit Unterschrift erteilt werden muss. Alle, die uns dieses Einzugsmandat anvertrauen, werden Stammkunde / Stammkundin und sparen so die Rechnungspauschale von 3 Euro pro Buchung, die nach unserer Entgeltordnung für Rechnungsstellung erhoben wird. Alternativ können Sie zwei Barzahlertage nutzen.

Die neuen Anmeldekarten mit den erforderlichen Angaben sind auf Seite 71 ff abgedruckt. Neu ist auch die Möglichkeit, sich auf einer Karte für mehrere Veranstaltungen anzumelden.

Rund um die Uhr steht Ihnen unsere Buchungsseite www.vhs-iserlohn.de zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Sie.

Lieselotte Berthold

Lieselotte Berthold und das Team
der Volkshochschule Iserlohn

Seite

Lageplan – Geschäftsstelle

4

MitarbeiterInnen

5

Programmbereich 1
Politik – Gesellschaft – Umwelt

6

Programmbereich 2
Kultur – Gestalten

13

Programmbereich 3
Gesundheit

21

Programmbereich 4
Sprachen

36

Programmbereich 5
EDV – Medienkompetenz

48

Programmbereich 6
Grundbildung – Schulabschlüsse

59

Programmbereich 7
Qualifizierung – Management

60

Akademie Mark

65

Junge VHS

66

Aktiv im Alter

68

VHS in der JVA

67

Terminübersicht

69

Teilnahmebedingungen

70

Anmeldekarten

71

Entgeltordnung

73

Stichwortverzeichnis – Impressum

74



ECDL
European Computer
Driving Licence



ECDL
Prüfungszentrum
© 2012 DLGI

telc
LANGUAGE TESTS



Zertifiziert
nach
Gütesiegel Weiterbildung

Lageplan



Geschäftsstelle

Volkshochschule Iserlohn
im Stadtbahn
Bahnhofsplatz 2
58644 Iserlohn

Postanschrift:
Postfach 2462
58634 Iserlohn

Fon 02371 . 217-1943
Fax 02371 . 217-4414

E-Mail vhs@iserlohn.de

Homepage 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 5. September 9-12 Uhr und 14-17 Uhr
Do 12. September 9-12 Uhr und 14-17 Uhr

weitere VHS-Einrichtung

Letmathe
VHS-Etage
Von-der-Kuhlen-Straße 14

und zahlreiche Angebote...

in anderen Kulturinstituten
und Einrichtungen

Parkmöglichkeiten mit kurzen Wegen:

Parkhaus Stadtbahn
20 % Rabatt mit Parkwertkarte,
erhältlich bei GfW, Stadtinfo, VHS



Dipl.-Physikerin,
Assessorin des Lehramts
Lieselotte Berthold
Leiterin der VHS

Programmbereiche
3 und 7
Fon 02371 . 217-1944



Assessorin des Lehramts
Ulrike Eichholz
Stellv. Leiterin der VHS

Programmbereiche
1, 6, 2, 7
Fon 02371 . 217-1940



Claudia Weigel M.A.

Programmbereich 4
Junge VHS
VHS in JVA
Fon 02371 . 217-1945



Rainer Danne
Galerieleiter

Programmbereiche
2, 5
Fon 02371 . 217-1946

- 1 *Politik – Gesellschaft – Umwelt*
- 2 *Kultur – Gestalten*
- 3 *Gesundheit*
- 4 *Sprachen*
- 5 *EDV – Medienkompetenz*
- 6 *Grundbildung – Schulabschlüsse*
- 7 *Qualifizierung – Management*
- 8.1 *Junge VHS*
- 8.2 *Aktiv im Alter*
- 8.3 *VHS in der JVA*

Mitwirkung

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

Kursleiter-Versammlung	Do 12. September	17 Uhr
Kurssprecher-Versammlung	Do 17. Oktober	17 Uhr
VHS-Konferenz	Do 5. Dezember	17 Uhr
Ort der Versammlungen	VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	



Dipl.-Verwaltungswirtin
Yvonne Weidlich

Verwaltung, Qualitätsma-
nagement, Vermietungen,
Firmenservice, Beratung

kommissarisch:
Stadtinspektorinnen
Tanja Köppe
Jacqueline Nolting

Fon 02371 . 217-1042



Claudia Freund

Allgemeine Verwaltung
Öffentlichkeitsarbeit
Fon 02371 . 217-1947



Heike Schorlemmer

Allgemeine Verwaltung
Anmeldung
Fon 02371 . 217-1943



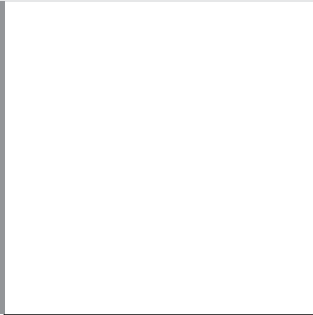
Annegret Binger

Allgemeine Verwaltung
Honorarabrechnung
Raumplanung
Fon 02371 . 217-1942



Mareike Schülting

Allgemeine Verwaltung
Rechnungswesen
Veranstaltungsdienst
Fon 02371 . 217-1948



Programmbereich 1 : Politik – Gesellschaft – Umwelt

Serviceteam

Ulrike Eichholz, Assessorin des Lehramts
Programmbereichsleitung
Fon 02371 . 217-1940
Sprechzeiten nach Vereinbarung

Mareike Schülting
Programmbereichsverwaltung
Fon 02371 . 217-1948
Fax 02371 . 217-4414

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

: Zeitgeschichte - Geschichte

200 Jahre Völkerschlacht bei Leipzig

Veranstaltungsreihe des Stadtarchivs Iserlohn in Kooperation mit der VHS Iserlohn

Das Ruhrdepartement - Eine Annäherung

Südwestfalen gehörte während der napoleonischen Ära zur französischen Einflussphäre, zum Großherzogtum Berg. Das Territorium der ehemaligen Grafschaft Mark war zu einem Teil des Ruhrdepartements geworden. Schon ein flüchtiger Blick in Veröffentlichungen zum Großherzogtum Berg und in die regionalgeschichtliche Literatur zu den Jahren 1813 bis 1815 lässt erkennen, dass bisher nur zu einzelnen Facetten und Aspekten geforscht worden ist. Angesichts der derzeitigen Diskussion über die Zukunft Europas vor dem Hintergrund der Banken-, Euro- und Staatskrisen kann die Auseinandersetzung mit dem Aufstieg und Fall des Europa-Konzeptes Napoleons eine gewisse Tagesaktualität beanspruchen. Der Vortrag nähert sich aus regionalgeschichtlicher Perspektive

dem in der Forschung bisher vernachlässigten Ruhrdepartement an, das zugleich als Modellterritorium für ein auf verschiedenen Ebenen modernes und teilhomogenisiertes Kontinentaleuropa, aber auch als Satellitenterritorium eines auf Kaiser Napoleon konzentrierten Herrschaftssystems mit der europäischen Hauptstadt Paris verstanden werden kann. Dies war ein Territorium, dessen Einwohner schließlich auf seine „Befreiung“ hindrängten.

132_10001 (Vortrag) Dr. Eckhard Trox, Lüdenscheid
Mi, 4.9., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd, 4 Euro nur Abendkasse (Ermäßigungsberechtigte 2 Euro)
„Alte Post“, Theodor-Heuss-Ring 5, Multifunktionsraum
Anmeldung nicht erforderlich

Die Mairien Iserlohn und Hemer in der napoleonischen Zeit

Während wir über die „große“ Geschichte mit ihren Schlachten, Friedensverträgen und Eroberungen gut informiert sind, ist dies für die Ebene der Landes- und Stadtgeschichte weniger der Fall. Der Vortrag wird daher begleitend zu der Lüdenscheider Ausstellung in die napoleonische Zeit in der südlichen Grafschaft Mark einführen und zeigen, wie sich Herrschaft und Reformen des napoleonischen Großherzogtums Berg in den Mairien Iserlohn und Hemer in Politik, Wirtschaft, Gesellschaft und Kultur auswirkten. Ein Ausblick auf die Befreiungskriege im Raum Iserlohn beschließt den Vortrag.

132_10002 (Vortrag) Dr. Oliver Schulz, Paris
Mo, 7.10., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd, 4 Euro nur Abendkasse (Ermäßigungsberechtigte 2 Euro)
„Alte Post“, Theodor-Heuss-Ring 5, Multifunktionsraum
Anmeldung nicht erforderlich

Das preußische Iserlohn und die Befreiungskriege

Die Erinnerung an den glorreichen Sieg über Napoleon in der Völkerschlacht bei Leipzig wurde in Preußen intensiv gepflegt, aber auch von unterschiedlichen gesellschaftlichen Gruppierungen instrumentalisiert. In Iserlohn waren es besonders die immer mächtiger werdenden Kaufleute, die den 18. Oktober als Festtag empfanden, sahen sie doch in den Befreiungskriegen die Geburtsstunde ihrer wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Bedeutung. Nicht zufällig wurde die Schauburg, Hauptsitz der Gesellschaft Harmonie, am 18. Oktober 1827 eingeweiht. Im 19. Jahrhundert spiegeln die Erinnerungsfeiern für Leipzig die Entwicklung des Iserlohner Bürgertums, seine lebendige Vereinskultur und sein mitunter wechselvolles Verhältnis zu Preußen und seinen Repräsentanten wider.

132_10003 (Vortrag) Dr. Sandra Hertel, Wien
Mo, 21.10., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd, 4 Euro nur Abendkasse (Ermäßigungsberechtigte 2 Euro)
„Alte Post“, Theodor-Heuss-Ring 5, Multifunktionsraum
Anmeldung nicht erforderlich

Der Aufstand gegen Napoleon 1813 in der Grafschaft Mark

Der Aufstand gegen Napoleon 1813 gilt als Wendepunkt in der preußisch-deutschen Geschichte. Er wurde begriffen als allgemeine Volkserhebung. An Hand des Verlaufes in Westfalen, speziell in der Grafschaft Mark, soll die Realität der Aufstandsbewegung und deren nachfolgende geschichtliche Rezeption dargestellt werden.

132_10004 (Vortrag) Dr. Horst Conrad, Münster
Mo, 4.11., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd, 4 Euro nur Abendkasse (Ermäßigungsberechtigte 2 Euro)
„Alte Post“, Theodor-Heuss-Ring 5, Multifunktionsraum
Anmeldung nicht erforderlich

Das Eiserne Kreuz in Iserlohn - Ein preußischer Mythos in der Provinz

Am 3. Jahrestag der Völkerschlacht bei Leipzig wurde in Iserlohn 1816 ein monumentales Denkmal in Form eines Eisernen Kreuzes zur Erinnerung an die Befreiungskriege eingeweiht. Es gilt als eines der ersten Denkmäler in Deutschland, die aus diesem Anlass entstanden sind. Mit dem Eisernen Kreuz greift es eine 1813 vom preußischen König Friedrich Wilhelm III. gestiftete Auszeichnung auf, die mit dem Mythos der frühverstorbenen Königin Luise eng verbunden ist.

In dem Vortrag wird skizziert, welche Entstehungsgeschichte mit dem Eisernen Kreuz verbunden ist, wie es zum Bau des Denkmals in Iserlohn kam und auf welche Geschichte das fast 200-jährige Denkmal inzwischen zurückblickt.

132_10005 (Vortrag) Rico Quaschny, Leiter des Stadtarchivs
Di, 26.11., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd, 4 Euro nur Abendkasse (Ermäßigungsberechtigte 2 Euro)
„Alte Post“, Theodor-Heuss-Ring 5, Multifunktionsraum
Anmeldung nicht erforderlich

„Wider Napoleon!“

Am 1. Dezember wird in den Museen der Stadt Lüdenscheid die Ausstellung „Wider Napoleon!“ eröffnet. Bisher unbekannt Objekte und Dokumente zu einer weitgehend vergessenen historischen Epoche werden in einer großen Präsentation zu sehen sein. Nicht nur die historische Rückbesinnung auf eine Zeit, in der Deutschland grundlegende Modernisierungs-Schübe erfuhr, ist den Ausstellungsmachern wichtig. Vielmehr besteht die eigentliche Absicht der Ausstellung darin, sich vor dem Hintergrund von Napoleons gescheiterten Plänen zur Neuordnung Europas vor 200 Jahren stimulieren zu lassen, über Voraussetzungen und Hindernisse einer weiteren europäischen Integration in den kommenden Jahren in Rückbesinnung auf unsere gemeinsame Geschichte nachzudenken. Achtung: Eigene Anreise!

132_10010 (Führung) Kurator/Co-Kurator/innen Ausstellung
Sa, 14.12., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, max 25 Teilnehmende,
12 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: Museum, Sauerfelder Straße 14, 58511 Lüdenscheid
Anmeldung bis Mo, 2.12.

Der St.-Paulus-Dom in Münster

Der Dom ist ein herausragendes Baudenkmal des Mittelalters und eine der bedeutendsten Kirchen Westfalens. Die Kunstepochen des Domes umfassen eine Zeitspanne von 1200 Jahren. Nach umfangreichen Renovierungsarbeiten ist der Dom seit 2013 wieder zu besichtigen. An den Dom angegliedert ist die Domkammer. In ihr sind Kostbarkeiten sakraler Kunst ausgestellt, die von der Zeit der Karolinger (um 800) bis ins 20. Jahrhundert reichen. Nach Führungen durch Dom und Domkammer besteht die Möglichkeit, den Weihnachtsmarkt zu besuchen.

132_10115 (Exkursion) Rudolf Neuhaus, Historiker / Dr. Norbert Humburg, Kunsthistoriker, Münster
Sa, 30.11., 9 - 18.45 Uhr, 8 Ustd, max 19 Teilnehmende,
35,20 Euro keine Ermäßigung
Anmeldung bis Mo, 18.11.
Treffpunkt: 9 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, Rahmenstraße, Gleis 2.
Rückkehr in Iserlohn: ca. 18.45 Uhr.
Leistungen: Kosten für Zugfahrt und Benutzung des örtlichen Nahverkehrs, Reisebegleitung, Eintritte und Führungen

Iserlohner Straßennamen

Die Tour führt vom modernen Bahnhofsplatz über den Poth, den Westergaben in die Kluse, durch die Treppenstraße und die Gosen-gasse, über Teile der Hans-Böckler-Straße und die Rahmenstraße zurück zum Bahnhof. Dabei werden die Straßennamen erklärt, Geschichten von Häusern und deren Funktion erzählt (ehem. Landratsamt, ehem. jüd. Schule, Seidenindustrie) und interessante Bewohner vorgestellt (z.B. Bertold vor der Porten, Familie Nohl).

132_10118 (Führung) Marlis Gorki, Stadtführerin
Fr, 11.10., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, max 20 Teilnehmende,
7,50 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: Bahnhofsplatz 2 (Bahnhofsvorplatz), 58644 Iserlohn
Anmeldung erwünscht bis Fr, 27.9.

Böhmen - Bäder, Burgen und Klöster

Veranstalter im Sinne des Reisevertragsrechts ist das ESTA Europa Forum, Bismarckstraße 8, 32545 Bad Oeynhausen. Die VHS tritt lediglich als Vermittler auf. Es gelten die Reise- und Zahlungsbedingungen des Veranstalters. Bitte beachten Sie die AGB der ESTA. Österreichs Staatskanzler Metternich beeinflusste drei Jahrzehnte die Geschichte und Geschehnisse Europas, die Informationen im Schloss Königswart erschließen die Bedeutung seines Wirkens. Zum Programm gehören Führungen im Schloss Petschau mit dem Reliquienschrein des hl. Maurus und im Kloster Tepl, in dessen Bibliotheksbestand sich die erste Übersetzung des Neuen Testaments in die deutsche Sprache befindet. Die Besuche von Franzensbad, Karlsbad und Marienbad verdeutlichen die lebendige Tradition von Kurbädern nach der Agonie in der Nachkriegszeit. In Pilsen, der Europäischen Kulturhauptstadt 2015, schließt sich nach einem Altstadttrudgang der Besuch in der zweitgrößten Synagoge Europas an. Das ausführliche Programm ist in der VHS erhältlich.

132_10130 (Studienreise) Thomas Richter, ESTA Europa Forum / Ulrike Eichholz, Programmbereichsleiterin
So-Sa, 27.10.- 2.11., 7 Tage, 56 Ustd, max 27 Teilnehmende,
750,40 Euro keine Ermäßigung
Leistungen: Busfahrt, 6 Übernachtungen mit Frühstück im DZ, Reisebegleitung, Eintritte und Führungen laut Programm.
Einzelzimmerzuschlag 108 Euro pro Person für die gesamte Reise.
Entgelte für Vor- und Nachbesprechung im Reisepreis enthalten.
Abfahrt: 8 Uhr, Bussteig, Stadtbahnhof Iserlohn, Rahmenstraße.
Einstieg Letmathe auf Anfrage.
Eine Reiserücktrittskosten-Versicherung wird dringend empfohlen.
Reiserücktrittsbedingungen: Stornokosten ab 1.10. 50 %, ab 9.10. 100 % des Reisepreises.
Anmeldung bis Mo, 23.9.
Bitte mitbringen: gültigen Personalausweis oder Reisepass

Studienreise Böhmen - Informationsabend

132_10131 (Vorbesprechung) Thomas Richter, ESTA Europa Forum
Di, 1.10., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung nicht erforderlich

Böhmen - Höhepunkte der Studienreise

132_10132 (Nachbesprechung) Thomas Richter, ESTA Europa Forum
Di, 19.11., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung nicht erforderlich

Vorankündigung:**Karl der Große in Aachen**

Studienreise nach Aachen, Maastricht und Lüttich.
Vor 1200 Jahren starb Karl d. Gr. Mit der Ausstellung „Macht, Kunst und Schätze“ erinnert die Stadt Aachen 2014 an den großen Kaiser.
Termin: 6.7. - 12.7.2014

Baltikum 2014:

Studienreise nach Estland, Lettland und Litauen.
Termin: 8 Tage in den Herbstferien

: Betriebsbesichtigungen**Faszination Flughafen Düsseldorf**

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

132_10150 • JUNGE VHS • (Exkursion) Rudolf Neuhaus, Historiker
Sa, 12.10., 10 - 19 Uhr, 8 Ustd, max 19 Teilnehmende,
37 Euro keine Ermäßigung
Anmeldung bis Mo, 30.9.

Leistungen: Leitung, Zugfahrt, Flughafenrundfahrt mit dem Bus, Freitickets zum Besuch der Zuschauertribüne
Treffpunkt: 10 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, Rahmenstraße, Gleis 2,
Rückkehr in Iserlohn ca. 19 Uhr
Bitte mitbringen: gültigen Personalausweis

Maag GmbH

Die Firma Maag Iserlohn hat sich spezialisiert auf die Entwicklung und Verarbeitung von Kunststoff-Folien für Verpackungen verschiedener Artikel der Lebensmittel-, Hygiene- und Spielwarenindustrie. Das Unternehmen entwickelt atmungsaktive und mikroperforierte Folien sowie deren Bedruckungsverfahren. Das Einsatzspektrum geht von Obst und Gemüse, Backwaren, Fleischwaren und Spielzeug bis hin zu Schutzfolien für den Innenausbau.

132_10152 (Führung) Marlis Gorki, Stadtführerin
Mi, 9.10., 11 - 12.30 Uhr, 2 Ustd, max 15 Teilnehmende, 8 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: Eingang Fa. Maag, Leckingser Straße 12, 58640 Iserlohn
Anmeldung bis Mi, 25.9.

KPO Schrauben & Normteile GmbH

Das 1971 gegründete Unternehmen ist ein Speziallieferant für Befestigungstechnik wie Muttern, Schrauben, Dübel, Nieten und vieles mehr. Kunden kommen u.a. aus der Automobilindustrie, der Bauindustrie, dem Messe- und Ladenbau. In modernen Hochregallagern werden mehr als 60 000 Artikel zur Auslieferung bereit gehalten. KPO steht damit in der Tradition vieler Iserlohner Handelshäuser.

132_10155 (Führung) Marlis Gorki, Stadtführerin
Di, 5.11., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, max 25 Teilnehmende, 8 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: Eingang Fa. KPO, Köbbingser Mühle 10, 58640 Iserlohn
Anmeldung bis Do, 17.10.

Sudhaus GmbH & Co. KG

Das Iserlohner Traditions-Unternehmen Sudhaus begann 1844 mit der Produktion von Steigbügeln, Sporen und Beschlägen für Kut-schen, nach Beginn der Reisetätigkeit per Bahn auch für Koffer und Reisetaschen. Bis heute wurden diese Produkte weiter entwickelt zu modernsten Schließsystemen. Immer noch für Koffer und Taschen, aber auch für Mülltonnen, Fenster und Möbel. Die Stärke des Unternehmens liegt in „echter Handarbeit“, die auch die Produktion von Kleinserien erlaubt.

132_10156 (Führung) Marlis Gorki, Stadtführerin
Mi, 13.11., ca. 13 - 15 Uhr, ca. 2 Ustd, max 20 Teilnehmende,
8 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: Eingang Fa. Sudhaus, Teichstraße 5, 58644 Iserlohn
Anmeldung bis Do, 17.10.

: Politische Bildung

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die 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 2013 - Unser Europa

In Kooperation mit dem Deutschen Volkshochschulverband und der Bertelsmann Stiftung

„Mach den Mund auf!“

Diskutieren Sie mit beim Bürgerdialog der Volkshochschule. Der Bürgerdialog ist keine politische Podiumsdiskussion. Gefragt sind interessierte Bürgerinnen und Bürger aller Berufe, Altersgruppen und politischer Orientierung - ohne besonderes Fachwissen oder Parteibuch. Beim Bürgerdialog in der Volkshochschule hat jeder die Möglichkeit zu sagen, was ihm wichtig ist.

„Unser Europa!“ - das ist das Thema für den Bürgerdialog 2013 (Themenbereiche: Demokratie und Gesellschaft oder Sozial- und Wirtschaftsraum). Vor dem Hintergrund der aktuellen Eurokrise und der steigenden Skepsis vieler Menschen gegenüber der europäischen Integration ist das Thema aktueller denn je. Aber auch vor Ort in den Kommunen spielen Europa und der europäische Gedanke eine wichtige Rolle. Was wünschen sich die Menschen für ihre Zukunft in Europa?

132_10200 (Workshop) Klaus-Dieter Grüner, Städt. Verwaltungsdirektor a.D.

Do, 10.10., 17.30 - 19.45 Uhr, 3 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Do, 26.9.

Alternative Wohnprojekte in Iserlohn

Wohnen unter einem Dach, mit Rückzugsmöglichkeiten in der eigenen Wohnung und Räumen zur gemeinsamen Nutzung, mit dem Ziel der gegenseitigen Unterstützung nicht nur im Alter, das ist die Idee, mit der sich in Iserlohn zwei Gruppen auf die Suche nach bezahlbarem Wohnraum gemacht haben: Die Beginen blicken dabei auf eine lange Tradition zurück. Ähnliche Wohnprojekte gibt es in direkter Nachbarschaft auch in Unna und Schwerte. Zur Gruppe WohnArt gehören neben alleinstehenden Frauen auch einige Ehepaare.

Beide Gruppen werden an diesem Abend ihre Konzepte und den derzeitigen Planungsstand vorstellen und mit weiteren Podiumsgästen die Schwierigkeiten der Realisierung diskutieren.
Moderation: Dr. Walter Wehner

132_10201 (Podiumsdiskussion) Judith Heilmaier, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Iserlohn, und Gäste
Mi, 18.9., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Willy Brandt - Ein Leben, ein Jahrhundert

In Kooperation mit Presse & Buch im Bahnhof
Hans-Joachim Noack verfolgte Brandts Laufbahn über Jahrzehnte aus nächster Nähe und zeichnet nun das Leben des Ausnahme-politikers nach: Willy Brandts Kampf gegen den Nationalsozialismus, später sein Aufstieg und sein Ringen in der deutschen Politik, die Erfolge, Fehler und persönlichen Niederlagen. Hans-Joachim Noack, geboren 1940 in Berlin, war Reporter der „Süddeutschen Zeitung“ und der „Frankfurter Rundschau“ und arbeitete lange Jahre für den „Spiegel“, zuletzt als Leiter des Politikressorts. Für seine journalistische Arbeit erhielt er zahlreiche Auszeichnungen, unter anderem den Egon-Erwin-Kisch-Preis und den Theodor-Wolff-Preis. „Willy Brandt - ein Leben, ein Jahrhundert“ erscheint im September 2013 im Rowohlt-Verlag.

132_10202 (Lesung) Hans-Joachim Noack, Autor / Thomas Brenck, Moderation

Mo, 7.10., 20 - 21.30 Uhr, 2 Ustd, 8 Euro (Ermäßigungsberechtigte 6 Euro), Ermäßigung für Schülergruppen auf Anfrage.
Presse & Buch im Bahnhof, Bahnhofplatz 2, 58644 Iserlohn
Anmeldung bis Mi, 25.9.
Anmeldung nur über die VHS

Vor Ort gelassen älter werden - Was kann die Kommune tun?

Das Altern der Bevölkerung ist gerade auch für die Kommunen eine neue und bedeutende Herausforderung. Was kann, was soll in den Kommunen konkret geschehen, um die Lebensqualität für ältere Menschen zu erhalten oder zu stärken? Im Mittelpunkt des Vortrags stehen die drei Themen Mobilität, Alltagsbedarf und Teilhabe, die mit vielen konkreten Beispielen anschaulich vertieft werden. Es zeigt sich, dass es auf kommunaler Ebene viele Möglichkeiten gibt, das Umfeld für Seniorinnen und Senioren zu verbessern. Hierzu gibt es Hinweise und Anregungen, die vor Ort umgesetzt werden können - nicht nur von gewählten Mandatsträgern, sondern auch von engagierten Mitbürgerinnen und Mitbürgern.

132_10203 (Vortrag) Peter Bauch, freier Dozent

Do, 21.11., 10.30 - 12 Uhr, 2 Ustd, 7,50 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Do, 7.11.

Lebenslanges Wohnen in den eigenen vier Wänden

Die eigene Wohnung gewinnt im Alter zunehmend an Bedeutung. Der Wunsch, in der gewohnten Häuslichkeit zu bleiben, nimmt mit steigender Hilfsbedürftigkeit zu. In der Regel befinden sich Einrichtungen mit betreutem Wohnen oder Heime aber nicht in der gewohnten Nachbarschaft. Die Menschen verlieren beim Fortziehen ihre sozialen Kontakte, die sie in der Regel über Jahrzehnte aufgebaut haben. Damit es soweit gar nicht erst kommt, hat die Wohnungsbaugesellschaft Woge-Werdohl zwei Nachbarschaftshilfe-Zentren erstellt, die vorgestellt werden. Sind diese ein Modell der Zukunft?

132_10204 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag) Ingo Wöste, Geschäftsführer der Wohnungsbaugesellschaft Werdohl GmbH

Do, 28.11., 10.30 - 12 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Do, 14.11.

Aus der Reihe „Iserlohn kontrovers“ in Kooperation mit Radio MK

(K)ein Platz für die Jüngsten?

Über den Kita-Ausbau tobt ein heftiger Streit zwischen Bund und Ländern. 2013 haben Eltern einen Rechtsanspruch auf einen Krippenplatz. Wie sieht die Situation in unserer Stadt aus? Wie in den Kitas? Und wie in den betroffenen Familien? Wo hakt es, und was müsste geändert werden? Was kostet das die Stadt und die Eltern? Eingeladen sind Vertreter/innen aus Bund, Land, Kommune und einer Kindertagesstätte - und natürlich alle Betroffenen und Interessierten zum Fragen stellen und Diskutieren.

132_10205 (Podiumsdiskussion) Dr. Walter Wehner, Literaturwissenschaftler

Do, 5.12., 15 - 17.15 Uhr, 3 Ustd, entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Do, 21.11.

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.

132_10206 • FRAUEN • (Kurs) Rudolf Neuhaus, Historiker

Di, 17.9. bis 3.12., 9.30 - 11 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 224

Neugierig auf Politik?

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

132_10207 • FRAUEN • (Kurs) Rudolf Neuhaus, Historiker

Do, 19.9. bis 12.12., 9.30 - 11 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, entgeltfrei

Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14

Politische Gedichte der NS-Zeit - eine verdrängte Literatur

Siehe PB Kultur - Gestalten, Vortrag 132_20112

Anpassung - Überleben - Widerstand. Künstler im Nationalsozialismus

Siehe PB Kultur - Gestalten, Ausstellung 132_20214-5

Integrative Nähwerkstatt

Siehe PB Kultur - Gestalten, Kurs 132_21410

: 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.

132_10230 (Vortrag) Ingeborg Heinze, Juristin

Di, 5.11., 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
Anmeldung erwünscht bis Di, 24.9.



**MÖNNIG
MALERGESCHÄFT**

Zufriedene Kunden...

...bekommt man nicht nur durch Werbung, sondern auch durch überzeugende Leistung.

Wann dürfen wir Ihnen das beweisen?

MÖNNIG Malergeschäft GmbH über 140 JAHRE
 Peterstraße 15 • 58636 Iserlohn
 Telefon (0 23 71) 2 47 28 • Telefax (0 23 71) 1 26 29
 E-Mail: moennig-maler@t-online.de



IGW Iserlohn Gemeinnützige Wohnungsgesellschaft mbH

Als größtes Wohnungsunternehmen im Raum Iserlohn stehen wir Ihnen für alle Fragen rund ums Wohnen gerne zur Verfügung. **Sprechen Sie uns an!**

- Vermietung
- Verwaltung
- Verkauf

Wir finden für jeden das richtige Zuhause!

Nordstraße 21 • 58636 Iserlohn
 Telefon 02371 793-0 • Telefax 02371 793-150
 info@igw-wohnen.de • www.igw-wohnen.de

Elternunterhalt - Das Sozialamt bittet zur Kasse

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

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

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

132_10231 (Vortrag) Ingeborg Heinze, Juristin
Di, 12.11., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhoﬂplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis Do, 17.10.

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.

132_10232 (Vortrag) Dirk Brauns, Deutsche Rentenversicherung Westfalen
Mo, 14.10., 18.30 - 20.45 Uhr, 3 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhoﬂplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Fr, 27.01.

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.

132_10233 (Vortrag) Dirk Brauns, Deutsche Rentenversicherung Westfalen
Mo, 25.11., 18.30 - 20.45 Uhr, 3 Ustd, max 15 Teilnehmende, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhoﬂplatz 2, R 119
Anmeldung bis Mo, 11.11.

Finanzielle Hilfe für Schwangere und junge Familien

In Kooperation mit der pro familia Beratungsstelle Märkischer Kreis

Es gibt eine Reihe von finanziellen Hilfen und rechtlichen Regelungen für Schwangere, werdende Eltern und junge Familien. Es ist oft sehr schwierig, einen genauen Überblick über gesetzliche Regelungen zu bekommen. Die Beratungsstelle informiert über finanzielle Hilfen für Schwangere und junge Familien. Es werden aktuelle gesetzliche Leistungen aufgezeigt, wie beispielsweise Elterngeld und Kindergeld, Fragen zum Arbeitslosengeld II geklärt und die Voraussetzungen für einen Antrag auf Baby-Erstausstattung benannt. Außerdem werden die wichtigsten Aufgaben aufgezeigt, die direkt nach der Geburt erledigt werden sollten.

132_10235 • JUNGE VHS • (Vortrag) Jutta Hohage, pro familia Beratungsstelle Märkischer Kreis
Do, 17.10., 18 - 19.30 Uhr, 2 Ustd, max 12 Teilnehmende, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhoﬂplatz 2, R 219
Anmeldung bis Di, 1.10.

: Gesellschaft und Alltagskompetenz

Tag der geistigen Fitness

In Kooperation mit dem Bundesverband Gedächtnistraining, Presse & Buch im Bahnhof, Stadtbücherei Iserlohn

„Wer rastet, der rostet“ - dies gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für die Gehirnfunktionen. Das Übungsprogramm regt das Denken und die Fantasie an und verbessert gleichzeitig Konzentration und Gedächtnis. Auf spielerische Art und Weise können Sie ihr Gedächtnis verbessern und sich anregen lassen. In Vorträgen und Schnupperstunden haben Sie die Möglichkeit in Theorie und Praxis das ganzheitliche Gedächtnistraining kennen zu lernen. Der Gedächtnistrainings-Parcours fördert unterschiedliche Gehirnleistungen wie Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung und Denkfähigkeit. Ein Flyer zu dieser Veranstaltung liegt in der VHS aus.

132_10251 (Informationsveranstaltung) Helga Haarmann, Gedächtnistrainerin beim Bundesverband Gedächtnistraining e.V. + Team
Sa, 21.9., 10 - 14.30 Uhr, 6 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhoﬂplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Gedächtnistraining

Dass unser Körper regelmäßig Bewegung braucht, um gesund und leistungsfähig zu bleiben, ist hinreichend bekannt. Doch auch unsere Gehirnzellen lassen sich genauso wie Muskeln trainieren. In diesem Kurs wird unser Geist unter Beteiligung aller Sinne herausgefordert. Lassen Sie sich faszinieren von der Vielfalt der Übungen und der Fähigkeiten des Gehirns.

132_10252 • ENTSPANNTES LERNEN - KLEINGRUPPE • (Kurs)
Helga Haarmann, Gedächtnistrainerin beim Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Mi, 6.11. bis 4.12., 10 - 11.30 Uhr, 5 Termine, 10 Ustd, max 12 Teilnehmende, 25 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 3 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhoﬂplatz 2, R 118
Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Komfortabel, sicher, barrierefrei

In Kooperation mit der GGT Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik in Iserlohn

Die GGT Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik bietet in Iserlohn eine bundesweit einzigartige Dauerausstellung rund um das barrierefreie Leben und Wohnen an. Die Ausstellung wird ergänzt durch zwei Musterimmobilien auf dem GGT-Freigelände. Dort wurde ein generationenübergreifendes Baukonzept entwickelt, das aufzeigt, wie vorausschauende Planung und der Einsatz von Assistenzsystemen mit heute verfügbaren Lösungen umgesetzt werden kann, ohne dabei Aspekte wie Ästhetik und Design aus den Augen zu verlieren. Gezeigt werden Lösungen sowohl für den privaten Bauherren als auch für den Vermieter. Die Lösungen sind generationenübergreifend und damit nicht nur für die „Generation 50plus“ von Interesse.

132_10255 • KLEINGRUPPE • (Führung) Dipl.-Kfm. Marcus Sauer, Leiter Schulung und Consulting der GGT
Mo, 30.9., 15.30 - 17 Uhr, 2 Ustd, max 15 Teilnehmende, 5 Euro keine Ermäßigung

Treffpunkt: Haupteingang GGT, Max-Planck-Straße 5, 58638 Iserlohn
Anmeldung bis Mo, 16.9.

Mentale Fitness durch 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.

132_10260 (Kurs) Gerda Borchers, Bridge-Übungsleiterin
Di, 17.9. bis 19.11., 14.30 - 16 Uhr, 8 Termine, 16 Ustd, max 20 Teilnehmende, 38,40 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhoﬂplatz 2, R 223

Mentale Fitness durch Bridge - Für Fortgeschrittene

Bridge für Könnler oder die, die es werden wollen.

132_10261 (Kurs) Gerda Borchers, Bridge-Übungsleiterin
Di, 17.9. bis 19.11., 16.15 - 17.45 Uhr, 8 Termine, 16 Ustd, max 20
Teilnehmende, 38,40 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 223

Selbst ist die Frau - Kleinreparaturen im Haushalt

In Kooperation mit dem Hagebaumarkt Holz & Bau
Was mache ich bei einem tropfenden Wasserhahn oder einem
verstopften Siphon? Wie wechsle ich ein Leuchtmittel korrekt aus?
Wie repariere ich kleine Schäden an Tapete oder Putz? Welche
Werkzeuge und Materialien kommen bei Kleinreparaturen zum Ein-
satz? Vom Austausch eines Perlators oder einer Armatur bis zum
Spachteln kleiner Risse in Wänden werden Werkzeuge und Materi-
alien gezeigt und angewandt.

132_10286 • FRAUEN • (Wochenendseminar) Team Do-it-Yourself-
Akademie Holz & Bau GmbH Hagebauzentrum
Sa, 16.11., 10 - 14.30 Uhr, 6 Ustd, max 12 Teilnehmende, 12 Euro
keine Ermäßigung
Forum des hagebauzentrum Holz & Bau, Reiterweg 2
Anmeldung bis Mo, 4.11.

Fliesenlegen

In Kooperation mit dem Hagebaumarkt Holz & Bau
Wo Sie welche Fliesen auf welchem Untergrund mit welchem Kleber
und welchem Fugenmaterial einsetzen, erfahren Sie im Theorieteil
dieses Grundseminars. Im Praxisteil verfliesen Sie unter Verwen-
dung des richtigen Werkzeugs eine Wand und schneiden die Fliesen
zu. Dabei werden alle notwendigen Arbeitsschritte wie das Ansetzen
und Auftragen des Klebers, das Einarbeiten von Eckschutz-Schienen
sowie das anschließende Verfugen mit Dehnungsfugen ausführlich
geübt.

132_10288 • KLEINGRUPPE • (Wochenendseminar) Team Do-it-
Yourself-Akademie Holz & Bau GmbH Hagebauzentrum
Sa, 12.10., 10 - 14.30 Uhr, 6 Ustd, max 12 Teilnehmende, 12 Euro
keine Ermäßigung
Forum des hagebauzentrum Holz & Bau, Reiterweg 2
Anmeldung erforderlich bis Mo, 30.9.

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. In-
formiert 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 si-
chere Fällen und Schneiden von Bäumen wird trainiert. Die Teilnah-
me befähigt nicht zum beruflichen Führen einer Motorsäge.
In der Gebühr ist ein Zertifikat enthalten.

132_10290 (Seminar + Exkursion) Jürgen Pesch, Förster
Fr, 4.10., 18 - 21.45 Uhr, Treffpunkt: Werkstatt Forsttechnik Fack-
ner, Leckingser Straße 1a, 58640 Iserlohn + Sa, 5.10., 9 - 15.45 Uhr,
Treffpunkt: Parkplätze gegenüber Forsthaus Gerlingsen, Dortmund
Straße 225, 14 Ustd, max 8 Teilnehmende, 145 Euro keine Ermäßi-
gung
Bitte mitbringen: private Motorsäge, Haulungswerkzeug, Benzin, Ket-
tenhaftöl, Motorsägenwerkzeug, komplette PSA (Schnittschutzhose/-
stiefel, Helmkombination, Handschuhe). Eine Ausleihe ist nicht möglich

: VHS-Treff Letmathe

Anmeldung nur vor Ort. Leitung: Iris Rademacher

Gleichgewichtstraining

Lässt der Gleichgewichtssinn nach, sollte er durch gezielte Übungen
verbessert werden, um der Sturzgefahr vorzubeugen.

132_10301 • ENTSPANNTES LERNEN • (Seminar) Rebekka Mül-
ler, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Do, 19.9., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14
Bitte mitbringen: Gästehandtuch

Fit im Alter durch gesunde Ernährung

Praktische Tipps, wie man die Ernährung im Alter auf die verän-
derten Bedürfnisse anpassen kann.

132_10302 • ENTSPANNTES LERNEN • (Seminar) Carmen Pichler,
Diätassistentin
Do, 17.10., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14

Sicher mobil

Was man tun kann, um möglichst lange sicher und mobil im Stra-
ßenverkehr zu bleiben.

132_10303 • ENTSPANNTES LERNEN • (Seminar) Peter Griwalski,
Polizeibeamter
Do, 21.11., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14

Märchen-Zeit

Heiteres und Besinnliches passend für die Vor-Weihnachtszeit.

132_10304 • ENTSPANNTES LERNEN • (Lesung) Magdalena
Janotte, geprüfte Märchenerzählerin der Europäischen Märchengesell-
schaft
Do, 12.12., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14

: Seniorenkreis in Hennen

Anmeldung nur vor Ort. Leitung: Hildegard Dettmer

Fit im Alter durch gesunde Ernährung

Praktische Tipps, wie man die Ernährung im Alter auf die verän-
derten Bedürfnisse anpassen kann.

132_10361 • ENTSPANNTES LERNEN • (Seminar) Carmen Pichler,
Diätassistentin
Mo, 23.9., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

Literarische Früchtchen

Der Herbst in der Literatur. Geschichten und Gedichte zum Vorle-
sen.

132_10362 • ENTSPANNTES LERNEN • (Lesung) Veronika Bone-
feld, Seniortrainerin
Mo, 7.10., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, max 30 Teilnehmende, 3 Euro
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

Sicher mobil

Was man tun kann, um möglichst lange sicher und mobil im Stra-
ßenverkehr zu bleiben.

132_10363 • ENTSPANNTES LERNEN • (Seminar) Peter Griwalski,
Polizeibeamter
Mo, 4.11., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

Im Zeichen der Muschel

Mit dem Fahrrad auf dem Jakobsweg von Rheinen nach Saint-Jean-
Pied-de-Port.

132_10364 • ENTSPANNTES LERNEN • (Seminar) Manfred Wolff,
Bankkaufmann
Mo, 2.12., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

BRUNNERT Gartengestaltung GmbH

Alles im grünen Bereich

- Neugestaltung & Modernisierung
- Ideen & Fachberatung
- Gartenpflege & Baumschnitt
- Pflasterungen & Mauerwerke

Teutoburger Str. 18 • 58636 Iserlohn
Tel. 0 23 71 - 789 44 85
Fax 0 23 71 - 789 44 86
info@gartengestaltung-brunnert.de



: Biologie

Tipps und Tricks zur Gartengestaltung

Sie haben ein Haus gebaut und wollen einen Garten anlegen, oder Ihr alter Garten wird Ihnen zur Last, und Sie wollen ihn pflegeleicht umgestalten. Es werden Ihnen Gestaltungsprinzipien und technische Details vermittelt, so dass Ihr Garten zu einer Wohlfühl-Oase wird. Sinnvoll ist es, den Garten vorher auf Papier zu planen und schrittweise umzusetzen. Mit Hilfe und Anleitung des Gartenbauexperten entwickeln die Teilnehmenden anhand von Beispielen ihre persönlichen Gartenpläne. Sie erhalten vom Seminarleiter schriftliche Unterlagen.

132_11400 • KLEINGRUPPE • (Wochenendseminar) Thomas Palmisciano, Sachverständiger für Baumdiagnostik
Sa, 19.10., 9 - 12.45 Uhr, 5 Ustd, 15 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119
Anmeldung bis Mo, 7.10.
Bitte mitbringen: Skizzen und Fotos von Ihrem Grundstück

Einführung in die Pilzkunde

Im theoretischen Teil (10 bis 12.15 Uhr) werden grundlegende Kenntnisse über die Lebensweise der Pilze, die häufigsten Speise- und Giftpilze und über die Konservierung und Verwertung vermittelt. Der Umgang mit einem einfachen Bestimmungsschlüssel wird geübt. Von 13.15 bis 17 Uhr findet eine Exkursion in ein Waldgebiet mit anschließender ausführlicher Fundbesprechung statt. Speisepilze werden durch den Kursleiter zum Verzehr freigegeben. Der Treffpunkt wird im Seminar bekannt gegeben. Für den Transport zum Treffpunkt ist jeder Teilnehmende selbst verantwortlich.

132_11401 (Seminar + Exkursion) Jürgen Meller, geprüfter Pilzsachverständiger
Sa, 21.9., 10 - 17 Uhr, 8 Ustd, max 16 Teilnehmende, 24 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 1 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 204
Anmeldung bis Fr, 13.9.
Bitte mitbringen: Korb, Messer. Wetterfeste Kleidung erforderlich

Pilze sammeln und bestimmen

Das Finden und Bestimmen von Speise- und Giftpilzen sowie die Bedeutung der Pilze für unser Ökosystem stehen im Vordergrund dieser Exkursion. Die Funde werden ausführlich besprochen und die Speisepilze vom Kursleiter zum Verzehr freigegeben. Für den Transport zum Exkursionsort ist jeder Teilnehmende selbst verantwortlich.

132_11402 (Exkursion) Jürgen Meller, geprüfter Pilzsachverständiger
Sa, 28.9., 9.30 - 13.15 Uhr, 5 Ustd, max 16 Teilnehmende,
14 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt Parkplatz Hagebau, Iserlohn
Bitte mitbringen: Korb, Messer. Wetterfeste Kleidung erforderlich

132_11405 (Exkursion) Gert Rosenstengel, geprüfter Pilzsachverständiger
Sa, 28.9., 8.30 - 13 Uhr, 6 Ustd, max 15 Teilnehmende, 14 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt Parkplatz Hagebau, Iserlohn
Bitte mitbringen: Korb, Messer. Wetterfeste Kleidung erforderlich

Botanische Wanderung 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. In den Felsen nisten der Turmfalke und der Vogel des Jahres 2012, die Dohle.

132_11410 (Exkursion) Heinz Kirchheiner, Mitglied Naturschutzbund (NABU)
Sa, 21.9., 15 - 17.15 Uhr, 3 Ustd, max 15 Teilnehmende, 9 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: Bahnhof Letmathe
Anmeldung bis Fr, 14.9.
festes Schuhwerk erforderlich

: Umwelt

Rohstoffknappheit - Herausforderungen für Industrie und Bürger/innen

Die Rohstoffverfügbarkeit unserer Erde ist begrenzt. Gleichzeitig steigen aber Bevölkerungszahlen und der Rohstoffverbrauch für die Produkte unseres täglichen Lebens. Früher als bei den fossilen Brennstoffen werden Technometalle nicht mehr zur Verfügung stehen. Daraus ergeben sich Herausforderungen für die Recyclingindustrie und die Wirtschaft. Produkte müssen so konzipiert werden, dass die darin verwendeten Rohstoffe wieder genutzt werden können. Aber auch die Bürgerinnen und Bürger können durch ihr Konsumverhalten Einfluss auf die Entwicklungen nehmen. Die Konzepte „cradle to cradle“ und „urban mining“ zeigen Auswege aus dem Dilemma.

132_11501 (Vortrag) Dipl.-Oec. Rainer Weichbrodt, Management Institut Dortmund GmbH
Do, 7.11., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

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 Wermingertal 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.

132_11505 (Führung) Achim Vogel, Leiter Qualitätskontrolle Stadtwerke Iserlohn
Mi, 6.11., 10 - 12 Uhr, 2 Ustd, max 25 Teilnehmende, entgeltfrei
Treffpunkt: Schulungsraum Zentrales Wasserwerk, Westfalenstraße 72
Anmeldung bis Do, 17.10.

