



# Programmheft 1. Halbjahr 2023



# Ansprechpartner\_innen

---

## Leiterin des Amtes für Schule und Weiterbildung

### Sabine Podlaha

Raum 223  
Telefon (0 23 62) 66 41 50  
sabine.podlaha@dorsten.de



## Allgemeine Verwaltung

### Leiter Abt. allgem. Verwaltung

**Ulrich Wieschen**  
Raum 214  
Telefon (0 23 62) 66 40 50  
ulrich.wieschen@dorsten.de



## Hausdienst

### Jörg Hennigfeld

Telefon (0 23 62) 66 42 00  
joerg.hennigfeld@dorsten.de



## Leiter der VHS

### Carsten Feldhoff

Raum 213  
Telefon (0 23 62) 66 41 84  
carsten.feldhoff@dorsten.de



## Qualitätsbeauftragte VHS

### Arnika Vogt

Raum 203  
Telefon (0 23 62) 66 38 90  
arnika.vogt@dorsten.de



### Holger Krampe

Telefon (0 23 62) 66 42 00  
holger.krampe@dorsten.de



## Sekretariat

### Heike Bruns

Raum 222  
Telefon (0 23 62) 66 41 62  
heike.bruns@dorsten.de



## Servicebüro VHS

### Tanja Kuhlmann

Raum 221  
Telefon (0 23 62) 66 41 60  
tanja.kuhlmann@dorsten.de



## Hauptamtlich pädagogische Mitarbeiterinnen

### Petra Duda

Raum 212  
Telefon (0 23 62) 66 41 83  
petra.duda@dorsten.de



N. N.



### Dr. Sonja Kalinowski

Raum 219  
Telefon (0 23 62) 66 41 65  
sonja.kalinowski@dorsten.de



### Svenja Wirtz

Raum 221  
Telefon (0 23 62) 66 41 61  
svenja.wirtz@dorsten.de



## päd. Assistenz Integrationskurse

### Anke Klapsing-Reich

Raum 211  
Telefon (0 23 62) 66 40 51  
anke.klapsing-reich@dorsten.de



## Postadresse

VHS Dorsten  
Postfach 21 02 65 • 46269 Dorsten

## Hausanschrift

VHS Dorsten  
Bildungszentrum Maria Lindenhof  
Im Werth 6 • 46282 Dorsten  
Telefon (0 23 62) 66 41 60 oder 66 41 61  
Telefax (0 23 62) 66 57 43

## E-Mail:

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

## Internet:

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

## facebook:

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

## instagram:

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

**Claudia Trachternach**  
Raum 219  
Telefon (0 23 62) 66 41 63  
claudia.trachternach@dorsten.de





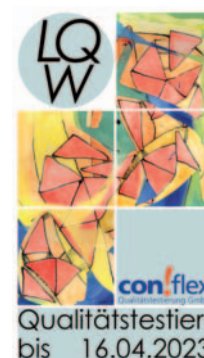
<b>Ansprechpartner_innen</b>	<b>2</b>	<b>Deutsch und Fremdsprachen</b>	<b>38</b>	<b>Kindertheater</b>	<b>70</b>
		Anmeldung und Beratung	38		
		Deutsch als Fremdsprache	39		
<b>Anmeldung</b>	<b>4</b>	Englisch	40	<b>Musikschule Dorsten</b>	<b>72</b>
		Französisch	43		
		Spanisch	44		
<b>Im Blickpunkt</b>	<b>6</b>	Italienisch	45	<b>Stadtbibliothek Dorsten</b>	<b>74</b>
Aktuelles aus der VHS	6	Niederländisch	46		
		Weitere Sprachen	47		
<b>Zielgruppenangebote</b>	<b>8</b>			<b>Anhang</b>	<b>76</b>
		<b>Schule und Lernen</b>	<b>48</b>	Online-Angebote der VHS	76
		Schulische Abschlüsse	49	Einzelveranstaltungen	77
				Bildungsurlaub	77
<b>Politik und Gesellschaft</b>	<b>10</b>			Unterrichtstermine	78
Geschichte, Zeitgeschehen, Recht	10	<b>Beruf und Wirtschaft</b>	<b>50</b>	Impressum	78
VHS international	13	Kommunikation und Management	51		
Pädagogik und Psychologie	14	Berufliche Weiterbildung	52		
		Informationstechnologie	56		
<b>Gesundheit und Umwelt</b>	<b>16</b>				
Gesundheit und Krankheit	17	<b>Kulturelle Bildung</b>	<b>60</b>		
Entspannung und Selbsterfahrung	18	Literatur und Konzerte	61		
Bewegung und Körpererfahrung	23	Musizieren und Singen	62		
Einführung in Sportarten	28	Zeichnen und Malen	64		
Tanz	29	Werken	66		
Leben mit Behinderungen	30	Schneidern und Mode	66		
Ernährung	31	Studienfahrten und Exkursionen	69		
Natur und Umwelt	34				

## Veranstaltungsorte

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



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



# Anmeldung / Gebühren

## Anmeldung

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

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

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

### **Schriftlich**

Sie können uns Ihre Anmeldung per Post oder Telefax schicken.

### **Über das Internet**

Anmeldungen sind auch online möglich unter:

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

### **Telefonisch**

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

### **Widerrufsrecht**

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

### **Widerrufsbelehrung**

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

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

### **Widerrufsfolgen**

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

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

### **Besondere Hinweise**

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

### **Anmeldebestätigung**

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

### **Frühzeitig anmelden**

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

### **Beratungen**

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

## Gebühren

### **Fälligkeit**

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

### **Zahlungsweise Lastschrift**

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

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

### **Quittung**

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

### **Ermäßigung**

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

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

### **Abmeldung**

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

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

Bei einer Abmeldung bis 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung (Bildungsurlaub: 14 Tage) erheben wir 50 % der Kursgebühr, mindestens 5,50 €. Bei einer späteren Abmeldung müssen wir die volle Kursgebühr erheben. Dies gilt auch bei Erkrankung und anderen Fällen von persönlich nicht zu vertretender Verhinderung.



Achtung: Bei Studienfahrten und Exkursionen gelten besondere Bedingungen. Informationen erhalten Sie im Servicebüro.

#### **Hallennutzungsgebühr**

Die anfallenden Gebühren für die Nutzung von Sportstätten sind in den Teilnehmergebühren für VHS-Kurse enthalten.

#### **Gebührenregelungen**

Bei den o. g. Angaben handelt es sich lediglich um die wichtigsten Auszüge aus der Gebührensatzung für die VHS. Die vollständige Gebührensatzung können Sie im Internet unter [www.vhs-dorsten.de](http://www.vhs-dorsten.de) oder in unserem Servicebüro einsehen.