WACH- u. SICHERHEITSDIENST SAUERLAND GmbH



Mitglied des "Bundesverbandes Deutscher Wach- u. Sicherheitsunternehmen"

24-Std. Notruf- und Serviceleitstelle

☎ (023 71) 8 27 50 • Fax (02371) 82 75 50

Bremke 15 • 58638 Iserlohn

Niederlassung: Schalksmühle ☎ (02355) 90 99-0

www.sicherheitsdienst-sauerland.de • info@sicherheitsdienst-sauerland.de



Seit über 60 Jahren

• Nr. 8 802067

Zertifiziert nach
DIN EN ISO
9001

VdS
Nr. 1101068



Programmbereich 2 : Kultur – Gestalten

Rainer Danne

Programmbereichsleitung für Sonderveranstaltungen,
Literatur – Theater, Kunst – Kulturgeschichte
Fon 02371 . 217-1946, Sprechzeiten nach Vereinbarung

Ulrike Eichholz

Programmbereichsleitung für die
Bereiche Kunst – Gestalten
Fon 02371 . 217-1940, Sprechzeiten nach Vereinbarung

Mareike Schülting

Programmbereichsverwaltung
Fon 02371 . 217-1948, Fax 02371 . 217-4414



: Sonderveranstaltungen

In Zusammenarbeit mit der Städtischen Galerie Iserlohn

Fahrt zur Frankfurter Buchmesse

In Kooperation mit der Thalia Buchhandlung
Wie in jedem Herbst treffen sich die Büchermenschen zur weltgrößten Literaturmesse in Frankfurt. Erleben Sie die neuen Perspektiven, Ideen, Trends und Autoren hautnah.

Als Ehrengast der Frankfurter Buchmesse wird Brasilien den Reichtum, die Vielfalt und die Lebendigkeit seines Kulturschaffens präsentieren.

Die Thalia Buchhandlung stimmt Sie auf der Anreise in die große Welt der Bücher mit interessanten Informationen ein.

132_20010 • (Exkursion) Kerstin Biggeleben, Buchhändlerin
Sa, 12.10., 7.30 - 20.30 Uhr, 12 Ustd, max 39 Teilnehmende, 40 Euro
keine Ermäßigung
Buchmesse Frankfurt
Anmeldung bis Fr, 27.9.
Abfahrt 7.30 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, Bussteig, Rahmenstraße,
Rückkehr ca. 20.30 Uhr
Einstieg Letmathe auf Anfrage

Fotografie-Club

Für Anfänger und Fortgeschrittene im Bereich der Digitalfotografie.
Der offene Unterricht soll aus einem theoretischen und einem praktischen Teil bestehen. Bei dem theoretischen Teil können die Teilnehmenden die Themen selber vorschlagen, Fragen stellen, eigene Bilder besprechen. Es werden aber auch Themen vorgestellt wie Nacht-, HDR-, Natur-, Architektur-, Makro-, Panorama-, Studio-,

Porträtfotografie und Bildbearbeitung, Bildgestaltung. Bei Interesse werden Themen vertieft und im Praxisteil geübt.

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

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

132_20011 (Kurs) Peter Klein, Technischer Redakteur
Do, 19.9. bis 17.10., 19 - 21.15 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd, max 16 Teilnehmende, 35,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119

Zechensiedlungen im Ruhrgebiet

Ende des 19. und Anfang des 20. Jahrhunderts entstanden eine Reihe von Wohnsiedlungen für die Bergarbeiter im Ruhrgebiet. Vor dem Modell der Gartenstadtbewegung, einer planmäßigen Stadterweiterung um die Jahrhundertwende, wurden die Siedlungen als Antwort auf die fortschreitende Industrialisierung und den damit einhergehenden Wohnungsmangel für Arbeiter gebaut. Die typischen Siedlungen haben bis heute nichts von ihrem Charme eingebüßt. Die Fotoexkursion widmet sich den Besonderheiten dieser ruhrgebietstypischen Siedlungsform.

132_20012 (Exkursion) Michael May, Bildredakteur
Do, 19.9. bis 10.10., 19.30 - 21.15 Uhr, 3 Termine, 7 Ustd, entgeltfrei
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24
Do, 19.9., Vorbesprechung
Sa, 21.9. Exkursion
Do, 10.10. Nachbesprechung

: Literatur - Theater

In Zusammenarbeit mit der Städtischen Galerie Iserlohn

„Ungehaltene Reden ungehaltener Frauen“ (Christine Brückner)

Diese Reden, die Christine Brückner berühmten und weniger berühmten Menschen der Geschichte in den Mund gelegt hat, sind im doppelten Sinne „ungehalten“: Sie sind eine nachträgliche Erfindung, und sie sind ein Zeugnis von Empörung! Das macht ihre Lektüre so reizvoll. Die Wirkung, die den Frauen einst versagt geblieben ist, stellt sich im Nachhinein ein. Die Form der Rede entspricht jeweils dem Geist und Stil der Zeit, so dass der Leser sich erst hineinfinden muss und dann die Leistung von Christine Brückner um so mehr anzuerkennen lernt. CB ist selbst mit einer „ungehaltenen Rede“ vertreten und bekennt darin: „Ich gelte als Moralistin, bin aber meiner Sache keineswegs sicher. Ich lache mich selber aus.“ (S.108) Welch interessanter Ansatz!

132_20110 (Kurs) Gunther Kingreen, Studiendirektor i.R.
Do, 19.9. bis 12.12., 10 - 11.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 30 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 224
Literaturtip: Buch von Christine Brückner „Wenn du geredet hättest, Desdemona“, Ullstein-Verlag, 9,95 €

Goethe und Schiller heute lesen

Für das Abitur 2014 in Deutsch werden „Kabale und Liebe“ von Schiller und „Iphigenie auf Tauris“ von Goethe als verpflichtende Lektüre genannt (NRW). Was sagen diese beiden Werke - zwischen Sturm und Drang und Klassik - dem älteren Leser, was dem jüngeren Leser?

Ein Gesprächsforum über die Literatur, deren Wert seit vielen Jahren beschworen wird.

132_20111 • JUNGE VHS • (Kurs) Thomas Brenck, Germanist
Mi, 9.10. bis 13.11., 19.15 - 20.45 Uhr, 4 Termine, 8 Ustd, max 16 Teilnehmende, 25,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119

Politische Gedichte der NS-Zeit - eine verdrängte Literatur

Anhand von Texten bekannter und erfolgreicher Schriftsteller wie Agnes Miegel, die bis heute in den Schul-Lesebüchern und Lyrik-Anthologien präsent ist, aber auch von Iserlohner Autoren, die mit ihren Gedichten nachdrücklich den Hitler-Staat unterstützten, liefert der Vortrag Einblicke in die Tradition einer völkischen und nationalistischen Literatur, die weit über die NS-Zeit hinausreicht. An Deutschlands Wesen sollte bereits lange vor 1933 die Welt genesen, und die Stunde Null hat diese Literatur und vor allem ihre Repräsentanten nach 1945 nicht verschwinden lassen.

132_20112 (Vortrag) Dr. Walter Wehner, Literaturwissenschaftler
Do, 7.11., 18 - 19.30 Uhr, 2 Ustd, max 30 Teilnehmende, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 224

Büchertipps zur Weihnachtszeit

Winterzeit ist Lesezeit, aber die Auswahl fällt nicht immer leicht. Gerade zur Buchmesse und vor Weihnachten erscheinen unzählige neue Titel. Erfahren Sie an diesem Abend etwas über die Trends aus der Welt des Buches. Spannende Neuvorstellungen, Berichte und Kurzdarstellungen werden Ihre Neugierde wecken.

132_20113 (Sonderveranstaltung) Christina Rinke
Do, 21.11., 19 - 21 Uhr, 2 Ustd, max 35 Teilnehmende, 5 Euro
Thalia Buchhandlung, Wermingser Straße 11
Anmeldung bis Mo, 15.11.

E-Reading - Wie geht das?

E-Book-Reader sind tragbare Lesegeräte für elektronisch gespeicherte Buchinhalte (E-Books). Neben spezialisierten Geräten, die elektronisches Papier zur Anzeige verwenden, lassen sich mit entsprechender Software auch Smartphones, Tablet-Computer und PCs als E-Book-Reader nutzen.

Anfangs belächelt, haben sich die kleinen mobilen Geräte zu einer ernst zu nehmenden Alternative für Bücher entwickelt. Ein Markt, der kontinuierlich wächst. Erfahren Sie an diesem Abend anhand praktischer Beispiele, was die E-Book-Reader können und leisten.

132_20114 (Sonderveranstaltung) Kerstin Maske-Gerhardt, Buchhändlerin

Mi, 9.10., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei
Thalia Buchhandlung, Wermingser Straße 11
Anmeldung bis Di, 1.10.

Aus dem literarischen Leben der Gegenwart: Büchnerpreis 2013 an Sibylle Lewitscharoff

Der Georg-Büchner-Preis gilt als der bedeutendste deutsche Literaturpreis. Die ausgezeichneten Autorinnen und Autoren sind aber häufig vielen Lesern unbekannt.

An diesem Abend wird der letzte Roman „Blumenberg“ von Sibylle Lewitscharoff vorgestellt und ihr Werk im Licht der Literaturkritik und der Reden zur Verleihung in Darmstadt (26.10.13) betrachtet. Vorkenntnisse oder die Lektüre des Romans Blumenberg (Suhrkamp 2011) werden nicht vorausgesetzt.

132_20115 (Lesung) Thomas Brenck, Germanist
Mi, 20.11., 19.15 - 21 Uhr, 2 Ustd, 5 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119

Richard Wagner zum 200. Geburtstag

Nach den Seminaren über den „Ring“ und den „Parsifal“ bietet dieser Kurs im Jubiläumsjahr eine Einführung in Leben und Werk Wagners an. Im Mittelpunkt stehen die Musikdramen „Die Meistersinger von Nürnberg“ sowie „Tristan und Isolde“. Richard Wagner wurde am 22. Mai 1813 in Leipzig geboren. Viele sehen in ihm den bedeutendsten Komponisten des 19. Jahrhunderts. An seinem Charakter scheiden sich die Geister. Der Kurs macht die Teilnehmenden mit der genialen Musik Wagners vertraut.

Zum Abschluss steht der Besuch von „Tristan und Isolde“ im Essener Aalto-Theater auf dem Programm.

132_20120 (Kurs) Dr. Walter Ossenkop
Do, 7.11. bis 28.11., 19 - 20.30 Uhr, 4 Termine, 8 Ustd, max 35 Teilnehmende, 20 Euro
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

Tristan und Isolde. Oper von Richard Wagner

Die Tristan-Handlung stützt sich auf den keltischen Sagenkreis um König Artus und Tristan, letzterer überliefert in dem groß angelegten Versroman Tristan des Gottfried von Straßburg (13. Jahrhundert). Wagner kannte dieses bedeutende Werk der spätmittelalterlichen Literatur ebenso wie die zeitgenössischen Adaptionen des Stoffs durch August von Platen, Karl Ritter (senior) und Julius Mosen. Darüber hinaus ließ Wagner in seine Handlung Motive und Stimmungen aus Novalis' „Hymnen an die Nacht“ einfließen, auch Anregungen aus der Philosophie Arthur Schopenhauers gelten als gesichert.

Die Oper ist eine Neuaufnahme des Aalto Theaters.

132_20121 (Exkursion) Dr. Walter Ossenkop
Sa, 23.11., 17.30 - 23 Uhr, 6 Ustd, max 20 Teilnehmende, 34,50 Euro
Aalto-Theater, Essen

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.

132_20130 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Heike Graefe, NLP-Master
Sa + So, 12.10. bis 13.10., 11 - 15.30 Uhr, 2 Termine, 12 Ustd, max 14 Teilnehmende, 40 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

AUTOHAUS
HARTMUT BOGATZKI






Hagener Str. 189 • 58642 Iserlohn-Letmathe
Telefon (02374)937770 • www.autohaus-bogatzki.de

: Kunst - Kulturgeschichte

In Zusammenarbeit mit der Städtischen Galerie Iserlohn

Die Düsseldorfer Malerschule - Kunst im Vormärz

Der Vortrag zeigt an ausgewählten Beispielen, wie besonders die Düsseldorfer Künstler auf die politischen Verhältnisse im Vormärz reagierten, wie sie zunächst begeisterten Zuspruch für ihre Bildthemen fanden und wie diese politischen und sozialkritischen Darstellungen nach der verlorenen Revolution für Jahrzehnte ins Abseits gerieten.

132_20210 (Vortrag) Dr. Walter Wehner, Literaturwissenschaftler
Do, 17.10., 17 - 18.30 Uhr, 2 Ustd, max 30 Teilnehmende, 5 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 224

Eiszeit - Kunstzeit. Die Anfänge der Kunst vor 40.000 Jahren

Das Projekt „Eiszeit - Kunstzeit“ besteht aus einer Ausstellung mit begleitenden Aktionen in der Städtischen Galerie Iserlohn. Im Rahmen der Ausstellung werden eis- bzw. steinzeitliche Kunstwerke (Höhlenmalereien und Skulpturen) in Form von ca. 70 Repliken präsentiert und modernen Kunstwerken gegenübergestellt. So kann das Können und Wollen eiszeitlicher Künstler direkt mit der heutigen Kunst verglichen und die Verarbeitung frühzeitlicher Einflüsse bzw. Wiederaufnahme der Motive in der gegenwärtigen Kunst gesucht und nachvollzogen werden.

132_20211 • JUNGE VHS • (Führung) Peter Häusser, Museumspädagoge
Do, 26.9., 11 - 12.30 Uhr, 2 Ustd, max 30 Teilnehmende, 3,50 Euro
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

132_20212 • JUNGE VHS • (Führung) Peter Häusser, Museumspädagoge
Do, 17.10., 16 - 17.30 Uhr, 2 Ustd, max 30 Teilnehmende, 3,50 Euro
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

Der kleine Prinz - Lithografien von Saint-Exupéry

„Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“

„Man ist zeitlebens für das verantwortlich, was man sich vertraut gemacht hat.“

Diese Aussagen des „Kleine Prinzen“, gehören mittlerweile zum allgemeinen Zitatenschatz. Seine Entstehung verdankt das Buch „Der Kleine Prinz“ einer Begegnung im Café Arnold, New York, im Frühjahr 1942: Der Pilot und Schriftsteller Antoine de Saint-Exupéry trifft seinen Verleger Eugène Reynal. Der Autor befindet sich auf der Flucht vor den Besatzern seiner französischen Heimat in Amerika - und zugleich in einer tiefen mentalen Schaffenskrise. Während des Gesprächs kritzelt er gedankenverloren auf die Papiertischdecke das Bild eines kleinen Jungen.

132_20213 • JUNGE VHS • (Führung) Peter Häusser, Museumspädagoge
Do, 10.10., 11 - 12 Uhr, 1,3 Ustd, max 30 Teilnehmende, entgeltfrei
Stadtbücherei, Alter Rathausplatz 1

Anpassung - Überleben - Widerstand. Künstler im Nationalsozialismus

Die nationalsozialistischen Machthaber haben nach 1933 fast alle deutschen Künstler von Bedeutung verfolgt, ausgestoßen, ins Exil gejagt oder in den Freitod getrieben. Ihre Werke wurden aus den Museen verbannt, vernichtet oder ins Ausland verschoben.

Die Schicksale der in der Ausstellung versammelten Künstler zeigen die gesamte Bandbreite der damals möglichen Reaktionen – also nicht nur die verfeimten und verfolgten Künstler, die in die innere Emigration, ins Exil oder in den aktiven Widerstand gingen, sondern auch die Angepassten und Überzeugten, die sich der nationalsozialistischen Kunstdoktrin unterordneten. Aus Iserlohn sind W. Wessel und A. Lützkoff in der Ausstellung vertreten.

132_20214 (Führung) Peter Häusser, Museumspädagoge
Do, 5.12., 16 - 17.30 Uhr, 2 Ustd, 3,50 Euro
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

132_20215 (Führung) Peter Häusser, Museumspädagoge
Do, 12.12., 11 - 12.30 Uhr, 2 Ustd, 3,50 Euro
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.

: Gestalten mit dem Zeichenstift

Neu sehen - Das Wesentliche erkennen

Der Kurs ist für Teilnehmende, die das Zeichnen als eine Art der bewussten Wahrnehmung wieder entdecken möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich (daher für Anfänger/innen geeignet). Von der Linie zum Bildaufbau, von der Skizze zur genauen Kontur, mit Bleistift, Holzkohle, Pastellkreide, Tusche mit Pinsel und Feder werden verschiedene Techniken auf unterschiedlichen Papieren erprobt. Genaues Beobachten, fantasievolles Einfühlen in Formen und Situationen und individuelles Experimentieren stehen im Mittelpunkt.

132_20510 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Gustav Müller, Dipl.-Designer
Do, 19.9. bis 12.12., 18 - 20.15 Uhr, 10 Termine, 30 Ustd, max 10 Teilnehmende, 82,30 Euro keine Ermäßigung, zzgl. Materialumlage bei Dozent zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier
Bitte mitbringen: Bleistifte (weich, mittel), Zeichenblock A 3. Über weitere notwendige Materialien wird am 1. Kurstag gesprochen

MET OPERA
LIVE IM KINO

Foto©Metropolitan Opera

DIE MET SAISON
2013/2014

mit den Opern-Highlights von
Tschaikowsky | Puccini | Verdi | Mozart
und anderen

CLASART CLASSIC

ATV

TELE 5

The Metropolitan Opera HD LIVE

live im CineStar Iserlohn
Kurt-Schumacher-Ring 1-3, Tel.: (02371) 774 444

Flotte Linie, lockerer Strich - Skizzieren und Zeichnen lernen

Ziel dieses Seminars ist es, die Möglichkeiten und Techniken des schnellen Skizzierens zu vermitteln, um damit die wesentlichen Charaktereigenschaften eines Gegenstandes oder einer Landschaft in schnellen malerischen Schritten festzuhalten. Dadurch erhält das Bild einen lebendigen und individuellen Ausdruck. Üben, Experimentieren und Spielen mit lockeren, flotten Linien, schnellen Strichen, Schraffuren, Hell-Dunkelwerten und Farbe ist ausdrücklich gewünscht. Landschaften, Architektur- oder Porträtmotive können je nach Neigung ausgewählt werden. Die Materialien für Skizzen werden vorgestellt.

132_20512 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Inna Michailov, Kunstlehrerin Di, 24.9. bis 8.10., 9.30 - 11.45 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd, max 10 Teilnehmende, 31,50 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier
Bitte mitbringen: Skizzenpapier, Stifte, Kohle, Rötel, Kreide, Pinsel, Feder, Wasserfarben

132_20513 • KLEINGRUPPE • (Wochenendseminar) Inna Michailov, Kunstlehrerin

Sa, 7.12., 10 - 13.45 Uhr, 5 Ustd, max 10 Teilnehmende, 16 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier
Bitte mitbringen: Skizzenpapier, Stifte, Kohle, Rötel, Kreide, Pinsel, Feder, Wasserfarben

Räumliches Zeichnen

In diesem Kurs lernen Sie alle wichtigen Perspektivarten kennen und richtig zu zeichnen. Danach werden Sie selbst wissen, welche Perspektive Sie in ihren Bildern am besten anwenden. Wir werden uns fantasievolle Bilder ausdenken und dabei zu wirkungsvollen Raumdarstellungen kommen durch Perspektiven, Licht und Schatten, Zeichentechniken und guten Kompositionsaufbau. Der Kurs wendet sich an alle, die gerne zeichnen und malen, Anfänger und Fortgeschrittene.

132_20517 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Uwe Siebert, Grafik-Designer Fr, 20.9. bis 18.10., 9.30 - 11.45 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd, max 10 Teilnehmende, 30 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 5 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 130
Bitte mitbringen: A3-Zeichenblock oder -Zeichenplatte, Bleistifte HB und H, Anspitzer, Radiergummi, Zeichendreieck

Kalligrafie

In diesem Kurs finden Anfänger/innen einen Einstieg in die traditionelle Kunst des schönen Schreibens, und Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse auffrischen. Das Spektrum reicht von der gotischen Schrift über die Unziale bis zur Antiqua und ihren Varianten. Aus der Antiqua lässt sich auch eine ansehnliche Handschrift entwickeln. Sie ist die vielseitigste Schrift. Die gewonnenen Kenntnisse werden zum Schreiben von Grußkarten und Einzelblättern mit kurzen Texten nach eigener Wahl angewandt.

132_20518 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Uwe Siebert, Grafik-Designer Fr, 8.11. bis 6.12., 9.30 - 11.45 Uhr, 5 Termine, 15 Ustd, max 10 Teilnehmende, 48 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 3 Euro Materialumlage bei Dozent zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 130
Bitte mitbringen: A3-Zeichenblock oder -Zeichenplatte, Bleistifte HB und H, Anspitzer, Radiergummi, Zeichendreieck

: Gestalten mit Aquarell und Mischtechniken

Stilleben

Seit dem 16. Jahrhundert ist der Begriff „Stilleben“ auf Bilder bezogen, in denen die Darstellung von „leblosen“ Objekten wie Geschirr, Esswaren aber auch Blumensträußen zu einer eigenen Thematik gemacht worden ist. Stilleben sind Darstellungen von Objekten aus der Natur und dem alltäglichen Leben, die Künstler/innen immer wieder dazu angeregt haben, deren Schönheit und auch Symbolik zu erfassen. In der Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Künstlern/innen wird das Genre Stilleben analysiert und anschließend in eigene Ideen und Kompositionen umgesetzt.

132_20521 (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin Do, 26.9. bis 5.12., 9.30 - 11.45 Uhr, 8 Termine, 24 Ustd, max 14 Teilnehmende, 52,80 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier

132_20522 (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin Do, 26.9. bis 5.12., 19.15 - 21.30 Uhr, 8 Termine, 24 Ustd, max 12 Teilnehmende, 52,80 Euro

Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14

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.

132_20523 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin

Mo, 7.10. bis 25.11., 9.30 - 11.45 Uhr, 6 Termine, 18 Ustd, max 8 Teilnehmende, 57,60 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier

Entdecken der eigenen Bildsprache

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen in den unterschiedlichen Maltechniken.

Es geht auf den spannenden Weg von der konkreten Darstellung zur malerischen Abstraktion. Es bietet sich die Möglichkeit, die eigene Bildsprache zu entdecken. Vereinfachungen, Reduzierung auf das Wesentliche und der Einsatz von Mischtechniken werden gezeigt und erprobt. Das Seminar ermöglicht den Teilnehmenden, eigene kreative Ressourcen zu entwickeln, aus denen sich auch im Alltag Kraft schöpfen lässt.

132_20525 • KLEINGRUPPE • (Wochenendseminar) Christine Georg, Dipl.-Designerin und Illustratorin

Sa, 23.11., 11 - 15.30 Uhr, 6 Ustd, 19,80 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier

Anmeldung bis Mo, 11.11.

Bitte mitbringen: bevorzugte Mal-Utensilien

: Gestalten mit Acryl

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 Stilleben, Landschaft und Porträt. Die unterschiedlichen Maltechniken können natürlich auch experimentell erprobt werden.

132_20530 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Gustav Müller, Dipl.-Designer Di, 24.9. bis 10.12., 18 - 20.15 Uhr, 10 Termine, 30 Ustd, max 8 Teilnehmende, 72 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier

Bitte mitbringen: Acrylfarben (große Tuben gelb, blau, rot, weiß, schwarz), 6 Haarpinsel (3 Größen Synthetik oder Echthaar, klein, mittel, groß, rund und flach), Leinwand oder Malpappe (Größe min. 50 x 80 cm), Palette (z.B. alter Teller, groß), Malerspachtel

Der BASTEL LADEN
+Basteln
+Schenken
+Dekorieren

Mühlentor 2
58636 Iserlohn

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

Deko - Bastel - und Künstlerbedarf

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

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.

132_20531 (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
Mi, 2.10. bis 4.12., 9.30 - 11.45 Uhr, 8 Termine, 24 Ustd, max 14 Teilnehmende, 51,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier

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.

132_20533 • KLEINGRUPPE • (Wochenendseminar) Gabriele Kaiser, Dipl.-Designerin
Sa-So, 28.-29.9., 14 Ustd, max 7 Teilnehmende, 53,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier
Anmeldung bis Mo, 16.9.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier (ab 300 g/qm) und/oder Keilrahmen, Acrylfarben, Borstenflachpinsel, feiner Synthetikpinsel mit Spitze, Schwamm, Spachtel, Glas, Teller, Frischhaltefolie, Kreppklebeband, Lappen, Schere, Bleistift, weiteres Material nach Wunsch

Experimente in Acryl - Gönn dir Farbe

Für Teilnehmende ohne künstlerische Voraussetzungen. Spielerisch/malerisch werden im offenen Atelier Acrylbilder gestaltet. Eigene Kreativität und Lebendigkeit werden durch freies, experimentelles Malen geweckt, belebt und gepflegt. Mit Acrylfarben wird auf Holzplatten „frei“ gearbeitet, d.h. klecksen, rollen, spachteln, wischen, spritzen, mit dem Pinsel malen, verschiedene Materialien einarbeiten und viel Spaß dabei haben. Das Experimentieren steht im Vordergrund. Das gesamte Arbeitsmaterial wird gestellt.

132_20534 (Seminar) Dr. phil. Peter Bettzieche, Dipl.-Kunsttherapeut und Dipl.-Supervisor (DGsv)
Sa, 9.11., 9.30 - 16 Uhr, So, 10.11., 9.30 - 16 Uhr, 16 Ustd, max 12 Teilnehmende, 32 Euro zzgl. Materialumlage, mind. 30 Euro, je nach Größe/Anzahl der Arbeiten
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier
Anmeldung bis Mo 28.10
Bitte mitbringen: alte Kleidung (Acrylfarben sind nicht auswaschbar), Stoffreste und - wenn möglich - einen alten Fön zum Trocknen der Bilder

: Gestalten mit Pastellkreide**Stilleben - Landschaft - Porträt**

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

132_20540 (Kurs) Karl-Heinz Heun, Kunstpädagoge
Mo, 16.9. bis 2.12., 17.30 - 19.45 Uhr, 10 Termine, 30 Ustd, max 15 Teilnehmende, 63 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier



365 Tage

... im Jahr erzeugt jeder Haushalt
und jeder Betrieb Abfälle.
Das Müllheizkraftwerk Iserlohn
der AMK verwertet diese
effizient und umweltfreundlich.

Müll.

So erzeugen wir Neues aus Ihrem

Entsorgungssicherheit Fernwärme Strom Umweltschutz

Wussten Sie schon, dass wir jedes Jahr mehr als 230.000 Tonnen Abfall entsorgen und in Energie und Rohstoffe umwandeln? Dabei entstehen Strom und Wärme, Schlacken für den Straßenbau, Gips für die Baustoffindustrie oder Salze für die chemische Industrie - und keine belastenden Mülldeponien.

AMK steht seit 1970 für gesicherte Abfallentsorgung im Märkischen Kreis.
www.amk-mhkw.de

AMK
Abfallentsorgungsgesellschaft
des Märkischen Kreises mbH

: Musikalische Gestaltung

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

Gitarre I

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

132_20800 • (Kurs) Klaus Guttek, Gitarrist
Di, 24.9. bis 3.12., 17.30 - 19 Uhr, 9 Termine, 18 Ustd, max 10 Teilnehmende, 37,80 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222
Bitte mitbringen: Instrument und Schreibmaterial, falls vorhanden:
Liederbücher

Gitarre II

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

132_20801 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Klaus Guttek, Gitarrist
Di, 24.9. bis 3.12., 19.20 - 20.50 Uhr, 9 Termine, 18 Ustd, max 10 Teilnehmende, 48,60 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222
Bitte mitbringen: Instrument und Schreibmaterial, falls vorhanden:
Liederbücher

Gitarre und Gesang

Für Anfänger/innen im Gitarrenspiel ohne Vorkenntnisse. Die Teilnehmenden sollen einen leichten Einstieg in die Welt des Pop, Rock und Folk bekommen. Neben dem Gitarrenspiel spielt auch der Gesang eine zentrale Rolle. Ziel ist das Erlernen von Grundakkorden und leichten Anschlag- und Fingerpicking-Techniken zur Begleitung des eigenen Gesangs. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich.

132_20805 • JUNGE VHS - KLEINGRUPPE • (Kurs) Björn Tillmann, Gitarrist
Mo, 16.9. bis 2.12., 17 - 18.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 8 Teilnehmende, 54,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222
Bitte mitbringen: Instrument und Schreibmaterial

„Pasión flamenca“

Flamenco, bekannt für seinen berühmten Tanz, ist selbstverständlich auch an der Gitarre vertreten. Mitreißende Rhythmen, Freude und tiefe Leidenschaft werden durch diese besondere Form der Musik vermittelt. In diesem Kurs befassen wir uns mit Rhythmen, Spieltechniken und besonders dem Gefühl für die spanische Gitarre.

132_20808 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Sascha Szillus, freiberuflicher Musiker und Dozent
Mi, 25.9. bis 27.11., 18.30 - 20 Uhr, 8 Termine, 16 Ustd, max 8 Teilnehmende, 60,80 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222
Bitte mitbringen: Nylonbesaitete Gitarre und Kapodaster (falls vorhanden)

Blockflöte

Wer gerne Blockflöte spielt und eine Gelegenheit sucht, in einem Ensemble zu musizieren, ist richtig in diesem Kurs. Neben internationalen Volkstänzen wird Quartett-Literatur aus allen Musik-Epochen gespielt. Für Fortgeschrittene, aber auch für Neu- oder Wiedereinsteiger/innen geeignet.

Bitte eigene Blockflöte, egal ob Sopran, Alt, Tenor oder Bass, und viel Freude am Spielen mitbringen.

132_20810 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Margarete Schulze-Rüb, Lehrerin
Do, 19.9. bis 12.12., 17.30 - 19 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 12 Teilnehmende, 50,20 Euro keine Ermäßigung, Materialkosten je nach Notenauswahl
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222
Bitte mitbringen: Instrument und Schreibmaterial

Congas & Co. Trommel- und Percussionsworkshop

Trommeln sind wie ein Magnet. Jede Kultur kennt ihre Faszination. Besonders die Instrumente und Rhythmen afrikanischer, karibischer oder brasilianischer Trommelmusik finden auch bei uns immer mehr Anhänger. Samba, Rumba, Salsa, Reggae oder Calypso - man kann einfach nicht still sitzen bleiben. Wie aber entstehen diese faszinierenden Rhythmen, diese unwiderstehlichen Grooves? Der Workshop ist ein Einstieg in die Spielweisen typischer Percussions-Instrumente wie Congas, Bongos, Clave, Maracas, Agogo, Surdo etc. Anhand ausgewählter Rhythmen aus Afrika, Brasilien oder der Karibik erlernen wir ihr Zusammenspiel im Ensemble. Come and drum. Instrumente können für 5 Euro pro Teilnehmer/in zur Verfügung gestellt werden

132_20820 • KLEINGRUPPE • (Wochenendseminar) Jürgen Fischer, Diplom-Pädagoge und Percussionist
So, 13.10., 10 - 16 Uhr, 8 Ustd, 32 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 5 Euro Materialumlage bei Dozent zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206
Anmeldung bis Di, 1.10.
Bitte mitbringen: Eigene Instrumente. Instrumente können auch für 5 Euro pro Teilnehmer/in zur Verfügung gestellt werden

: 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.

Klassischer Paartanz - Per Express

In diesem „Crash-Kurs“ für Paartanz-Einsteiger werden die Grundschritte für die Standard-Klassiker Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango sowie die bekannten Lateinamerikanischen Rhythmen Merengue, Rumba, Cha-Cha-Cha und Disco-Fox gezeigt. Das Seminar-Programm ist für den Paartanz zugeschnitten, die Teilnahme für Singles ist aber problemlos möglich. Ohne Altersbegrenzung.

132_20900 • (Wochenendseminar) Sigrid Kanthack-Leser, Tanzpädagogin
Sa, 23.11., 11 - 16 Uhr, 7 Ustd, max 17 Teilnehmende, 14,70 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Anmeldung erwünscht bis Mo 11.11.
Bitte mitbringen: Tanzschuhe mit Absatz und/oder Fitness-Hallenschuhe mit gleitfähig-elastischer Sohle (keine Straßenschuhe)

Squaredance

In Kooperation mit dem Squaredance-Club „Sunflowers e.V. Iserlohn“.

Squaredance ist ein amerikanischer Volkstanz, basiert jedoch auf den Tänzen der Einwanderer aus Europa. Der (moderne) Squaredance kam mit der amerikanischen Besatzung 1945 nach Deutschland und fand seitdem immer mehr begeisterte Anhänger/innen. Getanzt wird in Gruppen zu vier Paaren. Die Tänze bestehen aus Figurenfolgen, die ein „Caller“ ständig neu kombiniert und den Tanzenden zuruft. War es am Anfang Country- und Westernmusik, findet man bei der modernen Version verschiedene Musikrichtungen aus Country, Pop, Rock, Jazz und Musicals vor. In diesem Workshop zum Schnuppern lernen Sie die ersten Figuren kennen.

132_20901 (Wochenendseminar) Steffen Knott, Square-Dance-Caller und -teacher (ECTA)

So, 17.11., 14 - 17.15 Uhr, 4 Ustd, 10 Euro
Forum der Hauptschule Brüderstraße, Brüderstraße 20
Anmeldung bis Mo, 4.11.

Internationale Folkloretänze

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

132_20902 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Christine Heyne, Tanzleiterin
Mo, 23.9. bis 25.11., 19 - 20.30 Uhr, 8 Termine, 16 Ustd, max 14 Teilnehmende, 38,30 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: leichte Schuhe mit heller, glatter Sohle, Getränk

: Fotografisches Gestalten

Medienerziehung unterstützt beim selbstverantwortlichen Umgang mit analoger und digitaler Medienkommunikation. Ziel ist eine gleichberechtigte Teilhabe aller an der 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.

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, Blitstechniken), Grundregeln der Bildgestaltung, Aufteilung nach Vorder- und Hintergrund, Größenverhältnis, Fluchtlinie, Beleuchtung.

132_21100 • JUNGE VHS - KLEINGRUPPE • (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer

Mo, 30.9.-11.11. + Sa, 19.10. (Exkursion), 18 Ustd, max 12 Teilnehmende, 46,44 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 221
Bitte mitbringen: eigene Kamera/Digitalkamera

Fotografieren lernen heißt sehen lernen - Kompakt

Durch die digitale Fotografie werden fotografische Grundgesetze nicht außer Kraft gesetzt. Im Gegenteil: Das Wissen um fotografische Grundlagen wie Zeit/Blende-Verhältnis und die daraus resultierenden Ergebnisse ermöglicht es uns, unsere Bilder noch besser zu gestalten. In diesem Kompaktseminar am Wochenende sollen diese Grundlagen vermittelt und in praktischen Übungen umgesetzt werden. Inhalte entsprechen Kurs 132_21100.

132_21101 • KLEINGRUPPE • (Wochenendseminar) Thomas Emde, Medien-Designer

Sa, 12.10, 9 - 16 Uhr + So, 20.10., 9 - 16 Uhr, 16 Ustd, max 12 Teilnehmende, 39,20 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 224
Anmeldung bis Mo, 30.9.
Bitte mitbringen: eigene Kamera/Digitalkamera

Mehr Licht, mehr Farbe - Mehr Fotografie

Fortgeschrittene Teilnehmende haben im Kurs die Möglichkeit, ihre Kenntnisse zu vertiefen, Fragen aus der Fotopraxis zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen. Themenschwerpunkte sind: Was sollte / was kann 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 Fotoübungen. Die Schwerpunkte werden mit den Teilnehmenden abgestimmt.

132_21102 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer

Mo, 18.11. bis 9.12., 17 - 19.15 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd, max 10 Teilnehmende, 34,80 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 221
Anmeldung bis Mo. 4.11.

Bitte mitbringen: eigene Kamera/Digitalkamera

: Textiles Gestalten

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

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 Schnittauswahl und notwendiges Material gesprochen. Anregungen aus Fachzeitschriften werden gerne aufgenommen. Jede Teilnehmerin erhält individuelle Nähanleitungen und Hilfen zur Handhabung von Schnittmustern, zu Stoffberatung, Zuschchnitt, Nähen, Anprobe, Bügeln. Genäht wird, was gefällt.

132_21405 • FRAUEN • (Kurs) Gerlinde Zink, Damenschneiderin
Fr, 11.10. bis 13.12., 19 - 21.15 Uhr, (nicht am 15.11.), 7 Termine, 21 Ustd, max 10 Teilnehmende, 56,70 Euro keine Ermäßigung, zzgl. Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier
Bitte mitbringen: Stoffe, Schnittmuster, Nähmaterial

Neue Herbst- und Wintermode

Der Kurs ist nur für Fortgeschrittene geeignet. Nach der neuen Wintermode werden Mäntel und Kostüme genäht.

132_21406 • FRAUEN • (Kurs) Gerda Hoffmann, Schneidermeisterin
Di, 24.9. bis 12.11., 9.30 - 11.45 Uhr, 6 Termine, 18 Ustd, max 10 Teilnehmende, 37,80 Euro keine Ermäßigung

Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14
Bitte mitbringen: Stoffe, Schnittmuster, Nähmaterial

Patchwork für Anfänger und Profis

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.

132_21407 • FRAUEN • (Wochenendseminar) Ursula Wolf
Fr, 18.10., 17 - 17.45 Uhr + Fr, 15.11., 16.30 - 21.45 Uhr + Sa, 16.11., 10 - 16 Uhr, 15 Ustd, max 12 Teilnehmende, 38,40 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 0,50 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier
Anmeldung bis Mo, 30.9.

Bitte mitbringen: Möglichst eigene Nähmaschine, um eine Justierung für die gesamte Näharbeit zu garantieren. Auf Wunsch stehen aber auch Nähmaschinen zur Verfügung

Integrative Nähwerkstatt

In Kooperation mit dem Integrationsrat der Stadt Iserlohn Der Kurs richtet sich an Frauen mit und ohne Migrationshintergrund mit ihren unterschiedlichen Lebenswelten. 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). Das Selbstbewusstsein und die Selbstständigkeit der Frauen können gefördert werden. Der Kurs kann auch Grundlagen für eine Wiedereingliederung in den Arbeitsmarkt nach einer Kinderpause oder längerer Arbeitslosigkeit bieten und evtl. neue berufliche Perspektiven eröffnen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Materialkosten bis max 50 Euro pro Person werden übernommen.

132_21410 • FRAUEN • (Kurs) Lidia Remisch, Schneidermeisterin / Georgette Nsimere Mimpiya, Mitglied des Integrationsrates der Stadt Iserlohn
Di, 15.10. bis 17.12., 9 - 11.15 Uhr, 8 Termine, 24 Ustd, max 10 Teilnehmende, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier

: Typgestaltung

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. Ergänzt durch professionelle Schmink- und Pflegetipps wird das Selbstwertgefühl gesteigert. Ziel/Inhalt: Was ist Farb- und Stilberatung? Welchen Sinn und Zweck hat sie?

Farbberatung

Jeder Mensch hat einen natürlichen, unveränderbaren Hautunterton. Ein harmonisches und positives Erscheinungsbild vermitteln nur die Farben, die dem Typ entsprechen. Falsche Farben wirken fremd und spiegeln sich negativ im Gesicht. Durch vergleichende Farbanalysen wird der Hautunterton der Teilnehmenden festgestellt, damit jede/r nach dem Seminar weiß, ob er/sie ein Frühlings-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp ist. Bitte ungeschminkt kommen. Nur für Neueinsteiger/innen geeignet.

132_21420 • KLEINGRUPPE • (Wochenendseminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa, 21.9., 9.30 - 16 Uhr, 7 Ustd, max 10 Teilnehmende, 19 Euro keine Ermäßigung, zzgl. Stofffarbpass (verbindliche Abnahme) sowie Materialumlage 30 Euro (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119

132_21421 • KLEINGRUPPE • (Wochenendseminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Fr, 15.11., 16 - 21.15 Uhr, 7 Ustd, max 10 Teilnehmende, 19 Euro keine Ermäßigung, zzgl. Stofffarbpass (verbindliche Abnahme) sowie Materialumlage 30 Euro (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119

Schminken in Theorie und Praxis Für Ungeübte

132_21425 • FRAUEN • (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Fr, 8.11., 18 - 21 Uhr, 4 Ustd, max 13 Teilnehmende, 15 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 4,50 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119
Anmeldung bis Fr, 18.10.
Bitte mitbringen: Standspiegel und vorhandenen Kosmetikpinsel

Schminken in Theorie und Praxis Für Mutter und Tochter

132_21427 • FRAUEN • (Wochenendseminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa, 16.11., 9.00 - 11.15 Uhr, 3 Ustd, max 12 Teilnehmende, 12 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 4,50 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119
Anmeldung bis Mo, 4.11.
Anmeldung nur für Mütter (ab 30 Jahre) und Töchter (ab 13 Jahre)
Bitte mitbringen: Standspiegel und vorhandenen Kosmetikpinsel

Schminken in Theorie und Praxis „Natürlich ich“

Wenige Handgriffe und professionelle Schmink-Tricks genügen, um die eigene Ausstrahlung zu unterstreichen, das Selbstwertgefühl und damit die Selbstsicherheit zu verbessern. Durch entsprechende Farbauswahl wird ein harmonisches Gesamtbild erstellt, wobei jede Teilnehmerin eine individuelle Farbempfehlung erhält. Für Frauen ab 30 Jahren.

132_21430 • FRAUEN • (Wochenendseminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa, 16.11., 13 - 15.15 Uhr, 3 Ustd, max 12 Teilnehmende, 12 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 5 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119
Anmeldung bis Mo, 4.11.
Bitte mitbringen: Standspiegel und vorhandenen Kosmetikpinsel

Schminken in Theorie und Praxis Lifting Make-up

Frauen können um Jahre jünger aussehen, wenn sie die richtigen Schminkprodukte wählen und die Farben gekonnt kombinieren. Für Frauen ab 30 Jahre geeignet.

132_21435 • ENTSPANNTES LERNEN - FRAUEN • (Wochenendseminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Fr, 29.11., 18 - 20.15 Uhr, 3 Ustd, max 12 Teilnehmende, 13,20 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 5 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119
Anmeldung erforderlich bis Fr, 15.11.
Bitte mitbringen: Standspiegel und vorhandenen Kosmetikpinsel

Schminken in Theorie und Praxis Speziell für die Augenpartie

132_21440 • FRAUEN • (Wochenendseminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa, 30.11., 9 - 12 Uhr, 4 Ustd, max 12 Teilnehmende, 15 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 5 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119
Anmeldung bis Di, 6.11.
Bitte mitbringen: Standspiegel und vorhandenen Kosmetikpinsel

Schminken in Theorie und Praxis Hautpflege von A bis Z

132_21445 • FRAUEN • (Wochenendseminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Mo, 30.11., 13 - 15.15 Uhr, 3 Ustd, 12 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 6,50 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier
Anmeldung bis Di, 16.11.
Bitte mitbringen: kleine Schüssel, Haarreif, Gästehandtuch

Nichts anzuziehen?
Dann näh dir was...
Wir fädeln es ein!
... und viele mehr!

Overlock-Kurse
Patchwork-Kurse
Wochenend-Kurse

www.facebook.com/naemaschinen
www.naemaschinen-haupt.de

ISERLOHN • von-Scheibler-Str. 1a ☎ 02371/ 2 44 66

Nähmaschinen Haupt



Programmbereich 3 : Gesundheit

Serviceteam

Dipl.-Physikerin Lieselotte Berthold
Programmbereichsleitung
Fon 02371 . 217-1944
Sprechzeiten nach Vereinbarung

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



„VHS macht gesünder!“

... belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Der Hirnforscher Gerald Hüther ist überzeugt, dass „Begeisterung Dünger für das Gehirn“ ist, und weist in seinen Schriften immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnis. Hier werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte: wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

: Gesundheitsforum

„Wäre ich doch nur fünf Minuten früher zum Frauenarzt gegangen“

Frauen kennen das: Mal zwickt der Bauch, mal spielt die Regelblutung verrückt, und auch die Brust kann verunsichernde Symptome melden. Alles nur harmlos oder doch besser gleich zum Frauenarzt? Was ist „normal“, was ist „bedrohlich“? Die Teilnehmenden erfahren, was sich hinter häufigen gynäkologischen Beschwerden verbergen kann. Denn die richtige Einschätzung von Symptomen und damit die mögliche frühzeitige Erkennung von Krankheiten wie z. B. Krebs können für Frauen aller Altersbereiche durchaus lebensrettend sein.

Moderatorin ist die Diplom-Psychologin Nadja Pesch.

132_30001 (Vortrag) Dr. med. Hisham Ashour, Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Mi, 25.9., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht

Nierenerkrankungen vorbeugen - Was ist zu beachten, und was kann ich tun?

Chronische Nierenerkrankungen sind auf dem Vormarsch. Nierenerkrankungen sind heimtückisch, sie verlaufen schleichend und verursachen oft keinerlei Schmerzen. Die meisten Betroffenen - besonders gefährdet sind Menschen mit Bluthochdruck, Diabetes mellitus und entzündlichen Nierenerkrankungen - merken davon lange Zeit nichts. Treten erste Symptome auf, ist die Nierenerkrankung in der Regel bereits weit fortgeschritten. Neben der Früherkennung ist daher insbesondere auch die Vorbeugung wichtig. Der Referent vermittelt anschaulich aktuelle Informationen und gibt praktische Hinweise und Tipps zur Prävention von Nierenerkrankungen. Moderatorin ist die Diplom-Psychologin Nadja Pesch.

132_30002 (Vortrag) Dr. med. Johannes Bunia, Leiter des Dialysezentrum Iserlohn

Mi, 16.10., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht

Die Wirbelsäule der Frau

Wirbelsäulenbeschwerden sind die häufigsten Störungen des Stütz- und Bewegungsapparates der Menschen in Industrieländern. Während bei Rückenproblemen von Männern Verletzungen eine größere Rolle spielen, sind Rückenprobleme von Frauen eher eine Folge der alltäglichen Belastungen. Frauen leiden besonders häufig an Kreuzschmerzen, aber auch an Kopf-, Nacken-, Schulter- und Armbeschwerden. Die Referenten gehen auf die Besonderheiten der Wirbelsäule der Frau ein. Sowohl im Sport als auch im Alltag gibt es Besonderheiten zu beachten. Die Teilnehmenden erfahren, wie Störfaktoren erkannt werden, welche therapeutischen Hilfen sinnvoll und möglich sind und wie Risiken vorbeugend minimiert werden. Beide Referenten sind auch Osteopathen. Dr. Schmitz ist betreuender Arzt der DFB-Jugendnationalmannschaften. Moderatorin ist die Diplom-Psychologin Nadja Pesch.