#### **Parkgebühren**

Die Stadt Dorsten erhebt Parkgebühren im Parkhaus Maria Lindenhof:

montags bis freitags  
8.00 Uhr - 18.00 Uhr

samstags  
8.00 Uhr - 13.00 Uhr

Sonn- und Feiertage  
gebührenfrei

Das Parkhaus des Atlantis-Freizeitbades steht den Nutzern des Freizeitbades zur Verfügung.

## **Wichtiges in Kürze**

#### **Leitbild**

Das Leitbild der VHS Dorsten können Sie im Internet unter [www.vhs-dorsten.de](http://www.vhs-dorsten.de) oder in unserem Servicebüro einsehen.

#### **Teilnahmeberechtigung**

An unseren Veranstaltungen kann jeder teilnehmen, der das 16. Lebensjahr vollendet hat. Ausnahmen sowie besondere Teilnahmevoraussetzungen sind bei den Beschreibungen einzelner Veranstaltungen vermerkt.

#### **Teilnehmerzahl**

Die Kurse und Veranstaltungen finden statt, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht wird. Falls zu wenige Anmeldungen vorliegen, kann die Veranstaltung nach Absprache mit der VHS gegen Zahlung einer höheren Gebühr trotzdem stattfinden.

#### **Bescheinigungen**

Wenn Sie an einem EDV-Kurs teilnehmen, erhalten Sie am Ende eine Bescheinigung über den Lehrinhalt. Bei anderen Veranstaltungen stellen wir Ihnen gegen Gebühr ebenfalls gern eine Bescheinigung aus.

#### **Kursleiter\_innen**

Informationen zu den Qualifikationen und Kompetenzen unseres Lehrpersonals finden Sie im Vorspann zum jeweiligen Programmbereich. Nähere Informationen erhalten Sie außerdem bei den zuständigen Fachbereichsleiter\_innen.

#### **Arbeitsformen**

In unseren Kursen und Veranstaltungen werden moderne erwachsenpädagogische Lehr- und Lernmethoden eingesetzt. Arbeitsformen wie Vortrag, Impuls-/Referat, Diskussion, Einzel- und Gruppenarbeit, Unterrichts- und Feedbackgespräche gehören entsprechend dem konkreten Veranstaltungsangebot ebenso dazu wie die Möglichkeit, als Teilnehmer\_in angemessen Einfluss auf Inhalte, Ziele und Arbeitsformen nehmen zu können.

#### **Lehrbücher und Unterrichtsmaterialien**

Für einige Kurse benötigen Sie Lehrbücher oder spezielle Unterrichtsmaterialien. Die Lehrbücher beschaffen Sie sich in der Regel selbst im Buchhandel. Hinweise zu den speziellen Unterrichtsmaterialien finden Sie in den entsprechenden Kursbeschreibungen.

#### **Prüfungsmodalitäten**

Nähere Informationen erhalten Sie bei den zuständigen Fachbereichsleiter\_innen.

#### **Für Behinderte**

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

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

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

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

Hinweise zum Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften finden Sie auf Seite 4.

#### **Anregungen, Beschwerden**

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



## Digital und nachhaltig: Die VHS in eigener Sache

Liebe Freund\_innen der VHS,

alle vier Jahre lässt sich die VHS Dorsten für eine neue Zertifizierung auf Herz und Nieren prüfen. Nun ist es wieder so weit. Deshalb sind wir gerade intensiv damit befasst, Qualitätsentwicklungsziele zu definieren und Qualitätsmanagement-Workshops durchzuführen, um schließlich einen 100 Seiten umfassenden Selbstreport vorlegen zu können. Dieser wird von einem Gutachter geprüft. Und so wird die VHS Dorsten hoffentlich im März das neue Testat erhalten.

Die für die letzte Zertifizierung im Jahr 2019 gesetzten Entwicklungsziele, die VHS Dorsten weiter zu digitalisieren, haben wir trotz der Pandemie erfüllt. Noch ist zwar Luft nach oben, noch sind nicht alle Maßnahmen umgesetzt, nicht alle Investitionen getätigt. Doch wir konnten mobile Smart-TV-Geräte, Medienwagen, digitale Flipcharts, Beamer und Notebooks anschaffen, so dass nahezu jeder Unterrichtsraum flexibel mit digitalen Medien ergänzt werden kann. Mit unseren Kursleiter\_innen haben wir außerdem das digitale Lernen optimiert und unser Angebot durch Online-Formate bereichert.

Wir bleiben weiter am Ball und werden uns stets digital weiterentwickeln.

Für die kommenden vier Jahre haben wir uns als neues Ziel der Bildung zur Nachhaltigen Entwicklung (BNE) verpflichtet. Die VHS Dorsten möchte bei der Verwirklichung dieser gesamtgesellschaftlichen Aufgabe eine zentrale Rolle spielen. Wir wissen: Das ist ambitioniert - aber eine Herzensangelegenheit.

Wir wünschen Ihnen Zuversicht, Gesundheit und einen guten Start ins Frühjahr mit vielen positiven Begegnungen.

Mit herzlichen Grüßen, auch im Namen des gesamten VHS-Teams,

Ihre Sabine Podlaha und  
Ihr Carsten Feldhoff

## VHS-Vollversammlung

Unterhaltsam und informativ wird es bei der VHS-Vollversammlung am Donnerstag, 27. April, zu der wir alle interessierten VHS-Teilnehmer\_innen und Besucher\_innen ins Forum der Volkshochschule einladen. Mit dieser Veranstaltung wollen wir die Mitwirkung unserer Teilnehmer\_innen und Kursleiter\_innen an der VHS-Arbeit intensivieren und stärken.

Ab 18 Uhr werden wir einen Einblick in unsere zurückliegende Arbeit geben sowie künftige Perspektiven vorstellen. Eine Fragerunde und Diskussion mit den Pädagogischen Mitarbeiter\_innen bietet die Möglichkeit, Anregungen für die zukünftige VHS-Arbeit zu geben. Daran schließt sich die Wahl für die VHS-Konferenz an. Je vier Personen aus dem Kreis der Kursleiter\_innen und der Kursleiter\_innen haben die Chance, bei der VHS „mitzureden“ und mitzubestimmen.

Ab 20 Uhr wird Spiegel-Bestsellerautor Kai Twilfer mit seinem aktuellen Buch „Tu dat besser nich!“ der neuen deutschen Korrektheit auf den Grund gehen. Veggieboom, Klimahype oder Frauenquote:



Brüllend komisch und detailverliebt erklärt er beispielsweise, wie man ein Gender-WC richtig installiert. Dazu gibt's Snacks. Wir freuen uns auf Sie.

## Abenteuer Arktis

Der Fachbereich VHS international bietet am Donnerstag, 30. März, einen Vortrag der Reisebloggerin Anuschka Dinter an. Unter dem Titel „Abenteuer Arktis - Auf Nordlandfahrt durch Grönland, Kanada und Finnland“ erzählt sie von dieser faszinierenden Region. Es geht um wilde Wälder, die Einsamkeit, Polarlichter und das aufgeregte Gebell der Schlittenhunde, mit denen Dinter einen Winter lang gearbeitet hat. Erfrorene Zehen inklusive. Die Menschen und ihre Kultur zu verstehen und darüber zu berichten - das ist der Bloggerin ein Herzensbedürfnis. Von 19.30 bis 21 Uhr wird sie im VHS-Forum für arktische Atmosphäre sorgen.



## Infos zum gesunden Schlaf

Beim 13. Gesundheitstag am Samstag, 4. März, geht es um den gesunden Schlaf. Experten aus dem St. Elisabeth-Krankenhaus referieren über die Bedeutung des Schlafs für die Gesundheit ebenso wie über Schlafstörungen, das Schnarchen sowie Atemaussetzer und die Folgen. Außerdem bietet ein Informationsmarkt verschiedene Vorführungen, Beratungen und Aktionen rund um das Thema an. Die gemeinsame Veranstaltung des Krankenhauses und der VHS findet unter der Schirmherrschaft von Bürgermeister Tobias Stockhoff von 13 bis 17 Uhr im Bildungszentrum Maria Lindenhof statt.



## Folkkonzert

Pünktlich zum St. Patrick's Day bietet die VHS ein Folkkonzert an. Die Band „An Rinn“ wird am Freitag, 17. März, von 19 bis 22 Uhr im Forum Musik aus Irland und Schottland spielen - mit einem

Schuss amerikanischer Bluegrass-Musik und skandinavischen Einflüssen. Mit Instrumenten und Gesang - auch a capella - zählt die Band längst als Urgestein der Szene. Sängerin Anke Morhaus wurde zu einer der besten deutschen Folksängerinnen gekürt und bildet mit Leadsänger

Martin Czech ein Spitzen-Duo. Seit zwei Jahren ergänzt Uilleann-Pipes-Spielerin Anne Lahr die beiden bei vielen Konzerten. Acht CDs gibt's inzwischen, die nächste ist in Arbeit.



## Wer steckt dahinter?



**Stefan Wanske**

Fledermäuse haben es ihm angetan, außerdem Eulen und Singvögel: Wer mehr über sie wissen will, der muss mit Stefan Wanske auf Exkursion gehen. Im Frühjahr und Herbst ist der 51-Jährige im Auftrag der VHS in Dorstens Wäldern oder am Blauen See unterwegs, um mit interessierten Naturfans die Tierchen aufzuspüren.

Wanske ist schon seit rund 35 Jahren Fledermaus-Freund und Mitglied im Naturschutzbund Deutschland, der früher noch Deutscher Bund für Vogelschutz hieß. Sein Biologie-Lehrer hatte ihn damals gefragt, ob er nicht in der Jugendgruppe mitmachen wolle. Eines der ersten Nabu-Seminare, die Stefan Wanske besuchte, drehte sich um Fledermäuse. Seitdem faszinieren ihn die nachtaktiven Tierchen. „Im Flug macht ihr Herz 1300 Schläge pro Minute, im Schlaf gerade mal fünf“, erzählt er zum Beispiel - begeistert von der Fähigkeit der Fledermäuse, schnell entspannen zu können. Aber auch Landschaftspflege oder Krötenschutz gehöre zu seinen Aufgaben beim Nabu Recklinghausen, wo er einer von drei Vorsitzenden ist.

Auf Anfrage erklärt der gebürtige Herner, der zwischendurch in Dorsten und heute in Recklinghausen lebt, auch in Kitas und Schulen, was er so alles über die Natur weiß. „Es macht einen Heidenspaß, Menschen sein Hobby vorzustellen.“ Hauptberuflich arbeitet Stefan Wanske bei der Hochschule für Polizei und öffentliche Verwaltung NRW und plant am Standort Dortmund Lehrveranstaltungen.



**Teresa Pollara-Gennaro**

Sie war elf Jahre alt, als sie von Sizilien nach Deutschland kam. „Es war ein Tag im März. Die Bäume waren kahl“, erinnert sich Teresa Pollara-Gennaro an ihre erste Begegnung mit der neuen Heimat.

Ihr Vater, der im Sterkrader Bergbau arbeitete, hatte die Familie nach Oberhausen geholt. Die Italienerin blieb im Revier - doch ihren Wurzeln auch stets treu.

Teresa Pollara-Gennaro machte ihr Abi in Deutschland und studierte dann Sprachen in Italien. Die 68-Jährige spricht fließend Französisch, Spanisch und natürlich Deutsch. An der VHS Dorsten unterrichtet sie seit 2014 ihre Muttersprache und hat anfangs auch Deutschkurse gegeben. An den Volkshochschulen in Mülheim und Gladbeck ist sie schon seit 30 Jahren im Einsatz. Doch Teresa Pollara-Gennaro ist nicht nur Sprachlehrerin, sie arbeitet auch als Übersetzerin. Ehrenamtlich ist sie seit 24 Jahren in ihrem Oberhausener Büro als Korrespondentin für das italienische Generalkonsulat in Köln tätig. Ebenso engagiert sie sich als Vizevorsitzende im Integrationsrat ihrer Stadt.

Vom Ruhestand sei sie weit entfernt. „Als Hausfrau wäre ich nicht glücklich.“ Da kommt dann ihr Mann, ein Italiener, ins Spiel. Mit ihm verbringt Teresa Pollara-Gennaro vier Monate im Jahr auf Sizilien. Kreuzfahrten machen sie gerne, träumen von einer Weltreise mit dem Schiff. Weitere Hobbys: Tanzen, Klavier spielen, lesen - gerne Autobiografien. Demnächst will sie ihre eigene Geschichte zu Papier bringen.

## Geschichte, Zeitgeschehen, Recht

Do., 27.04.

Schenkung und vorweggenommene Erbfolge (1150)

Do., 20.04.

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht (1151)

Mo., 17.04.

Digitales Erbe (1152)

Do., 04.05.

Erben und Vererben (1153)

## Pädagogik und Psychologie

ab Di., 14.02.

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Menschen ab 60 (1330)

ab Di., 14.02.

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Menschen ab 60 (1331)

## Entspannung und Selbsterfahrung

ab Do., 09.02.