132_30003 (Vortrag) Dr. med. Rainer Kamp, Facharzt für Orthopädie, Manuelle Medizin, Naturheilverfahren / Dr. med. Andreas Schmitz, Facharzt für Orthopädie, Manuelle Medizin, Naturheilkunde
Mi, 6.11., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei

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

Unbemerkt und unterschätzt: Das schwache Herz

Bundesweit sind jedes Jahr bis zu 250.000 Menschen erstmals von der Herzinsuffizienz betroffen. Bei dieser krankhaften Unfähigkeit des Herzens wird nicht ausreichend Blut in den Kreislauf gepumpt. Häufig bleibt die Erkrankung anfangs unbemerkt, denn das Herz gleicht seine verminderte Pumpleistung durch schnelleres Schlagen aus. Typischerweise tritt die Herzinsuffizienz mit zunehmendem Lebensalter auf. Die Ursachen sind vielfältig. Auslöser können Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen des Herzens, eine Entzündung des Herzmuskels oder Herzklappenfehler sein.

Die Teilnehmenden erhalten aktuelle Informationen zur Diagnose und Therapie der Herzinsuffizienz. Abwechslungsreich erläutert das Expertenteam des Krankenhauses Bethanien die Behandlungsmöglichkeiten mit Medikamenten, Herzschrittmacher und Sport. Moderatorin ist die Diplom-Psychologin Nadja Pesch.

132_30004 (Vortrag) Dr. med. Friedrich Fiegenbaum, Chefarzt Abt. Innere Medizin, Schlaflabor-Leiter / Dr. Björn Ralph Dexling, Kardiologie, Leitender Oberarzt Kardiologie / Dr. med. Ulrich Lorenz, Allgemeinmediziner, Kardiologe, Sportmediziner

Mi, 13.11., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht

Erkrankungen der Schilddrüse - Was man darüber wissen sollte

Die Schilddrüse steuert den Stoffwechsel und damit die Leistungsfähigkeit des Körpers. Jeder dritte Erwachsene leidet hierzulande an einer Schilddrüsenerkrankung. Neben Organvergrößerung und Knotenbildungen finden sich oft auch Über- und Unterfunktionen, die krank machen, die Lebensqualität beeinträchtigen und in fortgeschrittenen Fällen auch bedrohlich sein können. Im Vortrag werden den Teilnehmenden die wichtigsten Krankheitsbilder verständlich erläutert, sowie deren Diagnostik und Behandlung erklärt. Moderatorin ist die Diplom-Psychologin Nadja Pesch.

132_30005 (Vortrag) Dr. med. Peter Olschewski, Facharzt für Endokrinologie und Diabetologie

Mi, 4.12., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht

: Ausgleich - Entspannung

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

Autogenes Training

Der Kurs vermittelt psychologische und physiologische Grundlagen der Entspannung, beginnend mit Ruhe, Schwere und Wärme bis hin zu inneren Bildern unter Einbeziehung von Entspannungsmusik.

132_31001 (Kurs) Prof. Dr. Ernest Pollok, Psychologischer Psychotherapeut

Mi, 18.9. bis 20.11., 18.30 - 20 Uhr, 8 Termine, 16 Ustd, max 14 Teilnehmende, 36,80 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Kissen

Autogenes Training - Klassisch nach J. H. Schultz

Der Kurs vermittelt klassische Übungen des Autogenen Trainings nach J. H. Schultz zur Entspannung für Körper, Geist und Seele. Die konzentrierte Selbstentspannung führt zu innerer Ruhe, ausgeglichener vegetativem Nervensystem sowie neuer Kraft und hat einen positiven Effekt auf Gesundheit und Wohlbefinden.

132_31002 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Gerti Horstmann, Physiotherapeutin / Team MediVitalReha GmbH

Mi, 18.9. bis 4.12., 19.30 - 20.15 Uhr, (nicht am 6.11.), 9 Termine, 9 Ustd, max 10 Teilnehmende, 31,50 Euro keine Ermäßigung

Medical-Center Südwestfalen, Rotehausstraße 36, Fitnessraum

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

FÜHLEN SIE DEN UNTERSCHIED



TEMPUR
MATRATZEN UND KISSEN

Ihr Bettenstudio in Iserlohn

SCHLAF
SYSTEME
BREIDEN

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



**Gesundheitszentrum
Marienhospital Letmathe**
Umfassende Versorgung aus einer Hand

Stationäre Krankenversorgung

- Innere Medizin
- Chirurgie
- Spezielle Schmerztherapie

Ambulante Krankenversorgung

- Ambulantes Operieren
- Physikalische Therapie
- Dialyse

Hagener Str. 121 • 58642 Iserlohn • Telefon 0 23 74 - 5 40

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.

132_31004 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin

Mo, 16.9. bis 18.11., 20.50 - 21.35 Uhr, 8 Termine, 8 Ustd, max 12 Teilnehmende, 28 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

132_31005 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Gerti Horstmann, Physiotherapeutin / Team MediVitalReha GmbH

Mi, 18.9. bis 4.12., 18.30 - 19.15 Uhr, (nicht am 6.11.) 9 Termine, 9 Ustd, max 10 Teilnehmende, 31,50 Euro keine Ermäßigung

Medical-Center Südwestfalen, Rotehausstraße 36, Fitnessraum

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

: Ausgleich - Qigong + Taiji

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

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

Mit Qigong zu Ruhe, Gelassenheit und Harmonie

Die Qigongübungen des Taiji-Qigong sind Grundlagen dieses Kurses. Dazu kommen Übungen zur Harmonisierung des Qi und zur inneren Reinigung des Körpers. Das meditative Stille Qigong rundet das Kursprogramm ab. Geeignet für Geübte und für Neueinsteiger/innen.

132_31101 (Kurs) Brigitte Oelze, Qigong-Lehrerin

Di, 17.9. bis 3.12., 8.45 - 10.15 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 15 Teilnehmende, 46 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke

132_31102 (Kurs) Brigitte Oelze, Qigong-Lehrerin

Di, 17.9. bis 3.12., 10.30 - 12 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 15 Teilnehmende, 46 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke

132_31103 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Brigitte Oelze, Qigong-Lehrerin

Mo, 16.9. bis 2.12., 17.30 - 19 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 8 Teilnehmende, 50 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)

Letmathe, Haus Letmathe, Hagener Straße 62, Clara-Deneke-Saal

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke

132_31104 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Brigitte Oelze, Qigong-Lehrerin

Mo, 16.9. bis 2.12., 19.30 - 21 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 8 Teilnehmende, 50 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)

Letmathe, Haus Letmathe, Hagener Straße 62, Clara-Deneke-Saal

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke

132_31105 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Brigitte Oelze, Qigong-Lehrerin

Fr, 20.9. bis 6.12., 10.30 - 12 Uhr, 9 Termine, 18 Ustd, max 8 Teilnehmende, 45 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)

Letmathe, Haus Letmathe, Hagener Straße 62, Clara-Deneke-Saal

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke

132_31106 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Brigitte Oelze, Qigong-Lehrerin

Fr, 20.9. bis 6.12., 15.30 - 17 Uhr, 9 Termine, 148 Ustd, max 8 Teilnehmende, 45 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)

Letmathe, Haus Letmathe, Hagener Straße 62, Clara-Deneke-Saal

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke

Taiji-Qigong mit 18 Folgen

Für Einsteiger/innen und Geübte. Neben dem 18-teiligen Taiji-Qigong erlernen die Teilnehmenden Übungen des „Stillen Qigong“ und die „6 Heilenden Laute“. Unterstützt werden die Übungen durch Meditation und Selbstheilmassage Akupressur sowie durch spezielle Atemübungen, die den Energiefluss anregen und die Entspannung vertiefen.

132_31108 (Kurs) Bettina Mütze, Qigong-/Taiji-Lehrerin und Shiatsu-Therapeutin

Do, 19.9. bis 12.12., 18 - 19.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 15 Teilnehmende, 46 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

Taiji-Qigong - Fortbildung

Taiji-Qigong-Übungen als aktive Pause in Gesundheitskursen
Das Fortbildungs-Seminar richtet sich an Unterrichtende im Gesundheitsbereich und vermittelt kurze Übungsformen aus Taiji und Qigong, die jede Kursleitung als kleine Elemente der Auflockerung, Entspannung oder Konzentrationsübung in eine Unterrichtreihe einbauen kann. Die Kurzformen sind methodisch so aufgebaut, dass man sie auch mit unerfahrenen Teilnehmenden durchführen und diese die wohltuende Wirkung auf Körper und Geist erleben lassen kann. Die Elemente sind aus den 5 Elementen, Standfestigungsübungen, 18 Harmonien und „push hands“ entnommen. Die Dozentin ist Taiji-Lehrerin des DVGS.

141_70253 (Seminar) Barbara Rautenberg, Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Sport-Therapeutin, Körper-Coach

Sa, 1.2., 10 - 16 Uhr, 8 Ustd, max 20 Teilnehmende, 36 Euro (entgeltfrei für Kursleitende der VHS Iserlohn) zzgl. 3 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Anmeldung erwünscht bis Mi 15.1.14



Modell Aquila

Finn Comfort
Made in Germany

Der Schuh zum Wohlfühlen

CNC gefräste Einlagen
- modernste Vermessungstechnik -

meyer
orthopädie schuhtechnik

Friedrichstr. 11
58636 Iserlohn ☎ 02371-24015

Vom Problem zur Lösung?
Aus der Krise ins Wohlbefinden?

Ich begleite Sie!

Supervision, Kunsttherapie, Psychotherapie

Dr. phil. Peter Bettzieche

Iserlohn, Brausestr. 1 Tel.: 0172/1650952

www.beratungsatelier.de

: Ausgleich - Yoga

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

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

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

Yoga

Elementare Hatha-Yoga-Haltungen in Verbindung mit bewusster Atemführung.

132_31201 (Kurs) Susanne Buddruweit, Yogalehrerin BSY
Mo, 16.9. bis 9.12., 19.15 - 20.45 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 16 Teilnehmende, 46 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

132_31202 (Kurs) Jörg Buddruweit, Yogalehrer in Ausbildung
Mi, 18.9. bis 4.12., 20.15 - 21.45 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 12 Teilnehmende, 46 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

Yoga - Fortgeschrittene

Kurs für Fortgeschrittene. Hatha-Yoga-Haltungen werden mit bewusster Atemführung variiert.

132_31204 (Kurs) Karin Kaulisch, Yogalehrerin BDY / EYU
Di, 17.9. bis 10.12., 9 - 10.30 Uhr, (nicht am 1.10.) 10 Termine, 20 Ustd, max 18 Teilnehmende, 46 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

132_31205 (Kurs) Karin Kaulisch, Yogalehrerin BDY / EYU
Di, 17.9. bis 10.12., 10.30 - 12 Uhr, (nicht am 1.10.) 10 Termine, 20 Ustd, max 18 Teilnehmende, 46 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

Yoga aktiv - Einsteiger/innen

Einführung in die ausgewogene Anwendung von Yoga-Techniken bei Körperübungen, Atemwahrnehmung und Lenkung der Aufmerksamkeit.

132_31207 (Kurs) Elvira de Pasqua, Sport- und Yogalehrerin
Di, 17.9. bis 3.12., 18.15 - 19.45 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 14 Teilnehmende, 46 Euro zzgl. 1 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, Nackenrolle

Yoga aktiv - Fortgeschrittene

Klärung, Stärkung und Ermutigung von Körper, Geist und Seele durch die ausgewogene Anwendung von Yoga-Techniken bei Körperübungen, Atemwahrnehmung und Lenkung der Aufmerksamkeit.

132_31208 (Kurs) Elvira de Pasqua, Sport- und Yogalehrerin
Di, 17.9. bis 3.12., 20 - 21.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 20 Teilnehmende, 46 Euro zzgl. 1 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, Nackenrolle

Entspannung durch Yoga

Ausgewählte Yoga-Übungen beleben die Wirbelsäule und den ganzen Körper und entspannen das Nervensystem.

132_31210 (Kurs) Martina Kleinsorge, Yogalehrerin SKA
Mi, 18.9. bis 4.12., 9.30 - 11 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 12 Teilnehmende, 46 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

132_31212 (Kurs) Claudia Werthmann-Tairis, Yogalehrerin, Heilpraktikerin

Do, 19.9. bis 12.12., 10.30 - 12 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 26 Teilnehmende, 46 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

Yoga für Frauen

Körper-, Atem- und Entspannungsübungen unterstützen die äußere und die innere Balance.

132_31220 • FRAUEN • (Kurs) Martina Kleinsorge, Yogalehrerin SKA

Do, 19.9. bis 5.12., 16.45 - 18.15 Uhr, 9 Termine, 18 Ustd, max 16 Teilnehmende, 41,40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

Yoga und Atem

Der Atem ist eine direkte Tür zum vegetativen Nervensystem und zu den Gefühlen. Durch ausgewählte Hatha-Yoga-Übungen lernen die Teilnehmenden, dem Atem in den Körperhaltungen eine besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Sie lernen, ihn in verschiedene Körperregionen zu lenken und ihn dort zu vertiefen oder die Bereiche zu aktivieren. Dadurch werden Wohlbefinden, Belastbarkeit, Leistungsfähigkeit und die Wachheit des Geistes verbessert.

132_31222 (Seminar) Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU, zertif. Ayurvedaberaterin

Sa, 9.11., 12 - 17 Uhr, 6 Ustd, max 14 Teilnehmende, 36 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Anmeldung bis Fr, 18.10.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, Nackenrolle

Power-Yoga - Ashtanga-Yoga

Ashtanga-Yoga ist die dynamische und körperlich fordernde Yoga-tradition. 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 ist für Anfänger/innen mit guter körperlicher Konstitution geeignet.

132_31250 • JUNGE VHS • (Kurs) Dirk Klunk, Astanga-Yogalehrer
Mo, 16.9. bis 2.12., 16.45 - 18.15 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 13 Teilnehmende, 46 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte und Sitzkissen

132_31254 (Kurs) Dirk Klunk, Astanga-Yogalehrer
Fr, 20.9. bis 13.12., 10.45 - 12.15 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 15 Teilnehmende, 46 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte und Sitzkissen

132_31256 (Kurs) Dirk Klunk, Astanga-Yogalehrer
Fr, 20.9. bis 13.12., 18.15 - 19.45 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 15 Teilnehmende, 46 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte und Sitzkissen



Seit 1991
**Naturheilpraxis
Beate Quade**
Heilpraktikerin und Physiotherapeutin

Homöopathie
Magnetfeld-Schmerztherapie
Wirbel- und Gelenktherapie
nach Dorn
biol. Faltenunterspritzung

Akupunktur
Augenakupunktur n. Prof. Boel
Eigenblutbehandlung/H. O.T.
Blutegeltherapie
Hausbesuche möglich

Iserlohn – Nußberg • Ackerweg 1h

☎ 02371/9741155

Info: www.naturheilpraxis-iserlohn.de

Power-Yoga - Ashtanga-Yoga - für Fortgeschrittene

Ashtanga-Yoga ist die dynamische und körperlich fordernde Yoga-tradition. 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.

132_31258 (Kurs) Dirk Klunk, Astanga-Yogalehrer
Fr, 20.9. bis 13.12., 9 - 10.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 15 Teilnehmende, 46 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte und Sitzkissen

132_31259 (Kurs) Dirk Klunk, Astanga-Yogalehrer
Fr, 20.9. bis 13.12., 20 - 21.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 15 Teilnehmende, 46 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte und Sitzkissen

: Bewegung - Körpererfahrung

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

Wirbelsäulengymnastik

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

132_32001 (Kurs) Daniela Killas, Physiotherapeutin, Physio-Fitness-trainerin
Mi, 18.9. bis 18.12., 17.15 - 18.45 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, max 15 Teilnehmende, 55,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, Theraband

132_32003 (Kurs) Linda Bechatzek, Sport- und Gymnastiklehrerin
Do, 19.9. bis 19.12., 18 - 18.45 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, max 15 Teilnehmende, 34,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

Wirbelsäulen-Fitness

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

132_32004 (Kurs) Karin Schnietz, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin, Zumba-Instructor
Di, 17.9. bis 10.12., 18 - 18.45 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, max 22 Teilnehmende, 25,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

Rückenfit

Der Rücken wird durch gezielte Muskelstärkung und durch Haltungstraining stabilisiert.

132_32005 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
Mo, 16.9. bis 2.12., 10.50 - 11.35 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd, max 15 Teilnehmende, 23 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Mittagspause für Schulter und Nacken

Die eingeschränkte Haltung am Schreibtisch oder ungünstige Bewegungen am Arbeitsplatz führen zu Verspannungen durch muskuläre Dysbalancen. In diesem Kurs werden Kräftigungs-Übungen für den Schulter-Nackebereich, Mobilisations-Übungen für die Wirbelsäule und kurze, wirkungsvolle Entspannungs-Übungen angeleitet. Ziel des Kurses ist es, die Körperwahrnehmung zu schulen, damit der Körper am Arbeitsplatz Rückmeldung gibt, wenn eine kleine Übung die Verspannung schnell auflösen kann. Eine Mittagspause, die positiv auf die ganze Arbeitswoche wirkt.

132_32006 (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Mi, 18.9. bis 11.12., 12.30 - 13.15 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, max 12 Teilnehmende, 29,70 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

Problemzone Halswirbelsäule-Schultern

Bedingt durch berufliche Belastungen leiden immer mehr Menschen unter Verspannungen und Schmerzen im Kopfbereich und in den Armen. Der „Tennis-Arm“ wird zum „Maus-Arm“. Das Seminar vermittelt Hintergrundwissen zu anatomischen Zusammenhängen von Schultergürtel, Wirbelsäule, Brustkorb und Kopf. Die Körperwahrnehmung wird in Bezug auf die Körperhaltung geschult, um muskuläre Dysbalancen zu erkennen. Übungen zur Haltungskosmetik (Kräftigung und Dehnung) werden geübt mit dem Ziel, sie täglich, auch am Arbeitsplatz, einzusetzen. Ein Entspannungstraining bildet den Abschluss.

132_32007 (Seminar) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Sa, 9.11., 9 - 12 Uhr, 4 Ustd, max 16 Teilnehmende, 24 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

Dehnung und Kräftigung - Gelenke im Gleichgewicht

Dieses Seminar beinhaltet einen Theorieanteil über das Zusammenspiel von Muskulatur und Gelenken.

Jedes Gelenk sollte muskulär gesichert sein, um Dysbalancen zu vermeiden. Oftmals sind die Muskeln einseitig verkürzt oder schwach. Daher kann das Gelenk nicht optimal bewegt werden. Folgen sind: Gelenksfehlstellungen, Arthrose und Schmerzen in der Gelenkskette, d. h. auch andere Gelenke werden beeinflusst, oftmals auch der Rücken. Im Seminar werden individuelle Dehnungs- und Kräftigungsübungen angeleitet (Praxisteil), die das Gleichgewicht in den Gelenken unterstützen, wenn danach zuhause kontinuierlich geübt wird.

132_32008 (Seminar) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Sa, 16.11., 9 - 12 Uhr, 4 Ustd, max 14 Teilnehmende, 24 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastik-/Sportschuhe, Handtuch, 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.

132_32009 (Kurs) Barbara Rautenberg, Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Sport-Therapeutin, Körper-Coach
Do, 19.9. bis 19.12., 9.00 - 9.45 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, max 15 Teilnehmende, 25,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

Starker Beckenboden - Kräftige Bauchmuskulatur

Die Wahrnehmung des Beckenbodens in Verbindung mit Kräftigungsübungen stehen im Vordergrund. In Kombination mit dem Training der Bauchmuskulatur werden Anleitungen zur täglichen Übung gegeben. Ein starker Beckenboden entlastet den tiefen Rücken, und das Hohlkreuz wird verringert. Das regelmäßige Training verhindert Blockierungen des Iliosacral-Gelenks. Außerdem wird der altersbedingten Harninkontinenz vorgebeugt und die Lebensqualität jeden Alters verbessert.

132_32010 (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Mi, 18.9. bis 11.12., 10.30 - 11.15 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, max 14 Teilnehmende, 30,80 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, Nackenrolle

Kraft aus dem Beckenboden - Fester Bauch

Wirbelsäulen-Fehlhaltungen 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. Körperwahrnehmungs-Übungen für den Beckenboden unter Einbeziehung der Atmung sowie Kräftigungs-Übungen 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.

132_32012 (Seminar) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Sa, 21.9., 9 - 12 Uhr, 4 Ustd, max 14 Teilnehmende, 24 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Nackenrolle

Luft zum Leben - Warum tief durchatmen wichtig ist

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

132_32020 (Seminar) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Sa, 28.9., 9 - 12 Uhr, 4 Ustd, max 14 Teilnehmende, 24 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Nackenrolle

Bewegung und Entspannung zur Burnout-Prophylaxe

Burnout ist oft eine Vorstufe von Angst-Erkrankung oder Depression. Bewegung und Entspannung beugen vor. Die Übungen haben Einfluss auf hormonelle und gehirnhypophysäre Vorgänge, so dass sich Stimmung und Stress-Regulierungsfähigkeit verbessern. Das Angebot reicht von Ausdauer-Übungen über kleine Spiel-Formen und Musik-Gymnastik bis hin zur sanften Körperwahrnehmung und Entspannung. In einem vertrauensvollen Kursklima kann jeder mitmachen, die Belastung wird angepasst. Und das Lachen kann zurückkommen. Die Dozentin ist Autorin des „Bewegungsprogrammes für Erschöpfungssyndrom“ des Deutschen Verbandes für Gesundheitssport und Sporttherapie (DVGS).

132_32030 (Kurs) Barbara Rautenberg, Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Sport-Therapeutin, Körper-Coach
Do, 19.9. bis 19.12., 10 - 11.30 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd, max 16 Teilnehmende, 50,60 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikschuhe

Gute Körperhaltung mit der Alexander-Technik

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

132_32035 (Seminar) Barbara Rautenberg, Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Sport-Therapeutin, Körper-Coach
Sa, 30.11., 10 - 14 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

: Bewegung im Wasser

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

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

Aqua-Fitness

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

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

132_32100 (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Di, 17.9. bis 10.12., 16.10 - 16.55 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, max 16 Teilnehmende, 55 Euro keine Ermäßigung
Letmathe, Brabeckschule, Im Nordfeld 8, Lehrschwimmbad
Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, evtl. Aqua-Schuhe, Fön

132_32102 (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Mi, 18.9. bis 11.12., 15 - 15.45 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, max 18 Teilnehmende, 55 Euro keine Ermäßigung
Letmathe, Brabeckschule, Im Nordfeld 8, Lehrschwimmbad
Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, evtl. Aqua-Schuhe, Fön



Geballte Kompetenz an 3 Standorten!
Ihre Gesundheit in besten Händen!

- großes Angebot an Präventionskursen
- Krankengymnastik • Manuelle Therapie
- Massagen • Lymphdrainage
- **EAP und ambulante Reha**
- Medizinische Trainingstherapie
- auch Hausbesuche

Wir beraten Sie gern unverbindlich und erarbeiten speziell für Sie ein individuelles Programm!

Präventionskurse werden zu 80 - 100 % von der Krankenkasse bezuschusst.

Reha-Zentrum Am Buschey Buscheystr. 15 a 58089 Hagen Tel. 0 23 31 - 78 80 70	Reha-Klinik Lüdenscheid Paulmannshöher Str. 14 58515 Lüdenscheid Tel. 0 23 51 - 46 50 00	Reha-Zentrum Iserlohn Hugo-Fuchs-Allee 3 58644 Iserlohn Tel. 0 23 71 - 8 29 80
--	--	--

Aqua-Power-Fitness

Im 1,20 m tiefen Wasser kann man durchaus ins Schwitzen kommen. Die Kondition verbessert sich durch schnelles Laufen im Wasser. Unterschiedliche Hilfsmittel erhöhen den Wasser-Widerstand. Verschiedene Übungen, die vor allem der Aufrichtung und Stabilisation des Rumpfes und des Schultergürtels dienen, kräftigen die Muskeln. Durch den Wasser-Auftrieb wird der Körper leichter. Das Training ist gelenkschonend und regt zusätzlich optimal die Fettverbrennung an.

132_32104 (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Di, 17.9. bis 10.12., 20 - 20.45 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, max 18 Teilnehmende, 55 Euro keine Ermäßigung
Letmathe, Brabeckschule, Im Nordfeld 8, Lehrschwimmbad
Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, evtl. Aqua-Schuhe, Fön

Aqua-Jogging - Gelenkschonende Bewegung

Im Aqua-Jogging laufen die Teilnehmer im 1,80 m tiefen Wasser mithilfe von Auftriebsgürteln. Durch den Wasser-Widerstand wird die gesamte Körpermuskulatur gekräftigt. Durch das gelenkschonende Training können auch Teilnehmer trainieren, die an Land Probleme während des Laufens oder Gehens haben. Die physiologischen Eigenschaften des Wassers erhöhen den Trainingseffekt um ein 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.

132_32106 (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Di, 17.9. bis 10.12., 15.15 - 16 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, max 18 Teilnehmende, 55 Euro keine Ermäßigung
Letmathe, Brabeckschule, Im Nordfeld 8, Lehrschwimmbad
Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, evtl. Aqua-Schuhe, Fön

132_32108 (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Mi, 18.9. bis 11.12., 16 - 16.45 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, max 18 Teilnehmende, 55 Euro keine Ermäßigung
Letmathe, Brabeckschule, Im Nordfeld 8, Lehrschwimmbad
Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, evtl. Aqua-Schuhe, Fön

Aqua-Gymnastik

Gezielte Übungen im 1,25 m tiefen Wasser stärken die Muskulatur und aktivieren die Fettverbrennung. Hanteln und andere Hilfsmittel erhöhen den Trainingseffekt. Die Gelenkentlastung durch den Wasser-Auftrieb kommt auch Übergewichtigen entgegen.

132_32111 (Kurs) Nicole Reichelt, MTA
Di, 17.9. bis 10.12., 15 - 15.45 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, max 12 Teilnehmende, 55 Euro keine Ermäßigung
Saatschule, Saatweg 31, Lehrschwimmbad
Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, evtl. Aqua-Schuhe, Fön

Aqua-Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Ohne Zuschauer stärken die Teilnehmenden im 1,25 m tiefen Wasser gelenkschonend die Muskulatur und die Ausdauer. Der Spaß im Wasser und die Leichtigkeit der Bewegungsmöglichkeiten fördern das Wohlbefinden. Diese Gelenkentlastung kommt auch Übergewichtigen und Gelenkgeschädigten entgegen, die noch sportlich aktiv sein wollen.

132_32112 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Nicole Reichelt, MTA
Do, 19.9. bis 19.12., 15 - 15.45 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, max 12 Teilnehmende, 55 Euro keine Ermäßigung
Saatschule, Saatweg 31, Lehrschwimmbad
Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, evtl. Aqua-Schuhe, Fön

: Körpererfahrung nach Pilates

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

Pilates - Mit Kleingeräten

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

132_32201 (Kurs) Auryllie Loeser, Präventions- und Gesundheitstrainerin
Mo, 23.9. bis 9.12., 9 - 9.45 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd, max 16 Teilnehmende, 23 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Noppensocken, großes Handtuch

132_32202 (Kurs) Auryllie Loeser, Präventions- und Gesundheitstrainerin
Do, 26.9. bis 19.12., 17.05 - 17.50 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd, max 12 Teilnehmende, 23 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Noppensocken, großes Handtuch

Pilates

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

132_32203 (Kurs) Robin Arndt, Fitness-Trainer, Heilpraktiker
Mo, 4.11. bis 9.12., 16.20 - 17.05 Uhr, 6 Termine, 6 Ustd, max 16 Teilnehmende, 13,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Noppensocken, großes Handtuch

132_32204 (Kurs) Linda Bechatzek, Sport- und Gymnastiklehrerin
Mi, 18.9. bis 11.12., 19.15 - 20 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, max 15 Teilnehmende, 25,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikschuhe, großes Handtuch

132_32205 (Kurs) Linda Bechatzek, Sport- und Gymnastiklehrerin
Mi, 18.9. bis 11.12., 20.10 - 20.55 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, max 15 Teilnehmende, 25,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikschuhe, großes Handtuch

132_32206 (Kurs) Linda Bechatzek, Sport- und Gymnastiklehrerin
Fr, 20.9. bis 13.12., 19.05 - 19.50 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd, max 15 Teilnehmende, 23 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikschuhe, großes Handtuch

132_32209 (Kurs) Linda Bechatzek, Sport- und Gymnastiklehrerin
Fr, 20.9. bis 13.12., 18.15 - 19 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd, max 15 Teilnehmende, 23 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikschuhe, großes Handtuch



WIR BIETEN IHNEN:

- Modernen Wohnraum in Iserlohn
- Günstige Mieten
- Zahlreiche Serviceleistungen

»Wohnungen zum Wohlfühlen«

B&S

Bau- und Siedlungsgenossenschaft Iserlohn eG
Galmeistr. 27-29 · 58636 Iserlohn · Telefon: 02371 2109-0 · www.bau-und-siedlung.de

: Entspanntes Bewegungslernen

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

Haltungskosmetik für aktive Seniorinnen und Senioren

Im Alter fällt es Menschen schwerer, den Bewegungs- und Stützapparat im Lot zu halten. Daher sind die Kurs-Inhalte wie Muskelaufbau, Dehnung zur Erhaltung der Beweglichkeit oder Elemente der Sturzprophylaxe besonders wichtig für höhere Lebensqualität. Ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm mit individuellen Haltungskorrekturen verbessert die Körperwahrnehmung. Kleine Entspannungsübungen sorgen für mehr Gelassenheit im Alltag.

132_32221 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Mi, 18.9. bis 11.12., 9.30 - 10.15 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, max 14 Teilnehmende, 29,70 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.

132_32224 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Mi, 18.9. bis 11.12., 11.30 - 12.15 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, max 12 Teilnehmende, 29,70 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Sport- oder Hauschuhe, Handtuch

Gleichgewichts-Training - Sturzgefahr vorbeugen - Sicherheit wiedererlangen

Nach einer Verletzung oder im Alter lässt der Gleichgewichtssinn nach und sollte durch entsprechende Übungen wieder verbessert 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 in den Alltag eingebaut werden.

132_32228 • ENTSPANNTES LERNEN - KLEINGRUPPE • (Seminar) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Sa, 12.10., 9 - 12 Uhr, 4 Ustd, max 12 Teilnehmende, 20 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 219
Anmeldung erwünscht bis Fr, 27.9.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Gymnastik-/Sportschuhe, Handtuch, Nackenrolle

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.

132_32241 • ENTSPANNTES LERNEN - FRAUEN • (Kurs) Christa Wrede, Übungsleiterin
Mo, 16.9. bis 9.12., 9.30 - 10.15 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, max 18 Teilnehmende, 25,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

132_32242 • ENTSPANNTES LERNEN - FRAUEN • (Kurs) Christa Wrede, Übungsleiterin
Mo, 16.9. bis 9.12., 10.30 - 11.15 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, max 18 Teilnehmende, 25,30 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.

132_32245 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Christa Wrede, Übungsleiterin
Mi, 18.9. bis 11.12., 17 - 17.45 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, max 18 Teilnehmende, 25,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

132_32246 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Christa Wrede, Übungsleiterin
Mi, 18.9. bis 11.12., 18 - 18.45 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, max 18 Teilnehmende, 25,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

Drums-4-Fit

Drums-4-Fit, oder Trommel-Dich-Fit, bringt neuen Schwung mit Trommel-Rhythmen. Die Übungen verbessern die physische und mentale Fitness. Fast von alleine und mit viel Spaß kommen Hände, Füße und der ganze Körper in Bewegung.

132_32251 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Auryllie Loeser, Präventions- und Gesundheitstrainerin
Mo, 23.9. bis 9.12., 9.50 - 10.35 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd, max 16 Teilnehmende, 23 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch
132_32252 (Kurs) Auryllie Loeser, Präventions- und Gesundheitstrainerin
Do, 26.9. bis 19.12., 16.15 - 17 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd, max 12 Teilnehmende, 23 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

: Bewegungslernen - Gymnastik

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

Besser ...

sehen

... seit über 60 Jahren



**OPTIK & AKUSTIK
QUELLENBERG**
Meisterbetrieb

Unnaer Str. 24 • 58636 Iserlohn

Besser ...

Hören

... seit über 25 Jahren

Fit am Morgen

Dieses Rundum-Programm macht fit für den Tag und die ganze Woche. Nach dem Aufwärmen werden Übungen mit Elementen aus Aerobic, Pilates und Zilgrei erlernt. Stretching, Atemtechnik-Elemente nach Middendorf und Entspannungs-Übungen runden das Programm ab. Musik und kleine Handgeräte helfen dabei.

132_32300 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
Mi, 18.9. bis 4.12., 9.30 - 10.15 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd, max 18 Teilnehmende, 23 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Fit und entspannt nach Feierabend

Wechselnde Themenschwerpunkte laden ein, von Muskulatur-Stärkung, Ausdauerverbesserung, Bewegungsspielen, Körperwahrnehmung (Elemente aus Zilgrei und Feldenkrais), unterschiedlichen Entspannungstechniken (mit Elementen aus dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelrelaxation) bis hin zum Gedächtnis fördernden Bewegungsparcours.

132_32303 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
Mo, 16.9. bis 2.12., 18.20 - 19.05 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd, max 15 Teilnehmende, 23 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Fitness für die Muskeln

Gut dosierte, sich langsam steigernde Übungsformen für die gesamte Muskulatur kräftigen die Arm-, Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur und straffen die Bauch-, Po- und Beinmuskulatur. Gezielte Stretching-Übungen lassen einen Muskelkater erst gar nicht aufkommen.

132_32304 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
Mo, 16.9. bis 2.12., 17.25 - 18.10 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd, max 15 Teilnehmende, 23 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

132_32305 (Kurs) Karin Schnietz, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin, Zumba-Instructor
Do, 19.9. bis 19.12., 9.30 - 10.15 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, max 20 Teilnehmende, 25,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Fitness querbeet

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

132_32306 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
Mi, 18.9. bis 4.12., 10.30 - 11.15 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd, max 18 Teilnehmende, 23 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 Übungselementen aus bekannten Gymnastikverfahren wie Callanetics, Aerobic, Pilates und Stretching, unterstützt durch Musik und Handgeräte.

132_32310 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
Mo, 16.9. bis 2.12., 16.30 - 17.15 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd, max 15 Teilnehmende, 23 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.

132_32320 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
Mo, 23.9. bis 16.12., 19.10 - 19.55 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, max 20 Teilnehmende, 25,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

132_32321 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
Mo, 23.9. bis 16.12., 20.50 - 21.35 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, max 20 Teilnehmende, 25,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

132_32322 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
Do, 26.9. bis 19.12., 16.15 - 17 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd, max 20 Teilnehmende, 23 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

132_32324 (Kurs) Robin Arndt, Fitness-Trainer, Heilpraktiker
Mi, 6.11. bis 11.12., 16.15 - 17 Uhr, 6 Termine, 6 Ustd, max 14 Teilnehmende, 13,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

Zumba®

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.

132_32341 • JUNGE VHS • (Kurs) Miriam Sabine Kirchner, Zumba-Instructor
Mo, 16.9. bis 9.12., 17.15 - 18 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, max 18 Teilnehmende, 25,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

132_32340 (Kurs) Miriam Sabine Kirchner, Zumba-Instructor
Mo, 16.9. bis 9.12., 18.15 - 19 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, max 20 Teilnehmende, 25,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

132_32343 • JUNGE VHS • (Kurs) Miriam Sabine Kirchner, Zumba-Instructor
Di, 17.9. bis 10.12., 17 - 17.45 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, max 22 Teilnehmende, 25,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

132_32345 (Kurs) Karin Schnietz, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin, Zumba-Instructor
Do, 19.9. bis 19.12., 10.30 - 11.15 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, max 14 Teilnehmende, 25,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

132_32346 (Kurs) Miriam Sabine Kirchner, Zumba-Instructor
Do, 19.9. bis 12.12., 20.10 - 20.55 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd, max 18 Teilnehmende, 23 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

132_32347 (Kurs) Miriam Sabine Kirchner, Zumba-Instructor
Do, 19.9. bis 12.12., 21 - 21.45 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd, max 18 Teilnehmende, 23 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

: Bewegung mit Geräten

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

Step-Aerobic

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

132_32401 • JUNGE VHS • (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
Mo, 23.9. bis 16.12., 20 - 20.45 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, max 16 Teilnehmende, 25,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

HOOPin® - Speck-weg-Kreisel

HOOPin® ist ein Fitnesskonzept, das mit dem Einsatz von Hula-Hoop-Reifen eine Ganzkörperaktivierung (Bauch, Po, Arme) garantiert und überschüssige Pfunde abbauen kann. Durch ein 2-Stufen-Intervall-Programm werden zu ausgewählter Musik (soft bis fetzig) Verkrampfungen im Rücken gelockert. Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt, was sich positiv auf die Stimmung auswirkt. Lockernde Atem-, Dehn- und Entspannungsübungen runden das Kursprogramm ab.

132_32410 • JUNGE VHS • (Kurs) Sigrid Kanthack-Leser, Tanzpädagogin
Mi, 25.9. bis 4.12., 20 - 21.30 Uhr, 9 Termine, 18 Ustd, max 14 Teilnehmende, 41,40 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikschuhe

Langhantel-Fitness

Langhanteln werden zur Muskelstraffung des ganzen Körpers eingesetzt. Die Teilnehmenden bestücken die Hanteln individuell nach ihrem Kräftelevel. Für Männer und Frauen geeignet.

132_32420 (Kurs) Karin Schnietz, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin, Zumba-Instructor
Di, 17.9. bis 10.12., 19 - 19.45 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, max 20 Teilnehmende, 25,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

Fitness mit Gerätetraining

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

132_32450 (Kurs) Team MediVitalReha GmbH
Di, 17.9. bis 26.11., 18.30 - 19.30 Uhr, 9 Termine, 12 Ustd, max 12 Teilnehmende, 66 Euro keine Ermäßigung
Medical-Center Südwestfalen, Rotehausstraße 36, 58642 Iserlohn
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

132_32451 (Kurs) Team MediVitalReha GmbH
Do, 19.9. bis 5.12., 18.30 - 19.30 Uhr, 9 Termine, 12 Ustd, max 12 Teilnehmende, 66 Euro keine Ermäßigung
Medical-Center Südwestfalen, Rotehausstraße 36, 58642 Iserlohn
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

: Bewegungslernen – Selbstverteidigung

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

Selbstverteidigung

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.

132_32500 • FRAUEN • (Wochenendseminar) Frank Schulte, Selbstverteidigungslehrer
Sa, 21.9., 14 - 17 Uhr, 4 Ustd, max 20 Teilnehmende, 20 Euro keine Ermäßigung
Sportschule Schulte, Sporenstraße 51, Übungsraum
Anmeldung bis Mo, 9.9.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, dicke Socken, Handtuch, Getränk

: Bewegungslernen nach Choreografie

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

Orientalische Choreografie - Anfängerinnen

132_32600 • FRAUEN • (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalische Choreografie
Di, 17.9. bis 10.12., 20 - 21.30 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd, max 16 Teilnehmende, 50,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch, Gymnastikschuhe

Orientalische Choreografie - Leicht Fortgeschrittene

132_32601 • FRAUEN • (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalische Choreografie
Do, 19.9. bis 19.12., 18.30 - 20 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd, max 16 Teilnehmende, 50,60 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch, Gymnastikschuhe

Orientalische Choreografie - Weit Fortgeschrittene

132_32602 • FRAUEN • (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalische Choreografie
Di, 17.9. bis 10.12., 18.30 - 20 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd, max 16 Teilnehmende, 50,60 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch, Gymnastikschuhe

: Outdoor-Fitness

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

Nordic Walking

Nordic Walking ist ein effektives Ganzkörpertraining, das sehr gelenkschonend ist. Es führt zur Entlastung des Bewegungsapparates, 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/innen oder aber auch an Wiedereinsteiger/innen. Es werden die richtige Nordic-Walking-Technik und Informationen vermittelt, funktionsgymnastische Übungen (Dehnen, Kräftigen) werden erlernt, die Ausdauerleistungsfähigkeit wird verbessert.

132_32801 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Daniela Killas, Physiotherapeutin, Physio-Fitnesstrainerin
Di, 17.9. bis 12.11., 17.30 - 19 Uhr, 6 Termine, 12 Ustd, max 12 Teilnehmende, 48 Euro
Treffpunkt am Parkplatz Alexanderhöhe (Einfahrt Südstraße)
Bitte mitbringen: Outdoor-Sportbekleidung, Nordic-Walking-Stöcke

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

132_32902 (Kurs) Claudia Heddrum, C-Lizenz-Bogensportlerin
Mo, 23.9. bis 4.11., 18 - 20.15 Uhr, 5 Termine, 15 Ustd, max 14 Teilnehmende, 34,50 Euro zzgl. 5 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
Märkisches Gymnasium, Alexander-Pfänder-Weg 7, Trainingsraum BSC
Bitte mitbringen: eng anliegende Oberbekleidung

Sportbootführerschein - Binnen-Segel-Motor

Theoriekurs
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.

132_32910 (Kurs) Rainer Kasulke, Segellehrer
Mi, 18.9. bis 27.11., 19 - 21.15 Uhr, 9 Termine, 27 Ustd, max 35 Teilnehmende, 62,10 Euro keine Ermäßigung; zzgl. Material- und Prüfungskosten
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 224

Sportbootführerschein - See

Theorie
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).

132_32911 (Kurs) Rainer Kasulke, Segellehrer
Mo, 16.9. bis 25.11., 19 - 21.15 Uhr, 9 Termine, 27 Ustd, max 35 Teilnehmende, 62,10 Euro keine Ermäßigung, zzgl. Material- und Prüfungskosten
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 224

: Körper und Seele

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

Die Angebote sind Lehrveranstaltungen, also weder Therapie noch Therapieersatz.

Mit der N2H-Formel die Realität steuern

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

„N2H“ kommt aus dem Amerikanischen und meint „Nice To Have“ (schön zu haben). Damit sind Dinge gemeint wie z. B. eine gute Tasse Kaffee oder Cappuccino oder ein Glas frisches Wasser. Dinge also, die man jederzeit ohne großen Aufwand haben könnte, es aber auch nicht schlimm wäre, sie nicht gleich oder gar nicht zu bekommen. Wenn wir unsere Ziele und Wünsche innerlich genau so gestalten, wie diese Selbstverständlichkeiten, so kommen uns unsere Emotionen wie Angst, Wut, Sorge, Neid oder Fixiertheit gar nicht in die Quere. Unsere Wünsche werden ganz „natürlich“ wahr.

132_33001 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin
Mo, 30.9., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, 15 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Mo, 16.9.

Diakonie 
Mark-Ruhr

www.diakonie-mark-ruhr.de



**Diakoniestation
Iserlohn**

Waisenhausstraße 2
58644 Iserlohn

Tel. 0 23 71 - 15 76-0

Häusliche Pflege

Beratung

Alten- und Krankenpflege

Palliativpflege

Betreuungsdienste und Alltagshilfen

Vermittlung von 24-Stunden-Pflege

Essen auf Rädern

kostenlose Rufnummer: 08 00 - 3 63 83 74



Fastenwoche für Körper und Seele

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

132_33010 (Seminar) Iris Rademacher, NLP-Coach, Fastenleiterin UGB / René Rose, Facharzt für Allgemeinmedizin
Vorbereitungsabend: Do, 19.9., 19.30 - 21 Uhr; Fastenwoche: Mo - Sa, 23.- 28.9. (Mo - Fr 19.30 - 20.30 Uhr + Sa 10 - 11 Uhr), 11 Ustd, max 15 Teilnehmende, 99 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 5 Euro Materialumlage bei Dozent/in zu bezahlen
Gemeinschaftspraxis Rose & Haselhorst Wallstraße 31a, 58638 Iserlohn

Abnehmen ist leichter als Zunehmen

Warum machen Diäten und Fastenkuren den einen Menschen schlank, den anderen aber nicht? Der Referent und Motivationscoach fand die einfache aber verblüffende Antwort: Weil essen allein gar nicht dick macht! Er erklärt den Zusammenhang zwischen Stoffwechsel und Emotionen und dem stressbedingten Körperfett. Jeder Mensch kann von jetzt auf gleich abnehmen und das gewünschte Gewicht halten, wenn er ganz genau weiß, warum er eigentlich isst. Mit dieser provokanten These stellt der erfolgreiche Buchautor die Versprechungen der „Diät-Industrie“ auf den Kopf.

132_33012 (Seminar) Andreas Winter, Dipl.-Pädagoge, Hypnose-Therapeut
Do, 14.11., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, max 50 Teilnehmende, 15 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Ab morgen werde ich mich nicht mehr stressen

Die Technik des Bewegten Inneren Umschaltens (BIU) ist ein neuer, einfacher Ansatz, um aus Druck, Hetze, Sorgen und dem anstrengenden Berufsalltag herauszukommen. Mit winzigen Bewegungen (Winning Moves) wird der Parasympathikus, der mächtige innere Beruhiger des Nervensystems, aktiviert. Innerhalb von Minuten entfalten sich Gelassenheit, Zuversicht oder zumindest eine angenehme Neutralität. Diese Entdeckung des Seminarleiters öffnet neue Möglichkeiten einer einfachen, konsequenten Selbsthilfe. Der Ansatz ist von der Hirnforschung inspiriert und verbindet die Arbeit der norwegischen Psychologin Gerda Boyesen mit 30 Jahren intensiver Erfahrungen von Peter Bergholz, der Bücher zum Thema schrieb (u.a. Dynamische Entspannung, Verlag GU).

132_33020 (Seminar) Peter Bergholz, Dipl.-Psychologe
Sa, 28.9., 10 - 16 Uhr, 8 Ustd, max 15 Teilnehmende, 49 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke



kosmetik
maniküre
fußpflege
reiki
wellness
massagen

Ayurveda-Massage
Aromaöl-Massage

hypnosetherapie: raucherentwöhnung, abnehmen, ängste lösen
Anti-Aging-Behandlung

Adler Gesundheits- & Wellnesszentrum

Hagener Str. 10 · Iserlohn-Letmathe · Tel. 02374 - 5093862
Mail: info@adler-gesundheitszentrum-letmathe.de

: Alternative Heilmethoden

Veranstaltungen im Bereich „Alternative Heilmethoden“ leisten einen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für körperliche und psychosomatische Zusammenhänge. Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden werden angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden ausgebildet. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention – trotz Berufsstress – befähigen. Die Angebote sind Lehrveranstaltungen, also weder Therapie noch Therapieersatz.