Yoga auf dem Hocker 70+: Beweglich und gesund bleiben (2263)

## Einführung in Sportarten

Mi., 26.04.

Sicher E-Bike fahren für Menschen Ü60 (2410)

## Tanz

ab Mo., 06.02.

ZUMBA® Gold für Junggebliebene (2511)

## Ernährung

Sa., 25.03.

Osterbacken - Großeltern backen mit ihren Enkelkindern (2719)

## Fremdsprachen

ab Mi., 08.02.

Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 4 (3214)

ab Mi., 08.02.

Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 4 (3215)

ab Do., 09.02.

Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 6 (3217)

ab Di., 07.02.

Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 7 (3218)

ab Mi., 08.02.

Englisch mit Muße Stufe B1 Erweiterungskurs 8 (3219)

ab Mi., 08.02.

Englisch mit Muße Stufe B1 Erweiterungskurs 14 (3220)

ab Di., 07.02.

Französisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 1 (3310)

ab Mo., 06.02.

Italienisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 1 (3511)

## Informationstechnologie

ab Mi., 22.02.

So funktioniert Ihr Android-Smartphone (5410)

ab Do., 09.02.

Digitaler Nachmittag - Erste Hilfe bei Fragen (5411)

Do., 23.03.

Die Navigation mit dem Smartphone und Tablet (5412)

Do., 30.03.

Online-Shopping und -Banking mit dem Smartphone und Tablet (5413)

ab Di., 21.03.

Apple iPad & iPhone (5414)

Do., 27.04.

Bilder vom Smartphone auf den PC speichern (5415)







## Geschichte, Zeitgeschehen, Recht

Di., 09.05.  
Zurück zum Mond! (und weiter?)  
(1130)

---

## Einführung in Sportarten

ab Sa., 06.05.  
Rudern - ganzheitlicher Gesundheits-  
sport: ein Einblick (2430)  
Mi., 05.07.  
Schnupperkurs Stand up Paddling (2470)

---

## Ernährung

Sa., 18.03.  
Gesundes Essen für die Familie (2717)  
Sa., 29.04.  
„Heute kochen wir!“ - Kids in der Küche  
(2718)  
Sa., 29.04.  
„Heute kochen wir!“ - Kids in der Küche  
(2718B)  
Sa., 25.03.  
Osterbacken - Großeltern backen mit  
ihren Enkelkindern (2719)

---

## Natur und Umwelt

Sa., 18.03.  
Jäger der Nacht - Eulenexkursion (2810)  
Fr., 12.05.  
Den Fledermäusen auf der Spur (2811)  
So., 19.03.  
Biber auf der Bislicher Insel (2812)  
Sa., 01.04.  
Bienenhotels selbst gebaut (2813)  
Sa., 25.02.  
Imkereibesichtigung - Ein Blick hinter die  
Kulissen (2814)  
Fr., 19.05.  
Abenteuer Frühlingwald (2815)  
Fr., 05.05.  
Auf der Wildpferdebahn im Merfelder  
Bruch (2816)  
So., 17.06.  
Auf der Jagd nach fossilen Schätzen  
(2818)  
So., 18.06.  
Kanutour auf der Lippe (2823)

---

## Schulische Weiterbildung

ab Mo., 06.02.  
Vorbereitung auf das Zentralabitur:  
Mathematik (Grundkurs)  
(4310)  
ab Do., 09.02.  
Vorbereitung auf das Zentralabitur:  
Mathematik (Leistungskurs)  
(4331)

---

## Berufliche Weiterbildung

ab Di., 11.04.  
Effektives Tastschreiben am PC (5210)

---

## Informationstechnologie

ab Di., 03.04.  
Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für  
Kinder (5360)  
ab Di., 24.07.  
Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für  
Kinder (5361)  
ab Di., 11.04.  
Ran an die Maus II (5362)  
ab Mo., 31.07.  
Excel für die Schule (5364)  
ab Fr., 28.04.  
Word und PowerPoint - Workshop für  
Schüler\_innen (5365)  
ab Mo., 10.07.  
Spielewelten programmieren und  
gestalten mit Minecraft (5366)  
ab Mo., 17.07.  
Lego Mindstorms - Wir bauen mobile  
Roboter (5367)

---

## Musizieren und Spielen

Sa., 25.02.  
Ukulele für die ganze Familie (6240)  
Sa., 13.05.  
Ukulele für die ganze Familie (6241)  
Sa., 25.03.  
Ukulele Aufbaukurs (6242)  
Sa., 25.02.  
Blues Harp (Mundharmonika) (6250)  
Sa., 13.05.  
Blues Harp (Mundharmonika) (6251)

---

## Zeichnen und Malen

Di., 04.04.  
Offenes Atelier für Kids (6334)  
ab Di., 11.04.  
Kreatives Malen mit Acryl für Kids  
(6340)  
ab Mi., 19.04.  
Malen und Zeichnen für Kids (6341)  
Sa., 25.03.  
Airbrushkunst und -technik für Kids  
(6342)  
Sa., 29.04.  
Airbrushkunst und -technik für Kids  
(6343)

---

## Werken

ab Mo., 03.04.  
Kreativ-Workshop mit Holz (6430)

---

## Schneidern und Mode

ab Fr., 17.03.  
Schnupperkurs Schneidern für  
jedermann (6515)  
ab Do., 02.03.  
Schneidern für Kinder - Nähen, was du  
möchtest! (6520)  
ab Fr., 31.03.  
Schneidern für Kinder - Nähen, was du  
möchtest! (6521)

---



Geschichte, Zeitgeschehen, Recht  
VHS international  
Pädagogik und Psychologie



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



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



**Petra Duda**  
Telefon (0 23 62) 66 41 83  
petra.duda@dorsten.de

VHS: Demokratische Orte des Lernens  
Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt, sondern allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. Die Veranstaltungen sind geprägt durch fundierte sachliche Informationen und offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen in sachlichen und kontroversen Diskussionen. Ziel ist die gemeinsame Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, die die Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen der Teilnehmenden entwickeln und erweitern.

## Geschichte, Zeitgeschehen, Recht

### Deutschland, ein kinderfeindliches Land?

#### Lesung

Die Corona-Pandemie hat es glasklar gezeigt: Deutschland hält sich zwar für ein familienfreundliches Land, ist es aber im Zweifelsfall nur bedingt. Wenn es ernst wird, stehen Eltern ziemlich oft auf verlorenem Posten. Und Rücksicht auf Kinder will auch niemand so richtig nehmen. Was wir brauchen, ist eine bessere Vereinbarkeit, und zwar nicht nur von Beruf und Erziehung, sondern von Familie und öffentlichem Leben allgemein. Was wir dagegen nicht mehr brauchen, ist die fast schon reflexhafte Antwort, die sich viele erschöpfte Eltern anhören müssen: Dann hättet ihr halt keine Kinder bekommen dürfen! Kinder haben in Deutschland keine Lobby, das zeigt sich schon am Stellenwert der Familienpolitik hierzulande. Dabei könnten alle von mehr Generationengerechtigkeit profitieren!