Stressmanagement mit NLP

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer, Fon 02372 . 2497.
Im Beruf und im Privatleben werden oft hohe Anforderungen gestellt. So lange diese als Herausforderung gesehen werden können, ist alles in Ordnung. Wenn jedoch Gedanken kommen wie: „Oh Gott, das schaff ich nie!“, „Ich krieg das nicht hin!“, beginnt der Stress. Im Seminar lernen die Teilnehmenden, ihren Einfluss auf stressreiche Situationen zu nutzen und diesen Situationen gelassen und mit Humor zu begegnen. Sie erarbeiten theoretisch und in vielen praktischen Übungen, was Stress eigentlich ist, und wie sie ihn auf spielerische Weise bewältigen können.

132_34001 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin
Do, 24.10., 9 - 16.30 Uhr, 10 Ustd, max 15 Teilnehmende, 49 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222
Anmeldung erforderlich bis Mi, 2.10.

Klassische Partner-Massage

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

132_34100 • PAARE • (Seminar) Karin Schnietz, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin, Zumba-Instructor
Fr, 18.10., 18 - 20.15 Uhr, 3 Ustd, max 12 Teilnehmende, 15 Euro pro Person, keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Anmeldung nur paarweise bis Mi, 2.10.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, 2 große Badetücher (die ölig werden können), Kuscheldecke, kleines Kissen

Breuss-Partner-Massage

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

132_34102 • PAARE • (Seminar) Karin Schnietz, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin, Zumba-Instructor
Fr, 29.11., 18 - 20.15 Uhr, 3 Ustd, max 12 Teilnehmende, 15 Euro pro Person, keine Ermäßigung, zzgl. 4 Euro pro Person für Johanniskrautöl bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Anmeldung nur paarweise bis Mi, 13.11.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, 2 große Badetücher (die ölig werden können), Kuscheldecke, kleines Kissen

Akupressur

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin gibt es im Körper Energie-Leitbahnen, die Meridiane, auf denen die Akupunkturpunkte liegen. Bei der Akupressur werden diese Punkte gedrückt oder gerieben zur Schmerzlinderung oder zur Verbesserung der Organfunktionen. In diesem Kurzseminar lernen die Teilnehmenden das sichere Auffinden verschiedener Akupressurpunkte und die Selbstanwendung der Akupressur. Die Zusammenhänge mit psychosomatischen Befindlichkeiten werden thematisiert.

132_34110 (Seminar) Karin Schnietz, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin, Zumba-Instructor
Sa, 21.9., 10 - 13 Uhr, 4 Ustd, max 14 Teilnehmende, 20 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 221
Anmeldung erwünscht bis Mi, 11.9.

Asiatische Gesichts-Massage zur Selbstanwendung

Die asiatische Gesichtsmassage geht davon aus, dass sich im Gesicht Projektionen des ganzen Körpers finden, über die man auf einzelne Organe präventiv einwirken kann.

Das Seminar vermittelt einfache Massagegriffe zur Selbstanwendung, die die Durchblutung und Haut-Straffung des Gesichts unterstützen. Alle Übungen werden im Sitzen durchgeführt.

132_34112 (Seminar) Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU, zertif. Ayurvedaberaterin

Mo, 30.9., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, max 14 Teilnehmende, 15 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 2,50 Euro Umlage für Unterlagen (vor Ort zu bezahlen)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222

Anmeldung bis Fr, 13.09.

Meridian-Klopfmassage zur Selbstanwendung

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin verfügt jeder Mensch über ein tastbares Energiesystem, das direkt unter der Körperoberfläche liegt. Diese Energiebahnen (Meridiane) mit den darauf liegenden Akupunkturpunkten durchziehen den Körper. Jedem Organ wird ein bestimmter Meridian zugeordnet. Die Teilnehmenden lernen den Verlauf aller zwölf Energiebahnen kennen und das sanfte Ausstreichen der Meridiane, das die Selbstheilungskräfte unterstützen und den Energiefluss anregen soll. Dazu werden einige wichtige Punkte kennen gelernt, die mit Akupressur aktiviert werden können. Die Massage wird angezogen in Selbstanwendung durchgeführt und kann leicht in den Alltag integriert werden.

132_34116 (Seminar) Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU, zertif. Ayurvedaberaterin

Mo, 18.11., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, max 14 Teilnehmende, 15 Euro keine Ermäßigung, 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222

Anmeldung bis Mo, 4.11.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken; keine Gymnastikleidung nötig! Die Massage wird angezogen gemacht

: Ernährung

Ernährungs-Angebote im VHS-Unterricht

Bei allen folgenden Angeboten ist es das Ziel, dass die Teilnehmenden

- die notwendigen Informationen und Kenntnisse erhalten, um als Verbraucher/innen kompetenter zu werden,
- die Grundlagen einer gesunden Ernährung kennen lernen und damit zur eigenen Gesundheitsprävention beitragen,
- die Esskultur als kommunikatives und gemeinschaftsbildendes Element schätzen lernen,
- bei ausländischen Küchen auch Informationen zu der jeweiligen Koch- und Lebenskultur erhalten.

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

Kaminweine

Rotweine für den Winterabend

Dieses Seminar bietet einen Einstieg in die Welt der Weine. Große Rotweine aus allen Teilen der Welt werden vorgestellt. In entspannter Atmosphäre lernen die Teilnehmenden jeden Wein zu verstehen und zu genießen. Fachliche Informationen und ausführliches Probieren erweitern die ganz persönlichen Wein-Erfahrungen. Informationen über Herstellung, Anbaugebiete, Wein-Aromen und Speisempfehlungen runden das Seminar ab. Brot, Wasser und Wein sind in der Umlage enthalten.

132_37000 (Seminar) Michaela Wendel, Dipl.-Ökotrophologin, Sensorikgutachterin / Sven Schwarz, Weinfachberater

Fr, 11.10., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 45 Euro (25 Euro + 20 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung

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

Anmeldung bis Mi, 23.10.

Männerkochkurs - Intensiv

An zwei Abenden wird das gekocht, was das Männerherz begehrt. Natürlich stehen deftige Fleischgerichte im Vordergrund. Einen gefüllten Schulterbraten mit kräftiger Merlotsauce, saftige Steaks in mehreren Variationen oder Spareribs vom Kalb. Raffinierte Vorspeisen und schnell zubereitete Desserts stehen ebenfalls auf dem Speiseplan.

132_37010 • MÄNNER • (Kurs) Guido Schreiber, Küchenmeister Do, 21.11. bis 28.11., 18 - 21.45 Uhr, 2 Termine, 10 Ustd, max 14 Teilnehmende, 51 Euro (23 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale + 23 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung

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

Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Restegefäß

Schnell, einfach und doch gesund

Nach der Arbeit noch etwas Familientaugliches, Schmackhaftes auf den Tisch bringen; zwischen zwei Vorlesungen was Vernünftiges zwischen die Zähne bekommen; obwohl die Partnerin zur Kur ist, jetzt den Mann am Herd stehen? Kann Convenience Food helfen? Ist das noch gesund?

Kochen ist ganz einfach, wenn man weiß wie. Gemeinsames Zubereiten von einfachen Rezepten, die Tiefkühlprodukte und Konserven einbeziehen und dabei die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) oder „5 am Tag“ hält, soll Ihnen an diesem Abend gezeigt werden.

132_37015 • JUNGE VHS • (Seminar) Carmen Pichler, Diätassistentin

Di, 24.9., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 12 Teilnehmende, 24 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 10 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung

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

Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Restegefäß

Die natürliche Vitamin-Kur - 5 am Tag

Vitamine und vitaminschonende Speisen-Zubereitung stehen im Mittelpunkt dieser Koch-Show. Welche Kocharten sind vitaminschonend? Ist Rohkost dem gekochten Gemüse vorzuziehen? Wie gesund sind Einkochtes, Säfte oder Smoothies (Ganzfruchtgetränke)?

Was ist von Nahrungsergänzungs-Produkten wie Vitamin-Tabletten zu halten? In der Koch-Show erklärt die Referentin die grundlegenden Zusammenhänge der Vitamin-Erhaltung und -Anreicherung. Dass dann alles auch noch lecker schmeckt, können die Teilnehmenden bei der Verkostung der frisch zubereiteten kleinen Gerichte, Snacks, Säfte oder Smoothies erfahren.

132_37016 • JUNGE VHS • (Seminar) Carmen Pichler, Diätassistentin

Do, 7.11., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 12 Teilnehmende, 24,50 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 10,50 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung

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

Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Restegefäß

Der richtige Umgang mit dem Dampfgarer

Gesunde Ernährung und Genuss passen beim Dampfgaren zusammen. Insbesondere Gemüse weist nach dem Dampfgaren Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in hoher Konzentration auf. Der Eigengeschmack kann sich voll entfalten. Ebenso erhält man einen wesentlich saftigeren und zarteren Braten, wenn man ihn während der Bratzeit mit Dampf beschickt. Unterschiedliche Gerichte werden an diesem Kochabend dampfgegart und verkostet.

132_37020 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister

Mo, 30.9., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 28 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 14 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung

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

Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Herzliche Gastlichkeit auf dem Lande

Hotel

Restaurant

**Wir haben Platz für Ihre
Familienfeiern mit Tanz
für bis zu 120 Personen**

Dante

KESBERNER STR. 24 · IS-KESBERN · 02371 - 904 40

Die moderne Gemüseküche - Leicht und lecker genießen

Bei dieser leichten internationalen Küche steht gesundes Gemüse im Mittelpunkt. Ob mediterraner Gemüsetopf, indisches Gemüsecurry oder Wok-Gemüse, die Vielfalt ist riesengroß. Verschiedene Gerichte mit den passenden Beilagen werden gekocht und verkostet.

132_37030 (Seminar) Guido Schreiber, Küchenmeister
Do, 26.9., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 24 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 10 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Restegefäß

Gemüse der Herbstsaison

Mit dem Herbst beginnt die Zeit, in der viele Gemüsesorten regional Saison haben. Vegetarisch oder mit Fisch und Fleisch kombiniert, wird der Speiseplan sehr vielseitig.

132_37032 (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin
Di, 1.10., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 12 Teilnehmende, 24 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 10 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Herbstküche

Alle Schätze, die der Herbst bringt, wie Gemüse, Salate und Obst werden zu einem herzhaften Menü verarbeitet und verkostet.

132_37034 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo, 7.10., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 27 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 13 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Das große Veggie-Herbstfest

Mit Produkten aus Bioanbau
Herbstfrüchte wie Äpfel, Kürbis, Pilze und Beeren werden zu köstlichen vegetarischen Gerichten verarbeitet und zu einem dekorativen Büfett zusammen gestellt. Es gibt z.B. Herbstsalate mit Nüssen und Beeren-Dressing, gefüllten Kürbis mit Wildreis, Pilz-Risotto und zum süßen Abschluss ein Apfel-Zwetschgen-Crumble.

132_37036 • JUNGE VHS • (Seminar) Michaela Wendel, Dipl.-Ökologin, Sensorikgutachterin
Mi, 16.10., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 12 Teilnehmende, 29 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 15 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Kartoffel - Die tolle Knolle

Als Beilage gehört die Kartoffel zum festen Bestandteil des Speiseplans. Dass sich die tolle Knolle auch für Suppen, Hauptgerichte oder Dessert bestens eignet, wird an diesem Abend kochend erfahren und geschmeckt.

132_37038 (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin
Do, 17.10., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 12 Teilnehmende, 24 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 10 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Deftige Eintöpfe

In der kalten Jahreszeit sind deftige, sättigende Herbst Eintöpfe genau das Richtige. Kombiniert mit Fisch, Fleisch oder vegetarisch kommen darin die gesunden Herbst-/Wintergemüse bestens zur Geltung.

132_37039 (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin
Mi, 27.11., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 12 Teilnehmende, 24 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 10 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Fisch - Eine gesunde und vielseitige Alternative

Fisch ist reich an gesunden Fettsäuren. Mehrere Sorten Fisch - aus Fluss und Meer - werden in unterschiedlichen Garmethoden zubereitet. Die Fischspezialitäten werden zu einem 3-Gang-Menü zusammengestellt mit zum Beispiel Kerbel-Sabayon als Sauce und Safranrisotto als sehr schmackhafte Begleiter.

132_37040 (Seminar) Guido Schreiber, Küchenmeister
Do, 10.10., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 27,50 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 13,50 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Restegefäß

Grillen - Mehr als nur Bratwurst

An diesem Koch-Abend lernen die Teilnehmenden ein vielseitiges Speisenangebot kennen, das sie zu Hause leicht auf dem Holzkohle- oder Gasgrill umsetzen können. Besonderheiten wie Bierdosenhähnchen oder Garnelenpops und weitere Spezialitäten werden zubereitet. Spezielle Dips und Saucen machen Senf oder Ketchup Konkurrenz. Raffinierte Beilagen und Salate runden das Grillfest ab.

132_37050 (Seminar) Guido Schreiber, Küchenmeister
Do, 19.9., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 25,50 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 11,50 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Restegefäß

Köstliche Braten - Aber bitte mit Sauce!

Dieses Seminar spricht Kochbegeisterte an, die lernen wollen, wie geschmorte Bratengerichte vom Rind, Kalb, Schwein und Lamm perfekt zubereitet werden. Ein Burgunder-Braten, eine Kalbshaxe, ein deftiger Schweinebraten oder eine Lammschulter mit Schalotten und Oliven stehen auf dem Programm. Die daraus entstehenden Saucen sind das i-Tüpfelchen. Hierzu erhalten die Teilnehmenden viele praktische Tipps. Leckere Beilagen ergänzen das Menü.

132_37052 (Seminar) Guido Schreiber, Küchenmeister
Do, 14.11., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 27,50 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 13,50 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Restegefäß

Martinsgans

Mit dem Martinstag am 11. 11. beginnt traditionell die „Närrische Zeit“ und die Gänse-Zeit. Klassischer Gänsebraten steht daher heute auf dem Speiseplan. Die passenden Beilagen sowie das Verarbeiten der „Reste“ (Flügel, Hals, Innereien und Fett) sind Thema.

132_37055 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo, 11.11., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 28 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 14 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Dinner for One - Silvestermenü

Auf den Spuren von Miss Sophie und Butler James wird das authentische Menü des bekannten Silvester-Sketchs zubereitet. Es gibt: Mulligatawny Soup, Fish, Chicken and Fruit. Stillecht begleitet von den Getränken Sherry „Sherry with the soup“, Weißwein „White wine with the fish“, Champagner „Champagne with the bird“ und Portwein „Port with the fruit“.

132_37060 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo, 16.12., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 27 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 13 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Weihnachtsmenü

Ein festliches 3-Gang-Menü mit einem Fleisch-Hauptgang, das gut vorzubereiten ist, so dass am Feiertag genügend Zeit für Familie und Gäste bleibt.

132_37064 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo, 18.11., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 29 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 15 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Schweizer Spezialitäten

Käse, Rösti und Geschnetzeltes, jeder kennt diese Schweizer Spezialitäten, die an diesem Kochabend in verschiedenen Varianten lecker zubereitet auf den Tisch gebracht und verzehrt werden.

132_37070 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo, 14.10., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 28 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 14 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Elsässer Küche

Die herzhafteste Variante der französischen Kochkunst stammt aus dem Elsass und passt perfekt in die Herbsttage: Flammkueche, Choucroute garnie und Gugelhupf sind die bekanntesten und beliebtesten Gerichte, die an diesem Kochabend erarbeitet werden.

132_37072 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo, 4.11., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 28 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 14 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Skandinavische Küche

Mehr als Smörrebröd und Aquavit gibt es bei unseren nordischen Nachbarn. Ländlich deftig, aber vielfältig präsentiert sich die skandinavische Küche, deren Spezialitäten an diesem Kochabend Thema sind.

132_37074 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo, 23.9., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 28 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 14 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Kalabresische Küche

In Kalabrien hält der Winter Einzug und wärmt mit Zuppa di finocchio (Fenchel). Auch Pasta-Liebhaber kommen auf ihre Kosten. Zum krönenden Abschluss dürfen Fregolata mit Mascarpone oder selbstgebackene Cantucchini nicht fehlen. An zwei Koch-Abenden lassen sich die Teilnehmenden von der Kochkunst süditalienischer Landfrauen inspirieren.

132_37076 (Kurs) Carmen Caputo
Mi, 13.11. bis 20.11., 18 - 21.45 Uhr, 2 Termine, 10 Ustd, max 12 Teilnehmende, 47 Euro (23 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale + 19 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Restegeäß, Getränke

Kurkuma, Curryblätter & Co. - Indische Küche

Kurkuma und Curryblätter sind neben Kreuzkümmel und Chili unverzichtbar in der indischen Küche. Zutaten wie Erd- und Kokosnuss versprechen außergewöhnliche Geschmackserlebnisse. An drei Kochabenden werden neue Rezepte der indischen Küche erarbeitet.

132_37078 (Kurs) Regina Gurram
Di, 26.11. bis 10.12., 18 - 21.45 Uhr, 3 Termine, 15 Ustd, max 12 Teilnehmende, 63 Euro (34,50 Euro + 7,50 Euro Nutzungspauschale + 21 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Restegeäß

physiotherapiecarstensen

Betreuer der deutschen Hockey A-Nationalmannschaft

Andreas Carstensen
Hellweg 5
58644 Iserlohn
Telefon: 0 23 74 / 50 65 93
Telefax: 0 23 74 / 50 65 94
www.physio-carstensen.de

Physiotherapie
Lymphdrainage
Ayurveda
Elektro- und Lasertherapie
Kinesiologie-Taping
Hausbesuche

Naturfarben aus Lehm oder Kalk
Zeitloses Parkett

kreatives
wohliges

Edler Kork
Exklusive Landhausdielen

gesundes
Wohnen

...Naturbauhaus

mengler

Baarstraße 121
58636 Iserlohn
Telefon 0 23 71 / 49 42

Inh. Charlotte Brey e.K.

Rolladen Brey

...hat alles für Sonnenschutz und Sicherung

- Rollläden
- Vordächer
- Markisen
- Garagentore
- Terrassendächer
- Haustüren
- Sonnenschirme
- Kundendienst

www.rolladen-brey.de

Qualitäts-Haustüren
SICHER + SPARSAM!

Rolladen Brey Friedrich-Kaiser-Str. 19
58638 Iserlohn
Besuchen Sie unsere Ausstellung: ☎ 02371 / 93 87-0

Rund um die Uhr
buchen unter
www.vhs-iserlohn.de

EINKAUFEN AUF DEM BAUERNHOF

Verkauf ab Hof:

Mo.-Fr. 09.00 - 18.00 Uhr
Sa. 09.00 - 14.00 Uhr

HOF LOOSE

Sturmweg 9
Tel. 0 23 71 / 1 55 97 22

58644 Iserlohn-Kesbern
www.hof-loose.de

metabolic balance
ganzheitliches Stoffwechselprogramm

Gesünder werden durch Ernährungsumstellung

Im **Herbst** wird der **Winterspeck** angelegt, Röcke, Blusen, Hemden, Hosen zwickeln im **Frühling**, Bauch, Beine, Po sind im **Sommer** nicht in Form. Schon kommt der nächste **Herbst**...UND DANN?
Schnell aus der Puste? Schmerzhafte Gelenke?
Schlechte Blutwerte?

Dies alles sind **ernstzunehmende Signale** Ihres Körpers. Höchste Zeit, den **Stoffwechsel** wieder ins Gleichgewicht zu bringen, **Blutdruck**, **Blutzucker**- und **Blutfettspiegel** zu verbessern und auf **gesundem Weg** zum Wunschgewicht zu kommen.

Weitere Informationen erhalten Sie hier:

Rufen Sie an bei Ihrem **geprüften metabolic balance®** - Betreuer:
Dr. med. Michael Bernes - Internist / Hausarzt
Ernährungsmedizin - Diabetologie
Piepenstockstraße 12 - 58636 Iserlohn - Tel. (02371) 8 24 30



Programmbereich 4 : Sprachen

Serviceteam

Claudia Weigel M.A.

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1945

Sprechzeiten mi 11-12 Uhr und nach Vereinbarung

Claudia Freund

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1947

Fax 02371 . 217-4414



: Fremdsprachen lernen in der Volkshochschule

„Mehr Europa heißt nicht nur Mehrsprachigkeit für Eliten, sondern Mehrsprachigkeit für immer größere Bevölkerungsgruppen, für immer mehr Menschen, für alle.“
(Bundespräsident Joachim Gauck)

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachenpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. An der Volkshochschule Iserlohn haben Sie in diesem Herbstsemester die Möglichkeit, 16 Fremdsprachen zu erlernen.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

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

Unterrichtsmethoden

Der Sprachunterricht an der VHS ist erwachsenengerecht – frei von Notendruck und findet in einer lockeren Atmosphäre statt. Es werden alle vier Fertigkeiten trainiert (Hören, Lesen, Sprechen, Schreiben) mit einem besonderen Schwerpunkt auf dem Sprechen. Grammatik wird insoweit vermittelt, als sie für die sprachlich korrekte Bewältigung von praktischen Alltagssituationen benötigt

wird. Sie ist kein Selbstzweck. In Zertifikatskursen und im Bereich Deutsch als Zweitsprache erhält das Schreiben zusätzlich mehr Gewicht. Die aktive Mitarbeit der Teilnehmenden am Unterricht und das interkulturelle Lernen sind uns wichtig, genauso wie der Erwerb von Lernstrategien zum selbstständigen Weiterlernen.

: Einstufungsberatung

Zu den unten aufgeführten Beratungszeiten findet keine telefonische Beratung statt. Die Einstufungsberatung ist kostenlos.

Alle Sprachen (inkl. Einbürgerungstest):

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Raum 106

- mittwochs • 11-12 Uhr (nicht während der Schulferien)

- dienstags • 14-16 Uhr • 3.9., 10.9., 17.9.

- donnerstags • 15-17 Uhr • 5.9., 12.9., 19.9.

Englisch:

Christine Ueberacker-Evans, Marjorie Jürgens

Mo 9. Sep • 18-20.15 Uhr, Raum 118

Einstufung

Wenn Sie absolute/r Anfänger/in sind, ist eine Einstufungsberatung nicht erforderlich. Sie können sich ab dem 31. August online (www.vhs-iserlohn.de) und ab dem 2. September persönlich oder per Anmeldekarte für einen der Anfänger/innenkurse (Grundkurs I / A1) anmelden. Wer aber über Vorkenntnisse – ganz gleich welcher Art – verfügt, sollte sich in der kostenlosen Einstufungsberatung der VHS informieren, welcher Kurs am besten geeignet ist. Belegen Sie mit Vorkenntnissen keinen Sprachkurs blind. Wählen Sie nicht den ersten, sondern den besten Kurs. Nutzen Sie die Möglichkeit der kostenlosen und unverbindlichen Einstufungsberatung. Sie hilft Ihnen bei der Wahl eines für Sie geeigneten Kurses. Zur Vorberei-

tung können Sie zu Hause einen übersprachlichen Einstufungstest (XS-Test) nach den Kompetenzstufen des Europäischen Referenzrahmens ausfüllen und zur Beratung mitbringen. Diesen Einstufungstest finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-iserlohn.de unter dem Link „Formulardownload“. Dort sind darüber hinaus Einstufungstests für folgende Sprachen hinterlegt: Englisch (lehrwerksunabhängig), Französisch, Italienisch und Spanisch (lehrwerksabhängig).

: Aufbau des Sprachkurssystems

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

Die Lernzielbezeichnungen oder Kompetenzstufen A1 bis C2, die unter dem Titel jedes Sprachkurses angegeben sind, orientieren sich an den Vorgaben des Europarates, dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Dieser dient allen seriösen Sprachkursanbietern, von den Universitäten bis zu den Volkshochschulen, als objektive „Messlatte“ für Sprachkompetenz und macht diese (inter)national vergleichbar:

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

Welche Kompetenzen Sie an den einzelnen Niveaustufen im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben erreicht haben werden, können Sie der unten stehenden Tabelle „Europäischer Referenzrahmen und Kursstufen an der VHS“ entnehmen.

Anmeldung zu den Sprachkursen

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

Quereinsteiger/innen

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

Bücherkauf

In den meisten Sprachkursen (Ausnahme Zertifikatskurse, Konversationskurse) wird ein Lehrbuch benutzt, das den Leitfaden für den Unterricht bildet und die häusliche Vor- und Nachbereitung erleichtern soll. Insbesondere wenn Sie Quereinsteiger/in sind, empfehlen wir, das Lehrbuch erst nach dem ersten Kurstag im Buchhandel zu erwerben, wenn Sie sicher sind, dass Sie 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.

: Sprachenzertifikate

Zahlreiche Volkshochschulen in NRW sind akkreditiert, Prüfungen zu den „Europäischen Sprachenzertifikaten“ der telc GmbH, Cambridge-Prüfungen sowie Deutschprüfungen des Goethe-Instituts abzunehmen. Die Termine und Prüfungsorte für das Jahr 2013 sind auf der Website des Landesverbandes der Volkshochschulen in NRW unter folgendem Link publiziert: www.vhs-nrw.de/sprachen.

Firmensprachkurse

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

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

: Tandem-Projekt

Vermittlung von Tandempartnerschaften für das Fremdsprachenlernen

Beim Tandemlernen treffen sich zwei Personen unterschiedlicher sprachlicher Herkunft regelmäßig, um die Sprache des anderen zu erlernen und mehr über seine Kultur zu erfahren. Die Volkshochschule Iserlohn hat sich zum Ziel gesetzt, möglichst viele deutsche Fremdsprachenlernende und ausländische Deutschlernende miteinander bekanntzumachen und so autonomes Fremdsprachenlernen – sei es kursbegleitend oder kursunabhängig – in der Stadt zu unterstützen. Unser Tandem-Flyer mit Anmeldeformular informiert darüber, was man vom Tandemlernen erwarten kann und was nicht. Er ist in der VHS (Eingangsbereich) oder online (www.vhs-iserlohn.de) unter der untenstehenden Kursnummer als pdf-Datei erhältlich. Interessierte geben bitte das Anmeldeformular ausgefüllt in der VHS ab. Sobald ein passender Tandempartner / eine passende Tandempartnerin gefunden ist, lädt die VHS beide zu einem ersten Treffen ein, bei dem in die Prinzipien des Tandemlernens und die dafür hilfreichen Strategien eingeführt wird, damit die Zusammenarbeit auch längerfristig Bestand hat. Für die regelmäßige Tandemarbeit kann während des Frühjahrssemesters vom 16. September bis 16. Dezember 2013 die Cafeteria in der VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Raum 213, genutzt werden. Erst nach erfolgreicher Vermittlung wird das Vermittlungsentgelt von 5 Euro abgebucht. Weitere Informationen bei Programmbereichsleiterin Claudia Weigel, Fon 02371 . 217-1945.
40002 (Vermittlung) Claudia Weigel
Termin nach Vereinbarung, 5 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Raum 106

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 – ausgenommen der Getränke – kostenlos. Es besteht an diesem Abend darüber hinaus die Möglichkeit, sich über das „Tandem-Lernen“ zu informieren.

132_40003 (Seminar) Claudia Weigel
Do, 17.10., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, max 20 Teilnehmende, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 213, Cafeteria
Anmeldung erwünscht bis 16.10.

Lehrwerkspräsentation: Network Now

In Kooperation mit dem Klett-Langenscheidt Verlag für alle Englischdozent/innen der VHS Iserlohn
Alle Englischdozent/innen, die bereits mit Network Now arbeiten oder demnächst arbeiten werden, erfahren hier Nützliches zur Zielsetzung, zum Aufbau und zu den Zusatzkomponenten des neuen Lehrwerks, so dass die Unterrichtsvorbereitung in Zukunft leichter von der Hand geht. Hier ein Zitat aus der Vorankündigung des Verlages zu „Network NOW“: „Das individuelle Englisch-Lehrwerk für Erwachsene mit dem Motto: Englisch lernen wie in England. Sprache und Inhalte sind so authentisch wie möglich. So lernen bereits Anfänger „real English“ von der ersten Stunde an. Die Lernenden mit ihren individuellen Bedürfnissen und Voraussetzungen stehen konsequent im Mittelpunkt des Lehrwerks.“

132_40004 • DOZENTENFORTBILDUNG • (Seminar) Dr. Dagmar Steinweg
Do, 12.9., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, max 17 Teilnehmende, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119
Anmeldeschluss: Mi, 4.9.

: Arabisch

In unseren Arabischkursen wird das moderne Hocharabisch (keine Dialekte) in Wort und Schrift vermittelt. Mit der Kenntnis des Hocharabischen können Sie Zeitung lesen, Rundfunk- und Fernsehsendungen verstehen und mit Menschen des gesamten arabischen Sprachraums, die über eine Schulbildung verfügen, kommunizieren.

Arabisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

132_40101 (Kurs) Nadjat Schreiber
Mo, 16.9. bis 18.11., 17 - 19.15 Uhr, 8 Termine, 24 Ustd, max 16 Teilnehmende, 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 202
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Arabisch Grundkurs II

Lernziel A1

Die Kenntnis des arabischen Alphabets wird vorausgesetzt.

132_40102 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Nadjat Schreiber
Mi, 18.9. bis 20.11., 18.45 - 21 Uhr, 8 Termine, 24 Ustd, max 16 Teilnehmende, 93,50 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 202
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Arabisch Grundkurs III

Lernziel A1

Die Kenntnis des arabischen Alphabets wird vorausgesetzt.

132_40103 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Nadjat Schreiber
Mo, 16.9. bis 18.11., 19.15 - 20.45 Uhr, 8 Termine, 16 Ustd, max 16 Teilnehmende, 63 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 202
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

: Chinesisch

In unseren Chinesischkursen wird das Mandarin in Wort und Schrift vermittelt.

Chinesisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

Dieser praxisorientierte Sprachkurs vermittelt das Mandarin in Wort und Schrift und richtet sich gleichermaßen an Geschäftsreisende, Studierende, Touristen oder Sprachinteressierte, die Basiskenntnisse als Vorbereitung auf eine Chinareise oder einen Einblick in die chinesische Sprache erwerben möchten. Neben dem intensiven Sprachtraining und der Vermittlung von Schriftzeichen berücksichtigt der Kurs ebenfalls die kulturellen Besonderheiten des Landes. Die Dozentin ist ausgebildete Diplomübersetzerin für die chinesische Sprache mit Auslandserfahrung. Das eingesetzte Lehrwerk führt längerfristig zur Kompetenzstufe A2.

132_40201 (Kurs) Annika Brodowski
Mo, 16.9. bis 2.12., 17.15 - 18.45 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 20 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 224
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

: Einbürgerung

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

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

Einbürgerungstest

Für die Anmeldung zum Einbürgerungstest kommen Sie bitte persönlich zur Volkshochschule Iserlohn (Raum 101) und füllen dort das Anmeldeformular des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge aus. Dies ist die Behörde, die die 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? Dann schauen Sie bitte unter www.vhs-iserlohn.de (Link: Sprachen) in den Detailinfos der einzelnen Einbürgerungstesttermine nach.

Einbürgerungstest

132_40430 (Prüfung) N.N.

Di, 8.10., 14.30 - 16 Uhr, 2 Ustd, max 18 Teilnehmende, 25 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldeschluss: Mo, 16.9.

132_40431 (Prüfung) N.N.

Di, 10.12., 14.30 - 16 Uhr, 2 Ustd, max 14 Teilnehmende, 25 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 130
Anmeldeschluss: Mo, 18.11.

: Deutsch als Fremdsprache – Deutsch als Zweitsprache

Aufbau der Deutschkurse

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

Einstufungsberatung

Die Termine finden Sie auf der Eingangsseite des Programmbeereichs Sprachen.

: Deutsch Grundstufe (A1)

Deutsch Grundkurs I

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

132_40451 (Kurs) Tatjana Burcev

Do / Fr, 19.9. bis 13.12., 10.45 - 12.15 Uhr, (nicht am 4.10.), 20 Termine, 40 Ustd, max 20 Teilnehmende, 80 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 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 1

Deutsch Grundkurs II

Lernziel A1

132_40452 (Kurs) Tatjana Burcev

Do / Fr, 19.9. bis 13.12., 9 - 10.30 Uhr, (nicht am 4.10.), 20 Termine, 40 Ustd, max 20 Teilnehmende, 80 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 206

Bitte mitbringen: Berliner Platz Band 1. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606086-8), ab Lektion 5/6

: Deutsch Aufbaustufe (A2)

Deutsch Aufbaukurs

Lernziel A2

132_40460 (Kurs) Zafiroula Argiriadou

Mi / Do, 18.9. bis 18.12., Mi 16 - 17.30 Uhr, Do 17 - 18.30 Uhr, 21 Termine, 42 Ustd, max 14 Teilnehmende, 84 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 205

Bitte mitbringen: Berliner Platz 2. Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD zum Arbeitsbuchteil (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606094-3), ab Lektion 18

: Deutsch Abschlussstufe (B1)

Deutsch Abschlusskurs

Lernziel B1

132_40470 (Kurs) Sotiris Vassiliou

Mo, 16.9. bis 9.12., 17 - 19.15 Uhr, (nicht am 18.11.), 10 Termine, 30 Ustd, max 20 Teilnehmende, 60 Euro zzgl. 5 Euro Materialumlage beim Dozenten zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 223

Bitte mitbringen: Berliner Platz 3 Neu. Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs und „Im Alltag EXTRA“ (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606057)

Deutsch Schreibtraining B1

Für Teilnehmende mit abgeschlossenen B1-Grundstufenkenntnissen (ca. 600 Ustd Deutsch)

Sie sprechen schon recht gut Deutsch und haben bereits abgeschlossene Grundstufenkenntnisse, aber es fällt Ihnen schwer, einfache deutsche Texte zu schreiben? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie. Hier lernen Sie neben Rechtschreibung, Satzbau und Satzverbindungen alle Strategien, die Sie vor, beim und nach dem Schreiben eines Textes benötigen. Lernziel ist es, einen einfachen persönlichen Brief verfassen zu können, so wie dies im Prüfungsteil „Schriftlicher Ausdruck (Brief)“ des Zertifikats Deutsch B1 oder dem „Deutschtest für Zuwanderer A2/B1“ verlangt wird.

132_40471 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Zafiroula Argiriadou

Mi, 18.9. bis 20.11., 17.45 - 20 Uhr, 8 Termine, 24 Ustd, max 12 Teilnehmende, 80 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 5 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 129

Anmeldeschluss: Mi, 11.9.

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.

132_40472 (Seminar) Gabriele Winter

Di, 15.10., 18 - 20.15 Uhr, 3 Ustd, max 14 Teilnehmende, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 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, 17.10. 2013, beim Prüfungszentrum der VHS Iserlohn erfolgt sein. Die Anzahl der Prüfungsplätze ist begrenzt. Anmeldungen nach diesem Termin werden nur mit einer zusätzlichen Nachmeldegebühr entgegengenommen. Allen Prüfungskandidat/innen empfehlen wir dringend die Teilnahme an der Informationsveranstaltung 132_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

132_40473 (Prüfung) N.N.

Sa, 30.11., 9.30 - 17 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 125 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldeschluss: Do, 17.10.

Die Volkshochschule vermittelt Ihnen gerne deutsche Tandempartner/innen.

Weitere Informationen unter der Kursnummer **40002** und bei Programmereichsleiterin Claudia Weigel, Fon 02371 . 217-1945.

: Deutsch Mittelstufe (B2)

Deutsch Mittelstufenkurs I

Nur für Teilnehmende mit abgeschlossenen B1-Kenntnissen, Lernziel B2

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, mit deutschen Tandempartnern Deutsch praktizieren oder Zusatzangebote wie Konversationskurse wahrnehmen. 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.

132_40480 (Kurs) Clemens Müller / Marianna Gosert-Medve
Mi / Do, 18.9. bis 12.12., 18.45 - 21 Uhr, (nicht am 16.10. + 13.11.)
19 Termin, 57 Ustd, max 16 Teilnehmende, 114 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, mittwochs Raum 118, donnerstags Raum 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 II

Für Interessierte mit Vorkenntnissen auf der Kompetenzstufe B2.1, Lernziel B2

Wenn Sie die Kompetenzstufe B1 abgeschlossen haben und bereits ein Semester eines B2-Kurses absolviert haben oder über vergleichbare Kenntnisse auf B2.1-Niveau verfügen, sind Sie in diesem Kurs richtig. Er bereitet in zwei Semestern auf die Prüfung telc Deutsch B2 im Juni 2014 vor. Als Quereinsteiger/in nehmen Sie bitte Kontakt zur Programmbereichsleitung unter Fon 02371 . 217-1945 auf.

132_40481 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Marianna Gosert-Medve
Mo / Mi / Fr, ab 16.09., 18 - 20:15 Uhr, 31 Termine, 93 Ustd, max 9 Teilnehmende, 308 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 201
Bitte mitbringen: Mittelpunkt B2, Lehrbuch und Arbeitsbuch (Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-676600-5 und 978-3-12-676001-2), ab Lektion 7

Deutsch Konversationskurs

Sprechen, sprechen, sprechen ... bis der Arzt kommt

Lernziel B2

Anhand abwechslungsreicher und witziger Übungen verbessern Sie Ihre Ausdrucksmöglichkeiten in der deutschen Sprache. Sie lernen, sich spontan und fließend mit Deutschen zu verständigen, sich an Diskussionen zu beteiligen und Ihre Meinung zu vertreten. Dieser Kurs ist besonders geeignet für Teilnehmende der Deutsch-Mittelstufenkurse (B2) sowie für Interessierte mit vergleichbaren Kenntnissen.

132_40490 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Sotiris Vassiliou
Di, 1.10. bis 3.12., 17 - 18.30 Uhr, 8 Termine, 16 Ustd, max 12 Teilnehmende, 52 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 5 Euro Materialumlage beim Dozenten zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205
Anmeldung erwünscht bis 24.9.

: Deutsch Oberstufe (C1)

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

Test Deutsch als Fremdsprache für die Hochschulzulassung:
www.testdaf.de

Informationsportal für ausländische Studienbewerber:
www.sprachnachweis.de

Online-Deutschkurse mit Studienvorbereitung:
www.deutsch-uni.com

: Englisch Grundstufe (A1)

Englisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1
Interessierte mit Schulenglischkenntnissen wenden sich bitte an den Programmbereich Sprachen unter Fon 02371 . 217-1945

132_40600 (Kurs) Marjorie Jürgens
Mi, 18.9. bis 27.11., 10 - 12.30 Uhr, 9 Termine, 27 Ustd, max 20 Teilnehmende, 54 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Englisch Grundkurs II

Lernziel A1

Dieser altersgemischte Kurs mit normalem Lerntempo ist für Interessierte mit Schulenglischkenntnissen nicht geeignet.

132_40601 (Kurs) Geevitha Wagner
Do, 19.9. bis 12.12., 17.15 - 18.45 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 20 Teilnehmende, 40 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 2

Englisch Grundkurs II - am Vormittag

Lernziel A1

Dieser Kurs mit gedrosseltem Lerntempo, der sich an eine Zielgruppe ab 60+ richtet, ist für Interessierte mit Schulenglischkenntnissen nicht geeignet.

132_40602 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Regina Nerenberg-Graf
Mi, 18.9. bis 4.12., 10 - 11.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 20 Teilnehmende, 40 Euro zzgl. 1 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205
Bitte mitbringen: Sterling Silver 1 New Edition. Englisch für Senioren (Cornelsen Verlag, ISBN: 978-464-02006-7), ab Lektion 14

Englisch Grundkurs III

Lernziel A1

132_40603 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Viola Sczepanski
Di, 17.9. bis 3.12., 16.30 - 18 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 20 Teilnehmende, 40 Euro zzgl. 3 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 130
Bitte mitbringen: Sterling Silver 1 New Edition. Englisch für Senioren (Cornelsen Verlag, ISBN: 978-464-02006-7), ab Lektion 22

Englisch Grundkurs V

Lernziel A1

132_40604 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
Mo, 16.9. bis 2.12., 17.30 - 19 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 16 Teilnehmende, 40 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 1

: Englisch Aufbaustufe (A2)

Englisch Aufbaukurs I

Lernziel A2

132_40610 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Ilka Würpel
Mo, 16.9. bis 2.12., 10 - 11.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 20 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205
Bitte mitbringen: Going for Gold, Kursbuch (Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-8109-2049-2), ab Lektion 1

Englisch Aufbaukurs III

Lernziel A2

132_40611 (Kurs) Geevitha Wagner

Di, 17.9. bis 3.12., 16.45 - 18.15 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 16 Teilnehmende, 40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 119

Bitte mitbringen: English Network 2 New Edition, Student's Book mit 2 Audio-CDs (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606548-1), ab Lektion 4

Englisch Aufbaukurs IV

Lernziel A2

132_40612 (Kurs) Geevitha Wagner

Di, 17.9. bis 3.12., 18.30 - 20 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 20 Teilnehmende, 40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 119

Bitte mitbringen: English Network 2 New Edition, Student's Book mit 2 Audio-CDs (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606548-1), ab Lektion 6

Englisch Aufbaukurs VII

Lernziel A2

132_40613 (Kurs) Charles W. Brooks

Do, 19.9. bis 12.12., 17.15 - 18.45 Uhr, (nicht am 28.11.), 10 Termine, 20 Ustd, max 15 Teilnehmende, 40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 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

Englisch Aufbaukurs VIII

Lernziel A2

132_40614 (Kurs) Marjorie Jürgens

Mo, 16.9. bis 2.12., 10 - 12.30 Uhr, (nicht am 30.9.), 9 Termine, 27 Ustd, max 20 Teilnehmende, 54 Euro

Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Englisch Aufbaukurs IX

Lernziel A2

132_40615 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Charles W. Brooks

Mo, 16.9. bis 2.12., 15.30 - 17 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 20 Teilnehmende, 40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 206

Bitte mitbringen: English Network Connection New Edition, Student's Book mit Audio-CD (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606560-3), ab Lektion 1

Englisch A2/B1-Brückenkurs**132_40616** (Kurs) Sara Wallberg-Worrall

Mo, 16.9. bis 9.12., 10 - 11.30 Uhr, (nicht am 14.10.), 10 Termine, 20 Ustd, max 17 Teilnehmende, 40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 119

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

: Englisch Abschlussstufe (B1)**Englisch Abschlusskurs I**

Lernziel B1

132_40620 (Kurs) Sara Wallberg-Worrall

Do, 19.9. bis 19.12., 8.45 - 10.15 Uhr, (nicht am 10.10.), 10 Termine, 20 Ustd, max 16 Teilnehmende, 40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 118

Bitte mitbringen: English Network Plus New Edition, Student's Book mit 2 Audio-CDs (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606579-5), ab Lektion 5

Abschlusskurs XII - am Vormittag

Lernziel B1

132_40622 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans

Di, 17.9. bis 3.12., 8.45 - 10.15 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 15 Teilnehmende, 40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 118

Bitte mitbringen: Key B1. Kursbuch mit CDs und Phrasebook (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020100-6), ab Lektion 4

: Englisch Auffrischkurse**Englisch A2-Wiederholung - am Nachmittag**

Lernziel A2

Für Interessierte, die vor längerer Zeit an der VHS Englisch gelernt und Band 2 eines gängigen Lehrwerksystems durchgearbeitet haben und gern wieder auffrischen möchten.

132_40650 (Kurs) Marjorie Jürgens

Di, 17.9. bis 26.11., 15 - 17.30 Uhr, 9 Termine, 27 Ustd, max 20 Teilnehmende, 54 Euro

Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14

Bitte mitbringen: Fairway Refresher A2. Lehr- und Arbeitsbuch + 2 CDs (Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-501570-1), ab Lektion 8

132_40651 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Marjorie Jürgens

Mi / Mo, 2.10. - 2.12., 15 - 16.30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd, max 20 Teilnehmende, 56 Euro

Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14

Bitte mitbringen: Fairway Refresher A2. Lehr- und Arbeitsbuch + 2 CDs (Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-501570-1), ab Lektion 8

Englisch-Auffrischung für Wiedereinsteiger/innen

Für Teilnehmende mit Hauptschul- oder länger zurückliegenden Realschulkenntnissen, Lernziel A2

132_40652 (Kurs) Geevitha Wagner

Do, 19.9. bis 12.12., 19 - 20.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 22 Teilnehmende, 40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 223

Bitte mitbringen: A New Start Refresher A2. Coursebook mit Home Study Section, Home Study CD, Class CDs (Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-464-20238-8), ab Lektion 5

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

Auffrischkurs für Teilnehmende mit verschütteten Realschulkenntnissen, Lernziel B 1

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse so rasch und stressfrei wie möglich auffrischen? Dann probieren Sie es doch einmal mit der suggestopädischen Unterrichtsmethode, dem Lernen mit allen Sinnen. Lassen Sie sich auf eine „Sprachreise“ ein, bei der mittels Musik, Rhythmus, Bewegung und Entspannung alle Sinne in den Lernprozess einbezogen werden. Eingübt werden typische Situationen des Alltags- und Berufslebens, z. B. Telefonieren, Beschwerden artikulieren, Ratschläge erteilen, Meinungen vertreten.

Wichtig: Wollen Sie Bildungsurlaub beanspruchen, dann müssen Sie Ihrem Arbeitgeber die Teilnahme an diesem Bildungsurlaub spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn mitteilen.

132_40653 • BILDUNGSURLAUB • (Kurs) Gaby Bald-Varnholt

Mo - Fr, 14.10. bis 18.10., 9 - 14 Uhr, 5 Termine, 30 Ustd, max 12 Teilnehmende, 135 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 129

Anmeldeschluss: Fr, 27.09.

Bitte mitbringen: Die Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke sowie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung sind im Entgelt inbegriffen.

English B1 Refresher Course - in the morning

Lernziel B1

Für Interessierte, die schon einmal die ersten 3 Bände eines gängigen Lehrwerksystems durchgearbeitet haben und das Kompetenzniveau B1 wiederholen möchten.