Die Journalistin und Bloggerin Nathalie Klüver, einer großen Fangemeinde als „ganznormalemama“ bekannt, zeigt, was andere Länder, allen voran die skandinavischen, uns voraushaben und in welchen Bereichen Deutschland dringend Nachholbedarf hat.

#### 1110

Leitung: **Natalie Klüver**  
Termin: Fr., 03.03.  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Forum



## Erlebniswelt Rechtsextremismus

### Vortrag

Rechtsextremismus heute: Nie war das Bild moderner, die Palette der Stile breiter, die Nähe zu den Ausdrucksformen aktueller Jugendkulturen größer. Die neuen Formen sind zeitgemäß und dynamisch, das gewünschte Image ist cool, subversiv und provokant. Die Inhalte sind jedoch im Kern gleichgeblieben: rassistisch und demokratiefeindlich. Erlebniswelt Rechtsextremismus - der Begriff steht für Mittel und Strategien, um junge Menschen für diese Szene zu gewinnen. „Rechts“ zu sein verspricht Action, Tabubruch und Anerkennung, zu den Lockmitteln zählen multimediale Angebote im Social Web, Events wie Flashmobs und Konzerte. Gerade an Jugendliche richtet die Szene ihre wichtigsten Werbebotschaften: Kameradschaft und Zusammenhalt in unsicheren Zeiten. Feindbilder verbinden nach innen und können nach außen Türen öffnen. Zurzeit steht vor allem die Hetze gegen geflüchtete Menschen im Mittelpunkt rechtsextremistischer Kampagnen. Die Propaganda sucht den Anschluss an Stimmungen in der Mitte der Gesellschaft. Mit welchen Mitteln möchte die rechtsextremistische Szene Jugendliche erreichen? Welche Inhalte werden in den Medien der Szene vermittelt?

Dr. Thomas Pfeiffer ist Dipl.-Journalist und Sozialwissenschaftler, Wissenschaftlicher Referent für Rechtsextremismusprävention beim Verfassungsschutz Nordrhein-Westfalen und Lehrbeauftragter an der Ruhr-Universität Bochum.

### 1120

Leitung: **Dr. Thomas Pfeiffer**  
Termin: Mi., 15.03.  
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Raum 106

## Zurück zum Mond! (und weiter?)

### Vortrag

Mehr als 50 Jahre nach den Apollo-Astronauten will die Menschheit wieder zum Mond. Endlich soll auch die erste Frau dort landen. Kleine Habitate, Forschungseinrichtungen oder ganze Mondkolonien sind geplant. Im Mondorbit soll eine Raumstation gebaut werden, als Sprungbrett für einen bemannten Flug zum Mars. Doch welche Probleme bekommen die zukünftigen Astronauten? Wann soll es losgehen und was erwarten wir uns davon?

### 1130

Leitung: **Dr. Tom Fliege**  
Termin: Di., 09.05.  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €  
Jugendliche gebührenfrei  
Ort: VHS; Raum 106

## Botanik-Safari

siehe Veranstaltung Nr. 2817

## Besser heizen - Wärme pumpen

### Vortrag

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

*Kooperationsveranstaltung mit der Verbraucherzentrale NRW*

### 1140

Leitung: **Hermann Josef Schäfer**  
Termin: Do., 16.02.  
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Raum 106

**WDR 2** PODCAST

**EINFACH FUSSBALL**

**Pistor grätscht rein**

8:27 29:00

EINFACH FUSSBALL  
Der Podcast mit Leidenschaft.  
Starke Gäste, verblüffende Einblicke.

JETZT IN DER  
WDR 2 APP HÖREN

ARD

## Solarenergienutzung zu Hause

### Vortrag

Im Vortrag erhalten Sie einen Überblick über Solaranlagen und ihre Komponenten sowie die richtige Dimensionierung der Anlage für Ihr Haus. Kosten für Einbau und Betrieb sowie Fördermöglichkeiten werden ebenso thematisiert.

*Kooperationsveranstaltung mit der Verbraucherzentrale NRW*

### 1141

Leitung: **Hermann Josef Schäfer**  
Termin: Do., 23.02.  
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Raum 001

---

## Das klimarobuste Haus

### Vortrag

Der Klimawandel führt dazu, dass auch bei uns Wetterextreme zunehmen und zukünftig zum Alltag gehören werden. Dies hat auch Konsequenzen für die Ausstattung von Wohnhäusern. Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihr Haus optimieren können, um bei Starkregenereignissen und dauerhaften Hitzeperioden gewappnet zu sein.

*Kooperationsveranstaltung mit der Verbraucherzentrale NRW*

### 1142

Leitung: **Hermann Josef Schäfer**  
Termin: Do., 20.04.  
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Raum 108

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

### Vortrag

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

*Kooperationsveranstaltung mit der Verbraucherzentrale NRW*

### 1143

Leitung: **Hermann Josef Schäfer**  
Termin: Do., 27.04.  
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Raum 108

---

## Schenkung und vorweggenommene Erbfolge

### Vortrag

Unter Berücksichtigung der aktuellen Rechtslage erhalten Sie Tipps zur vorteilhaften Vertragsgestaltung bei Hausübertragungen. Berücksichtigt werden dabei aktuelle Besteuerungsgrundlagen und Bewertungsrichtlinien für Immobilien.

### 1150

Leitung: **Dr. Helmut Schulte**  
Termin: Do., 27.04.  
Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./9,00 €  
Ort: VHS; Raum 106

## Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

### Vortrag

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

### 1151

Leitung: **Dr. Helmut Schulte**  
Termin: Do., 20.04.  
Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./9,00 €  
Ort: VHS; Raum 106

---

## Digitales Erbe

### Vortrag

Unsere digitale Welt stellt uns vor immer mehr Herausforderungen. Und dies mittlerweile auch über den eigenen Tod hinaus. Wir alle haben digitale Daten und Konten in Form von E-Mail-Postfächern, Cloud-Speichern, Social-Media-Accounts, Konten zu Einkaufsplattformen. Doch was passiert nach unserem Ableben mit diesen Daten? Wie kann ich dafür Sorge tragen, dass nach meinem Ableben Konten gelöscht und vertrauensvoll mit meinen Daten umgegangen wird? Was kann ich zu Lebzeiten schon über Einstellungen, Passwort-Manager etc. dafür tun?