132_40654 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans

Di, 17.9. bis 3.12., 10.30 - 12 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 15 Teilnehmende, 40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 118

Bitte mitbringen: Fairway Refresher B1. Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs (Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-501472-5), ab Lektion 3

Brush up your English - in the evening

Für Interessierte mit verschütteten Realschulkenntnissen, Lernziel B1

132_40655 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans

Do, 19.9. bis 19.12., 18.30 - 20 Uhr, (nicht am 7.11.), 10 Termine, 20 Ustd, max 20 Teilnehmende, 40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 224

Bitte mitbringen: A New Start Refresher B1. Lehr- und Arbeitsbuch mit Home Study CD und Class CDs (Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-464-20239-5), ab Lektion 1

: Englisch Konversationskurse

Spotlight on Communication

Lernziel A2/B1

132_40681 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Charles W. Brooks
Di, 17.9. bis 10.12., 9 - 10.30 Uhr, (nicht am 8.10.) 10 Termine,
20 Ustd, max 15 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 202
Bitte mitbringen: English Network Connection New Edition, Student's
Book mit Audio-CD (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-
606560-3), ab Lektion 8

READ ON and Conversation

Lernziel B1

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

132_40682 (Kurs) Gillian Berndt
Mi, 18.9. bis 4.12., 9 - 10.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 15 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 221

Conversation & More - in the morning

Lernziel B2

132_40683 (Kurs) Gillian Berndt
Di, 17.9. bis 3.12., 9 - 10.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 40 Euro
zzgl. 1 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 119

Advanced Conversation Course

Lernziel B2

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

132_40684 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
Do, 19.9. bis 28.11., 20.15 - 21.45 Uhr, 8 Termine, 16 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 32 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 224

Say it in English

Lernziel B2/C1

For all who are familiar with basic English vocabulary and gram-
mar and would like to refresh and expand their knowledge, voice
their opinions and practise what to say in various situations. Lessons
take place in an informal atmosphere and concentrate on general
conversation as well as specific topics.

132_40685 (Kurs) Hilary König
Di, 17.9. bis 3.12., 17.45 - 19.15 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 15 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 224



**SPRACHSCHULE
GABRIELE RÖLLECKE**

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

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

English Language Buffet

All You Can Speak for Only € 4 per Session

Für Quereinsteiger/innen, die auf Englisch diskutieren lernen möch-
ten, bestens geeignet, Lernziel B2/C1

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

132_40686 (Kurs) Charles W. Brooks
Di, 17.9. bis 10.12., 19 - 20.30 Uhr, (nicht am 8.10), 10 Termine,
20 Ustd, max 14 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 201

: Englisch für den Beruf

Business English: Focus on your CV

Gute allgemeinsprachliche B2-Kenntnisse erforderlich, Lernziel B2/
C1

This course is aimed at office personnel, students and engineers etc.
who need English for their job. Topics to be discussed will include
letter writing and paperflow within a company. Emphasis will be
placed on optimising your CV (Curriculum Vitae) or resume toge-
ther with a job application layout.

132_40692 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
Mo, 30.9. bis 9.12., 19.15 - 20.45 Uhr, 9 Termine, 18 Ustd,
max 9 Teilnehmende, 94 Euro keine Ermäßigung,
zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 118

: Englisch Spezialangebote

Das Parktheater Iserlohn bietet im Oktober 2013 und im März
2014 zwei englischsprachige Theaterstücke an (www.parktheater-iserlohn.de).
Vorverkauf und Informationen: Stadtinformation
Iserlohn, Bahnhofsplatz 2, 58644 Iserlohn, Fon 02371 . 217-1819.
Keine Anmeldung an der VHS Iserlohn möglich.

The Wave

Englischsprachiges Theater für Zuschauer/innen ab 12 Jahren
The Wave, nach dem Roman von Morton Rhue, ist eine beklem-
mende Geschichte über Gruppendynamik und Indoktrinierung. Es
wird eine Geschichte erzählt über einen Unterrichtsversuch, der zu
weit ging.

TNT Theatre London – The American Drama Group
Do, 10.10, 19 - 21.20 Uhr
Parktheater Iserlohn, Südstraße (Alexanderhöhe)

Romeo and Juliet

Englischsprachiges Theater für Zuschauer/innen ab 16 Jahren
Romeo und Julia ist eine 1597 veröffentlichte Tragödie von William
Shakespeare. Zwei junge Liebende gehören verfeindeten Familien
an. Das Drama und die berühmteste Liebesgeschichte der Weltlitera-
tur endet mit dem Freitod Romeos und Julias.

TNT Theatre London – The American Drama Group
Do, 20.3.2014, 18 Uhr
Parktheater Iserlohn, Südstraße (Alexanderhöhe)

: Französisch Grundstufe (A1)

Französisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1
Dieser Kurs ist für Interessierte, die die französische Sprache
längerfristig von Grund auf erlernen möchten. Touristische Themen
werden auf Wunsch berücksichtigt. Interessierte mit Schulfran-
zösischkenntnissen wenden sich bitte an den Programmbereich
Sprachen unter Fon 02371 . 217-1945.

132_40800 (Kurs) Andrea Kürti
Do, 19.9. bis 12.12., 19.40 - 21.10 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 12 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 219
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Französisch Grundkurs III

Lernziel A1

132_40801 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Thérèse Fourmestraux
Mi, 25.9. bis 11.12., 16.30 - 18 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 9 Teilnehmende, 54,30 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 118
Bitte mitbringen: Couleurs de France Neu 1, Lehr- und Arbeitsbuch
(Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-12-606682-2), ab Lektion 5

Französisch Grundkurs V

Lernziel A1

132_40802 (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann
Di, 24.9. bis 10.12., 19.40 - 21.10 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 221
Bitte mitbringen: Couleurs de France Neu 1, Lehr- und Arbeitsbuch
(Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-12-606682-2), ab Lektion 10/11

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

Lernziel A2

132_40810 (Kurs) Francine Gruber
Do, 19.9. bis 12.12., 17.15 - 18.45 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 202
Bitte mitbringen: Couleurs de France Neu 2, Lehr- und Arbeitsbuch
(Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-12-606685-3), ab Lektion 2/3

Französisch Aufbaukurs VII

Lernziel A2

132_40811 (Kurs) Francine Gruber
Do, 19.9. bis 12.12., 19 - 20.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 202
Bitte mitbringen: Couleurs de France Neu 2, Lehr- und Arbeitsbuch
(Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-12-606685-3), ab Lektion 6/7

Französisch Aufbaukurs VIII

Lernziel A2

132_40812 (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann
Di, 24.9. bis 10.12., 18 - 19.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 221
Bitte mitbringen: Couleurs de France Neu 2, Lehr- und Arbeitsbuch
(Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-12-606685-3), ab Lektion 9/10

**: Französisch
Abschlussstufe (B1)****Französisch Abschlusskurs III**

Lernziel B1

132_40821 (Kurs) Régine-Marcelle Hessling
Mo, 16.9. bis 2.12., 17.30 - 19 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 204
Bitte mitbringen: Couleurs de France Neu 3, Lehr- und Arbeitsbuch
(Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-12-606688-4), ab Lektion 4

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

Lernziel A2/B1

132_40850 (Kurs) Christiane Karhoff-van Rampaey
Mi, 18.9. bis 4.12., 10.35 - 12.05 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 17 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 119

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

Lernziel B2

Auffrischung und Vertiefung vorhandener Französischkenntnisse
ohne Lehrwerk mit der Möglichkeit, das freie Sprechen zu üben.
Auch für Schüler/innen und Student/innen geeignet.

132_40851 (Kurs) Thérèse Fourmestraux
Mi, 25.9. bis 11.12., 14.30 - 16 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 15 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 118

Conversation française

Lernziel C1

132_40852 (Kurs) Christiane Karhoff-van Rampaey
Mi, 18.9. bis 4.12., 17.55 - 19.25 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 221

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

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

132_40901 (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein
Mo, 16.9. bis 2.12., 18.15 - 19.45 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 22 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 206
Bitte mitbringen: Espresso 1 erweiterte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch
mit Audio-CD (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005438-1), ab Lektion 1

Italienisch Grundkurs II

Lernziel A1

132_40902 (Kurs) Annette Petereit
Do, 19.9. bis 12.12., 17.15 - 18.45 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 206
Bitte mitbringen: Espresso 1 erweiterte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch
mit Audio-CD (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005438-1), ab Lektion 4/5

Italienisch Grundkurs III

Lernziel A1

132_40903 (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein
Di, 17.9. bis 3.12., 18 - 19.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 223
Bitte mitbringen: Espresso 1 erweiterte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch
mit Audio-CD (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005438-1), ab Lektion 7

: Italienisch Aufbaustufe**Italienisch Aufbaukurs I - am Vormittag**

Lernziel A2

132_40910 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Livia Rasmussen
Fr, 20.9. bis 13.12., 9 - 10.30 Uhr, (nicht am 4.10.), 10 Termine,
20 Ustd, max 9 Teilnehmende, 58 Euro keine Ermäßigung,
zzgl. 1 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 205
Bitte mitbringen: Espresso 2 erweiterte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch
mit Audio-CD (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005439-8), ab Lektion 1

Kaufen Sie sich das Lehr-
buch für den Sprachkurs erst
nach dem ersten Kurstag,
wenn Sie sicher sind, im
richtigen Kurs zu sitzen.

: Tipp**vhs**

Italienisch Aufbaukurs I - am Abend

Lernziel A2

132_40911 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Livia Rasmussen
Mi, 18.9. bis 4.12., 19.30 - 21 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 9 Teilnehmende, 68 Euro keine Ermäßigung,
zzgl. 1 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 203
Bitte mitbringen: Espresso 2 erweiterte Ausgabe. Lehr- und Arbeitsbuch
mit Audio-CD (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005439-8), ab Lektion
1/2

132_40912 (Kurs) Annette Petereit
Di, 17.9. bis 3.12., 17.15 - 18.45 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206
Bitte mitbringen: Espresso 2 erweiterte Ausgabe. Lehr- und Arbeitsbuch
mit Audio-CD (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005439-8), ab Lektion
1/2

Italienisch Aufbaukurs II

Lernziel A2

132_40913 (Kurs) Annette Petereit
Mi, 18.9. bis 4.12., 17.15 - 18.45 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 202
Bitte mitbringen: Espresso 2 erweiterte Ausgabe. Lehr- und Arbeitsbuch
mit Audio-CD (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005439-8), ab Lektion
3/4

**: Italienisch
Abschlussstufe (B1)****Italienisch Abschlusskurs II**

Lernziel B1

132_40920 (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein
Di, 17.9. bis 3.12., 19.30 - 21 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 22 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 223
Bitte mitbringen: Espresso 3 erweiterte Ausgabe. Lehr- und Arbeits-
buch mit Audio-CD (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005440-4),
ab Lektion 3

**: Italienisch
Konversationskurse****„Italiano Per Passatempo“**

Lernziel B1

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

132_40940 (Kurs) Annette Petereit
Do, 19.9. bis 12.12., 9.30 - 11 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 14 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 201
Bitte mitbringen: Espresso 3 erweiterte Ausgabe. Lehr- und Arbeitsbuch
mit Audio-CD (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005440-4), ab Lektion
6/7

: Japanisch**Japanisch Grundkurs III**

Lernziel A1

132_41001 (Kurs) Dr. Atsuko Takahara
Di, 17.9. bis 3.12., 19.30 - 21 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 12 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 219
Bitte mitbringen: Japanisch, bitte! Band 1, Lehr- und Arbeitsbuch
(Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-12-606652-5 und 3-12-606653-
2), ab Lektion 12

Japanisch Aufbaukurs VII

Lernziel A2

132_41012 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Dr. Atsuko Takahara
Di, 17.9. bis 3.12., 17.45 - 19.15 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 9 Teilnehmende, 71,90 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 219
Bitte mitbringen: Japanisch, bitte! Band 2, Lehrbuch (Klett-Langen-
scheidt Verlag, ISBN: 3-12-606656-3), ab Lektion 24

: Neugriechisch**Neugriechisch Grundkurs V**

Lernziel A1

132_41202 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Panagiota Michou
Mi, 18.9. bis 4.12., 18 - 19.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 9 Teilnehmende, 69 Euro keine Ermäßigung,
zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 203
Bitte mitbringen: Pame! A1, Kursbuch (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-
19-0054404-6 ab Lektion 8

Neugriechisch Aufbaukurs V

Lernziel A2

132_41210 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Panagiota Michou
Di, 17.9. bis 3.12., 19.40 - 21.10 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 9 Teilnehmende, 69 Euro keine Ermäßigung,
zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 202
Bitte mitbringen: Kalimera. Griechisch für Anfänger (Klett-Langen-
scheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606646-4), ab Lektion 15

Neugriechisch Aufbaukurs VI

Lernziel A2/B1

132_41211 (Kurs) Panagiota Michou
Di, 17.9. bis 3.12., 18 - 19.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 40 Euro,
zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 202
Bitte mitbringen: Kalimera. Griechisch für Anfänger (Klett-Langen-
scheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606646-4), ab Lektion 15

**: Niederländisch
Grundstufe (A1)****Niederländisch Grundkurs I - für Schüler/innen und
Student/innen**

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche, die mittelfristig einen
Studienaufenthalt in den Niederlanden oder Flandern planen und
die über keinerlei Niederländischkenntnisse verfügen. Vermittelt
werden die Grundgrammatik und die wichtigsten Redewendungen
zur sprachlichen Bewältigung des Alltags. Abgerundet wird der Kurs
durch nützliche Informationen über die Besonderheiten des Studi-
ums und des Studentenlebens in den Niederlanden. Dieser Kurs wird
als Grundkurs II ab Februar 2014 fortgeführt.

132_41400 • JUNGE VHS - KLEINGRUPPE • (Kurs) Jan van Nahu-
ijs

Di, 24.9. bis 10.12., 17 - 18.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 12 Teilnehmende, 53 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 201
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Niederländisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

132_41401 (Kurs) Joke Steiner-Knigge
Mo, 16.9. bis 2.12., 19.10 - 20.40 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 40 Euro,
zzgl. Materialumlage 5,00 Euro bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 204
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Niederländisch Grundkurs II

Lernziel A1

132_41402 (Kurs) Joke Steiner-KniggeDi, 17.9. bis 3.12., 19.35 - 21.05 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 40 Euro,

zzgl. Materialumlage 5,00 Euro 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 3**Niederländisch Grundkurs IV**

Lernziel A1

132_41403 (Kurs) Joke Steiner-KniggeDi, 17.9. bis 3.12., 18 - 19.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 40 Euro,

zzgl. Materialumlage 5,00 Euro bei Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 204

Bitte mitbringen: Welkom! Niederländisch für Anfänger (Klett Verlag:
ISBN 978-3-12-528880-5), ab Lektion 5**Niederländisch A1/A2-Brückenkurs**

Dieser Kurs wird im Herbstsemester mit Lektion 9 das Lernziel A1 erreichen und dann den Lernweg in Richtung der Kompetenzstufe A2 beschreiten. Interessierte, die sich bereits auf einfache Art in der niederländischen Sprache ausdrücken können und schon einfache Sätze verstehen, sind herzlich willkommen.

132_41404 (Kurs) Joke Steiner-KniggeMi, 18.9. bis 4.12., 19.15 - 20.45 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 40 Euro,

zzgl. Materialumlage 5,00 Euro 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 8**: Niederländisch
Aufbaustufe (A2)****Niederländisch Aufbaukurs IV**

Lernziel A2

Für Teilnehmende, die in der niederländischen Sprache einfache Alltagsgespräche führen und verstehen können.

132_41411 (Kurs) Joke Steiner-KniggeMi, 18.9. bis 4.12., 17.30 - 19 Uhr, 10 Termin, 20 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 40 Euro,

zzgl. Materialumlage 5,00 Euro 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 Tussenstop 2**: Niederländisch
Konversationskurse****Nederlandse lichte conversatie in de ochtend**

Lernziel B2

Ausgewählte Texte über aktuelle Ereignisse sowie Lektüren werden gelesen, übersetzt und diskutiert. Die Grammatik wird situationsbezogen wiederholt und vertieft. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

132_41430 (Kurs) Joke Steiner-KniggeDi, 17.9. bis 3.12., 9 - 10.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 40 Euro,

zzgl. Materialumlage 5,00 Euro bei Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 204

Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben.

: Polnisch Grundstufe (A1)**Polnisch Grundkurs I**

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

132_41701 (Kurs) Jolanta LorenzMo, 16.9. bis 2.12., 19.30 - 21 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 221

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Polnisch Grundkurs III

Lernziel A1

132_41702 (Kurs) Jolanta LorenzMi, 18.9. bis 4.12., 18 - 19.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 40 Euro,

zzgl. Materialumlage 3,00 Euro bei Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206

Bitte mitbringen: Witam! Kursbuch. Der Polnischkurs (Hueber Verlag,
ISBN: 978-3-19-005369-8), ab Lektion 4**Polnisch A2/B1-Brückenkurs**

Lernziel B1

132_41710 (Kurs) Jolanta LorenzMi, 18.9. bis 4.12., 19.30 - 21 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 40 Euro,

zzgl. Materialumlage 3,00 Euro bei Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben



LERNSTUNDE

DIE NACHHILFE

IN ALLEN FÄCHERN · FÜR ALLE KLASSEN · FÜR ALLE SCHULFORMEN

REINICKENDORFER STR. 3 · 58642 ISERLOHN-LETMATHE (in der Postpassage 2. OG)

ÖFFNUNGSZEITEN **INHABERIN:**

MO.-FR. 14.00-20.00 UHR NINA DI NUNZIO

TELEFON (02374) 84 99 640

www.lernstunde-letmathe.de · info@lernstunde-letmathe.de

KOSTENLOSER PROBEUNTERRICHT · KEINE ANMELDEGEBÜHR

BILDUNGSSCHÉCK

Der Bildungsscheck – berufliche Weiterbildung mit finanzieller Unterstützung des Landes NRW und der Europäischen Union. Eine Investition in Ihre Zukunft!

www.bildungsscheck.nrw.de



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



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

NRW.

**Beratung in der
VHS Iserlohn**Terminvereinbarung unter
02371 . 217-1042

**Eine Menge
lernen.
Aber nicht
in der Masse.**

☎ 0 23 71/2 57 24

**58636 Iserlohn
Erich-Nörrenberg-Str. 5
info@inlingua-iserlohn.de
www.inlingua-iserlohn.de**

Wer Sprachen spricht,
hat schon gewonnen.



: Portugiesisch

Portugiesisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1
In diesem Kurs wird das europäische Portugiesisch für Reise und alltäglichen Gebrauch vermittelt. Auf die Besonderheiten des brasilianischen Portugiesisch kann nur am Rande eingegangen werden.

132_41801 (Kurs) Maria Cremilde Lopes Lange
Di, 17.9. bis 3.12., 19.30 - 21 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

: Russisch

Russisch Grundkurs II

Lernziel A1

132_41901 (Kurs) Dinara Starostin
Mi, 18.9. bis 4.12., 18 - 19.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205
Bitte mitbringen: Otlitschno! A1. Kursbuch (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-004477-1), ab Lektion 2

Russisch Abschlusskurs VI

Lernziel B1

132_41920 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Dinara Starostin
Do, 19.9. bis 12.12., 18 - 19.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 9 Teilnehmende, 79 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 201
Bitte mitbringen: MOCT 2 Neue Ausgabe. Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD (Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-527560-7), ab Lektion 7

: Schwedisch

Schwedisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

132_42001 (Kurs) Maike Winkler
Mi, 18.9. bis 4.12., 19.40 - 21.10 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205
Bitte mitbringen: Javisst! Kurs- und Arbeitsbuch
(Hueber Verlag, ISBN: 3-19-005405-3 und ISBN: 3-19-015405-0),
ab Lektion 1

Schwedisch Aufbaukurs I

Lernziel A2

132_42010 (Kurs) Maike Winkler
Mo, 16.9. bis 2.12., 19.30 - 21 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 223
Bitte mitbringen: Javisst!! Kurs- und Arbeitsbuch
(Hueber Verlag, ISBN: 3-19-005405-3 und ISBN: 3-19-015405-0),
ab Lektion 9

: Spanisch Grundstufe (A1)

Spanisch Grundkurs I - am Vormittag

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

132_42200 (Kurs) Adriana María Düllberg-Gómez
Do, 19.9. bis 19.12., 10 - 11.30 Uhr, (nicht am 17.10.), 10 Termine,
20 Ustd, max 16 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Spanisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

132_42202 (Kurs) Romina Ojeda Cenzano
Do, 19.9. bis 12.12., 19.40 - 21.10 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206
Bitte mitbringen: Caminos Neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-
CDs (Klett-Verlag, ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 1

Spanisch Grundkurs II

Lernziel A1

132_42203 (Kurs) Romina Ojeda Cenzano
Mi, 18.9. bis 4.12., 17.45 - 19.15 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 223
Bitte mitbringen: Caminos Neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-
CDs (Klett-Verlag, ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 3B
132_42204 (Kurs) Angélica Geson
Mi, 18.9. bis 4.12., 19.35 - 21.05 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 221
Bitte mitbringen: Caminos Neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-
CDs (Klett-Verlag, ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 5

© wdr2 / jpf GmbH

WDR 2

LIGALIVE

HIER SCHLÄGT
DAS HERZ
DES FUSSBALLS

FREITAGS AB 19 UHR
SAMSTAGS UND SONNTAGS AB 14 UHR

Spanisch Grundkurs III

Lernziel A1

132_42205 (Kurs) Romina Ojeda Cenzano
Mi, 18.9. bis 4.12., 19.35 - 21.05 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 20 Teilnehmende, 40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 223
Bitte mitbringen: Caminos Neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett-Verlag, ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 5B

132_42206 (Kurs) Angélica Geson
Mi, 18.9. bis 4.12., 16.20 - 17.50 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 12 Teilnehmende, 40 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 6/7

Spanisch Grundkurs IV

Lernziel A1

132_42207 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Thomas Opderbeck
Mo, 16.9. bis 2.12., 19.30 - 21 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 12 Teilnehmende, 64 Euro keine Ermäßigung
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 9

Spanisch Grundkurs V

Lernziel A1

132_42208 (Kurs) Thomas Opderbeck
Mo, 16.9. bis 2.12., 17.45 - 19.15 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 12 Teilnehmende, 40 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 11

132_42209 (Kurs) Romina Ojeda Cenzano
Do, 19.9. bis 12.12., 18 - 19.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 16 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 221
Bitte mitbringen: Caminos Neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett-Verlag, ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 9B

Spanisch Grundkurs VI - am Vormittag

Lernziel A1

132_42210 • ENTSPANNTES LERNEN - KLEINGRUPPE • (Kurs) Adriana María Düllberg-Gómez
Do, 19.9. bis 19.12., 8.30 - 10 Uhr, (nicht am 17.10.), 10 Termine, 20 Ustd, max 9 Teilnehmende, 68 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119
Bitte mitbringen: El curso en vivo A1. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606671-6), ab Lektion 11

: Spanisch Aufbaustufe (A2)

Spanisch Aufbaukurs I

Lernziel A2

132_42211 • KLEINGRUPPE • (Kurs) María Josefa Agel
Di, 17.9. bis 3.12., 19.30 - 21 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 9 Teilnehmende, 62 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118
Bitte mitbringen: Caminos Neu A2. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514956-4), ab Lektion 1

Spanisch Aufbaukurs II

Lernziel A2

132_42212 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Angélica Geson
Mi, 18.9. bis 4.12., 17.55 - 19.25 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 9 Teilnehmende, 78 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 219
Bitte mitbringen: Caminos Neu A2. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514956-4), ab Lektion 4

Spanisch Aufbaukurs V

Lernziel A2

132_42213 (Kurs) Thomas Opderbeck
Do, 19.9. bis 12.12., 19 - 20.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 16 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 204
Bitte mitbringen: Caminos Neu A2. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514956-4), ab Lektion 6

Spanisch Aufbaukurs VI

Lernziel A2

132_42214 (Kurs) Thomas Opderbeck
Do, 19.9. bis 12.12., 17.30 - 19 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 16 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 204
Bitte mitbringen: Caminos Neu A2. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514956-4), ab Lektion 8

: Spanisch Abschlussstufe (B1)

Spanisch B1-Auffrischung: Repaso, lecturas y conversación

Wer schon einmal in der Vergangenheit die Kompetenzstufe B1 erreicht hat und diese mit abwechslungsreichen Übungen auffrischen und erweitern möchte, ist in diesem Kurs richtig.

132_42224 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Thomas Opderbeck
Fr, 20.9. bis 13.12., 18 - 19.30 Uhr, (nicht am 4.10.), 10 Termine, 20 Ustd, max 9 Teilnehmende, 64 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118
Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben

: Spanisch Konversationskurse

Spanisch - leichte Konversation

Für Teilnehmende mit abgeschlossenen A2-Grundkenntnissen, Lernziel A2/B1

132_42230 (Kurs) María Josefa Agel
Di, 17.9. bis 3.12., 17.45 - 19.15 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 16 Teilnehmende, 40 Euro, zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118
Bitte mitbringen: Caminos Neu A2. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514956-4), ab Lektion 6

: Türkisch

Türkisch Grundkurs II

Lernziel A1

132_42402 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Iris Icoğlu
Mo, 4.11. bis 16.12., 18.15 - 20.30 Uhr, 7 Termine, 21 Ustd, max 12 Teilnehmende, 68 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 129
Bitte mitbringen: Kolay gelsin! Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528860-7 und 978-3-12-528861-4), ab Lektion 3

Türkisch Grundkurs III

Lernziel A1

132_42403 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Iris Icoğlu
Di, 5.11. bis 17.12., 19 - 21.15 Uhr, 7 Termine, 21 Ustd, max 20 Teilnehmende, 68 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206
Bitte mitbringen: Kolay gelsin! Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528860-7 und 978-3-12-528861-4), ab Lektion 5

: Ungarisch

Ungarisch für (Wieder)-Einsteiger/innen

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, Lernziel A1

132_42501 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Andrea Kürti
Do, 7.11. bis 12.12., 18 - 19.30 Uhr, 6 Termine, 12 Ustd, max 9 Teilnehmende, 46,50 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 219



Programmbereich 5 : EDV – Medienkompetenz

Serviceteam

Rainer Danne

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1946

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Claudia Freund

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1947

Fax 02371 . 217-4414

: EDV - Medienkompetenz

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs EDV - Medienkompetenz dar.

Allgemeine Hinweise zu den PC-Kursen

1. Die EDV- und Medienangebote gliedern sich in Grundlagen- bzw. Einsteiger- sowie Fortsetzungs- und Fortgeschrittenenkurse. Darüber hinaus gibt es Angebote für spezielle Zielgruppen mit angepasstem Lerntempo, Kurse, die sich mit Spezialthemen beschäftigen, und Seminare im Rahmen von Bildungsurlaub. Bitte beachten Sie die verschiedenen Veranstaltungsformen. Da die EDV-Kurse überwiegend Kleingruppenkurse sind, setzen sie eine geringere Mindestteilnehmerzahl voraus, was wiederum eine bessere individuelle Förderung ermöglicht.
2. Sie haben jederzeit die Möglichkeit, sich persönlich oder telefonisch beraten zu lassen.
Allgemeine Auskünfte erhalten Sie unter Fon 02371 . 217-1943. Eine persönliche Beratungsmöglichkeit besteht während des Semesters donnerstags von 15 bis 17 Uhr in der VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Zimmer 107, oder telefonisch unter Fon 02371 . 217-1946. Andere Termine nach Vereinbarung.
3. Die jeweils angegebene Nutzungspauschale wird gemäß der Entgeltordnung erhoben und dient dazu, die Hard- und Software auf dem neuesten Stand der Technik zu halten.

4. 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.
5. Firmenkurse und Sonderschulungen sind nach Absprache zu buchen. Wir unterbreiten Ihnen gerne ein Angebot.



ECDL
European Computer
Driving Licence



ECDL
Prüfungszentrum
© 2012 DLGI

ECDL - European Computer Driving License

Der europäische Computerführerschein, kurz EC DL, ist ein internationales Zertifikat für Computeranwender, das in 150 Ländern anerkannt wird und in 38 Sprachen erworben werden kann. Weltweit haben bereits rund 9 Millionen am EC DL-Zertifizierungsprogramm teilgenommen. Über 1200 Prüfungszentren bieten allein in Deutschland den EC DL an. Die VHS Iserlohn führt als akkreditiertes Prüfungszentrum die Prüfungen zum EC DL durch. Der EC DL setzt sich aus 7 Wahlmodulen zusammen, in denen Einzelprüfungen abgelegt werden müssen.

Wahlmodule:

- Grundlagen der Informationstechnologie
- Computerbenutzung und Dateiverwaltung mit MS Windows
- Textverarbeitung mit MS Word
- Tabellenkalkulation mit MS Excel
- Datenbanken mit MS Access
- Präsentation mit MS PowerPoint
- Bildbearbeitung
- Internet und Kommunikation
- IT-Sicherheit

Prüfungsablauf:

Zugangsvoraussetzung zur ersten ECDL-Teilprüfung ist der Besitz der „Skills Card“, die wir Ihnen bei der ersten Prüfungsanmeldung zuweisen. Für die „Skills Card“ entstehen einmalige Kosten in Höhe von 55 Euro für Erwachsene und 35 Euro für Schüler. Auf der „Skills Card“ werden die Teilprüfungen eingetragen. Für die Einzelprüfungen fallen noch einmal 25 Euro pro Modul an. Sie können die sieben Teilprüfungen in einem Zeitraum von max. drei Jahren in beliebiger Reihenfolge in einem akkreditierten Prüfungszentrum im In- und Ausland ablegen. Sie können auch den ECDL-Start anstreben, für den Sie vier bestandene Teilprüfungen nach Wahl benötigen. Weitere Informationen zum ECDL finden Sie auf der deutschen ECDL-Seite: www.ecdl.de Umfassendes Schulungsmaterial zum ECDL ist im Herdt-Verlag erschienen.

ECDL-Prüfung

Die VHS Iserlohn führt als akkreditiertes ECDL-Prüfungszentrum mehrmals Prüfungen zu den einzelnen Modulen durch. Der ECDL besteht aus insgesamt neun Modulen. Sie entscheiden frei, in welchen sieben der neun Module Sie die Prüfungen ablegen wollen. Nach vier bestandenen Modulen erhalten Sie das „ECDL Start Zertifikat“, nach sieben Modulen das „ECDL Core Zertifikat“. Die Teilnahme an den ECDL-Prüfungen ist übrigens unabhängig vom Besuch vorbereitender Kurse. Wer es sich zutraut, kann auch so die Modulprüfungen ablegen. Voraussetzung für die Teilnahme an den ECDL-Prüfungen ist der einmalige Erwerb einer Skills-Card, auf der die Prüfungen eingetragen werden.

132_51001 (Prüfung) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin
Fr, 18.10., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, max 16 Teilnehmende, 25 Euro keine Ermäßigung / Entgelt pro Modulprüfung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

132_51002 (Prüfung) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin
Fr, 15.11., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, max 16 Teilnehmende, 25 Euro keine Ermäßigung / Entgelt pro Modulprüfung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

132_51003 (Prüfung) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin
Fr, 13.12., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, max 16 Teilnehmende, 25 Euro keine Ermäßigung / Entgelt pro Modulprüfung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

ECDL-Modul-Training

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen in den jeweiligen Programmen.

Das Wochenendseminar soll den Teilnehmenden die Möglichkeit geben, sich noch einmal intensiv mit den Anforderungen (Skills) der jeweiligen Module für den ECDL zu beschäftigen und ein Prüfungstraining zu absolvieren. Auf dem Lehrplan für dieses Seminar stehen jeweils zwei Stunden Training in den für den ECDL-BASE notwendigen Modulen (Modul 3 = Word 2010, Modul 4 = Excel 2010 und Modul 7 = Internet und Kommunikation). Grundlage ist das Betriebssystem Windows 7. Das Seminar kann komplett oder in Teilen gebucht werden.

132_51010 • JUNGE VHS • (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Sa, 7.12., 9 - 16 Uhr, 8 Ustd, max 12 Teilnehmende, 42 Euro (34 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

ECDL-Training Modul 3 / Word 2010

132_51011 • JUNGE VHS • (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Sa, 7.12., 9 - 11 Uhr, 2 Ustd, max 12 Teilnehmende, 16 Euro (13 Euro + 3 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

ECDL-Training Modul 4 / Excel 2010

132_51012 • JUNGE VHS • (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Sa, 7.12., 11 - 13 Uhr, 2 Ustd, max 12 Teilnehmende, 16 Euro (13 Euro + 3 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

ECDL-Training Modul 7 / Internet und Kommunikation

132_51013 • JUNGE VHS • (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Sa, 7.12., 14 - 16 Uhr, 2 Ustd, max 12 Teilnehmende, 16 Euro (13 Euro + 3 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Bildungsurlaub - ECDL-Workshop

siehe Seminar 132_51900

: PC - Grundlagen**PC-Grundlagen 1**

Der Grundlagenkurs 1 vermittelt einsteigenden Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse und Teilnehmenden mit geringen Vorkenntnissen Schritt für Schritt das Basiswissen rund um den PC. Lernen Sie die Hardware und die Funktionsweise des Betriebssystems kennen. Wie 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.


132_51100 (Kurs) Bodo Domsgen, Anwendungsprogrammierer
Mo, 16.9. bis 14.10., 19.30 - 21.45 Uhr, 5 Termine, 15 Ustd, max 12 Teilnehmende, 67,30 Euro (52,30 Euro + 15 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum
Bitte mitbringen: USB-Stick

132_51101 (Kurs) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin
Do, 14.11. bis 19.12., 9 - 12.15 Uhr, 6 Termine, 24 Ustd, max 12 Teilnehmende, 105,60 Euro (81,60 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum
Bitte mitbringen: eigenes Laptop/Notebook und für den Bedarfsfall das entsprechende Netzteil

132_51102 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer
Mi, 6.11. bis 4.12., 15 - 17.15 Uhr, 5 Termine, 15 Ustd, max 12 Teilnehmende, 65,30 Euro (50,30 Euro + 15 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

132_51104 (Kurs) Reinhard Schmöckel, EDV-Administrator
Mi, 18.9. bis 16.10., 19 - 21.15 Uhr, 5 Termine, 15 Ustd, max 12 Teilnehmende, 73 Euro (58 Euro + 15 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Wir machen ITK sicherer ...



Preiswerter Service, speziell für kleine und mittlere Unternehmen aus dem regionalen Umfeld, im Bereich der Informations- und Kommunikationslösungen ...

! j informationsberatung michael jenschak www.ij-jeschak.de info@ij-jeschak.de

+49 2336 9386 30 +49 2371 462 196

Wer hilft Ihnen bei EDV-Problemen?

IT-Competence-Center

MedienService
Gloerfeld**Vor-Ort-Service mit Besuch durch Techniker
ab 29,- Euro pro Einsatz****Von-der-Kuhlen-Straße 1a – 58642 Iserlohn
Tel.: 0 23 74 / 1 64 64 – Fax: 0 23 74 / 17 77
eMail: info@ms-g.de****Mo.-Fr. von 9:00 Uhr bis 19:00 Uhr, Sa. von 9:00 Uhr bis 13:00 Uhr**

PC-Grundlagen 2

Der Grundlagenkurs 2 vermittelt Teilnehmenden mit Vorkenntnissen Schritt für Schritt das Aufbauwissen rund um den PC. Sie vertiefen Ihre Erfahrungen und lernen die Funktionsweise eines Computers, seines Betriebssystems und der Software intensiver kennen. Eine gute Dateiverwaltung, der sichere Umgang mit Speichermedien und das Zusammenspiel von Programmen helfen Ihnen bei der Organisation Ihrer täglichen Arbeit. Wie lassen sich Texte für unterschiedliche Zwecke erstellen und formatieren, Grafiken, Bilder und Tabellen einfügen sowie Internet und E-Mail effizient nutzen? Die anwendungsorientierten Übungen helfen, Ängste abzubauen und Ihnen die nötige Sicherheit zu vermitteln. Lernziele sind die Beherrschung der PC-Routinen und der risikolose Umgang mit den Grundfunktionen ausgewählter Standardsoftware wie z.B. Word.

132_51111 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer

Mi, 18.9. bis 16.10., 15 - 17.15 Uhr, 5 Termine, 15 Ustd, max 12 Teilnehmende, 65,30 Euro (50,30 Euro + 15 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

132_51112 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer

Do, 19.9. bis 12.12., 8.15 - 10.30 Uhr, 10 Termine, 30 Ustd, max 14 Teilnehmende, 125 Euro (95 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

132_51113 • FRAUEN • (Kurs) Andrea Koller, Pädagogin

Mo, 7.10. bis 18.11., 17.30 - 19.45 Uhr, 5 Termine, 15 Ustd, max 12 Teilnehmende, 63 Euro (48 Euro + 15 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

132_51114 (Kurs) Reinhard Schmöckel, EDV-Administrator

Mi, 27.11. bis 18.12., 19 - 21.15 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd, max 12 Teilnehmende, 58,50 Euro (46,50 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

: PC-Spezial

PC-Spezial 1 - Allgemein

Sie stoßen zu Hause oder im Büro auf Probleme, für die Sie keine Lösung haben, oder Sie möchten etwas ausprobieren und brauchen den Rat eines Experten? Dann könnte dieses inhaltsoffene Angebot genau richtig sein. Sie erhalten konkrete Hilfestellungen zu den verschiedensten Themen und lernen Tricks und Kniffe kennen, die die tägliche PC-Praxis und den Umgang mit Programmen erleichtern. Mögliche Schwerpunkte wie Windows 7, Office 2010, Dateimanagement oder Bildbearbeitung werden gemeinsam abgesprochen und richten sich ebenso wie das Arbeitstempo nach den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmenden. Profitieren Sie von den Anregungen und Fragen der anderen Teilnehmenden. Lernziele sind das gemeinsame Vertiefen von Vorkenntnissen, das Kennenlernen neuer Funktionen und Programme sowie die Fehlerbehebung und Fehlervermeidung.

132_51120 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer

Mi, 18.9. bis 4.12., 8.15 - 10.30 Uhr, 10 Termine, 30 Ustd, max 14 Teilnehmende, 93 Euro (63 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

132_51121 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer

Do, 19.9. bis 12.12., 11 - 12.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 14 Teilnehmende, 71,70 Euro (51,70 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

PC-Spezial 2 - Windows

Fortsetzungskurs für Teilnehmende des vorangegangenen Seminars und Neueinsteiger/innen mit Vorkenntnissen. Themenschwerpunkt des inhaltsoffenen Angebotes bildet die Windowswelt. Neue Entwicklungen wie Windows 8 und andere aktuelle Tendenzen im Bereich von Hard- und Software werden vorgestellt, diskutiert und in praktischen Übungen ausprobiert. Lernziel ist die Vertiefung des Wissens über Windows.

132_51122 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer

Mo, 16.9. bis 2.12., 11 - 12.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 14 Teilnehmende, 71,70 Euro (51,60 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

PC-Spezial 3 - Club

Der PC-Club richtet sich an Seniorinnen und Senioren mit PC-Grundkenntnissen. Treffen Sie sich mit anderen Interessierten, und lernen Sie in diesem inhaltsoffenen Angebot viele weitere Einsatzmöglichkeiten Ihres Computers kennen. Wie schreibt man Briefe und längere Texte? Wie gestaltet man Einladungen oder Glückwünsche? Wie lädt man Digitalbilder und Grafiken, oder wie 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.

132_51123 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer

Mi, 18.9. bis 4.12., 11 - 12.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 14 Teilnehmende, 67,50 Euro (47,50 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

: Windows

Dateimanagement auf Ihrem PC

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 sind u.a.: Ordner anlegen, Dateien verschieben, umbenennen, löschen, organisieren und wiederfinden! Datensicherung auf CD oder USB-Stick und Systempflege. Lernziel in diesem Kompaktseminar ist die sichere Verwaltung und Organisation größerer Datenmengen und Dateien.

132_51200 (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Fr, 11.10., 17 - 20.15 Uhr, 4 Ustd, max 12 Teilnehmende, 21,20 Euro (17,20 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Windows 7 - Office 2010 für Umsteiger

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen in den Vorgängerversionen von Windows, Word, Excel.

Windows 7 und Office 2010 enthalten umfangreiche Neuerungen und eine völlig andere Benutzeroberfläche. Die Menüleiste ist verschwunden, alle Funktionen sind „versteckt“, denken Sie? Lernziel dieses Seminars ist es, vertraute Befehle und Funktionen aus vorhergehenden Windows- und Office-Versionen wiederzufinden, die neuen Funktionen von Word und Excel kennenzulernen und die richtigen Grundeinstellungen vorzunehmen.

Bitte beachten: Kein kompletter Windows- und Office-Grundlagenkurs; es werden nur die Neuerungen und Veränderungen aufgezeigt.

132_51201 (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Mi, 6.11., 17 - 21.15 Uhr, 5 Ustd, max 12 Teilnehmende, 26,30 Euro (21,30 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

Rund um die Uhr
buchen unter
www.vhs-iserlohn.de



vhs

Windows 8 - Grundlagen

Für Teilnehmende mit PC-Grundkenntnissen. Mit Windows 8 hat Microsoft sein Betriebssystem zukunftsfähig gemacht, um den wachsenden Anforderungen des Marktes Rechnung zu tragen. Mobile Geräte werden in Zukunft immer wichtiger werden. Windows 8 hat dafür viele wichtige Funktionen an Bord. Lernen Sie in diesem Kompaktkurs die wesentlichen Neuerungen leicht und verständlich kennen. Wichtige Informationen und praktische Tipps zu Installation, Einrichtung und Bedienung von Windows 8 sowie zum Umgang mit den Zubehörprogrammen erleichtern Ihnen den Um- und Einstieg. Lernziel ist die Kenntnis über die neuen Funktionen und Änderungen des Windows-Betriebssystems.

132_51202 (Kurs) Ralf Vedder, Programmierer
Mi, 18.9. bis 9.10., 19.30 - 21.45 Uhr, (nicht am 25.9.) 3 Termine, 9 Ustd, max 14 Teilnehmende, 33,30 Euro (24,30 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Windows 8 für Umsteiger

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen in Win 7 / Vista / XP. Wer umsteigen will, wird unter Win 8 mit einem neuen Konzept der Bedienoberfläche konfrontiert. Ziel des Kurses wird sein, mit diesem neuen Design zunächst umzugehen und Gemeinsamkeiten von Windows-Vorgängerversionen herauszustellen, gewohnte Arbeitstechniken auch unter Win 8 fortzuführen, Sinn und Unsinn neuer Funktionen/Designs zu verstehen und deren Vorteile zu nutzen. Wer sich mit dem neuen Konzept doch nicht anfreunden möchte, wird überrascht sein, wie einfach man auf die gewohnte Arbeitsoberfläche zurückgreifen kann.

132_51203 (Kurs) Bodo Domsgen, Anwendungsprogrammierer
Mo, 9.12. bis 16.12., 19.30 - 21.45 Uhr, 2 Termine, 6 Ustd, max 14 Teilnehmende, 27 Euro (21 Euro + 6 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum
Bitte mitbringen: USB-Stick

: Mac - iPhone - iPad

iPad - Grundlagen

Tablet-Computer wie Apples iPad haben ein Marktsegment geschaffen, das sich aufgrund der perfekten Mobilität immer größerer Beliebtheit erfreut. In diesem Kurs werden die Grundlagen der Benutzung des iPads vorgestellt und erläutert. Inhalte sind u.a.: Einrichtung und Konfiguration, WLAN und UMTS, Verwaltung von Inhalten (iTunes/iCloud), die Arbeit mit „Apps“, Ordnung auf dem Bildschirm, Tastatur, Sicherheits- und Schutzfunktionen und der Web-Browser Safari. Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Interessierte, die sich über das iPad näher informieren wollen, wie an Ein- und Umsteiger, die ihr iPad näher kennenlernen wollen.

132_51211 (Seminar) Ralf Vedder, Programmierer
Fr, 8.11., 10 - 14.30 Uhr, 6 Ustd, max 14 Teilnehmende, 20,50 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum
Eigene Rechner können mitgebracht werden.

iPhone & Co

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.

132_51220 (Seminar) Reinhard Schmöckel, EDV-Administrator
Di, 17.9., 18 - 20.15 Uhr, 3 Ustd, max 14 Teilnehmende, 12,60 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum
Bitte mitbringen: das eigene iPhone, iPad oder den iPod Touch und evtl. ein Notebook

iPhone, iPad, iPod Touch

Sie haben Ihr iPhone, iPad oder Ihren iPod Touch 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.

132_51221 (Seminar) Reinhard Schmöckel, EDV-Administrator
Do, 10.10., 18 - 20.15 Uhr, 3 Ustd, max 12 Teilnehmende, 12,60 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum
Bitte mitbringen: das eigene iPhone, iPad oder den iPod Touch und evtl. ein Notebook

iPhone - Umgang mit dem iPhone und PC

Das iPhone erfreut sich wachsender Beliebtheit, aber der Umgang erscheint vielen als schwierig. Dabei ist nicht viel Aufwand nötig, das iPhone richtig zu nutzen und mit ein paar Tipps und Tricks für den Alltag zu erweitern.

132_51222 (Seminar) Reinhard Schmöckel, EDV-Administrator
Do, 5.12., 18 - 20.15 Uhr, 3 Ustd, max 14 Teilnehmende, 12,60 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum
Bitte mitbringen: das eigene iPhone, iPad oder den iPod Touch und evtl. ein Notebook

Einstieg in die Apple/Mac-Welt mit OS X Lion

Kompakte anwendungsorientierte Einführung in den Umgang mit einem Mac für Teilnehmende ohne und mit geringer Vorkenntnis. Inhalte des Kurses sind: grundlegende Informationen zum Mac, Texte schreiben mit TextEdit, speichern, wiederfinden, Datenträger und Festplatten, ausgewählte System-Einstellungen, Schreibtischhintergrund und Bildschirmschoner, das Trackpad, Tastaturübersicht, mit dem Mac ins Internet, das Dashboard, Kontakte, Termine, E-Mail, Adressen verwalten, Terminplanung mit iCal, das Mailprogramm, Bilder aufnehmen, betrachten und bearbeiten, Musik und Filme mit iTunes, Cloud-Computing. Geschult wird auf MacBook Pro-Rechnern.

132_51230 (Kurs) Ralf Vedder, Programmierer
Mi, 6.11. bis 20.11., 19.30 - 21.45 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd, max 12 Teilnehmende, 41,40 Euro (32,40 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum
Eigene Apple-Notebooks können mitgebracht werden.

iTunes - Multimediaverwaltung und Schnittstelle zu iPod, iPhone und iPad

Das kostenlose Programm iTunes kann nicht nur Musik wiedergeben und organisieren. Lernen Sie iTunes auch als Schnittstelle zum iPod, iPhone, iPad kennen. Filme leihen oder kaufen, Internetradio hören, Podcasts abonnieren, Hörbücher oder Bücher kaufen - auch hier stellt iTunes die Verbindung her. Bringen Sie wenn möglich zum Ausprobieren zwei Lieblings-CDs mit.

132_51240 • JUNGE VHS • (Seminar) Reinhard Schmöckel, EDV-Administrator
Do, 17.10., 18 - 20.15 Uhr, 3 Ustd, max 12 Teilnehmende, 12,60 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum
Bitte mitbringen: das eigene iPhone, iPad oder den iPod, USB-Verbindungskabel

THOMAS	Manfred Thomas Tischlermeister Im Hasenwinkel 23 58638 Iserlohn Tel. 02371/5974 Fax 02371/51105
BAUELEMENTE	
FENSTER & TÜREN	
„Angebot: Aluminium-Aktionshaustüren!“	
<i>Zimmertüren - Holzdecken - Fertigparkett Laminatböden - Dachausbau - Trockenbau</i>	
weru <small>Fenster und Türen fürs Leben</small>	<i>Fenster - Rolläden - Haustüren Insektenschutz - Markisen - Überdachungen</i>
www.thomas-bauelemente.de	

Android-Tablet / Smartphone Grundlagen

Android-Tablet/Smartphones haben ein Marktsegment geschaffen, das sich aufgrund der perfekten Mobilität immer größerer Beliebtheit erfreut. In diesem Kurs werden die Grundlagen der Benutzung vorgestellt und erläutert. Inhalte sind u.a.: Einrichtung und Konfiguration, WLAN und UMTS, Verwaltung von Inhalten, die Arbeit mit „Apps“, Ordnung auf dem Bildschirm, Tastatur, Sicherheits- und Schutzfunktionen und der Web-Browser. Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Interessierte, die sich über das Android-Tablet näher informieren wollen, wie an Ein- und Umsteiger, die ihr Android-Tablet näher kennenlernen wollen.

132_51250 • JUNGE VHS • (Kurs) Ralf Vedder, Programmierer
Mi, 27.11. bis 11.12., 19.30 - 21.45 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd, max 14 Teilnehmende, 32,40 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum
Anmeldung bis Mo, 8.10.

Bitte mitbringen: eigene Tablet-Rechner und Smartphones

132_51251 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer
Mo, 23.9. bis 30.9., 9 - 10.30 Uhr, 2 Termine, 4 Ustd, max 14 Teilnehmende, 12,80 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum
Anmeldung bis Mo, 8.10.

: Büroanwendungen - MS Office 2010/2013 Programme

Word 2010 - Grundlagen

Für Teilnehmende mit EDV-Kenntnissen, wie sie in den PC-Grundlagenkursen erworben werden können.

Lernen Sie die Word-Arbeitsoberfläche kennen, arbeiten Sie mit Anwendungsfenstern und beginnen Sie mit der Texteingabe, -ausgabe und -gestaltung. Sie werden Ihre eigenen Texte erfassen, Korrekturen vornehmen, mit verschiedenen Formatierungsebenen arbeiten und die geschriebenen Dokumente verwalten. Lernziel ist der umfassende Einblick in die Grundlagen der Textverarbeitung mit Word 2010.

Informationen und Übungen zu anderen Office-Anwendungen können zusätzliche Lerninhalte sein. Der Erwerb von Schulungsunterlagen ist optional.

132_51300 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin
Do, 19.9. bis 7.11., 9 - 12.15 Uhr, 5 Termine, 20 Ustd, max 12 Teilnehmende, 70,20 Euro (50,20 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

132_51301 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Bodo Domsgen, Anwendungsprogrammierer
Mo, 4.11. bis 2.12., 19.30 - 21.45 Uhr, 5 Termine, 15 Ustd, max 12 Teilnehmende, 66,30 Euro (63 Euro + 15 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum
Bitte mitbringen: USB-Stick

Word 2013 - Grundlagen

Für Teilnehmende mit EDV-Kenntnissen, wie sie in den PC-Grundlagenkursen erworben werden können.

Lernen Sie die Word-Arbeitsoberfläche kennen, arbeiten Sie mit Anwendungsfenstern und beginnen Sie mit der Texteingabe, -ausgabe und -gestaltung. Sie werden Ihre eigenen Texte erfassen, Korrekturen vornehmen, mit verschiedenen Formatierungsebenen arbeiten und die geschriebenen Dokumente verwalten. Lernziel ist der umfassende Einblick in die Grundlagen der Textverarbeitung mit Word 2013. Informationen und Übungen zu anderen Office-Anwendungen können zusätzliche Lerninhalte sein. Der Erwerb von Schulungsunterlagen ist optional.

132_51302 • KLEINGRUPPE • (Wochenendseminar) Reinhard Schmöckel, EDV-Administrator
Fr, 15.11., 17 - 20.15 Uhr / Sa, 16.11., 9 - 13.15 Uhr, 2 Termine, 9 Ustd, max 12 Teilnehmende, 43,60 Euro (34,60 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Word 2010 Spezial

Seriendruck, Dokumentvorlagen, Inhaltsverzeichnisse
Für Teilnehmende mit Word-Grundlagenkenntnissen.

Lernen Sie in diesem weiterführenden Kurs interessante Funktionen der Textverarbeitung wie Seriendruck von Briefen, Umschlägen, Etiketten, Arbeiten mit Dokument- und Formatvorlagen, und das Erstellen von Inhaltsverzeichnissen kennen.

132_51303 (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Fr, 18.10., 17 - 21.15 Uhr, 5 Ustd, max 12 Teilnehmende, 26,30 Euro (21,30 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale, keine Ermäßigung)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum
Word Grundlagenkenntnisse sind erforderlich

Workshop Gestaltung mit Word 2010

Für Teilnehmende mit Word-Grundlagenkenntnissen.

Sie arbeiten mit Word 2010 oder einer anderen Textverarbeitung. Nun möchten Sie Karten o. ä. gestalten und stoßen immer wieder an Ihre Grenzen. In diesem Workshop gestalten wir Weihnachtskarten oder ähnliche Dinge. Sie werden die vielen Möglichkeiten kennen lernen, die Ihnen Word bietet - das ausgedruckte Ergebnis des Workshops bestimmen Sie selbst.

132_51304 (Wochenendseminar) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin
Sa, 23.11. bis 24.11., 9 - 12.15 Uhr, 2 Termine, 8 Ustd, max 12 Teilnehmende, 40,10 Euro (32,10 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum
PC-Grundkenntnisse erforderlich

Word - Training Intensiv - Wissenschaftliche Arbeiten erstellen

Für speziell Interessierte wie z.B. Studierende, Lehrende, Autor(inn)en, Angestellte, Freiberufler, die umfangreiche Texte (Bücher, Anleitungen, wissenschaftliche Arbeiten) verfassen wollen. Lernen Sie den Umgang mit großen Texten. Wie erstellt man Inhalts- und Stichwortverzeichnisse, Verzeichnisse aus Grafik- und Tabellenbeschriftung, automatisierte Kapitel- und Abbildungsnummerierung, Querverweise, Kapitelüberschriften, Fußnoten und die Seitennummerierung?

132_51305 • JUNGE VHS • (Wochenendseminar) Reinhard Schmöckel, EDV-Administrator
Fr, 20.09., 17 - 20.15 Uhr / Sa, 21.09., 9 - 13.15 Uhr, 2 Termine, 9 Ustd, max 12 Teilnehmende, 52,20 Euro (43,20 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

Word kompakt für das Büro

Für Teilnehmende mit soliden PC- und Word-Grundlagenkenntnissen.

Kurz, kompakt und „knackig“ werden die Top-Funktionen von Word 2010 für die alltägliche Arbeit im Büro erklärt. Themen sind u.a. Rahmen und Schattierungen, Kopf- und Fußzeilengestaltung, Arbeiten mit Grafiken, ClipArts und SmallArts, Tabellenlayout und -gestaltung, Seriendruck von Briefen und Etiketten, Inhaltsverzeichnisse, Nummerierung und Aufzählung sowie die Arbeit mit Format- und Dokumentvorlagen.

132_51306 (Kurs) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Do, 7.11. bis 5.12., 16 - 17.30 Uhr, 5 Termine, 10 Ustd, max 12 Teilnehmende, 53,50 Euro (43,50 Euro + 10 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

Excel 2010 - Grundlagen 1 kompakt

Für Teilnehmende mit PC- und Textverarbeitungs-Grundkenntnissen.

Im Kurs wird das Erstellen, Formatieren und Gestalten von Arbeitsblättern gezeigt. Wie verwende ich Formeln innerhalb der Tabellenkalkulation, wie arbeite ich mit Diagrammen, wie stelle ich Verknüpfungen her, wie passe ich die Oberfläche meinen Bedürfnissen an, und welche Filterfunktionen stehen mir zu Verfügung? Excel ist ein mächtiges Werkzeug zur Optimierung von Arbeitsvorgängen. Lernen Sie das Programm in diesem Kompaktkurs kennen. Lernziel ist die Grundkenntnisse über die Funktionen von Excel.

132_51310 (Kurs) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Di, 17.9. / 24.9. / 1.10., 18 - 21.15 Uhr, Di, 8.10. / 15.10., 20 - 21.30 Uhr, 5 Termine, 16 Ustd, max 12 Teilnehmende, 73,30 Euro (57,30 Euro + 16 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

Excel 2010 - Grundlagen 1

Für Teilnehmende mit PC- und Textverarbeitungs-Grundkenntnissen.

Im Kurs wird das Erstellen, Formatieren und Gestalten von Arbeitsblättern gezeigt. Wie verwende ich Formeln innerhalb der Tabellenkalkulation, wie arbeite ich mit Diagrammen, wie stelle ich Verknüpfungen her, wie passe ich die Oberfläche meinen Bedürfnissen an, und welche Filterfunktionen stehen mir zu Verfügung? Excel ist ein mächtiges Werkzeug zur Optimierung von Arbeitsvorgängen. Lernen Sie das Programm Schritt für Schritt kennen.

Lernziel ist der sichere Umgang mit den Grundfunktionen von Excel. Der Erwerb von Schulungsunterlagen ist optional.

132_51311 (Wochenendseminar) Detlef Uerpmann, DV-Leiter
Fr, 20.9., 17 - 20.15 Uhr / Sa, 21.9., 9 - 16.15 Uhr, 2 Termine, 12 Ustd, max 12 Teilnehmende, 50,20 Euro (38,20 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

132_51312 (Wochenendseminar) Detlef Uerpmann, DV-Leiter
Fr, 22.11., 17 - 20.15 Uhr / Sa, 23.11., 9 - 16.15 Uhr, 2 Termine, 12 Ustd, max 12 Teilnehmende, 50,20 Euro (38,20 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Excel 2010 - Grundlagen 2

Für Teilnehmende der vorangegangenen Seminare (Grundlagen 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: Formeln (mit Berechnungsbeispielen), Funktionen (z.B. WENN-Funktion, auch in Verbindung mit ODER / UND), Autofilter, Teilergebnisse, Gültigkeitsprüfung von Eingaben, Objekte (erstellen, formatieren, verknüpfen), eine gemeinsam erarbeitete Excel-Tabelle als Objekt in ein Textdokument einfügen und verknüpfen.

Lernziel ist die Lösung komplexerer Aufgabenstellungen mit Excel 2010. Der Erwerb von Schulungsunterlagen ist optional.

132_51313 (Wochenendseminar) Detlef Uerpmann, DV-Leiter
Fr, 27.09., 17 - 20.15 Uhr / Sa, 28.09., 9 - 16.15 Uhr, 2 Termine, 12 Ustd, max 12 Teilnehmende, 50,20 Euro (38,20 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

132_51314 • KLEINGRUPPE • (Wochenendseminar) Detlef Uerpmann, DV-Leiter

Fr, 29.11., 17 - 20.15 Uhr / Sa, 30.11., 9 - 16.15 Uhr, 2 Termine, 12 Ustd, max 12 Teilnehmende, 50,20 Euro (38,20 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Excel 2010 Spezial - Formeln für den Berufsalltag

Für Teilnehmende der vorangegangenen Seminare (Grundlagen 1) und Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Die 30 wichtigsten Formeln von Excel, die man im Berufsalltag gut gebrauchen kann, werden exemplarisch erklärt und geübt. Z.B. Wenn-Dann-Sonst, SVERWEIS, zählenwenn, summe-wenn, min, max, mittelwert, Häufigkeit, Rechnen mit Datum, Einstieg in Pivot-Tabellen usw. Lernziel ist die sichere Anwendung der wichtigsten Formeln in Excel. Der Erwerb von Schulungsmaterial ist optional.

132_51315 (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Sa, 9.11., 9 - 13.15 Uhr, 5 Ustd, max 12 Teilnehmende, 22,80 Euro (17,80 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

Excel 2010 Spezial - Diagramme - Pivot-Tabellen - Datenanalyse

Für Teilnehmende der vorangegangenen Seminare (Grundlagen 1) und Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Welche Möglichkeiten gibt es, mit Excel „Zahlenberge“ optisch interessant in unterschiedlichen Diagrammen darzustellen, ein Zahlenwerk übersichtlich zu gestalten und zu gliedern? In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die grafische Darstellung von Werte- bzw. Zahlentabellen in verschiedenen Diagrammtypen kennen, welche Möglichkeiten die Pivot-Tabellen bieten und wie man Excel-Zahlen strukturieren und gliedern kann. Weitere Funktionen: Filtern, Gliedern, Sortieren, Grundfunktionen des Szenario-Manager.

132_51316 (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Sa, 16.11., 9 - 13.15 Uhr, 5 Ustd, max 12 Teilnehmende, 22,80 Euro (17,80 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

PowerPoint 2010 - Grundlagen

Für Teilnehmende mit PC- und Textverarbeitungs-Grundkenntnissen.

Wie wird eine Präsentation erstellt, die für das Publikum bzw. die Zuhörenden oder Gäste zu einem Erlebnis und für den Referenten zum Erfolg wird? Die dazu notwendigen und wertvollen Tipps zum Präsentieren in Kombination mit wichtigen PC-Skills in PowerPoint werden in diesem Seminar vermittelt. Neben den Grundlagen sind die weiteren Themenschwerpunkte: allgemeine Präsentationstechniken, Einführung in PowerPoint, Erstellen von Vorlagen mit dem Folienmaster, Foliendesign und -layout gestalten, Textgestaltung, Grafiken und Bilder, Tabellen, Einbinden von Videos und Smart-Arts, Einbau von Animationen. Zuletzt erstellen die Teilnehmenden, je nach Wunsch, eine selbst gewählte Präsentation.

Lernziel ist der sichere Umgang mit den Grundfunktionen von PowerPoint 2010. Der Erwerb von Schulungsunterlagen ist optional.

132_51330 (Wochenendseminar) Svenja Roch, Dipl.-Ing., DV-Organisatorin

Fr, 8.11., 17 - 20.15 Uhr / Sa, 9.11., 9 - 16.15 Uhr, 2 Termine, 12 Ustd, max 12 Teilnehmende, 59,60 Euro (47,60 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

132_51331 (Wochenendseminar) Svenja Roch, Dipl.-Ing., DV-Organisatorin

Fr, 6.12. bis 7.12., 17 - 20.15 Uhr, 2 Termine, 12 Ustd, max 12 Teilnehmende, 59,60 Euro (47,60 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Rolf Schnibbe

Am Hangstein 21
58644 Iserlohn-Letmathe

 (0 23 74) 1 29 32

www.maler-schnibbe.de



malerfachbetrieb
Wir bringen FARBE ins Leben!

vhs

: **Bildungs-
Gutschein**

Zum Verschenken.

Fragen Sie uns.
02371 . 217-1943

PowerPoint 2010 - Präsentationstechniken

Für Teilnehmende mit PC- und Textverarbeitungs-Grundkenntnissen.

PowerPoint ist dazu geschaffen worden, schnell und einfach wirkungsvolle Präsentationen zu erstellen. Allerdings ist die Präsentation als solche nicht ohne Fallstricke. Lampenfieber ist noch eines der kleineren Übel. Nutzt man alle Hilfsmittel, die dieses überaus leistungsfähige Programm bereitstellt, und beachtet man bei der sorgfältigen Vorbereitung einfache Tricks und Techniken, kann eine Präsentation für alle Beteiligten eine erfolgreiche Angelegenheit werden. Dazu noch eine Prise Rhetorik, und es erschließen sich ganz neue Welten.

Lernziel ist das wirkungsvolle Erstellen, Vorbereiten und auch Durchführen von Präsentationen mit PowerPoint 2010. Der Erwerb von Schulungsunterlagen ist optional.

132_51332 (Kurs) Boris Langanke, Mediendesigner
Do, 7.11. bis 21.11., 18.15 - 21.15 Uhr, 3 Termine, 12 Ustd, max 8 Teilnehmende, 51,60 Euro (39,60 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum
PC-Kenntnisse erforderlich

Outlook 2010 - Grundlagen - Kommunikation und Organisation

Für Teilnehmende mit PC- und Textverarbeitungs-Grundkenntnissen.

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, Text gestalten, mit Anlage versenden, Bilder und Hyperlinks einfügen), Nachrichten empfangen, beantworten und weiterleiten, Kontakte anlegen und verwalten sowie die Termingestaltung und Aufgabenverteilung mit der Kalenderfunktion. Lernziele sind das Kennenlernen der Funktionen von Outlook und die praxisbezogene Anwendung.

Der Erwerb von Schulungsunterlagen ist optional.

132_51340 (Kurs) Andrea Köller, Pädagogin
Di, 8.10. bis 12.11., 17.30 - 19.45 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd, max 10 Teilnehmende, 58 Euro (46 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

: Adobe Creative Programme

InDesign CS6 - Grundlagen

Für Teilnehmende mit PC- und Textverarbeitungs-Grundkenntnissen.

InDesign ist ein vielseitiges DTP-Programm, das Ihnen pixelgenaue Kontrolle über Layout und Typografie gibt. Erstellen Sie Designs für Print- und digitale Publikationen. Mit Tools für adaptives Design lassen sich Layouts ganz einfach an unterschiedliche Seitenformate, Ausrichtungen und Endgeräte anpassen. Lernen Sie Ihre ersten digitalen Publikationen selbst zu gestalten.

Lernziele sind das Einüben der Grundfunktionen von Adobe InDesign und das eigenständige Gestalten von Publikationen. Geschult wird auf MacBook Pro-Rechnern. Der Erwerb von Schulungsunterlagen ist optional.

132_51410 (Kurs) Katja Oelmann, Grafikdesignerin
Do, 7.11. bis 28.11., 18 - 20.15 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd, max 6 Teilnehmende, 58,40 Euro (46,40 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 119
Photoshop CS 6
siehe „Medien - Bild, Video, Audio und Druck“

: Medien - Bild, Video, Audio und Druck

Photoshop CS 6 - Grundlagen

Für Teilnehmende mit PC-Grundkenntnissen.

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. Lernziele sind der sichere Umgang mit den Grundfunktionen von Photoshop CS 6 und die eigenständige Bildbearbeitung. Der Erwerb von Schulungsunterlagen ist optional.

132_51510 (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer
Di, 24.9. bis 15.10., 17.15 - 19.30 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd, max 12 Teilnehmende, 53,20 Euro (41,20 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Johanneskirche Iserlohn, Nußberg, Berliner Platz 10

26. Iserlohner Orgel-Sommer

Konzert I

Sonntag, 1. September 2013, 18.00 Uhr

Orgelkonzert Felix Hell (BRD/USA)
Werke von J. S. Bach, Mendelssohn

Konzert II

Sonntag, 8. September 2013, 18.00 Uhr

Benefizkonzert zu Gunsten der Stiftung Ev. Kantorei Iserlohn
Tobias Aehlig, Orgel, Ev. Kantorei Iserlohn,
Leitung: KMD Hanns-Peter Springer

Werke von Schütz, Haydn, Mendelssohn, Britten, Mawby, Strohbach u.a.

Konzert III

Sonntag, 15. September 2013, 18.00 Uhr

Orgelkonzert Cameron Carpenter
Von Bach bis Carpenter

Eintrittspreise (keine Vorverkaufsreduzierung)

Konzert I+II: 12,00 Euro (Schüler/Studenten 8,00 Euro)
Konzert III: 20,00 Euro (Schüler/Studenten 12,00 Euro)

Abonnement: 38,00 Euro für alle 3 Konzerte (Schüler/Studenten 24,00 Euro)

Vorverkauf:

Stadtinformation Iserlohn, Bahnhofsplatz 2, (Tel. 02371/217 - 1819/20)
ALPHA-Buchhandlung, Iserlohn, Vinckestraße 9-13, (Tel. 02371/29397)
Buchhandlung »die kleine«, IS-Letmathe, Hagener Str. 19, (Tel. 02374 / 10109)

KONZERTÜBERSICHT 2013/14

Sonntag, 17. November 2013, 17.00 Uhr

J. S. Bach, h-Moll-Messe

Sonntag, 15. Dezember 2013, 17.00 Uhr

Benefizkonzert zu Gunsten
der Stiftung Ev. Kantorei Iserlohn
„Weihnachten mit Orgel Improvisation und Chor“

Sonntag, 6. April 2014, 18.00 Uhr

Sonderkonzert PRO MUSICA

Samstag/Sonntag, 16./17. August 2014

Der Märkische Motettenkreis „on tour“
Fahrt zum St. Petri Dom Bremen

27. Iserlohner Orgel-Sommer

Sonntag, 24. August 2014, 18.00 Uhr

Konzert I

Sonntag, 31. August 2014, 18.00 Uhr

Konzert II

Sonntag, 7. September 2014, 18.00 Uhr

Konzert III

Photoshop CS 6 - Arbeiten mit Ebenen, Masken

Für Teilnehmende mit Photoshop-Grundkenntnissen. Der Kreativität sind durch die unterschiedlichen Bildbearbeitungsmöglichkeiten von Photoshop keine Grenzen gesetzt. In diesem Kurs werden anhand von Beispielprojekten die Möglichkeiten von Ebenen, Ebeneneffekten, Einstellungsebenen und Masken vermittelt. Die Auswahl- und Freistellwerkzeuge gehören weiterhin zu den wichtigsten Werkzeugen bei der Bildmontage und -collage. Mit ihnen bestimmt man den exakten Ausschnitt für die weitere Bearbeitung. Lernziele sind die Wahl des passenden Werkzeuges und seine optimale Anwendung.

Der Erwerb von Schulungsmaterial ist optional.

132_51511 (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer
Di, 5.11. bis 19.11., 17.15 - 19.30 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd, max 12 Teilnehmende, 46,10 Euro (37,10 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Photoshop CS 6 - Arbeiten mit Tonwerten, Kontrasten, Farben

Für Teilnehmende mit Photoshop-Grundkenntnissen. Die richtige Steuerung der Gradationen und Kontraste ist so etwas wie die hohe Schule der Fotografie. Der Tonwertumfang zwischen Licht und Schatten hat eine entscheidende Bedeutung. In diesem Kurs werden die verschiedenen Möglichkeiten der Kontraststeuerung von der Tonwertautomatik über Licht/Schatten-Filter und Gradationskurven bis hin zur HDR- und DRI-Technik untersucht und getestet.

Lernziele sind die sichere Einschätzung der Tonwerte und deren exakte Abstimmung im Prozess der Bildbearbeitung. Der Erwerb von Schulungssoftware ist optional.

132_51512 (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer
Mi, 27.11. bis 11.12., 17.15 - 19.30 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd, max 12 Teilnehmende, 46,10 Euro (37,10 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Photoshop CS 6 - Arbeiten mit Auswahlen, Freisteller

Für Teilnehmende mit Photoshop-Grundkenntnissen. Die Auswahl- und Freistellungswerkzeuge gehören zu den wichtigsten Werkzeugen bei der Bildbearbeitung. Mit ihnen bestimmt man die genauen Bereiche und Ausschnitte für die weitere Bearbeitung. Ihre Anwendung erfordert gerade am Anfang etwas Geduld und Übung.

Lernziel ist der sichere Umgang mit den Auswahl- und Freistellungswerkzeugen in Photoshop CS 6.

Der Erwerb von Schulungssoftware ist optional.

132_51513 (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer
Di, 26.11. bis 10.12., 17.15 - 19.30 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd, max 12 Teilnehmende, 46,10 Euro (37,10 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Photoshop CS 6 - Bildretusche

Für Teilnehmende mit Photoshop-Grundkenntnissen. Warum nur sehen die Bilder professioneller Fotografen so viel besser aus, obwohl die Kamera doch augenscheinlich eine ähnliche ist? Es bedarf oftmals nur ein wenig Bearbeitung, um einem Foto den letzten Schliff zu geben. Ob Landschaft, ob Porträt, ob Sachaufnahme – mit Hilfe von Photoshop als professionellem Werkzeug, werden die mitgebrachten Bilder subtil optimiert. Lernziel ist der richtige Einsatz von Photoshop, um zu einem optimalen Bildergebnis zu gelangen. Der Erwerb von Schulungssoftware ist optional.

132_51514 (Kurs) Boris Langanke, Mediendesigner
Do, 19.9. bis 17.10., 18.15 - 20.30 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd, max 8 Teilnehmende, 59,60 Euro (47,60 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum
PC-Kenntnisse erforderlich

Photoshop CS 6 Workshop - MacBook Pro

Für Teilnehmende mit PC/Mac-Grundkenntnissen. Photoshop ist der Profi-Standard in der Bildbearbeitung und in der neuen Version noch einmal deutlich leistungsfähiger geworden. In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der Bildbearbeitung mit dieser Software. Eine Auswahl der wichtigsten Werkzeuge und die richtige Technik der Anwendung erzeugen in wenigen Schritten eine bessere Bildqualität der Ausgangsvorlage. Lernziele sind der sichere Umgang mit den Grundfunktionen von Photoshop CS 6 und die eigenständige Bildbearbeitung. Gearbeitet wird auf MacBook-Rechnern. Der Erwerb von Schulungsunterlagen ist optional.

132_51515 (Seminar) Thomas Emde, Medien-Designer
So, 10.11., 10 - 16 Uhr, 7 Ustd, max 14 Teilnehmende, 34,60 Euro (27,60 Euro + 7 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

GIMP - Grundlagen

Für Teilnehmende mit Photoshop-Grundkenntnissen. Warum nur sehen die Bilder professioneller Fotografen so viel besser aus, obwohl die Kamera doch augenscheinlich eine ähnliche ist? Es bedarf oftmals nur ein wenig Bearbeitung, um einem Foto den letzten Schliff zu geben. Ob Landschaft, ob Porträt, ob Sachaufnahme – mit Hilfe von Photoshop als professionellem Werkzeug, werden die mitgebrachten Bilder subtil optimiert. Lernziel ist der richtige Einsatz von Photoshop, um zu einem optimalen Bildergebnis zu gelangen. Der Erwerb von Schulungssoftware ist optional.

132_51520 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer
Mo, 16.9. bis 2.12., 15 - 17.15 Uhr, 10 Termine, 30 Ustd, max 12 Teilnehmende, 130,50 Euro (100,50 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Das digitale Fotobuch

Für Teilnehmende mit PC-Grundkenntnissen. Mit dem Siegeszug der digitalen Foto-Technik wird das klassische Album zunehmend von selbst gestalteten Fotobüchern verdrängt. Zahlreiche Anbieter stellen kostenlose Software zur Verfügung, mit der man Fotobücher selbst gestalten, ausdrucken und professionell binden lassen kann. Die Teilnehmenden erhalten eine Einführung in die Software und die Grundlagen für dieses interessante neue Medium von der Auswahl der Fotos über die Bildbearbeitung bis zu Gestaltung und Druck. Lernziel ist das eigenständige Gestalten eines Fotobuchs.

132_51530 (Kurs) Michael May, Bildredakteur
Mi, 13.11. bis 20.11., 19 - 21.15 Uhr, 2 Termine, 6 Ustd, max 12 Teilnehmende, 24,80 Euro (18,80 Euro + 6 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Wir sind Heimat

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

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



Das digitale Panorama

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen der Digitalfotografie und Bildbearbeitung.

Leistungsfähige Digitalkameras und schnelle Software erlauben Ihnen heute ein breites Spektrum unterschiedlicher Anwendungen. Digitale Panoramen sind ein Feld, das ungeahnte Möglichkeiten eröffnet. Lernen Sie in diesem Kompaktworkshop, wie man mit einfachen Methoden Bilder zu einem Panorama zusammenfügen kann.

132_51531 (Seminar) Thomas Emde, Medien-Designer
So, 13.10., 10 - 16 Uhr, 7 Ustd, max 14 Teilnehmende, 34,60 Euro (27,60 Euro + 7 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Pinterest und Co. - Bilderdienste

Flickr, Picasa, Instagram und Pinterest sind die Dienstleister, die Ihnen Speicherplatz und Verwaltungsmöglichkeiten für Ihre Fotos anbieten. Worin unterscheiden sich diese Dienstleister? Wie richtet man Fotoalben ein? Wir werden uns die verschiedenen Dienste anschauen und bei Pinterest einen eigenen Zugang und ein Album aufbauen.

132_51540 • JUNGE VHS • (Seminar) Frank Bigge, Medieninformatiker
Mi, 27.11., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, max 12 Teilnehmende, 12 Euro
keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119

Videoproduktion für Youtube und Co.

Für Teilnehmende mit PC-Grundkenntnissen.

Smartphones und moderne Digital-Kameras haben die klassische Video-Kamera längst abgelöst. Mit geringen Mitteln kann man tolle 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 perfekt für das Internet schneiden und aufbereiten.

132_51550 • JUNGE VHS • (Kurs) Christian Penn, Selbstständiger Video- und DVD-Produzent
Mo, 16.9. bis 30.9., 17 - 20 Uhr, 3 Termine, 12 Ustd, max 12 Teilnehmende, 58,90 Euro (46,90 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

Der eigene Flyer mit einfachen Mitteln

In der heutigen mediengeprägten Zeit ist es immer mehr nützlich - und oft auch gefordert -, professionell aussehende Drucksachen und Informationsmaterialien erstellen zu können. Die Drucktechniken und das dazugehörige Preisgefüge sind nicht mehr den auflagenstarken Massendrucksachen großer Unternehmen vorbehalten. Nur wie kann man technisch brauchbare Druckvorlagen selber erstellen? Braucht es dazu nicht teure und spezialisierte Software? Für Vereine, Kunstschaffende, Kleinunternehmer fast nicht zu bezahlen, verbunden mit aufwändiger Einarbeitung? Oft ist die Lösung bereits da. Wenn man weiß wie, lassen sich mit oft vorhandener Office-Software oder auch leicht zu beschaffender Freeware anspruchsvolle Drucksachen erstellen.

132_51560 (Kurs) Boris Langanke, Mediendesigner
Di, 19.11. bis 10.12., 18.15 - 20.30 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd, max 8 Teilnehmende, 59,60 Euro (47,60 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum
PC-Kenntnisse erforderlich, Word-Kenntnisse erforderlich

: Internet - Social Media - Sicherheit

Die eigene Homepage - Analyse und Suchmaschinenoptimierung

Für Teilnehmende mit PC-Kenntnissen.

Man hat viel Geld und Mühe in eine Webseite gesteckt, aber in den Suchmaschinen wird sie nicht gefunden. Es werden die aktuellen Möglichkeiten vorgestellt, wie man seine Seite optimal für die Suchmaschinen vorbereitet und diese Schritte auch praktisch durchführt. Meta Keywords verwenden Suchmaschinen nicht mehr, also was tun? Besprochen werden die Google und Bing Webmastertools, Analytics, AdWords, Google Shopping und Google Places / Local.

132_51610 (Kurs) Frank Bigge, Medieninformatiker
Mo, 25.11. bis 2.12., 19 - 21.15 Uhr, 2 Termine, 6 Ustd, max 12 Teilnehmende, 30 Euro (24 Euro + 6 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

Drei Dinge sollte ein Mann bekanntlich im Leben vollbringen:

Ein Kind zeugen, ein Haus bauen und **einen Baum pflanzen.**

Daher machen Sie sich und Ihrem Baby zur Geburt ein einzigartiges Geschenk.

Pflanzen Sie Ihren persönlichen Baum im Iserlochner Babywald



Schaffen Sie für Ihr Kind etwas Bleibendes, das von Herzen kommt.

Wählen Sie zwischen Ahorn, Buche, Eiche und Esche. Jeder Baum erhält ein bedrucktes Schild mit dem Namen und Geburtsdatum Ihres Kindes, Ihres Enkels oder Patenkindes. Gepflanzt wird stets gemeinsam mit der ganzen Familie beim großen Pflanzfest im Frühjahr jeden Jahres. Für eine Zuzahlung von 35 Euro zu einer Geburtsanzeige in Ihrer Heimatzeitung bekommen Sie neben dem Baum Ihrer Wahl die nötigen Schutzmaterialien, fachliche Pflanzhilfe und das Namensschild. Außerdem laden wir Sie beim großen Pflanzfest zu Erbsensuppe und Getränken ein.



Weitere Informationen erhalten Sie in den Service-Geschäftsstellen Ihrer Zeitung.



Social Media und CMS (Content Management System)

Für Teilnehmende mit PC-Kenntnissen.

Das Seminar vermittelt den Umgang mit CMS, mit den neuen Social Media Komponenten. Zunächst wird das Content Management System Drupal vorgestellt, mit dem eine Internet-Präsenz erstellt wird. U.a. werden auch rechtliche Aspekte betrachtet und wie man die Webseite sichern und aktualisieren kann. Mittlerweile haben viele neben der eigentlichen Webseite auch Präsenzen bei Facebook und Google+. Es wird gezeigt, wie man Webseite und Facebook bzw. Google+ miteinander verbinden kann und welche Möglichkeiten dafür zur Verfügung stehen.

132_51611 (Kurs) Frank Bigge, Medieninformatiker
Di, 5.11. bis 26.11., 19.30 - 21.45 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd, max 15 Teilnehmende, 60 Euro (48 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Online-Auktionen - Kaufen und Verkaufen bei eBay

Für Teilnehmende mit PC-Kenntnissen.

Alle 50 Sekunden eine Digitalkamera, jede Minute ein Auto, täglich ein Kühlschrank - nirgends in Europa wird soviel online ersteigert wie bei eBay. Die Teilnehmenden lernen, wie die Auktionsplattform funktioniert, wie man als Käufer oder auch Verkäufer bei eBay tätig werden kann und welche Tipps und Tricks zum sicheren und erfolgreichen Handeln führen. Eine bereits erfolgte Anmeldung bei eBay ist von Vorteil. Inhalte: Grundsätze für das Handeln bei eBay, Anmeldung, Angebote suchen, Auktionen, Bieten, Kaufen, Handeln, Artikel bei eBay anbieten und verkaufen, Zahlungs- und Versandarten, wie man alles im Blick mit „Mein eBay“ hat, Sicherheit und Verbraucherschutz beim Handeln im Internet. Lernziel ist das sichere Handeln auf der eBay-Plattform.

132_51620 • JUNGE VHS • (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Sa, 12.10., 9 - 16 Uhr, 8 Ustd, max 12 Teilnehmende, 41,90 Euro (33,90 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum
Bitte melden Sie sich vor Kursbeginn bei eBay als „Mitglied“ an!
Rückfragen zur Anmeldung bei eBay bitte VOR dem Kurs an den Dozenten.

Erstellung eines eigenen Internet-Shops

Für Teilnehmende mit PC-Grundkenntnissen.

Ein eigener Internet-Shop scheint schnell erstellt zu sein. Es gibt aber einige technische Hürden. Anhand des Oxid-Shops werden die Installation, Konfiguration und Inbetriebnahme eines Shops praktisch durchgeführt. Wie geht es dann weiter? Wie pflegt man die Artikel, wie sichert man den Shop? Was für rechtliche Aspekte müssen beachtet werden? Abschließend wird die automatisierte Anbindung an Google Shopping ausführlich erörtert. Wie analysiert man das Benutzerverhalten, und wie reagiert man darauf? Wie funktioniert die Anbindung an Social Media Komponenten (Facebook, Google+)? Alle Fragen werden ausführlich im Kurs beantwortet. Lernziel ist die Installation und Konfiguration des Oxid-Internet-Shops.

132_51621 (Seminar) Frank Bigge, Medieninformatiker
Sa, 28.9., 9 - 12.45 Uhr, 5 Ustd, max 12 Teilnehmende, 24,60 Euro (19,60 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

Social Media - Facebook, Google+ und Co.

Für Teilnehmende mit PC-Kenntnissen.

Die Sozialen Medien bieten nun eine weitere Möglichkeit, Informationen auszutauschen. Dabei bündeln sie viele Medien (Bilder, Sprache, Videos etc.) und stellen Informationen schnell zur Verfügung. Dabei geht oft auch die Übersicht verloren, was überhaupt möglich ist, was rechtlich ein Muss ist und welche Informationen in einem begrenzten Kreis ausgetauscht werden sollten. Wir werden praktisch Google+-Präsenzen einrichten (oder bestehende überprüfen), diese rechtskonform aufbauen, uns die Möglichkeiten anschauen, welche Einstellungen für die Privatsphäre wichtig sind, welchen Nutzen man aus diesen Diensten ziehen kann und wie man auf negative Ereignisse reagiert (Shitstorm).

132_51630 • JUNGE VHS • (Seminar) Frank Bigge, Medieninformatiker
Sa, 12.10., 9 - 12.45 Uhr, 5 Ustd, max 12 Teilnehmende, 24,60 Euro (19,60 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum
PC-Kenntnisse erforderlich

Cloud, Dropbox + Co.

Für Teilnehmende mit PC-Kenntnissen.

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 dort gespeichert, gesichert und von überall abrufbar sind. Wie werden die Daten über den Browser aufgerufen? Wie mache ich Teile meiner Daten für andere zugänglich? Zusätzlich wird das Programm BoxCryptor besprochen, das in Kombination mit Dropbox die Daten verschlüsselt. Lernziel ist die praktische Einführung in die Datenvorhaltung mit der Cloud.

132_51631 • JUNGE VHS • (Seminar) Frank Bigge, Medieninformatiker
Do, 28.11., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, max 12 Teilnehmende, 12 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

IT-Sicherheitslücken im Internet

Für Teilnehmende mit PC-Kenntnissen.

Das Internet ist aus dem täglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Aber fast täglich kommen Meldungen, dass Programme Sicherheitslücken haben, automatische Knackprogramme den heimischen PC entern oder der Mensch schlicht durch einfache Methoden ausge-trickst wird. In diesem Seminar sollen die aktuelle Entwicklung erörtert werden sowie die nötigen Schutzmechanismen. Was macht man, wenn trotz Schutz der Ernstfall eingetreten ist? Wie sichert man Beweise? Verblüffende Fälle werden dargestellt. Haben Sie in letzter Zeit eine Maus geschenkt bekommen? Wissen Sie, was sich in der Maus befindet?

Lernziel ist das Erkennen von Sicherheitslücken und deren Vermeidung und der Einblick in das spannende Feld der IT-Forensic.

132_51632 • JUNGE VHS • (Seminar) Frank Bigge, Medieninformatiker
Do, 26.9., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, max 12 Teilnehmende, 12 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

: Programmierung

Speicherprogrammierbare Steuerungen (SPS) auf Basis der Simatic STEP7

Für Teilnehmende mit PC-Kenntnissen.

Zielgruppe: Auszubildende im Bereich Mechatronik, Techniker, technisch Interessierte, Hobbyanwender. Speicherprogrammierbare Steuerungen (kurz SPS) werden heutzutage in großer Vielfalt für verschiedenste Automatisierungsaufgaben eingesetzt. Zur Anwendung kommen sie in Transportstrecken, Bestückungsautomaten, Aufzugssteuerungen, Brandschutzanlagen uvm. Des Weiteren existieren auf dem Markt günstige Einstiegsmodelle (z.B. LOGO von Siemens), die die Anwendung im Heim- und Hobbybereich interessant machen. Dazu gehören u. a. einfache Logikverknüpfungen, Zeitglieder und Ablaufsteuerungen. Hierzu steht eine Software bereit, die die Programmierung in AWL (Anweisungsliste) mit gleichzeitiger 3D-Bewegungssimulation gestattet. Da diese Software von Privatpersonen kostenlos benutzt werden kann, können die Teilnehmenden das Erlernte während der Woche zuhause aufarbeiten und vertiefen.

Lernziel sind Grundkenntnisse in der Programmierung von SPS-Steuerungen.

132_51700 • JUNGE VHS • (Kurs) Martin Hemmecke, Wissenschaftlicher Mitarbeiter
Mo, 4.11. bis 9.12., 17.30 - 19 Uhr, 6 Termine, 12 Ustd, max 10 Teilnehmende, 58,80 Euro (46,80 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum
PC-Kenntnisse erforderlich

: Buchführung

Buchführung - Intensiv - Grundlagen

Interessierte ohne Vorkenntnisse erlernen in diesem Kurs am Beispiel eines Industriebetriebes die für eine kaufmännische Buchhaltung allgemein notwendigen Grundkenntnisse. Insbesondere für Interessierte, die zurzeit eine kaufmännische Aus- oder Weiterbildung absolvieren oder ihre Kenntnisse auffrischen wollen, um besser in das Berufsleben (wieder) eintreten zu können. Inhalte: Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung, Inventar und Bilanz, Bestands- und Erfolgskonten, Eröffnungs- und Abschlussarbeiten, Umsatzsteuer, Privatkonten. Lernziele sind die allgemeinen Grundlagen der kaufmännischen Buchführung.

132_51800 (Kurs) Andrea Löhr, Dipl.-Finanzwirtin
Mi / Sa, 5.11. bis 26.11., Mi 17.45 - 20 Uhr, Sa 9.30 - 11.45 Uhr, 7 Termine, 21 Ustd, max 16 Teilnehmende, 50,70 Euro keine Ermäßigung, zzgl. Materialumlage ca. 3 Euro bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 129

Lexware financial office - Grundlagen

Für Teilnehmende mit PC- und Buchführungskenntnissen. Sie erarbeiten die Grundlagen im Modul Finanzbuchhaltung und stellen einen fiktiven Betrieb auf die Lexware-Buchhaltung um. Weiterhin: Verbuchen eines vollständigen Beleggeschäftsgangs inkl. der im betrieblichen Bereich vorkommenden Buchungsvarianten, Abschlussbuchungen einschließlich der Auswertungen, die anderen Module des financial office und deren Einbindung in die Buchhaltung.

132_51801 (Kurs) Renate Weigel, Dipl.-Finanzwirtin
Do, 7.11. bis 5.12., 18 - 21.15 Uhr, 5 Termine, 20 Ustd, max 12 Teilnehmende, 88 Euro (68 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

Dipl. - Kfm.

Jörg Kernig

Steuerberater

Ihr persönlicher Steuerberater!

Deilinghofer Straße 2 58675 Hemer

Telefon 0 23 72 / 55 44 70 info@steuerberater-kernig.de

Telefax 0 23 72 / 55 44 723 www.steuerberater-kernig.de





kibiz
KinderBildungsZentrum®

Leseschwäche
Rechtschreibschwäche
Rechenschwäche

Beratung - Diagnostik - Therapie



Dr. Michelle Westerbarkey · Mendener Straße 139 · D-58636 Iserlohn
Tel.: 0 23 71.788 345 · Fax: 0 23 71.788 340 · info@kibiz.de · www.kibiz.de

Tastschreiben am PC

Für Teilnehmende mit PC- und Textverarbeitungs-Grundkenntnissen.

Sie erlernen das Tastschreiben am PC nach einer modernen Methode, die die Erkenntnisse der Gehirnforschung beachtet. In entspannter Atmosphäre erlernen Sie das Tastschreiben anhand von Bildern und Farben. Natürlich üben Sie das Erlernte direkt am PC. Am Ende des Kurses können Sie durch eine Abschreibprobe Ihre Schreibgeschwindigkeit testen, die bei ca. 60-100 Anschlägen pro Minute liegen wird.

Auf Wunsch kann Ihnen darüber eine Bescheinigung ausgestellt werden. Lernziel ist das sichere Anwenden der 10-Finger-Tast-schreibmethode.

132_51850 • JUNGE VHS • (Kurs) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin
Fr, 8.11. bis 6.12., 17 - 19.15 Uhr, 5 Termine, 15 Ustd, max 10 Teilnehmende, 76,20 Euro (61,20 Euro + 15 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung, zzgl. 5 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

: Bildungsurlaub

Bildungsurlaub - ECDL-Workshop

Für Teilnehmende mit PC-Erfahrung. Der einwöchige ECDL-Workshop soll intensiv auf die Skills (Fachkönnen) für die Erlangung des Europäischen Computerführerscheins vorbereiten. Der ECDL ist inzwischen das internationale Standardzertifikat, das in 150 Ländern als Nachweis kompetenter EDV-Kenntnisse anerkannt ist. Das Programm umfasst die Module: PC-Grundlagen, Betriebssysteme, Textverarbeitung, Präsentation, Tabellenkalkulation, Datenbanken, Internet und Kommunikation, IT-Sicherheit sowie Bildbearbeitung. Geschult und geprüft wird mit Microsoft Windows und den Office Programmen Word, Excel, PowerPoint, Access, Outlook. Ziel ist es, innerhalb eines festen Zeitraums sieben Wahlmodul-Prüfungen abzulegen, die in Summe zur Ausstellung des ECDL-Zertifikates berechtigen. Die Prüfungen finden online in der VHS Iserlohn statt. Die Prüfungstermine entnehmen Sie bitte dem Programm (s. Kursnummer 132_51001 - 132_151003).

Der Erwerb von Schulungsmaterial ist im Preis inbegriffen. Wichtig: Wollen Sie Bildungsurlaub beanspruchen, dann müssen Sie Ihrem Arbeitgeber die Teilnahme an diesem Bildungsurlaub spätestens bis Mo 9. Sep schriftlich (inkl. der VHS-Bescheinigung) mitgeteilt haben. Die Bescheinigung wird Ihnen nach Eingang der Anmeldung zugeschickt.

132_51900 • BILDUNGSURLAUB • (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer
Mo - Fr, 21.10. - 25.10., 8 - 13 Uhr, 5 Termine, 30 Ustd, max 12 Teilnehmende, 180 Euro (140 Euro + 40 Euro Materialkosten), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum



- Gesunde Körperhaltung
- Ermüdungsfreies Sehen
- Entspanntes Arbeiten
- Ideal auch für zu Hause und Hobby

Behalten Sie im Job den Überblick!