Jörg Kuhlemann (IT-Experte) und Anja Kölker (Juristin) informieren in diesem Vortrag rund um das Thema Digitales Erbe und stehen für Ihre Fragen zur Verfügung.

### 1152

Leitung: **Anja Kölker**  
**Jörg Kuhlmann**  
Termin: Mo., 17.04.  
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./9,00 €  
Ort: VHS; Raum 106



## Erben und Vererben

### Vortrag

Was geschieht nach meinem Tod? Wer erbt mein Vermögen? Der Vortrag zeigt die gesetzliche Erbfolge auf und die Möglichkeiten, diese Folgen durch den eigenen letzten Willen zu ändern. Dabei berücksichtigt er das aktuelle Pflichtteils- wie auch das gegenwärtige Erbschaftssteuerrecht.

### 1153

Leitung: **Dr. Helmut Schulte**  
Termin: Do., 04.05.  
Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./9,00 €  
Ort: VHS; Raum 106

## Angehörigen-Unterhaltungspflicht bei Pflege und Heimunterbringung

### Vortrag

Durch das Angehörigenentlastungsgesetz vom 01.01.2020 ist die Haftung sowohl für Angehörige, die Ehepartner\_innen der Heimbewohner\_innen und die Heimbewohner\_innen selbst mit ihrem Vermögen nicht beseitigt. Die Kosten von Pflegeleistungen oder Heimunterbringung können oftmals durch die Rente bzw. das eigene Einkommen der Betroffenen nicht erbracht werden. Ab welchem Einkommen sind Kinder ihren Eltern gegenüber noch unterhaltspflichtig? Welches Vermögen müssen die Eltern oder ihre Kinder einsetzen, müssen Schenkungen, insbesondere Übertragungen von Grundbesitz, rückabgewickelt werden? Der Referent erläutert aus seiner Praxis als Rechtsanwalt und Notar hierzu die Grundsätze und wichtige Detailfragen bei der Gestaltung von Übertragungsverträgen. Das Thema der Haftung für Heimkosten hat weiterhin einige Brisanz.

### 1154

Leitung: **Thomas Rüller**  
Termin: Do., 23.02.  
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./9,00 €  
Ort: VHS; Raum 106

## VHS international

Die Veranstaltungen in der Reihe VHS international zielen darauf ab, fremde Kulturen und andere Denkweisen kennen zu lernen und sich damit auseinanderzusetzen. Sie sollen landeskundliches Wissen vermitteln, den Erfahrungshorizont der Teilnehmenden erweitern und sie in die Lage versetzen, andere Perspektiven einzunehmen.

### Bali, Java, Sumatra: Drei Inseln - viele Welten

#### Multivisionsshow

Reisen Sie mit zu den Waldmenschen, denn das heißt übersetzt Orang Utan. Entdecken Sie die Reize von Palembang, der zweitgrößten Stadt Sumatras, die trotzdem in keinem Reiseführer steht und tauchen Sie ein in die Geheimnisse wunderschöner Megalithen. Besuchen Sie die untergehende Stadt Jakarta, das Zentrum Indonesiens, mit seiner kolonialen Vergangenheit. Begeben Sie sich auf die Spuren des größten Goldschatzfundes Indonesiens, dessen 1000 Jahre alte Schmuckstücke und Ritualgegenstände Sie begeistern werden. Bewundern Sie das größte buddhistische Bauwerk Asiens, den Borobudur, ein Stein gewordenes Mandala.

Nehmen Sie Anteil am Leben eines deutschen Malers und Musikers, der in Balis Kunstszene bis heute unvergessen ist, werfen Sie einen Blick in das Leben der Balinesen abseits des Tourismus und vieles mehr. Kurz - reisen Sie für einen Abend mit auf die andere Seite der Erdhalbkugel zu den drei wichtigsten von 17500 Inseln, aus denen Indonesien besteht.

Der Fotograf und Asienspezialist Peter Witt versteht sich mindestens ebenso als Geschichtenerzähler mit journalistischem Anspruch wie als Reiseberichterstatte.

### 1210

Leitung: **Peter Witt**  
Termin: Do., 23.02.  
Zeit: 19.30 - 21.15 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Forum



© Peter Witt



## Abenteuer Arktis - Auf Nordlandfahrt durch Grönland, Kanada und Finnland

### Reisevortrag

Wilde Wälder, unglaubliche Sonnenuntergänge, die Einsamkeit des Nordens und das Gebell der aufgeregten Schlittenhunde - Anuschka Dinter hat ihr Herz vor vielen Jahren an die Arktis verloren. So entschied sie sich nicht nur, einen Winter als Musherin (Hundeschlittenführerin) zu arbeiten, sondern reist immer wieder in diese faszinierende Region. Menschen, Kulturen und Landschaften besuchen und verstehen lernen sind ihre Herzensbedürfnisse genauso wie das Berichten darüber. Ob mit dem Expeditionsschiff rund um die Disko-Insel oder per Roadtrip durch den kanadischen Indian Summer auf der Suche nach Bären - überall warten Abenteuer, faszinierende Tierbegegnungen und herrlich leuchtende Nordlichter. Erfrorene Zehen inklusive. Kommen Sie mit auf eine Nordlandfahrt durch Grönland, Kanada und Finnland!

Anuschka Dinter hat ihr Geschichtsstudium mit einer Masterarbeit über Polarexpeditionen abgeschlossen, sie ist Reisebloggerin und tourt seit 2015 mit ihren Vorträgen durch ganz Deutschland.

### 1220

Leitung: **Anuschka Dinter**  
Termin: Do., 30.03.  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Forum

## Pädagogik und Psychologie

### Elternbildung aktuell: Das „Trotzalter“

#### Seminar

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

### 1310

Leitung: **Maria Frenzel**  
Termin: Do., 20.04.  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Raum 010

### Elternbildung aktuell: Konsequentes Verhalten

#### Seminar

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

### 1311

Leitung: **Maria Frenzel**  
Termin: Do., 04.05.  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Raum 010

### Elternbildung aktuell: Warum Kinder Grenzen brauchen

#### Seminar

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

### 1312

Leitung: **Maria Frenzel**  
Termin: Do., 11.05.  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Raum 106



## Elternbildung aktuell: Sandmännchen und Co.

### Seminar

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

### 1313

Leitung: **Maria Frenzel**  
Termin: Do., 25.05.  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Raum 106

## Ganzheitliches Gedächtnis- training für Menschen ab 60

### Seminar

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

*Für Menschen mit Demenz nicht geeignet*

### 1330

Leitung: **Sonja Apel**  
Termin: ab Di., 14.02. (3x)  
Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr  
Gebühr: 6 Ustd./19,00 €  
Ort: VHS; Raum 106