Ergo® Nahkomfortgläser für den PC-Arbeitsplatz und mehr...



RODENSTOCK

O.P.T.I.K
KLINGSPORN

58636 Iserlohn • Friedrichstraße 16 ☎ 02371 / 22810

Programmbereich 6 : Grundbildung – Schulabschlüsse

Serviceteam

Ulrike Eichholz, Assessorin des Lehramts

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1940

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Heike Schorlemmer

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1943

Fax 02371 . 217-4414



: Schulabschlüsse

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



Hauptschulabschluss mit Erwerbswelt-Orientierung

Im Auftrag der VHS Iserlohn findet ein zusätzlicher Hauptschulabschlusskurs nach Klasse 9 im Bildungswerk Sauerland e.V. statt. Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds. 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 Fon unter: 02371 . 29277 (Bildungswerk Sauerland) oder Fon: 02371 . 217-1943 (VHS Iserlohn).

132_60110 (Kurs) Lehrer-Team Bildungswerk Sauerland
Mo, 9.9.- Fr, 20.12., 8 - 11.15 Uhr, 64 Termine, 256 Ustd, max 20
Teilnehmende, entgeltfrei
Bildungswerk Sauerland e. V., Peterstraße 15, 58636 Iserlohn, Raum H
Anmeldung erforderlich bis 1.9.
Bitte mitbringen: Original und Kopie des letzten Schulzeugnisses, tabellarischen Lebenslauf, gültigen Personalausweis

HSA/FOR 2013/14/15 Hauptschulabschluss

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 2014. Bei erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmenden ein staatlich anerkanntes Zeugnis, das zur Belegung des Kurses zum Erreichen der Fachoberschulreife ab Herbst 2014 berechtigt. Eine regelmäßige Anwesenheit im Unterricht und die Teilnahme an den Klausuren sind für alle Teilnehmenden dieses Kurses verpflichtend.

132_60101 (Kurs) Lehrerteam VHS-Schulabschlüsse
Mo, 9.9.- Fr, 20.12. (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
Die Anmeldung zum Hauptschulabschlusskurs (HSA) ist bereits abgeschlossen. Neue Teilnehmende werden nicht mehr aufgenommen.

: 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. Es gelten die Ermäßigungsmöglichkeiten der VHS-Entgeltordnung.

132_60701 (Kurs) Adriana María Düllberg-Gómez
Do, 19.9. bis 12.12., 16.15 - 18.30 Uhr, 10 Termine, 30 Ustd,
max 10 Teilnehmende, 60 Euro zzgl. 9 Euro Materialumlage (bei der
Anmeldung bar zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 129



Programmbereich 7 : Qualifizierung – Management

Serviceteam

Programmbereichsleitung

Ulrike Eichholz, Assessorin des Lehramts

Fon 02371 . 217-1940

Dipl.-Physikerin Lieselotte Berthold

Fon 02371 . 217-1944

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Programmbereichsverwaltung

Firmenservice

Dipl.-Verwaltungswirtin Yvonne Weidlich

Fon 02371 . 217-1042

Fax 02371 . 217-4414



: Firmenservice

Firmenseminare und Inhouse-Schulungen

Ihr Unternehmen hat Bedarf an speziellen Themen oder Trainings? Wir bieten maßgeschneiderte Seminare in den Bereichen Arbeitssprache Deutsch, Fremdsprachen, EDV-Schulung, soziale Kompetenz-Förderung und betriebliche Gesundheitsförderung. Unsere modern ausgestatteten Seminar- und Computer-Räume können Sie in der unterrichtsfreien Zeit mieten.

Fon 02371 . 217-1943, E-Mail vhs@iserlohn.de.

Seminartermine nach Vereinbarung, Angebote kostenfrei

: Beratung

Bildungs- und Kompetenzberatung

Der Bildungsscheck richtet sich vor allem an Beschäftigte in kleinen und mittleren Unternehmen (KMU). Er wird innerhalb einer kostenfreien Beratung ausgestellt und deckt die Kosten einer Weiterbildungsmaßnahme in Höhe von 50 % (bis max. 500 Euro). Dies ist ein Förderangebot des Landes NRW mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds und wird von uns in Kooperation mit der AgenturMark und der Gesellschaft für Wirtschaftsförderung Iserlohn an Sie weitergegeben.

Die Bildungsprämie dient der Mitfinanzierung von individueller beruflicher Weiterbildung. Die Höhe des Gutscheins kann bis zu 500 Euro betragen, wenn mindestens die gleiche Summe als Eigenanteil eingesetzt wird, und richtet sich an Erwerbstätige, deren zu versteuerndes Jahreseinkommen einen festgelegten Höchstbetrag nicht übersteigt. Aktuelle Informationen dazu erhalten Sie unter www.bildungspraemie.info oder telefonisch bei der Service- und Programmstelle Bildungsprämie unter Fon 0800 2623-000. Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) und aus dem Europäischen Sozialfonds gefördert.

Das neue Förderangebot Beratung zur beruflichen Entwicklung unterstützt Personen in beruflichen Veränderungsprozessen, die in Nordrhein-Westfalen wohnen und arbeiten. Die Landesregierung leistet mit diesem Angebot einen weiteren wichtigen Beitrag zur Fachkräftesicherung. Die Beratung wird von qualifizierten Beraterinnen und Beratern durchgeführt und ist kostenlos. Die 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.

„TalentKompass NRW“ hilft die eigenen Fähigkeiten und Interessen zu erkennen und einzusetzen. Entgelte auf Anfrage.

132_70001 (Beratung) Elvira de Pasqua, Betriebswirtin / Nadja Pesch, Dipl.-Psychologin

Termine nach Vereinbarung, entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 125, Beratungsbüro

Fon 02371. 217-1948, -1943

: Berufliche Bildung

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 oder Neuorientierung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen sowie der Optimierung von Management-Kompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.

: Neuorientierung

Bereitschaftspflege

Bereitschafts-Pflegefamilien nehmen Kinder im Alter von 0 bis 12 Jahren auf, wenn die Familie eine an den Bedürfnissen des Kindes orientierte Versorgung nicht sicherstellen kann. Häufig müssen Kinder von jetzt auf gleich in Bereitschaftspflegefamilien aufgenommen werden. Für die Kinder ist diese plötzliche Veränderung in ihrem Leben ein einschneidendes Erlebnis, auf das sie mit Tränen, Ohnmacht oder Wut reagieren. Bereitschaftspflege-Eltern müssen entsprechend belastbar sein und das Verhalten des Kindes einfühlsam und verstehend begleiten. Das Angebot wendet sich an Personen im Alter zwischen 30 und 60 Jahren, die sich für die Voraussetzungen für die Ausübung von Bereitschaftspflege und die Ausbildung dazu interessieren.

132_70101 • KLEINGRUPPE • (Vortrag) Richard Müller-Schlottmann, Ev. Jugendhilfe Menden

Do, 17.10., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd, max 12 Teilnehmende, entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 202

Anmeldung erwünscht bis Di, 1.10.

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 für Frauen, der im Frühjahr 2014 an der VHS Iserlohn startet, genau richtig für Sie! Es werden Kompetenzen vermittelt, die es Ihnen ermöglichen, den zukünftigen beruflichen Anforderungen kompetent zu begegnen. In dieser Informationsveranstaltung informieren wir Sie zu den Inhalten und Rahmenbedingungen des Kurses.

132_70102 • FRAUEN - KLEINGRUPPE • (Vorbesprechung) Martina Tönnishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin
Mi, 6.11., 18 - 18.45 Uhr, 1 Ustd, max 15 Teilnehmende, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 205
Anmeldung erwünscht bis Mi, 9.10.

Zwischen Arbeit und Ruhestand

Der Blick auf den beruflichen Ruhestand oder den Zeitpunkt, an dem die Kinder das Haus verlassen, ist für viele Menschen mit Freiheit und Erleichterung, aber ebenso mit Sorgen und Befürchtungen verbunden. Um den Übergang zwischen Arbeit und Ruhestand zu gestalten, kann es hilfreich und förderlich sein, sich bereits frühzeitig auf die Zeit danach vorzubereiten. In diesem Seminar werden Sie verschiedene Ruhestands-Typen kennenlernen. Wir laden Sie ein, Ihre Herzensangelegenheiten zu entdecken. Welche Freiheiten sind Ihnen für die Zukunft wichtig? Stellen Sie sich die Frage nach dem sinnvollen Einsatz Ihrer Fähigkeiten, Kompetenzen und Ressourcen? Wie stellen Sie sich die Zeit danach vor? Impulse und Anregungen gibt dieses Seminar.

132_70103 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Christine Sendes, Dipl.-Gerontologin
Di, 19.11., 10 - 16.45 Uhr, 9 Ustd, max 12 Teilnehmende, 70 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 219
Anmeldung erwünscht bis Di, 5.11.

Vereinbarkeit von Pflege und Beruf

Die Wahrscheinlichkeit, eine Phase der Hilfs- und Pflegebedürftigkeit von Angehörigen zu erleben, ist recht groß. Wie bringe ich die Anforderungen, welche durch die Pflegebedürftigkeit einer/s Angehörigen an mich gestellt werden, und meine Berufstätigkeit unter einen Hut? Während dieser Veranstaltung werden verschiedene gesetzliche Regelungen erläutert, die in Anspruch genommen werden könnten, aber auch viele weitere Hinweise gegeben, wie sich die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf erleichtern lässt.

132_70104 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Elke Zeller, Dipl.-Sozialgerontologin, Dipl.-Sozialarbeiterin
Do, 14.11., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd, max 12 Teilnehmende, 5 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 118
Anmeldung erwünscht bis Mo, 4.11.

In Teilzeit selbstständig

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

Das Wagnis Selbstständigkeit geschieht mit steigender Tendenz in Teilzeit, oft neben der Anstellung oder aus der Familie. So unterschiedlich die Startbedingungen und Geschäftsideen auch sein mögen - die Herausforderungen sind oftmals ähnlich und müssen gemeistert werden. Die selbstständige Arbeit mit der eigenen Lebenssituation in Einklang zu bringen, bedarf umsichtiger Planung und flexibler Lösungen. Wer auf die Besonderheiten der Selbstständigkeit gut vorbereitet ist, dem kann der kleine Start gelingen. Themen des Vortrages sind: Chancen und Risiken der Gründung in Teilzeit, Besonderheiten der Teilzeitgründung, mögliche Zielkonflikte.

132_70105 (Vortrag) Birgitt Torbrügge, Unternehmensberaterin und Autorin
Mi, 27.11., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, max 22 Teilnehmende, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis Mi, 13.11.

Altersrenten - Wer? Wann? Wie(viel)?

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Vortrag 132_10232

Erwerbsgemindert oder berufsunfähig

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Vortrag 132_10233

Mittagspause für Schulter und Nacken

Siehe PB Gesundheit, Kurs 132_32006

Problemzone Halswirbelsäule-Schultern

Siehe PB Gesundheit, Seminar 132_32007

Kindertagespflege-Qualifikation

In Kooperation mit dem Bereich Jugendhilfe, der Arbeitsagentur und dem AWO-Kindertagespflege-Büro der Stadt Iserlohn. Die VHS führt diese Qualifizierung im Auftrag des Bereichs Jugend der Stadt Iserlohn durch. Sie umfasst 160 Ustd zzgl. 12 Ustd Ersthilfe-Kurs am Kleinkind. Die Teilnehmenden erhalten nach erfolgreicher Abschluss-Prüfung ein Zertifikat, das Voraussetzung ist für den Einsatz als Kindertagespflege-Person.

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds. Die Maßnahme ist zertifiziert mit dem Gütesiegel des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, der Bundesagentur für Arbeit und des Landes NRW für die Qualifizierung von Kinder-Tagespflegepersonen, geprüft vom LWL-Landesjugendamt.

132_70110 (Kurs) Nadja Pesch, Dipl.-Psychologin / Dozenten-Team Kindertagespflege
Mo, 16.9.13 - Fr, 24.1.14 (Mo + Do 18.30 - 21.30 Uhr + Sa 9 - 16.45 Uhr), 33 Termine, 172 Ustd, max 15 Teilnehmende, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 205
Eine Anmeldung ist nur über das AWO-Kindertagespflegebüro der Stadt Iserlohn möglich.

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



: Schlüsselqualifikationen – Soft Skills

Business-Knigge

Heutzutage geht es nicht nur um Fachwissen und berufliche Kompetenz, sondern vor allem darum, sich in allen Situationen angemessen zu verhalten. Daher ist Business-Etikette gefragter denn je. Sichere Ausstrahlung, souveränes Auftreten und respektvolles Verhalten sind wichtige Voraussetzungen, um beruflich und privat erfolgreich zu sein, und verleihen jedem/jeder seinen/ihren eigenen Stil. Das Seminar gliedert sich in die Themenbereiche: der erste Eindruck und stilvolles Auftreten, zeitgemäße Umgangsformen im Business und Tischetikette bei Geschäftsessen.

132_70201 • KLEINGRUPPE • (Wochenendseminar) Iris Rademacher, NLP-Coach
Sa, 12.10., 9 - 15 Uhr, 7 Ustd, max 12 Teilnehmende, 57 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 3 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 118
Anmeldung erwünscht bis Do, 26.9.

Überzeugend und souverän im Beruf

Beruflicher Erfolg hängt vielfach davon ab, wie Sie mit anderen Menschen kommunizieren. Ein großer Teil unserer Ausstrahlung und Wirkung auf andere wird durch unsere Körpersprache bestimmt. Daher ist es wichtig, für eine erfolgreiche Kommunikation die Botschaften der Körpersprache zu kennen und wirkungsvoll einzusetzen.

132_70202 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Iris Rademacher, NLP-Coach
Do, 7.11., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, max 12 Teilnehmende, 18 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 118
Anmeldung erwünscht bis Do, 10.10.

Schlagfertigkeit

Die Behandlung von Einwänden und Gegenargumenten wird in diesem Seminar trainiert. Dadurch werden die Teilnehmenden in schwierigen Verhandlungen sicherer, überzeugender und selbstbewusster. Der aktive Wortschatz wird erweitert, damit einem auch in Stresssituationen bei Auseinandersetzung die erforderlichen Worte spontan einfallen. Dadurch wird deutlich schneller und besser reagiert. Es werden Techniken der Schlagfertigkeit vermittelt und in verschiedenen praktischen Übungen effizient trainiert.

Inhalte: mit Angriffen sicher argumentativ umgehen, aktiv zuhören, um Gegenargumente zu entkräften, in Gesprächen auf unfaire Strategien geeignet reagieren, Schlagfertigkeitstechniken gezielt einsetzen, Manipulation erkennen und abwehren, professionell Beeinflussungsprozesse gestalten, mit Störern erfolgreich umgehen.

132_70210 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Dahms Privatinstitut
Sa, 16.11., 9 - 17 Uhr, 9 Ustd, max 12 Teilnehmende, 36 Euro keine Ermäßigung, zzgl. Materialkosten für Trainingsbuch „Schlagfertigkeit Band 8“ (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205
Anmeldung erwünscht bis Mo, 4.11.

: Fortbildung für Lehrende

Einführung neuer Dozentinnen und Dozenten

Die Volkshochschule Iserlohn lädt ihre neuen Kursleitenden zu dieser Informationsveranstaltung ein.

132_70250 • KLEINGRUPPE • (Dozenten-Fortbildung) Claudia Weigel
Do, 12.9., 18.45 - 19.45 Uhr, 1 Ustunde, entgeltfrei
Treffpunkt: vor dem Fanny-van-Hees-Saal

Problemzone Schulter/Nacken

Wer hat sie noch nie gespürt, die Problemzone Schulter-Nacken? Besonders Berufstätige mit sitzenden Tätigkeiten in statischen Positionen, die „Schreibtischtäter“, leiden unter Spannungskopfschmerzen, Stress-Nacken und „Maus-Armen“. Dieses Seminar zeigt die Wichtigkeit der Haltung / Bewegung, Dehnung / Kräftigung / Entspannung / Atmung auf, um so im Arbeitsalltag bewusst Pausen einzulegen. Natürlich hat das Programm einen praktischen Teil, das Schreibtischtäter-Workout, dieses ist aber auch für Menschen aus anderen beruflichen Sparten von Nutzen.

132_70251 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Fr, 11.10., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd, max 15 Teilnehmende, entgeltfrei, nur für Dozenten/innen der VHS
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 202
Anmeldung erwünscht bis Mi, 25.9.

Taiji-Qigong

Taiji-Qigong-Übungen als aktive Pause in Gesundheitskursen. Das Fortbildungs-Seminar richtet sich an Unterrichtende im Gesundheitsbereich und vermittelt kurze Übungsformen aus Taiji und Qigong, die jede Kursleitung als kleine Elemente der Auflockerung, Entspannung oder Konzentrationsübung in ihre Unterrichtreihe einbauen kann. Die Kurzformen sind methodisch so aufgebaut, dass man sie auch mit unerfahrenen Teilnehmenden durchführen und diese die wohltuende Wirkung auf Körper und Geist erleben lassen kann. Die Elemente sind aus den 5 Elementen, Standfestigungsübungen, 18 Harmonien und „push hands“ entnommen. Die Dozentin ist Taiji-Lehrerin des DVGS.

141_70253 (Seminar) Barbara Rautenberg, Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Sport-Therapeutin, Körper-Coach
Sa, 1.2.2014, 10 - 16 Uhr, 8 Ustd, max 20 Teilnehmende, 36 Euro (entgeltfrei für Kursleitende der VHS Iserlohn) zzgl. 3 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Anmeldung erwünscht bis Mi 15.1.14

Schnell und dauerhaft lernen mit NLP

Menschen, die gut in den wichtigsten schulischen Fertigkeiten wie Konzentration / Lesen / Textverständnis / Rechtschreibung / Regellernen / Mathematik etc. sind, nutzen ihr visuelles Gedächtnis zum Abspeichern der Lerninhalte. Menschen, die Probleme mit diesen Fertigkeiten haben, nutzen bevorzugt andere Sinnessysteme zum Abspeichern und Abrufen von Informationen. Wie Sie als Eltern Ihre Kinder gezielt fördern können und wie Sie es als Lehrer/in im Rahmen des kompetenzorientierten Unterrichts schaffen können, dass in Zukunft auch Ihre schwachen Schüler/innen visuell abspeichern und abrufen, erfahren Sie im Seminar anhand praktischer Übungen am Beispiel Rechtschreibung und Textverständnis. Bringen Sie bitte Lust zum Experimentieren mit.

132_70255 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin
Mo, 14.10., 18 - 20.15 Uhr, 3 Ustd, max 25 Teilnehmende, 15 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206
Anmeldung erwünscht bis Fr, 27.9.

Unterricht mit dem interaktiven Whiteboard (Promethean)

Wie funktioniert ein interaktives Whiteboard? Wie kann es genutzt und eingesetzt werden? Über welche Funktionen und Potenziale verfügt es? Wie kann es didaktisch verwendet werden? Auf diese Fragen wird in dem Seminar eingegangen. Die Teilnehmenden lernen neben den theoretischen Grundlagen auch den praktischen Umgang mit dem Whiteboard und erarbeiten gemeinsam Ideen, wie sie das interaktive Whiteboard in ihren Unterricht integrieren können. Der Unterricht wird mit einem Whiteboard von Promethean durchgeführt.

132_70257 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Sabine Kirchhoff, B.A. Bildungswissenschaftlerin
Mo, 11.11. bis 18.11., 17 - 19.30 Uhr, 2 Termine, 6 Ustd, max 12 Teilnehmende, 29 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

: Fortbildung für Vereine und Kleingewerbetreibende

In Kooperation mit der Sparkasse Iserlohn

SEPA - Für Vereine

Der einheitliche Euro-Zahlungsverkehrsraum SEPA, der ab Februar 2014 verbindlich eingeführt wird, zielt primär auf eine Harmonisierung der bargeldlosen Euro-Zahlungen in Europa. Auch das deutsche Lastschriftverfahren wird auf SEPA umgestellt, wodurch sich massive Veränderungen für alle Geschäftsbeziehungen ergeben. Die Vergabe von Gläubiger-ID und Mandatsnummer sowie die Ablösung der traditionellen Kontonummern und Bankleitzahlen durch IBAN und BIC erfordern zahlreiche Anpassungen, denen man sich rechtzeitig stellen muss.

132_70260 (Vortrag) Sebastian Meisterjahn, Sparkassenfinanzwirt
Do, 26.9., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, max 30 Teilnehmende, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

SEPA - Für Kleingewerbetreibende

Der einheitliche Euro-Zahlungsverkehrsraum SEPA, der ab Februar 2014 verbindlich eingeführt wird, zielt primär auf eine Harmonisierung der bargeldlosen Euro-Zahlungen in Europa. Auch das deutsche Lastschriftverfahren wird auf SEPA umgestellt, wodurch sich massive Veränderungen für alle Geschäftsbeziehungen ergeben. Die Vergabe von Gläubiger-ID und Mandatsnummer sowie die Ablösung der traditionellen Kontonummern und Bankleitzahlen durch IBAN und BIC erfordern zahlreiche Anpassungen, denen man sich rechtzeitig stellen muss.

132_70261 (Vortrag) Sebastian Meisterjahn, Sparkassenfinanzwirt
Do, 21.11., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, max 30 Teilnehmende, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

: NLP - Qualifizierung

Neurolinguistisches Programmieren (NLP) ist eine der erfolgreichsten und effektivsten Kommunikations- und Coachingmethoden, die sich in den Bereichen Wirtschaft, Pädagogik, Psychotherapie, Medizin und Sport ständig weiterentwickelt und erweitert. NLP ist mehr eine innere Haltung als das Erlernen von Techniken und besonders geeignet, eigene Potenziale und die anderer Menschen zu entdecken und weiterzuentwickeln. Veränderungsprozesse können effizient in Gang gesetzt werden. Arbeiten mit NLP darf Spaß machen. Bildungsscheck, Bildungsprämie und Bildungsurlaub können für die Fortbildungen eingesetzt werden. Informationen zu Förderung und Ratenzahlung: Fon 02371 . 217-1947 und -1948. Alle NLP-Fortbildungen werden in Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer angeboten. Weitere Informationen zu Inhalten sowie zu Frühbucherrabatten erhalten Sie unter <http://www.nlp-impulse.com>, Fon 02372 . 2497.

Was ist eigentlich NLP?

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer.
Der Vortrag bietet erste Einblicke in die Methoden des Neurolinguistischen Programmierens (NLP). Bringen Sie bitte Spaß am Experimentieren mit.

141_70400 (Vortrag) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin
Mi, 22.1.14, 19 - 21.15 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd, max 16 Teilnehmende, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222
Anmeldung erwünscht bis Mi, 18.12.

NLP-Basiskurs DVNLP

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer.
Neurolinguistisches Programmieren (NLP) bietet Fragetechniken und Methoden, die Ihnen helfen, die Kommunikation mit sich und anderen effektiv zu gestalten. Der NLP-Basiskurs ermöglicht es Ihnen, Basiskenntnisse in den NLP-Kommunikations-Methoden zu erwerben. NLP unterstützt Sie beim Abbau von Lampenfieber und beim Umgang mit Stress. Sie gewinnen mehr Einfluss auf Ihre Stimmung und entwickeln Wahlmöglichkeiten. Der NLP-Basiskurs ist bereits der erste Teil folgender Qualifizierungen, die bei der VHS Iserlohn angeboten werden: NLP-Practitioner (DVNLP) und Lerncoach (nlpaed).

132_70411 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin / Coaching- und Trainingsinstitut Team
Mo-Fr, 24.- 28.2.14, 9 - 17 Uhr, 5 Termine, 45 Ustd, max 18 Teilnehmende, 345 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222
Anmeldung erwünscht bis Fr, 15.11.

NLP-Practitioner-Aufbaukurs DVNLP

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Frühbuche werden belohnt.
Im Practitioner erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Anwenden von Neurolinguistischem Programmieren (NLP). 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.

141_70412 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin / Coaching- und Trainingsinstitut Team
Mi-So, 11.-15.6.14 / Mi-So, 27.-31.8.14 / Mi-So, 24.-28.9.14 / Fr-Sa, 14.-15.11.14 (Mi-Fr 9 - 17 Uhr + Sa-So 9 - 16 Uhr), 16 Termine, 137 Ustd, max 18 Teilnehmende, 1580 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 26 Euro / 50 Euro Siegelgebühr für Zertifikat nach DVNLP / Society of NLP
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222
Teilnahmevoraussetzung: NLP-Basiskurs. Anmeldung bis Fr, 23.5.14

NLP-Master DVNLP

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Frühbuche werden belohnt.
Mit der Ausbildung richten wir uns an Menschen, die NLP bereits schätzen. Wir beschäftigen uns u. a. mit Modeling und Präsentation, Umgang mit Teams und Konflikten sowie dem Thema Gesundheit. Bekannte NLP-Formate werden erweitert und vernetzt (inkl. 2 Tage Supervision). Die Ausbildung ist offen für alle Berufsgruppen. Eine regelmäßige Teilnahme sowie die Bereitschaft, sich auf Selbsterfahrungsprozesse einzulassen, sind Voraussetzung. Die Teilnehmenden schließen die Qualifizierung mit einer schriftlichen Hausarbeit (Modeling-Projekt) und einer praktischen Demonstration ab.

141_70420 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin / Coaching- und Trainingsinstitut Team
Di - So, 23. - 28.4.14 / Mi - So, 22. - 26.5.14 / Mi - So, 10. - 14.7.14 / Mi - Sa, 4. - 6.9.14 / Mo - Di, 11. - 12.10.14 / Do - Fr, 07. - 8.11.14, (Mo - Fr 9 - 17 Uhr + Sa - So 9 - 16 Uhr, 23 Termine) 198 Ustd, max 18 Teilnehmende, 1980 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 26 Euro / 50 Euro Siegelgebühr für Zertifikat nach DVNLP / Society of NLP
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222
Teilnahmevoraussetzung: NLP-Practitioner. Anmeldung bis Mo, 2.4.14

Advanced NLP-Master, DVNLP - Gesundheit

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer.
Mit dieser Ausbildung richten wir uns an Menschen, denen das Thema Gesundheit am Herzen liegt, und an Menschen, die andere zum Thema Gesundheit beraten möchten. Sie werden sich auf NLP-Master-Niveau mit dem Thema beschäftigen. Hierzu gehören u. a. theoretische Inhalte wie Salutogenese, Epigenetik, Psychoneuro-Immunologie, Placebo- / Nocebo-Effekt sowie praktische Vorgehensweisen zu den Themen: Stress-Management und Work-Life-Balance, Unterstützung bei unterschiedlichen körperlichen und psychischen Problemen wie Angst, Trauer, Allergien usw. Die Ausbildung ist offen für alle Berufsgruppen. Eine regelmäßige Teilnahme sowie die Bereitschaft, sich auf Selbsterfahrungsprozesse einzulassen, sind erforderlich. Sie schließen die Qualifizierung mit einem Projekt in Form einer schriftlichen Hausarbeit und einer Präsentation ab.

132_70426 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin / Coaching- und Trainingsinstitut Team
Mi - So, 11. - 15.12. / Mi - So, 19. - 23.2.14 / Fr - Sa, 4. - 5.4.14 (Mi - Fr 9 - 17 Uhr + Sa - So 9 - 16 Uhr), 12 Termine, 103 Ustd, max 18 Teilnehmende, 1150 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 26 Euro Siegelgebühr für Zertifikat nach DVNLP
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222
Teilnahmevoraussetzung: NLP-Master-Zertifikat. Anmeldung bis Mi, 20.11.

: Bildungs-Gutschein

Zum Verschenken.

Fragen Sie uns.
02371 . 217-1943

NLP-Trainer DVNLP

Sie lernen, wie sie selbst ein stimmiger Trainer / eine stimmige Trainerin mit gutem Kontakt zu Ihren Teilnehmenden werden: Werthaltungen durch eigenes gutes Vorbild vermittelnd und flexibel auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden eingehend.

Sie beschäftigen sich mit Ihrer eigenen Trainerpersönlichkeit, Ihrer Rolle und Ihrer 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. Zwei Supervisionstage sind inklusive. Die Ausbildung ist offen für alle Berufsgruppen. Eine regelmäßige Teilnahme sowie die Bereitschaft, sich auf Selbsterfahrungsprozesse einzulassen, sind Voraussetzung. Sie schließen die Qualifizierung mit einem Seminar- oder Trainingsprojekt und dessen praktischer Umsetzung ab.

141_70430 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin / Coaching- und Trainingsinstitut Team
Mo - Fr, 7. - 11.4.14, / Mi - So, 2. - 6.7.14 / Mi - So, 3. - 7.9.14 / Mi - So, 3. - 7.12.14 / Fr - So, 27.2. - 1.3.15 (Mo - Fr 9 - 17 Uhr + So - So 9 - 16 Uhr), 23 Termine, 199 Ustd, max 18 Teilnehmende, 2280 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 26 Euro Siegelgebühr für Zertifikat nach DVNLP

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222

Teilnahmevoraussetzung: NLP-Master-Zertifikat. Anmeldung bis Mi, 19.3.14

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, Vokabel-Lernen, Rechnen, Textaufgaben vermitteln. Ihre Coaches können dadurch leicht und automatisch lernen, ohne viel zu üben. Zudem erfahren Sie, wie Sie bei sich und anderen nervenschonend Lernblockaden lösen und Prüfungsängste meistern können. Voraussetzung für die Zertifizierung zum Lerncoach nlpaed ist die Vorlage des Zertifikat NLP-Practitioner.

141_70560 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin / Coaching- und Trainingsinstitut Team
Fr - Sa, 3.-4.1.14, 9 - 17 Uhr Praxis Heinrichmeyer, Theo-Funccius-Straße 16, 58675 Hemer / Fr - So, 7. - 9.3.14 / Fr - So, 23. - 25.5.14 / Fr - So, 15. - 17.8.14 (Fr 14 - 21.30 Uhr + Sa 9 - 16 Uhr + So 9 - 14 Uhr) VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222, 11 Termine, 84 Ustd, max 15 Teilnehmende, 1090 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 36 Euro Siegelgebühr für Zertifikat nach DVNLP

Praxis Heinrichmeyer, Theo-Funccius-Straße 16, 58675 Hemer
Teilnahmevoraussetzung: NLP-Basiskurs. Anmeldung bis Fr, 6.12.13

: Mediation

Einführung in die Welt der Mediation

Wie geht Konfliktlösung eigentlich, und vor allem so, dass jeder gewinnt?

Durch Mediationskompetenz sind Sie in der Lage, Konflikte zum Vorteil aller Beteiligten zu lösen. Im Seminar erfahren Sie mehr über die Mediationskompetenz, das Verfahren der Mediation und die Rolle des Mediators / der Mediatorin. Sie lernen, wie Sie in Konfliktsituationen auch gut für sich selber sorgen. Denn wenn es Ihnen gut geht, sind Sie handlungsfähig.

Über dieses Seminar hinaus bieten wir weiterführend im Jahr 2014 eine Qualifizierung zum/zur Mediator/in an, die Sie in die Lage versetzt, als Mediator/in tätig zu werden. Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Empfehlungen des Rechtsausschusses des Deutschen Bundestages für die vom Bundesjustizministerium noch zu erlassende Ausbildungsrichtlinie für zertifizierte Mediatoren. Nach jetzigem Kenntnisstand werden durch die Ausbildung die künftigen Voraussetzungen für eine Zertifizierung grundsätzlich erfüllt.

132_70700 (Seminar) Dr. Carsten Labitzky, Rechtsanwalt, Mediator, NLP-Master (DVNLP) / Volker Bäumel, Dipl.-Sozialpädagoge, Mediator (D-A-C-H), NLP Master (DVNLP)

Fr, 6.12.13, 19 - 21.30 Uhr, Sa, 7.12., 9 - 17 Uhr, 2 Termine, 12 Ustd, max 15 Teilnehmende, 89 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222

Anmeldung erwünscht bis Mi, 20.11.

: Heilpraktiker/in für Psychotherapie

Qualifikation zum/zur Heilpraktiker/in für Psychotherapie

Erstmals bietet die Volkshochschule Iserlohn eine umfassende Qualifizierung zum/zur Psychologischen Berater/in sowie zur Vorbereitung auf die Prüfung zum/zur Heilpraktiker/in für Psychotherapie an. Das umfangreiche Wissen, das dazu erforderlich ist, wird in drei Schritten vermittelt:

1. Im Basis-Seminar werden grundlegende Kenntnisse der Psychologie und Psychotherapie vermittelt.
2. Auf diesem Grundlagen-Wissen baut das Intensiv-Seminar auf, das mit dem Zertifikat zum/zur Psychologischen Berater/in abschließt.
3. Zeitnah vor der schriftlichen und der mündlichen Überprüfung zum/zur Heilpraktiker/in für Psychotherapie durch das Gesundheitsamt in Dortmund schließen sich die entsprechenden Vorbereitungsseminare an.

132_70800 (Info-Veranstaltung) Christiane Müller, Heilpraktikerin für Psychotherapie und NLP-Lehrtrainerin (DVNLP)

Mi, 18.9., 17.30 - 19.45 Uhr, 3 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222

Qualifikation zum/zur Psychologischen Berater/in - Basis-Seminar

Das Seminar vermittelt Grundlagen der Psychologie für Personen ohne Vorerfahrungen. Es bildet die Basis einer umfassenden Qualifikation, die wie folgt fortgeführt werden kann:

1. im Intensiv-Seminar mit abschließendem Zertifikat zum/zur Psychologischen Berater/in sowie
2. nach Abschluss des Intensiv-Seminars mit einer Vorbereitung auf die Überprüfung zum/zur Heilpraktiker/in für Psychotherapie durch das Gesundheitsamt in Dortmund, zeitnah zu den dort ausgeschriebenen Terminen.

Die Bereitschaft zum Erarbeiten von Übungsaufgaben zwischen den beiden Seminarwochen wird vorausgesetzt. Dies kann allein oder in Arbeitsgruppen erfolgen.

132_70801 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar) Christiane Müller, Heilpraktikerin für Psychotherapie und NLP-Lehrtrainerin (DVNLP)
Mo - Fr, 21. - 25.10., 9 - 17 Uhr / Mo - Fr, 20. - 24.11., 9 - 16 Uhr, 85 Ustd, max 16 Teilnehmende, 800 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222

Anmeldung erwünscht bis Di, 1.10.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: J. Koeslin: Psychiatrie und Psychotherapie für Heilpraktiker (Elsevier-Verlag, ISBN: 978-3-437-57002-5)

Fachbetrieb für

- Beschriftungen
- Schilder
- Stempel
- Visitenkarten
- Firmenpapiere
- Außenwerbung
- Sicherheits-Kennzeichnung
- Flucht- und Rettungspläne
- Feuerwehrpläne nach DIN 14095



C.&O. Jünger GbR

<p>Büro und Verkauf: Mendener Str. 57 58636 Iserlohn Tel. 0 23 71/2 44 95 Fax 0 23 71/2 89 79 bauwawerbung@t-online.de</p>	<p>Werkstatt Schleddenhofer Weg 3-5 58636 Iserlohn Tel. 0 23 71/83 58 94 Fax 0 23 71/83 58 95 Mobil: 0172/270 29 49 info@bauwa.net</p>
--	--

Akademie Mark

Ein gemeinsames Angebot der Volkshochschulen

Hagen Iserlohn Lennetal
Lüdenscheid Volmetal

Change als Chance. Jede Änderung bietet die Chance einer Neuausrichtung.

Im beruflichen Kontext werden Änderungsprozesse meist von außen angestoßen, beziehungsweise top-down angeordnet. Effektives Change-Management begleitet und leitet die betroffenen Beschäftigten durch die Umbruchphasen zu neuen, stabilen betrieblichen Zielen. Individuelles Change-Management nutzt diese Strategien genauso erfolgreich zur persönlichen Weiterentwicklung. Die Volkshochschulen der Akademie Mark laden Sie ein, die Strategien für ein Change-Management kennen zu lernen. Sie werden damit sich und andere zu Veränderungen motivieren können.

Gut vorbereitet auf Feedback-Gespräche

Das Seminar richtet sich an Führungskräfte, die geplante oder spontane Feedback- und Mitarbeiter-Gespräche sicherer führen möchten. Mit Theorie und Methodentraining können die Teilnehmenden die Selbstwahrnehmung und das eigene Kommunikationsverhalten reflektieren und verändern. Thema des Trainings sind außerdem die eigenen Ziele sowie Erwartungen an Gespräche und effektive Gesprächstechniken.

132_77001 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Claudia Tölle, Dipl.-Psychologin
Mi, 20.11., 9 - 16 Uhr, 8 Ustd, max 5 Teilnehmende, 250 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 219
Anmeldung erwünscht bis Mi, 6.11.

Change-Management

Wir leben in einer Welt schnellen Wandels. Um dem Wettbewerb standzuhalten, ist es wichtig, dass sich Organisationen mit ihren Strategien, Strukturen und Prozessen ebenfalls beständig wandeln und an die neuen Gegebenheiten anpassen. Gutes Change-Management hilft, diese Anpassungen menschenfreundlich und nachhaltig vorzunehmen. Als Führungskraft ist es Ihre Aufgabe, die Motivation Ihrer Mitarbeiter/innen auch für Veränderungsprozesse zu fördern und Ihre Mitarbeiter/innen auf dem unsicheren Terrain neuer Handlungsweisen zu unterstützen und ihnen Sicherheit zu vermitteln.

141_77002 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin
Mo, 20.1.14, 9 - 16 Uhr, 1 Termin, 8 Ustd, max 5 Teilnehmende, 250 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 219
Anmeldung erwünscht bis 14.01.2014

Mit Stimme und Körper wirkungsvoll sprechen

Wie Sie ohne schauspielerische Fähigkeiten allein mit Ihrer Authentizität punkten können, wie Sie Ihre Persönlichkeit in den Mittelpunkt stellen und durch Ihre bereits vorhandenen Fähigkeiten Sicherheit im Umgang mit Menschen erlangen, ist Inhalt dieses Kurses.

René le Riche, Moderator beim WDR Fernsehen
Sa, 23.11., 10 - 17 Uhr, 250 Euro keine Ermäßigung
VHS Hagen, Villa Post, Wehringhauser Straße 38, www.vhs-hagen.de, Fon 02331 . 2073622

Soft Skills - Mit den Methoden der Kunst entwickeln

Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich beruflich in einem Veränderungsprozess befinden und auf der Suche nach eigenen, kreativen Impulsen sind.

Cornelia Regelsberger, Künstlerin, in der Bildungsarbeit tätig
So, 13.10., 11 - 16 Uhr, 89 Euro keine Ermäßigung
VHS Hagen, Villa Post, Wehringhauser Straße 38, www.vhs-hagen.de, Fon 02331 . 2073622

Aufhören und anfangen - Die Reise in den Ruhestand

Was kommt nach dem Berufsleben? Was wird sein, wenn die Arbeit nicht den Tag bestimmt? Dieses Orientierungsseminar ist für Menschen, die den Übergang vom Erwerbsleben zum Ruhestand aktiv gestalten und sich selbst auf unbekannte Situationen vorbereiten möchten.

Winfried Quint, Dipl.-Pädagoge
Fr, 8.11., 9 - 16 Uhr, 85 Euro keine Ermäßigung
VHS Lüdenscheid, Alte Rathausstraße 1, www.vhs-luedenscheid.de

Work-Life-Balance

Dieses Seminar richtet sich an alle, die diesen Spagat schaffen müssen und möchten. Fünf Lebensbereiche werden hinsichtlich Zeit- und Energieaufwand in das Blickfeld des Seminars gestellt: Arbeit, Körper/ Gesundheit, Kontakte, Sinn, Lebensziele.

Regina Atiyeh, Personalcoach
Sa, 16.11., 10 - 16 Uhr, 95 Euro keine Ermäßigung
VHS Lüdenscheid, Alte Rathausstraße 1, www.vhs-luedenscheid.de

Rhetorisch neue Herausforderungen meistern

Themen sind: Vorstellung, Präsentation, Kundengespräche, Konfliktgespräche und das Finden einer „angemessenen“ Sprache für die jeweilige Situation.

Hildegard Falterbaum, Dipl.-Pädagogin, Supervisorin
Sa, 16.11., 9 - 16 Uhr, 85 Euro keine Ermäßigung
Altena, Stadtgalerie, VHS-Saal, www.vhs-lennetal.de

Die Bedeutung der Körpersprache in beruflichen Umbruchsituationen

Ein Seminar für Frauen, die sich beruflich neu orientieren oder wieder in den Beruf einsteigen möchten.

Hildegard Falterbaum, Dipl.-Pädagogin, Supervisorin
Sa, 23.11., 9 - 16 Uhr, 110 Euro
Altena, Stadtgalerie, VHS-Saal, www.vhs-lennetal.de

ProfilPASS

Ein Kurs zur Erarbeitung eines persönlichen Profils.

Kathleen Müller, Profilpass-Trainerin
Fr, 7.2.14, 18 - 20.15 Uhr, + Sa, 8. + 15.2.14, 10 - 16 Uhr, 200 Euro keine Ermäßigung
VHS Volmetal, Friedrich-Ebert-Straße 380, Kierspe, www.vhs-volmetal.de

Das praktische 1 x 1 der Berufswahl

Dieser Workshop für Jugendliche und/oder Eltern bietet praktische Hilfen zum gemeinsamen Umgang mit der Orientierung und Entscheidung Ihrer Tochter oder Ihres Sohnes im Rahmen der Berufswahl.

Anne Ferchau / Eva Bartz, Institut Moment:Talent in Gummersbach, Mitglied im dvb (Deutscher Verband für Bildungs- und Berufsberatung e.V.)

Fr, 31.1.14, 15 - 18.30 Uhr, 65 Euro keine Ermäßigung
VHS Volmetal, Friedrich-Ebert-Straße 380, Kierspe, www.vhs-volmetal.de, Unterrichtsort: Anne-Frank-Gymnasium in Halver

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

Kalkhoff my bike... **KETTLER** **PEGASUS**

GIANT **KTM RIXE** **BULLS** **Fahrrad Schwarz**

THE RIDE YOU WANT Inhaber: Andreas Schwarz

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



:Junge VHS

Serviceteam
Claudia Weigel M. A.
 Programmbereichsleitung
 Fon 02371 . 217-1945
Mareike Schülting
 Programmbereichsverwaltung
 Fon 02371 . 217-1948

Faszination Flughafen Düsseldorf

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Exkursion 132_10150

Finanzielle Hilfe für Schwangere und junge Familien

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Vortrag 132_10235

Goethe und Schiller lesen

Siehe PB Kultur - Gestalten, Kurs 132_20111

Eiszeit - Kunstzeit. Die Anfänge der Kunst vor 40.000 Jahren

Siehe PB Kultur - Gestalten, Kurs 132_20211-132_2012

Der kleine Prinz - Lithografien von Saint-Exupéry

Siehe PB Kultur - Gestalten, Kurs 132_20213

Anpassung - Überleben - Widerstand

Siehe PB Kultur - Gestalten, Kurs 132_20214-132_20215

Gitarre und Gesang

Siehe PB Kultur - Gestalten, Kurs 132_20805

Fotografieren lernen heißt sehen lernen

Siehe PB Kultur - Gestalten, Kurs 132_21100

Power-Yoga - Ashtanga-Yoga

Siehe PB Gesundheit, Kurs 132_31250

Zumba®

Siehe PB Gesundheit, Kurs 132_32341

Siehe PB Gesundheit, Kurs 132_32343

Step-Aerobic

Siehe PB Gesundheit, Kurs 132_32401

HOOPin® - Speck-weg-Kreisel

Siehe PB Gesundheit, Kurs 132_32410

Schnell, einfach und doch gesund

Siehe PB Gesundheit, Seminar 132_37015

Die Natürliche Vitamin Kur - 5 am Tag

Siehe PB Gesundheit, Seminar 132_37016

Das große Veggie-Herbstfest

Siehe PB Gesundheit, Seminar 132_37036

Speakdating

Siehe PB Sprachen, Seminar 132_40003

Arabisch Grundkurs I

Siehe PB Sprachen, Kurs 132_40101

Chinesisch Grundkurs I

Siehe PB Sprachen, Kurs 132_40201

Business English: Focus on your CV

Siehe PB Sprachen, Kurs 132_40692

Cercle Français: Rafrâchez votre français

Siehe PB Sprachen, Kurs 132_40851

Italienisch Grundkurs I

Siehe PB Sprachen, Kurs 132_40901

Niederländisch Grundkurs I - für Schüler/innen und Student/innen

Siehe PB Sprachen, Kurs 132_41400

Polnisch Grundkurs I

Siehe PB Sprachen, Kurs 132_41701

Portugiesisch Grundkurs I

Siehe PB Sprachen, Kurs 132_41801

Schwedisch Grundkurs I

Siehe PB Sprachen, Kurs 132_42001

Spanisch Grundkurs I

Siehe PB Sprachen, Kurs 132_42202f

Spanisch B1-Auffrischung: Repaso, lecturas y conversación

Siehe PB Sprachen, Kurs 132_42224

ECDL-Modul-Training

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Seminar 132_51010

ECDL-Training Modul 3 / Word 2010

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Seminar 132_51011

WR PROBELESEN



Ich will's wissen!

Jetzt 14 Tage WR testen.
 Kostenlos und unverbindlich!
 Rufen Sie uns an:
 08 00 / 8 82 21 11 (kostenfrei)



www.wr.de/testen

mutig • offen • mittendrin

ECDL-Training Modul 4 / Excel 2010

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Seminar 132_51012

ECDL-Training Modul 7 / Internet und Kommunikation

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Seminar 132_51013

iPhone & Co

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Seminar 132_51220

iPhone, iPad, iPod Touch

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Seminar 132_51221

iTunes - Multimediaverwaltung und Schnittstelle zu iPod, iPhone und iPad

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Seminar 132_51240

Android-Tablet / Smartphone Grundlagen

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Kurs 132_51250

Einführung in Android für Smartphones und Tablets

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Kurs 132_51251

PowerPoint 2010 - Grundlagen

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Wochenendseminar 132_51330f

PowerPoint 2010 - Präsentationstechniken

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Kurs 132_51332

InDesign CS6 - Grundlagen

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Kurs 132_51410

Photoshop CS 6 Workshop - MacBook Pro

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Seminar 132_51515

Das digitale Fotobuch

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Kurs 132_51530

Pinterest und Co. - Bilderdienste im Internet

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Seminar 132_51540

Videoproduktion für Youtube und Co.

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Kurs 132_51550

Social Media und CMS

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Kurs 132_51611

Online-Auktionen - Kaufen und Verkaufen bei eBay

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Seminar 132_51620

Cloud, Dropbox + Co.

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Seminar 132_51631

IT-Sicherheitslücken im Internet

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Seminar 132_51632

Tastschreiben am PC

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Kurs 132_51850

: 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 zahlreicher anderer Einrichtungen, u.a.:

- Volkshochschule Iserlohn
- Technische Universität Dortmund, Fakultät Rehabilitationswissenschaften
- Universität zu Köln
- Verein für Therapeutische Praxis in Jugendstrafanstalten e.V.
- SG Iserlohn e.V. – Verein zu Förderung des sozial-pädagogischen Sports
- Berufskolleg des Märkischen Kreises Iserlohn
- Kirchen und Glaubensgemeinschaften

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
- Englisch für Gefangene, die die Fachoberschulreife anstreben
- einen Kochkurs





: Aktiv im Alter

Serviceteam

Ulrike Eichholz
Kommissarische Programmbereichsleitung
Fon 02371 . 217-1940,
Sprechzeiten nach Vereinbarung

Mareike Schülting
Programmbereichsverwaltung
Fon 02371 . 217-1948, Fax 02371 . 217-4414

Lebenslanges Wohnen in den eigenen vier Wänden

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Vortrag 132_10204

Gedächtnistraining

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Kurs 132_10252

Gleichgewichtstraining

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Seminar 132_10301

Fit im Alter durch gesunde Ernährung

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Seminar 132_10302

Sicher mobil

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Seminar 132_10303

Märchen-Zeit

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Lesung 132_10304

Fit im Alter durch gesunde Ernährung

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Seminar 132_10361

Literarische Früchtchen

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Lesung 132_10362

Sicher mobil

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Seminar 132_10363

Im Zeichen der Muschel

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Seminar 132_10364

Lifting Make-up

Siehe PB Kultur - Gestalten, Wochenendseminar 132_21435

Aqua-Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Siehe PB Gesundheit, Kurs 132_32112

Haltungskosmetik für aktive Seniorinnen und Senioren

Siehe PB Gesundheit, Kurs 132_32221

Hockergymnastik kombiniert mit Gangschule

Siehe PB Gesundheit, Kurs 132_32224

Gleichgewichts-Training - Sturzgefahr vorbeugen

Siehe PB Gesundheit, Seminar 132_32228

Gymnastik für flotte Seniorinnen

Siehe PB Gesundheit, Kurs 132_32241f

Ausgleichsgymnastik - Fit im Alltag

Siehe PB Gesundheit, Kurs 132_32245

Siehe PB Gesundheit, Kurs 132_32246

Drums-4-Fit

Siehe PB Gesundheit, Kurs 132_32251

Englisch Grundkurs II - Am Vormittag

Siehe PB Sprachen, Kurs 132_40602

Englisch Grundkurs III

Siehe PB Sprachen, Kurs 132_40603

Englisch Aufbaukurs I

Siehe PB Sprachen, Kurs 132_40610

Englisch Aufbaukurs IX

Siehe PB Sprachen, Kurs 132_40615

Englisch A2-Wiederholung - Am Nachmittag

Siehe PB Sprachen, Kurs 132_40651

Spotlight on Communication

Siehe PB Sprachen, Kurs 132_40681

Spanisch Grundkurs VI - Am Vormittag

Siehe PB Sprachen, Kurs 132_42210

PC-Grundlagen 1

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Kurs 132_51101

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Kurs 132_51102

PC-Grundlagen 2

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Kurs 132_51111

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Kurs 132_51112

EDV Grundlagen 2 für Frauen

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Kurs 132_51113

PC-Spezial 1 - Allgemein

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Kurs 132_51120

PC-Spezial 1

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Kurs 132_51121

PC-Spezial 2

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Kurs 132_51122

PC-Spezial 3 - Club

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Kurs 132_51123

Dateimanagement auf Ihrem PC

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Seminar 132_51200

iPad - Grundlagen

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Seminar 132_51211

Das digitale Fotobuch

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Kurs 132_51530

Online-Auktionen - Kaufen und Verkaufen bei eBay!!

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Seminar 132_51620

Beratungen – Prüfungen

	Seite	
Di 03.09.13	Einstufungsberatung - alle Sprachen / Einbürgerungstest	39
Do 05.09.13	Einstufungsberatung - Alle Sprachen / Einbürgerungstest	39
Mo 09.09.13	Einstufungsberatung - Englisch	39
Di 08.10.13	Einbürgerungstest	39
Di 15.10.13	Informationsveranstaltung: Zertifikat Deutsch B1	39
Fr 18.10.13	ECDL-Prüfung	49
Fr 15.11.13	ECDL-Prüfung	49
Sa 30.11.13	Prüfung Zertifikat „Deutsch B1“	39
Di 10.12.13	Einbürgerungstest	39
Fr 13.12.13	ECDL-Prüfung	49

Einzelveranstaltungen

Mi 04.09.13	Das Ruhrdepartement - eine Annäherung	6
Do 12.09.13	Lehrwerkspräsentation: Network Now	38
Do 12.09.13	Einführung neuer Dozentinnen und Dozenten	62
Di 17.09.13	iPhone & Co	51
Mi 18.09.13	Alternative Wohnprojekte in Iserlohn	8
Mi 18.09.13	Heilpraktiker/in für Psychotherapie	64
Do 19.09.13	Gleichgewichtstraining	11
Do 19.09.13	Grillen - Mehr als nur Bratwurst	34
Sa 21.09.13	Tag der geistigen Fitness	10
Sa 21.09.13	Farbberatung	20
Sa 21.09.13	Kraft aus dem Beckenboden - Fester Bauch	26
Sa 21.09.13	Selbstverteidigung	30
Sa 21.09.13	Akupressur	32
Mo 23.09.13	Fit im Alter durch gesunde Ernährung	11
Mo 23.09.13	Skandinavische Küche	35
Di 24.09.13	Schnell, einfach und doch gesund	33
Mi 25.09.13	Fünf Minuten früher zum Frauenarzt	21
Do 26.09.13	Eiszeit - Kunstzeit. Kunst vor 40.000 Jahren	15
Do 26.09.13	Die moderne Gemüseküche	34
Do 26.09.13	IT-Sicherheitslücken im Internet	57
Do 26.09.13	SEPA - Für Vereine	62
Sa 28.09.13	Luft zum Leben	26
Sa 28.09.13	Ab morgen werde ich mich nicht mehr stressen	32
Sa 28.09.13	Erstellung eines eigenen Internet-Shops	57
Mo 30.09.13	Komfortabel, sicher, barrierefrei	10
Mo 30.09.13	Hautpflege von A bis Z	20
Mo 30.09.13	Mit der N2H-Formel die Realität steuern	31
Mo 30.09.13	Asiatische Gesichtsmassage	33
Mo 30.09.13	Der richtige Umgang mit dem Dampfgarer	33
Di 01.10.13	Studienreise Böhmen - Informationsabend	7
Di 01.10.13	Gemüse der Herbstsaison	34
Fr 04.10.13	Motorsägens Schulung für Privatpersonen	11
Mo 07.10.13	Die Mairien Iserlohn und Hemer in napoleonischer Zeit	6
Mo 07.10.13	Willy Brandt - Ein Leben, ein Jahrhundert	8
Mo 07.10.13	Literarische Früchtchen	11
Mo 07.10.13	Herbstküche	34
Mi 09.10.13	E-Reading - Wie geht das?	14
Do 10.10.13	Bürgerdialog 2013 - Unser Europa	8
Do 10.10.13	Der kleine Prinz	15
Do 10.10.13	Fisch - Eine gesunde und vielseitige Alternative	34
Do 10.10.13	iPhone, iPad, iPod Touch	51
Fr 11.10.13	Iserlohner Straßennamen	7
Fr 11.10.13	Kaminweine	33
Fr 11.10.13	Dateimanagement auf Ihrem PC	50
Fr 11.10.13	Problemzone Schulter/Nacken	62
Sa 12.10.13	Fliesenlegen	11
Sa 12.10.13	Gleichgewichts-Training	28
Sa 12.10.13	Online-Auktionen - Kaufen und Verkaufen bei eBay!!	57
Sa 12.10.13	Social Media - Facebook, Google+ und Co.	57
Sa 12.10.13	Business-Knigge	61
So 13.10.13	Congas & Co.-Trommel- und Percussionsworkshop	18
So 13.10.13	Das digitale Panorama	56
Mo 14.10.13	Altersrenten - Wer? Wann? Wie(viel)?	10
Mo 14.10.13	Schweizer Spezialitäten	35
Mo 14.10.13	Schnell und dauerhaft lernen mit NLP	62
Mi 16.10.13	Nierenkrankungen vorbeugen	22
Mi 16.10.13	Das große Veggie-Herbstfest	34
Do 17.10.13	Finanzielle Hilfe für Schwangere und junge Familien	10
Do 17.10.13	Fit im Alter durch gesunde Ernährung	11
Do 17.10.13	Die Düsseldorfer Malerschule - Kunst im Vormärz	15
Do 17.10.13	Eiszeit - Kunstzeit. Kunst vor 40.000 Jahren	15
Do 17.10.13	Kartoffel - Die tolle Knolle	34
Do 17.10.13	Speakdating	38
Do 17.10.13	iTunes - Multimediaverwaltung und Schnittstelle	51
Do 17.10.13	Bereitschaftspflege	60
Fr 18.10.13	Klassische Partner-Massage	32
Fr 18.10.13	Word 2010 Spezial	52
Mo 21.10.13	Das preußische Iserlohn und die Befreiungskriege	7
Do 24.10.13	Stressmanagement mit NLP	32
Mo 04.11.13	Aufstand gegen Napoleon 1813 in Grafschaft Mark	7
Mo 04.11.13	Sicher mobil	11
Mo 04.11.13	Elsässer Küche	35
Mo 04.11.13	Speicherprogrammierbare Steuerungen / Simatic STEP7	57
Di 05.11.13	Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	9
Mi 06.11.13	Trinkwasseraufbereitung in Iserlohn	12
Mi 06.11.13	Die Wirbelsäule der Frau	22

Mi 06.11.13	Windows 7 - Office 2010 für Umsteiger	50
Mi 06.11.13	Fit für den Wiedereinstieg	61
Do 07.11.13	Rohstoffknappheit - Herausforderungen	12
Do 07.11.13	Politische Gedichte der NS-Zeit - Verdrängte Literatur	14
Do 07.11.13	Die Natürliche Vitamin-Kur - 5 am Tag	33
Do 07.11.13	Überzeugend und souverän im Beruf	61
Fr 08.11.13	Schminken - Für Ungeübte	20
Fr 08.11.13	iPad - Grundlagen	51
Sa 09.11.13	Yoga und Atem	24
Sa 09.11.13	Problemzone Halswirbelsäule-Schultern	25
Sa 09.11.13	Excel 2010 Spezial	53
Mo 11.11.13	Martinsgans	34
Di 12.11.13	Elternunterhalt - Sozialamt bittet zur Kasse	10
Mi 13.11.13	Unbemerkt und unterschätzt: Das schwache Herz	22
Do 14.11.13	Abnehmen ist leichter als Zunehmen	32
Do 14.11.13	Köstliche Braten	34
Do 14.11.13	Vereinbarkeit von Pflege und Beruf	61
Fr 15.11.13	Farbberatung	20
Sa 16.11.13	Selbst ist die Frau - Kleinreparaturen	11
Sa 16.11.13	Schminken - Für Mutter und Tochter	20
Sa 16.11.13	Natürlich ich	20
Sa 16.11.13	Dehnung und Kräftigung - Gelenke im Gleichgewicht	25
Sa 16.11.13	Excel 2010 Spezial	53
Sa 16.11.13	Schlagfertigkeit	62
So 17.11.13	Squaredance	19
Mo 18.11.13	Meridian-Klopfmassage zur Selbstanwendung	33
Mo 18.11.13	Weihnachtsmenü	34
Di 19.11.13	Böhmen - Höhepunkte der Studienreise	7
Di 19.11.13	Zwischen Arbeit und Ruhestand	61
Mi 20.11.13	Büchnerpreis 2013 an Sibylle Lewitscharoff	14
Mi 20.11.13	Gut vorbereitet auf Feedback-Gespräche	65
Do 21.11.13	Vor Ort gelassen älter werden - Was kann die Kommune tun?	9
Do 21.11.13	Sicher mobil	11
Do 21.11.13	Büchertipps zur Weihnachtszeit	14
Do 21.11.13	SEPA - Für Kleingewerbetreibende	62
Sa 23.11.13	Entdecken der eigenen Bildsprache	16
Sa 23.11.13	Klassischer Paartanz - Per Express	18
Mo 25.11.13	Erwerbsgemindert oder berufsunfähig	10
Di 26.11.13	Das Eiserne Kreuz in Iserlohn	7
Mi 27.11.13	Deftige Eintöpfe	34
Mi 27.11.13	Pinterest und Co. - Bilderdienste im Internet	56
Mi 27.11.13	In Teilzeit selbstständig	61
Do 28.11.13	Lebenslanges Wohnen in den eigenen vier Wänden	9
Do 28.11.13	Cloud, Dropbox + Co.	57
Fr 29.11.13	Lifting Make-up	20
Fr 29.11.13	Breuss-Partner-Massage	32
Sa 30.11.13	Schminken - Speziell für die Augenpartie	20
Sa 30.11.13	Gute Körperhaltung mit der Alexander-Technik	26
Mo 02.12.13	Im Zeichen der Muschel	11
Mi 04.12.13	Erkrankungen der Schilddrüse	22
Do 05.12.13	(K)ein Platz für die Jüngsten?	9
Do 05.12.13	Anpassung - Überleben - Widerstand. Künstler in NS-Zeit	15
Do 05.12.13	iPhone - Umgang mit dem iPhone und PC	51
Sa 07.12.13	ECDL - Modul-Training	49
Sa 07.12.13	ECDL-Training Modul 3 / Word 2010	49
Sa 07.12.13	ECDL-Training Modul 4 / Excel 2010	49
Sa 07.12.13	ECDL-Training Modul 7 / Internet und Kommunikation	49
Do 12.12.13	Märchen-Zeit	11
Do 12.12.13	Anpassung - Überleben - Widerstand. Künstler in NS-Zeit	15
Sa 14.12.13	Wider Napoleon!	7
Mo 16.12.13	Dinner for One - Silvestermenü	34

Exkursionen

Do 19.09.13	Zechensiedlungen im Ruhrgebiet	13
Sa 21.09.13	Einführung in die Pilzkunde	12
Sa 21.09.13	Botanische Wanderung im Helmke-Steinbruch	12
Sa 28.09.13	Pilze sammeln und bestimmen	12
Sa 28.09.13	Pilze sammeln und bestimmen	12
Mi 09.10.13	Maag GmbH	8
Sa 12.10.13	Faszination Flughafen Düsseldorf	8
Sa 12.10.13	Fahrt zur Frankfurter Buchmesse	13
Di 05.11.13	KPO Schrauben & Normteile GmbH	8
Mi 13.11.13	Sudhaus GmbH & Co. KG	8
Sa 23.11.13	Tristan und Isolde. Oper von Richard Wagner	14
Sa 30.11.13	Der St.-Paulus-Dom in Münster	7

Studienreise

So 27.10.13	Böhmen - Bäder, Burgen und Klöster	7
-------------	------------------------------------	---

Bildungsurlaub

Sa 31.08.13	Advanced NLP-Master DVNLP - Führungskompetenz	63
Mo 14.10.13	Englisch Fitness-Training	41
Mo 21.10.13	Psychologische Berater/in - Basis-Seminar	64
Mo 02.12.13	NLP-Basiskurs DVNLP	63
Mi 11.12.13	Advanced NLP-Master DVNLP - Gesundheit	63
Fr 03.01.14	Lerncoach nlpaed	64
Mo 24.02.14	NLP-Basiskurs DVNLP	64
Mo 07.04.14	NLP-Trainer DVNLP	64
Do 12.06.14	NLP-Practitioner-Aufbaukurs DVNLP	63

Anmeldung ab Samstag, 31. August 2013

- **online über www.vhs-iserlohn.de**
- **per Post mit vollständig ausgefüllter Anmeldekarte und Einzugsermächtigung**
- **persönlich ab Montag, 2. September 2013**

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 Mail, was bei anderen Buchungsarten aus organisatorischen Gründen nicht möglich ist.

Per Post

Sie können die Anmeldeunterlagen per Post an die Volkshochschule senden. Die Adresse ist bereits aufgedruckt, passend für einen DIN-lang-Umschlag mit Fenster.

Persönlich

In der VHS-Geschäftsstelle, Bahnhofsplatz 2, nehmen wir Ihre Anmeldeunterlagen ab 2. September gerne persönlich entgegen. Auch im Rathaus Iserlohn und in den Bürgerbüros Letmathe und Hennen können Sie Ihre Anmeldeunterlagen abgeben.

Per Fax

Ausgefülltes Anmeldeformular an 02371 . 217-4414 senden.

Zahlungsmodalitäten

Sie haben die Wahl zwischen folgenden Zahlungswegen:

- **Bankeinzugsverfahren**
Bitte geben Sie bei kostenpflichtigen Veranstaltungen einfach Ihre Bankverbindung an.
- **Barzahlung**
Für Barzahlungen bieten wir zwei Barzahlertage an, an denen Sie die Entgelte ohne Bankeinzugsverfahren an die Volkshochschule entrichten können.
Barzahlertage
Do 5. September 9-12 Uhr und 14-17 Uhr
Do 12. 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**

Geschäftsbedingungen der VHS Iserlohn

Teilnahmebedingungen

Die Volkshochschule Iserlohn (VHS Iserlohn) ist das Weiterbildungszentrum der Stadt Iserlohn. Die Weiterbildungsmaßnahmen sind Personen ab einem Alter von 15 Jahren zugänglich. Die Höhe der Entgelte regelt die Entgeltordnung (in diesem Programmheft abgedruckt und online unter www.vhs-iserlohn.de verfügbar).

Anmeldung

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 Iserlohn schriftlich bestätigt. Die Anmelde-Angaben werden über Datenverarbeitung erfasst und gemäß den Verordnungen des Datenschutzrechtes Nordrhein-Westfalen verarbeitet. Die Weiterverarbeitung der statistischen Angaben erfolgt anonym.

Unterrichtszeiten und Ferien

Die Weiterbildungsmaßnahmen der Volkshochschule dauern in der Regel 90 Minuten (das sind 2 Unterrichtsstunden), falls nicht anders angegeben. Die Volkshochschule führt ihr Angebot in der Woche vormittags, nachmittags und abends sowie an Wochenenden durch. Während der vom Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen festgesetzten Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen finden in der Regel keine Veranstaltungen statt.

Unterrichtsräume und Haftung

Teilnehmende sowie Dozentinnen und Dozenten sind in allen benutzten Räumen dafür verantwortlich, dass Räume und Inventar nicht beschädigt werden. Gemäß dem Gesetz zur Verbesserung des Nichtraucherschutzes in Nordrhein-Westfalen gilt in den Räumlichkeiten der VHS Iserlohn absolutes Rauchverbot. An allen Unterrichtsorten übernimmt die VHS Iserlohn keine Haftung für Garderobe und Wertgegenstände. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Mitwirkungsrechte

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, Bahnhofsplatz 2, erhältlich.

Qualifizierte Teilnahme-Bescheinigungen

Teilnahme-Bescheinigungen, die den Inhalt der besuchten Veranstaltung auflisten, werden nach regelmäßiger Teilnahme und auf Bestellung gegen Entgelt ausgestellt.

Bildungsberatung

Die Programmbereichsleitungen der VHS Iserlohn beraten interessierte Personen und Teilnehmende in allen pädagogischen und inhaltlichen Fragen, die mit dem Besuch von VHS-Weiterbildungsmaßnahmen zusammenhängen. Weiterführende Beratungen, insbesondere zur beruflichen Entwicklung und zu Förderprogrammen, werden von speziell qualifizierten Beraterinnen und Beratern durchgeführt und bedürfen einer Terminabsprache.

„Widerrufsbelehrung**Widerrufsrecht**

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gem. Artikel 246 § 2 i. V. m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gem. § 312 g Abs. 1 Satz 1 BGB i. V. m. Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an: VHS Iserlohn, Bahnhofsplatz 2, 58644 Iserlohn, Fax: 02371/217-4414, E-Mail: vhs@iserlohn.de.

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogenen Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z. B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren bzw. herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

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

Ende der Widerrufsbelehrung.”

Ich melde mich für folgende Veranstaltung(en) an:

Kursnummer Kurztitel

Ich akzeptiere die Geschäftsbedingungen der VHS Iserlohn (veröffentlicht im Programmheft und auf der Homepage www.vhs-iserlohn.de). Ich wünsche folgenden Zahlungsweg:

- per Rechnung (zzgl. 3 Euro Verwaltungspauschale pro Rechnung)
 per Lastschrift/SEPA-Lastschriftmandat (Angaben dazu im Folgenden)*

* Ihre zukünftige VHS-Mandatsreferenznummer senden wir Ihnen mit der Anmeldebestätigung zu.

(Hinweise zu Ermäßigungen/Nachlässen finden Sie auf der Rückseite.)

Meine Daten

Bitte vollständig ausfüllen!

- Frau Herr

Name

Vorname

Geburtsdatum

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

Telefon (aktuell)

Telefon (alternativ)

E-Mail

- Bitte senden Sie mir den VHS-Newsletter per E-Mail.

Geldinstitut

BLZ

BIC (11 Stellen)

Konto-Nr.

IBAN (22 Stellen)

Einzugsermächtigung und SEPA-Lastschriftmandat

für die Stadt Iserlohn,
Gläubiger-Identifikationsnummer DE94VHS0000099060

Kontoinhaber/in, wenn nicht Teilnehmer/in

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

1. Einzugsermächtigung

Ich ermächtige die Stadt Iserlohn widerruflich, die von mir zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen.

2. SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Stadt Iserlohn, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Iserlohn auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Hinweis: 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-Basis-Lastschrift wird mich die Stadt Iserlohn durch die Volkshochschule über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.

Datum Unterschrift

Ich melde mich für folgende Veranstaltung(en) an:

Kursnummer Kurztitel

Ich akzeptiere die Geschäftsbedingungen der VHS Iserlohn (veröffentlicht im Programmheft und auf der Homepage www.vhs-iserlohn.de). Ich wünsche folgenden Zahlungsweg:

- per Rechnung (zzgl. 3 Euro Verwaltungspauschale pro Rechnung)
 per Lastschrift/SEPA-Lastschriftmandat (Angaben dazu im Folgenden)*

* Ihre zukünftige VHS-Mandatsreferenznummer senden wir Ihnen mit der Anmeldebestätigung zu.

(Hinweise zu Ermäßigungen/Nachlässen finden Sie auf der Rückseite.)

Meine Daten

Bitte vollständig ausfüllen!

- Frau Herr

Name

Vorname

Geburtsdatum

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

Telefon (aktuell)

Telefon (alternativ)

E-Mail

- Bitte senden Sie mir den VHS-Newsletter per E-Mail.

Geldinstitut

BLZ

BIC (11 Stellen)

Konto-Nr.

IBAN (22 Stellen)

Einzugsermächtigung und SEPA-Lastschriftmandat

für die Stadt Iserlohn,
Gläubiger-Identifikationsnummer DE94VHS0000099060

Kontoinhaber/in, wenn nicht Teilnehmer/in

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

1. Einzugsermächtigung

Ich ermächtige die Stadt Iserlohn widerruflich, die von mir zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen.

2. SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Stadt Iserlohn, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Iserlohn auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Hinweis: 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-Basis-Lastschrift wird mich die Stadt Iserlohn durch die Volkshochschule über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.

Datum Unterschrift

Ich melde mich für folgende Veranstaltung(en) an:

Kursnummer Kurztitel

Ich akzeptiere die Geschäftsbedingungen der VHS Iserlohn (veröffentlicht im Programmheft und auf der Homepage www.vhs-iserlohn.de). Ich wünsche folgenden Zahlungsweg:

- per Rechnung (zzgl. 3 Euro Verwaltungspauschale pro Rechnung)
 per Lastschrift/SEPA-Lastschriftmandat (Angaben dazu im Folgenden)*

* Ihre zukünftige VHS-Mandatsreferenznummer senden wir Ihnen mit der Anmeldebestätigung zu.

(Hinweise zu Ermäßigungen/Nachlässen finden Sie auf der Rückseite.)

Meine Daten

Bitte vollständig ausfüllen!

- Frau Herr

Name

Vorname

Geburtsdatum

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

Telefon (aktuell)

Telefon (alternativ)

E-Mail

- Bitte senden Sie mir den VHS-Newsletter per E-Mail.

Geldinstitut

BLZ

BIC (11 Stellen)

Konto-Nr.

IBAN (22 Stellen)

Einzugsermächtigung und SEPA-Lastschriftmandat

für die Stadt Iserlohn,
Gläubiger-Identifikationsnummer DE94VHS0000099060

Kontoinhaber/in, wenn nicht Teilnehmer/in

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

1. Einzugsermächtigung

Ich ermächtige die Stadt Iserlohn widerruflich, die von mir zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen.

2. SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Stadt Iserlohn, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Iserlohn auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Hinweis: 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-Basis-Lastschrift wird mich die Stadt Iserlohn durch die Volkshochschule über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.

Datum Unterschrift

Bitte im verschlossenen Umschlag zusenden,
faxen an 02371 / 217-4414 oder
mailen an vhs@iserlohn.de.
Online-Buchung unter www.vhs-iserlohn.de

An die
Volkshochschule Iserlohn
Im Stadtbahnhof
Bahnhofsplatz 2
58644 Iserlohn



Ich beantrage Entgelt-Ermäßigung ...

... und füge den Ermäßigungsnachweis / gültigen Leistungsbescheid in Kopie bei bzw. lege ihn innerhalb von 7 Tagen bei der Anmeldung vor. Mein Ermäßigungsgrund ist:

- Empfänger/in ALG I
- Empfänger/in ALG II, Grundsicherung, SGB XII 3./4. Kapitel, AsylG
- Schüler/in
- Auszubildende/r
- Student/in
- Wehr- / Bundesfreiwilligendienstleistende
- Ehrenamtskarte

Keine Ermäßigungen werden für Studienfahrten/-reisen, für Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“ und für Nutzungspauschalen gewährt.

Ich beantrage Entgelt-Nachlass ...

... und lege **gleichzeitig mit dieser Anmeldung** folgenden Gutscheine im Original vor:

- Prämiegutschein
- Bildungsscheck
- sonstige Gutscheine

Datum

Unterschrift



Bitte im verschlossenen Umschlag zusenden,
faxen an 02371 / 217-4414 oder
mailen an vhs@iserlohn.de.
Online-Buchung unter www.vhs-iserlohn.de

An die
Volkshochschule Iserlohn
Im Stadtbahnhof
Bahnhofsplatz 2
58644 Iserlohn



Ich beantrage Entgelt-Ermäßigung ...

... und füge den Ermäßigungsnachweis / gültigen Leistungsbescheid in Kopie bei bzw. lege ihn innerhalb von 7 Tagen bei der Anmeldung vor. Mein Ermäßigungsgrund ist:

- Empfänger/in ALG I
- Empfänger/in ALG II, Grundsicherung, SGB XII 3./4. Kapitel, AsylG
- Schüler/in
- Auszubildende/r
- Student/in
- Wehr- / Bundesfreiwilligendienstleistende
- Ehrenamtskarte

Keine Ermäßigungen werden für Studienfahrten/-reisen, für Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“ und für Nutzungspauschalen gewährt.

Ich beantrage Entgelt-Nachlass ...

... und lege **gleichzeitig mit dieser Anmeldung** folgenden Gutscheine im Original vor:

- Prämiegutschein
- Bildungsscheck
- sonstige Gutscheine

Datum

Unterschrift



Bitte im verschlossenen Umschlag zusenden,
faxen an 02371 / 217-4414 oder
mailen an vhs@iserlohn.de.
Online-Buchung unter www.vhs-iserlohn.de

An die
Volkshochschule Iserlohn
Im Stadtbahnhof
Bahnhofsplatz 2
58644 Iserlohn



Ich beantrage Entgelt-Ermäßigung ...

... und füge den Ermäßigungsnachweis / gültigen Leistungsbescheid in Kopie bei bzw. lege ihn innerhalb von 7 Tagen bei der Anmeldung vor. Mein Ermäßigungsgrund ist:

- Empfänger/in ALG I
- Empfänger/in ALG II, Grundsicherung, SGB XII 3./4. Kapitel, AsylG
- Schüler/in
- Auszubildende/r
- Student/in
- Wehr- / Bundesfreiwilligendienstleistende
- Ehrenamtskarte

Keine Ermäßigungen werden für Studienfahrten/-reisen, für Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“ und für Nutzungspauschalen gewährt.

Ich beantrage Entgelt-Nachlass ...

... und lege **gleichzeitig mit dieser Anmeldung** folgenden Gutscheine im Original vor:

- Prämiegutschein
- Bildungsscheck
- sonstige Gutscheine

Datum

Unterschrift

Entgeltordnung für die Volkshochschule (VHS) der Stadt Iserlohn

Der Rat der Stadt Iserlohn hat in seiner Sitzung am 02.10.2012 aufgrund seiner Zuständigkeit nach § 41 Abs. 1 Satz 2 Buchstabe i) der Gemeindeordnung für das Land Nordrhein-Westfalen (GO) in der Fassung der Bekanntmachung vom 14.07.1994 (GV NW S. 666) folgende Entgeltordnung für die VHS der Stadt Iserlohn beschlossen:

§ 1 Entgeltspflicht

(1) Für die Teilnahme an den Veranstaltungen der VHS sind, sofern diese nicht entgeltfrei angeboten werden, Entgelte nach den Bestimmungen dieser Entgeltordnung zu zahlen:

1. für jede Unterrichtsstunde (45 Minuten) grundsätzlich: 2,00 Euro.
2. für jede Unterrichtsstunde (45 Minuten) in kostenintensiveren Kursen wie EDV-Medienkompetenz und Kurse in Fachräumen mit erhöhtem Medieneinsatz: 2,10 Euro.
3. für Weiterbildungsmaßnahmen im Gesundheitsbereich oder mit GEMA-Pflicht: 2,30 Euro.
4. eine zusätzliche Nutzungspauschale für den Unterricht an EDV-Anlagen von 1,00 Euro pro Unterrichtsstunde und im Kochstudio von 0,50 Euro pro Unterrichtsstunde.
5. für Einzelveranstaltungen mindestens 3,00 Euro.
6. für Kleingruppen, Seminare, Exkursionen, Studienreisen und Studienfahrten ist mindestens eine Kostendeckung anzustreben.
7. für die Ausstellung einer ausführlichen Teilnahmebescheinigung mit Angabe der vermittelten Inhalte 6,00 Euro.

Abweichungen hiervon kann die VHS-Leitung bei Weiterbildungsveranstaltungen anordnen, die einen überdurchschnittlichen Kostenaufwand erfordern, um eine höhere Kostendeckung zu erreichen.

(2) Wird die Mindestteilnehmerzahl nach § 6 Abs. 4 der Satzung der VHS 10 Tage vor der Veranstaltung bzw. nach dem ausgeschriebenen Anmeldedatum nicht erreicht (in der Regel 10 Personen), kann die Veranstaltung von der Volkshochschule abgesetzt werden oder die Durchführung der Veranstaltung von einer angemessenen Erhöhung des Entgeltes oder einer Verkürzung der Veranstaltungsdauer nach Absprache mit den interessierten Teilnehmenden (TN) abhängig gemacht werden. Die VHS wird dann das Entgelt für diese Veranstaltung neu festsetzen. In diesem Fall werden Ermäßigungen nach § 2 nur auf das ursprüngliche Kursentgelt eingeräumt. Ein aufgrund der Neufestsetzung zusätzlich zu entrichtendes Entgelt wird auf alle TN gleichmäßig umgelegt.

(3) Die VHS führt im Rahmen ihres Angebotes Veranstaltungen für bestimmte Teilnehmergruppen bzw. im Auftrag Dritter durch (z. B. Firmenschulungen). Hierfür erhebt die VHS im Einzelfall festzusetzende, mindestens kostendeckende Entgelte.

§ 2 Ermäßigung und Befreiung von Entgelten

(1) Befreit von der Zahlung des Entgeltes sind TN an vom Land Nordrhein-Westfalen geförderten Schulabschlusslehrgängen; es wird lediglich ein Materialgeld in Höhe von 5,00 Euro zur Deckung von Kopierkosten und Ähnlichem erhoben.

Des Weiteren sind von der Entgeltzahlung befreit TN von VHS-Werbeanstaltungen, Weiterbildungsmaßnahmen der politischen Bildung sowie die Insassen der JVA.

(2) Eine 50%ige Entgeltermäßigung für Weiterbildungsveranstaltungen der VHS, außer für solche mit dem Zusatz „Keine Ermäßigung“, erhalten auf schriftlichen Antrag auf der Anmeldekarte und nach Vorlage der Nachweise:

1. Personen, die Arbeitslosengeld I (Bundesagentur), Arbeitslosengeld II (Jobcenter), Leistungen aus der Grundsicherung oder vergleichbare Sozialleistungen (SGB XII 3. oder 4. Kapitel) oder Leistungen nach AsylbLG beziehen, gegen Vorlage aktueller Leistungsbescheide,
2. Schülerinnen und Schüler gegen Vorlage eines aktuell gültigen Schülerausweises bis zum vollendeten 27. Lebensjahr,
3. Vollzeitstudierende bei Vorlage eines Studienausweises oder einer Immatrikulationsbescheinigung für das laufende Semester bzw. mit gültigem Semesterstempel,
4. Auszubildende bis zum vollendeten 27. Lebensjahr gegen Vorlage einer entsprechenden aktuell gültigen Bescheinigung des Arbeitgebers bzw. Praktikumsleiters,
5. Wehrpflichtige und Bundesfreiwilligendienstleistende gegen Vorlage eines aktuell gültigen Dienstnachweises.

Darüber hinaus erhalten Personen, die Arbeitslosengeld II (Jobcenter), Leistungen aus der Grundsicherung oder andere vergleichbare Sozialleistungen (SGB XII 3. oder 4. Kapitel) oder Leistungen nach AsylbLG beziehen, für eine Weiterbildungsmaßnahme pro Semester eine 100%ige Entgeltermäßigung.

(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 Falle der Neuberechnung eines Entgeltes für einen einzelnen Kurs nach § 1 (2) können Ermäßigungen nur anteilig auf das ursprüngliche Entgelt berücksichtigt werden.

Für Studienreisen bzw. Studienfahrten sowie für Nutzungspauschalen und Umlagen werden keine Ermäßigungen oder Befreiungen gewährt.

(5) Die VHS kann kundenorientiert weitere Ermäßigungen gewähren (z. B. für Vielbucher). Diese Ermäßigungen sind auf die Spanne von 3 - 25% begrenzt. Die Ermäßigungstatbestände sind allgemein zugänglich bekannt zu machen (Programmheft, Homepage, Werbung).

§ 3 Besonderes Recht der VHS-Leitung

Abweichungen von §§ 1 und 2 kann die VHS-Leitung bei Veranstaltungen anordnen, die aus gesellschaftspolitischen Erwägungen entgeltfrei angeboten werden sollten.

§ 4 Abmeldung / Rücktritt von TN

(1) Abmeldungen haben schriftlich zu erfolgen.

(2) Meldet sich ein / eine TN von einer verbindlich entgeltspflichtigen Veranstaltung bis zum Abmeldeschluss ab (soweit nicht anders vermerkt 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn), so wird lediglich eine Verwaltungskostenpauschale von 8,00 Euro 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.

(3) Bei Studienreisen (= mehrtägige Studienfahrten) hat die VHS die Stellung eines Reisevermittlers. Das Rechtsverhältnis des TN zum Reiseveranstalter richtet sich nach dessen Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die dem TN vor Buchung der Reise zugänglich gemacht werden. Die VHS empfiehlt in jedem Fall den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung.

Bei eintägigen Studienfahrten wird bei Rücktritt das volle Entgelt bereits ab der ausgeschriebenen Anmeldefrist fällig, sofern der Platz nicht anderweitig besetzt werden kann.

§ 5 Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gem. Artikel 246 § 2 i. V. m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gem. § 312 g Abs. 1 Satz 1 BGB i. V. m. Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an: VHS Iserlohn, Bahnhofspatz 2, 58644 Iserlohn, Fax: 02371/217-4414, E-Mail: vhs@iserlohn.de.

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogenen Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z. B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren bzw. herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

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

Ende der Widerrufsbelehrung.

§ 6 Fälligkeit und Rückzahlung

Das Entgelt wird mit der Anmeldung fällig. Die Zahlungspflicht gegenüber der Stadt Iserlohn besteht, auch wenn die Weiterbildungsmaßnahme nicht oder unregelmäßig besucht wird.

Das Entgelt wird in voller Höhe zurückgezahlt, wenn eine angekündigte Veranstaltung von der VHS abgesetzt werden muss. Weitergehende Ansprüche gegen die VHS sind ausgeschlossen.

§ 7 Ausschluss von TN von Veranstaltungen

TN, denen gegenüber die VHS offene Forderungen aus vorhergehenden Semestern hat, sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Mit Begleichung der offenen Forderungen wird die Veranstaltungsteilnahme wieder zugelassen.

§ 8 Inkrafttreten

Diese Entgeltordnung tritt am 01.01.2013 in Kraft; sie tritt an die Stelle der Entgeltordnung vom 01.01.2010.

	Seite		Seite		Seite		Seite
Abnehmen	32	Digitales Fotobuch	55	Hatha-Yoga	24	Polnisch	45
Acryl	16, 17	Digitales Panorama	56	Hauptschule	59	Portugiesisch	46
Aerobic	29	Drums-4-Fit	28	Hautpflege	20	PowerPoint 2010	53, 54
Akademie Mark	65	Düsseldorfer Malerschule	15	Heilpraktiker	64	Prüfung	39, 49
Aktiv im Alter	68	eBay	57	Helmke-Steinbruch	12	Psychologischer Berater	64
Akupressur	32	ECDL	49, 58	Hennen	11	Qigong	23
Alexander-Technik	26	EDV - Medienkompetenz	48-58	Herzkrankheiten	22	Qualifizierung	60, 61
Alltagskompetenz	10	EDV-Grundlagen	49, 50	Hockergymnastik	28	Outdoor-Fitness	31
Alphabetisierung	59	Einbürgerungstest	39	Homepage	56	Realschule	59
Alternative Wohnprojekte	8	Eiszeit-Kunstzeit	15	HOOPin@	30	Recht	9, 10
Altersrente	10	Elternunterhalt	10	iMac	51	Rente	10
Android	52	Englisch	40, 41, 42	InDesign CS6	54	Rhetorik	61, 62
Apple	51	Englisch, Business	42	Internet-Shop	57	Rohstoffknappheit	12
Aqua-Gymnastik	26, 27	Entspannung	22, 23, 24, 26, 29, 47	iPad	51	Rückenfit	25
Aquarell	16	E-Reader	14	iPhone	51	Russisch	46
Arabisch	38	Ernährung	33, 34, 35	iPod	51	Saint-Exupéry	15
Ashtanga-Yoga	24, 25	Excel 2010	52, 53	Iserlohn kontrovers	9	Schilddrüse	22
Atemtechnik	24, 26	Exkursion	7, 8, 10, 12, 13	Iserlohner Straßennamen	7	Schlagfertigkeit	62
Ausgleichsgymnastik	28	Facebook	57	Italienisch	43, 44	Schminken	20
Ausstellung	15	Farbberatung	20	IT-Sicherheit	57	Schreiben lernen	59
Autogenes Training	22	Fasten	32	iTunes	51	Schulabschluss	59
Beckenboden	26	Feedback-Gespräche	65	Japanisch	44	Schulter-Nacken	25
Beratung	60	Finanzbuchhaltung	58	Junge VHS	66	Schwedisch	46
Beruf	61	Fitness	25	JVA	67	Selbstverteidigung	30
Betriebsbesichtigung	8	Fitness-Gymnastik	29, 30, 31	Kalligrafie	16	Senioren/innen	9, 10, 11, 27, 28
Bewegung	25, 26, 27, 28, 29, 30	Fliesenlegen	11	Kindertagespflege	61	SEPA	62
Bilderdienste	56	Flughafen Düsseldorf	8	Kleinreparaturen	11	Skizzieren	16
Bildungsprämie	60	Flyer	56	Kochen	33, 34, 35	Smartphone	52
Bildungsscheck	60	Folklore	19	Kommunikation	61, 62, 64, 65	Social Media	57
Bildungsurlaub	41, 58, 61, 63	Fortbildung	38, 60, 61, 62, 63, 64	Konfliktmanagement	64	Spanisch	46, 47
Biologie	12	Fotobuch, digitales	55	Körpererfahrung	26, 28, 30, 32	Speakdating	38
Blockflöte	18	Fotografie	13, 19, 56	Körperhaltung	26, 29	Sportboot	31
Bodyforming	29	Fotografie-Club	13	Kulturgeschichte	14, 15	Sprachen	36-47
Bogenschießen	31	Frankfurter Buchmesse	13	Kunst	15, 16, 17	SPS	57
Böhmen	7	Französisch	42, 43	Langhantel	30	Squaredance	19
BOP-Gymnastik	29	Frauen	9, 11, 19, 20, 21, 22, 24, 28, 30	Lebensbewältigung	31, 32	Stadtarchiv	6, 7
Bournout-Phylaxe	26	Führung	7, 8, 15	Lernen	62	Step-Aerobic	30
Breuss-Massage	32	Gangschule	28	Lesen lernen	59	Stilleben	16
Bridge	10, 11	Gartengestaltung	12	Letmathe	9, 11, 12, 16, 23, 26, 27	Stressmanagement	32
Buchführung	58	Gedächtnistraining	10, 11	Literatur	13, 14, 15	Studienreise	7
Buchhaltung	58	Gerätetraining	30	Literatur zur Weihnachtszeit	14	Sturz-Phylaxe	28
Bürgerdialog	8	Geschichte	6, 7	Malen	15, 16, 17	Tagesmutter/-vater	61
Business-Knigge	61	Geschichte/Zeitgeschichte	7, 8	Management	61, 62, 63, 65	Taiji	23
Change-Management	65	Gesichts-Massage	33	Männer	33	Tandempartnervermittlung	38
Chinesisch	38	Gesundheit	21-35, 61	Massage	32, 33	Tanz	18, 19
Choreographie	30	Gesundheitsforum	21, 22	Mediation	64	Tastschreiben	58
Cloud / Dropbox	57	Gimp	55	Medienpraxis	19	Textiles Gestalten	19, 20
CMS	57	Gitarre	18	Mode	19, 20	Theaterworkshop	14
Computer	49, 50, 51	Gleichgewicht	25, 28	Motorsäge	11	Trinkwasseraufbereitung	12
Dampfgaren	33	Google	57	MS Office 2010	50	Tristan und Isolde	14
Datei-Management	50	Grüne	27	Multimedia	51	Trommeln	18
Dehnung	25	Gymnastik	25, 26, 27, 28, 29	Münster	7	Türkisch	47
Deutsch, Fremdsprache	39, 40			Musik	14, 18	Typgestaltung	20
Deutsch, Prüfungen	39, 40			Muskelentspannung	23	Umwelt	12
				Muskelstärkung	25, 29, 30	Ungarisch	47
				Nähen	19, 20	Verbraucherfragen	11
				Nationalsozialismus	15	VHS-Treff	11
				Neugriechisch	44	Video	56
				Neuorientierung	60, 61, 64	Vitamine	33
				Niederländisch	44, 45	Vorsorgevollmacht	9
				Nierenerkrankung	22	Wagner	14
				NLP	32, 62, 63	Wasser-Gymnastik	26, 27
				Nordic Walking	31	Weinseminar	33
				OSX Lion	51	Whiteboard	62
				Outlook 2010	54	Windows 7	50
				Panorama, digitales	56	Windows 8	51
				Partner-Massage	32	Wirbelsäule	22, 25
				Pastellkreide	17	Word	52
				Patchwork	19	Word 2010	52
				Patientenverfügung	9	Word 2013	52
				PC-Grundlagen	49, 50	Yoga	24, 25
				PC-Spezialthemen	50	Youtube	56
				Photoshop CS6	54, 55	Zeichnen	15, 16
				Pilates	27, 29	Zeitgeschichte	7
				Pilze	12	Zertifikat	39, 49, 63
				Pinterest	56	Zumba®	29
				Politik	8, 9		

Impressum

Herausgeber Stadt Iserlohn – Der Bürgermeister

Gesamtherstellung IKZ-AV, Iserlohn

Auflage 22.300 Exemplare

Anzeigen Leo Plattes

Gestaltung Julia Kleineberg

Koordination Andreas Drees

Fotos Ewa Ruschkowski, Rainer Danne (Motive aus Veranstaltungen der VHS Iserlohn)

Design

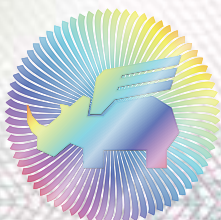
Klein und Neumann, Iserlohn

Die Stadt Iserlohn ist Träger der Volkshochschule und Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen e.V. sowie im Gütesiegelverbund Weiterbildung e.V.

„Über 100 Konzerte pro Saison. Und nie die Qual der Wahl.“

Ob Klassik, Jazz, Cabaret + Chanson oder Weltmusik, das Programm
des KONZERTHAUS DORTMUND ist so vielfältig wie die Musik.

www.konzerthaus-dortmund.de



Musik bereichert.

KONZERTHAUS DORTMUND
PHILHARMONIE FÜR WESTFALEN



Das Sparkassen-Finanzkonzept: Beratung auf Augenhöhe statt 08/15.

Menschlich. Persönlich. Verlässlich.



Geben Sie sich nicht mit 08/15-Beratung zufrieden – machen Sie jetzt Ihren individuellen Finanz-Check bei der Sparkasse. Wann und wo immer Sie wollen, analysieren wir gemeinsam mit Ihnen Ihre finanzielle Situation und entwickeln eine maßgeschneiderte Rundum-Strategie für Ihre Zukunft. Mehr dazu in Ihrer Geschäftsstelle oder unter www.sparkasse-iserlohn.de. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

**WIR WOLLEN
ES WISSEN.**

Wir Iserlohner sind neugierig. Deshalb gehört die Volkshochschule seit jeher zu den festen Institutionen der Waldstadt. Wir wünschen allen Wissenshungrigen viel Lern-Energie und interessante Erkenntnisse mit dem neuen VHS-Programm.

www.stadtwerke-iserlohn.de



Einfach nah. Einfach fair.