## Ganzheitliches Gedächtnis- training für Menschen ab 60

### Seminar

Inhalt siehe Kurs Nr. 1330  
*Für Menschen mit Demenz nicht geeignet*

### 1331

Leitung: **Sonja Apel**  
Termin: ab Di., 07.03. (7x)  
Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr  
Gebühr: 14 Ustd./37,00 €  
Ort: VHS; Raum 106

## Motiviert und positiv in der Krise

### Vortrag

Die aktuelle Lebenssituation hält für viele Menschen eine Menge von Herausforderungen bereit. Dabei besteht oftmals die Tendenz, die negativen Folgen von Krisen in den Mittelpunkt zu rücken, während mögliche Chancen eher vernachlässigt werden. Der Vortrag zeigt eine Reihe von Strategien auf, die den Umgang mit schwierigen Lebenssituationen erleichtern und die innere Stärke fördern, um Kraft zu schöpfen für Situationen, in denen das Leben dem Einzelnen (zu) viel zumutet.

### 1340

Leitung: **Dipl.-Psych.  
Dr. Wolfgang Howald**  
Termin: Mi., 08.03.  
Zeit: 19.30 - 21.30 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Raum 109

Seit 1992  
unterstützen  
& fördern wir

**Kinder und Jugendliche**  
mit pädagogischen Förderangeboten

**Pädagogische Arbeit** in Kitas und Schulen

**Forschungsprojekte** an der Westfälischen  
Wilhelms-Universität Münster

Foto: © S.Kobold | stock.adobe.com



**Richard Pelz und  
Helga Pelz-Anfelder  
Stiftung**

Stiftung für pädagogische  
Forschung und Hilfe

Durch gezielte Fortbildungen für Lehrer\_innen, Elternseminare und Kursangebote werden insbesondere Kinder mit Lernproblemen, Verhaltensauffälligkeiten und Entwicklungsrückständen sowie auch besonders Begabte gefördert, um ihnen bessere Chancen in ihrer persönlichen Entwicklung zu bieten.

Bildungszentrum Maria Lindenhof  
Im Werth 6 | 46282 Dorsten

**Ulrich Wieschen**

FON 02362 66-4050

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

**Aktuelles Programm**

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



Gesundheit und Krankheit  
Entspannung und Selbsterfahrung  
Bewegung und Körpererfahrung  
Einführung in Sportarten  
Tanz  
Leben mit Behinderungen  
Ernährung  
Natur und Umwelt

## Gesundheit und Umwelt

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

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

### Kursleiter\_innen

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



**Sabine Podlaha**

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



**Dr. Sonja Kalinowski**

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





## Gesundheit und Krankheit

### Dorstener Gesundheitstag Gesunder Schlaf 2023

#### Dorstener Gesundheitstag: Gesunder Schlaf

Beim 13. Gesundheitstag geht es diesmal rund um den gesunden Schlaf. In allgemeinverständlichen Vorträgen referieren medizinische Experten aus dem St. Elisabeth-Krankenhaus zu folgenden Themenfeldern: Was ist normaler Schlaf? Ich schlafe schlecht - warum nur? Schluss mit Schnarchen - Wie können Zahn-Schienen helfen? Schlafapnoe - Wie diagnostiziert man sie und wie erfolgt die Behandlung? Führt Schichtarbeit wirklich zu schlechtem Schlaf? Was hat Schlaf mit dem Autofahren zu tun? Neben diesen Vorträgen bietet der Gesundheitstag auch in diesem Jahr wieder einen Informationsmarkt mit abwechslungsreichen Vorführungen, Informationsständen, Beratungen und Aktionen rund um das Thema Schlaf.

Die gemeinsame Veranstaltung von St. Elisabeth Krankenhaus und VHS findet unter der Schirmherrschaft von Bürgermeister Tobias Stockhoff im Bildungszentrum Maria Lindenhof statt.

Nähere Einzelheiten zum Gesundheitstag entnehmen Sie bitte zeitnah den ausliegenden Programmen, Plakaten und den Veröffentlichungen in der örtlichen Tagespresse.

#### 2110

Leitung: **Chefarzt Dr. med. Norbert Holtbecker**  
**Chefarzt Dr. med. Hermann Thomas**  
**Zahnärztin Britta Hofmeister**  
**Facharzt Friedrich A. Held**

Termin: Sa., 04.03.  
Zeit: 13.00 - 17.00 Uhr  
Gebühr: 6 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Forum

#### Einschlafen, durchschlafen, besser schlafen

##### Workshop

Geht es Ihnen auch so? Der Tag rauscht vorbei und abends liegen Sie im Bett und kommen nicht zur Ruhe? Gedanken lassen Sie immer wieder aufwachen. Sie haben das Gefühl, nicht genug zu schlafen. Morgens wird der Wecker mindestens zwei Mal weitergestellt. Während wir schlafen, ist unser Gehirn sehr aktiv. Erlernte Inhalte werden dauerhaft gespeichert. Unser Bewusstsein ist weitestgehend ausgeschaltet, unser Körper befindet sich im Ruhezustand und dann können die Regenerations- und Reparaturarbeiten in uns beginnen. Um fit und leistungsstark am Tag zu sein, brauchen wir diese Erholungsphasen. Aber wie viel Schlaf sollten Sie haben? Wie können Sie die Gedanken am Abend abschalten? Was machen Sie, wenn Sie nachts aufwachen? Wie können Sie frischer aufstehen denn je? In diesem Workshop werden Sie genau dazu Antworten erhalten. Sie erhalten Tipps für einen angenehmeren Schlaf und wie Sie frischer aufstehen.

#### 2113

Leitung: **Denise Iwanek**  
Termin: Do., 09.03.  
Zeit: 18.30 - 20.15 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./12,50 €  
Ort: VHS; Raum 106

#### Kommunizieren mit Demenzkranken

##### Workshop

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

#### 2120

Leitung: **Michaela Felsner**  
Termin: Di., 28.02.  
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./14,50 €  
Ort: VHS; Raum 106

#### Dich pflegen und für mich sorgen - Chance und Grenzen der Pflege durch Angehörige

##### Workshop

Sind die Eltern an Demenz erkrankt, dann stehen plötzlich viele Fragen im Raum: Welche emotionalen und körperlichen Grenzen habe ich bezüglich der Pflege meiner Eltern? Wie schaffe ich es trotzdem noch, selbst mein Leben zu leben? Was verpasse ich, wenn ich mich nicht mit einbringe? Und besonders: Was brauche ich, um zwischendurch wieder auftanken zu können? In diesem Seminar erarbeiten wir gemeinsam Argumente für oder gegen die Entscheidung, die eigenen Eltern mit Demenz eng zu betreuen und/oder die Pflege (mit) zu übernehmen. Durch viele Gedankenanstöße und noch mehr handfeste Fakten werden Sie Ihre persönliche Entscheidung durchdachter treffen können. Sie werden hierdurch innerlich mehr zur Ruhe kommen und sind anschließend in der Lage, diese bewusste Entscheidung deutlich besser in Ihrem Umfeld zu vertreten.

#### 2121

Leitung: **Michaela Felsner**  
Termin: Di., 28.03.  
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./14,50 €  
Ort: VHS; Raum 106

#### Letzte-Hilfe-Kurs

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

## 2125

Leitung: **Barbara Jenau**  
**Andrea Schreiber**  
Termin: Mi., 22.03.  
Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr  
Gebühr: 5 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Raum 218

## Herz-Lungen-Wiederbelebung für Laien

Beherrztes Handeln kann Leben retten! Sie erhalten eine Einführung in die Problematik von Herzinfarkt und Schlaganfall. Frühsymptome und Warnsignale beider Erkrankungen werden berücksichtigt. Praktische Übungen an der Wiederbelebungspuppe geben Ihnen Anleitung zur Durchführung von Wiederbelebungsmaßnahmen in Akutsituationen. Der Kurs wendet sich an jedermann; besonders angesprochen sind Angehörige von potenziell gefährdeten Personen und Herzkranken. *Falls der Kurs aufgrund der Corona-Pandemie nicht durchgeführt werden kann, bitten wir um Ihr Verständnis.*

## 2126

Leitung: **Ltd. Oberarzt**  
**Dr. Michael Lukat**  
**Pfl.-Leiter Intensivstation**  
**Patrick Kedora**  
Termin: Mo., 08.05.  
Zeit: 18.00 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei  
Ort: St. Elisabeth-Krankenhaus;  
Krankenpflegeschule

## Herz-Lungen-Wiederbelebung für Laien

Inhalt siehe Kurs Nr. 2126  
*Falls der Kurs aufgrund der Corona-Pandemie nicht durchgeführt werden kann, bitten wir um Ihr Verständnis.*

## 2127

Leitung: **Ltd. Oberarzt**  
**Dr. Michael Lukat**  
**Pfl.-Leiter Intensivstation**  
**Patrick Kedora**  
Termin: Mo., 22.05.  
Zeit: 18.00 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei  
Ort: St. Elisabeth-Krankenhaus;  
Krankenpflegeschule

## Ganzheitliches Gedächtnis-training für Menschen ab 60

siehe Kurs Nr. 1330

## Ganzheitliches Gedächtnis-training für Menschen ab 60

siehe Kurs Nr. 1331

## Stressmanagement im beruflichen Alltag

siehe Kurs Nr. 5111

## Entspannung und Selbsterfahrung

## Seelenfrieden - ein Achtsamkeits- und Meditationskurs

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden neue Wege im Umgang mit Stress und Überlastungen zu finden, damit der eigene Seelenfrieden wiederhergestellt wird und die Gesundheit erhalten bleibt. Die Teilnehmenden erlernen an jedem Kurstag eine neue Technik sowohl aus dem aktiven als auch aus dem passiven Bereich der Meditation kennen. Meditationsformen sind u. a.: Stille-, Farb-, Bewegungs-, Körper- und Achtsamkeitsmeditationen. In einer persönlichen Atmosphäre bekommen die Teilnehmenden genügend Zeit und Raum, Erfahrungen auszutauschen und werden durch die Kursleiterin individuell begleitet.

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

## 2205

Leitung: **Timea Lang**  
Termin: ab Do., 16.03. (6x)  
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr  
Gebühr: 12 Ustd./39,50 €  
Ort: VHS; Raum 001

## Integrative-Musik-Relaxation

### Wochenendseminar

Aufgrund der effektiven, schnellen und einfach zu erlernenden Technik ist die Integrative Music-Relaxation (IMR) nach Dr. Buntrock® geeignet für alle, die sich vom Alltagsstress entspannen möchten. Eine Kombination aus der Progressiven Muskelentspannung (PMR) und einer speziellen Entspannungsmusik, welche von einem Komponisten und Pädagogen unter Berücksichtigung wissenschaftlicher Ergebnisse komponiert wurde, ist die Grundlage der IMR. Sie lernen zu Beginn die Durchführung der PMR kennen und erfahren anschließend die unterstützenden Einflüsse der Komposition, welche unter Berücksichtigung der Wirkung einzelner Parameter wie Tempo, Dynamik, Frequenzumfang der Instrumente, Rhythmen und Melodien entstanden ist.

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

## 2211

Leitung: **Christina Zunke**  
Termin: Sa., 13.05.  
Zeit: 10.30 - 13.00 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./14,50 €  
Ort: VHS; Raum 001

## Meditative Klangentspannung

Seit Langem ist dem Menschen die wohl-tuende Kraft des Klanges bekannt. In der modernen Wissenschaft ist die gesundheitsfördernde Wirkung von Musik, Klang und Rhythmus vielfach belegt. Die Klangschale ist ein Instrument, das seit Jahrhunderten in Fernost mit der meditativen Praxis verbunden ist. Gerade wenn es Personen noch schwerfällt, die Gedanken des Alltags loszulassen, zur Ruhe zu kommen und mit meditativen Übungen zu beginnen, können Klangschalen dabei sehr unterstützend wirken. Geführte Klangreisen ermöglichen eine tiefe Entspannung und erleichtern das bewusste Loslassen des Alltags. Genießen Sie die Klänge als Weg zu innerer Harmonie für Körper, Geist und Seele.

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

## 2212

Leitung: **Sabine Schaar-Sökefeld**  
Termin: Fr., 24.03.  
Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./15,00 €  
Ort: Praxis für Schmerz- & Stressbewältigung, Idastr. 69



## Meditative Klangentspannung

Inhalt siehe Kurs Nr. 2212

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

### 2213

Leitung: **Sabine Schaar-Sökefeld**  
Termin: Mo., 17.04.  
Zeit: 16.30 - 18.00 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./15,00 €  
Ort: Praxis für Schmerz- & Stressbewältigung, Idastr. 69

## Meditative Klangentspannung

Inhalt siehe Kurs Nr. 2212

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

### 2214

Leitung: **Sabine Schaar-Sökefeld**  
Termin: Di., 09.05.  
Zeit: 20.15 - 21.45 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./15,00 €  
Ort: Praxis für Schmerz- & Stressbewältigung, Idastr. 69

## Nacken-Schulter-Kiefer-Entspannung

### Wochenendseminar

Nacken-, Schulter- und Kiefermuskeln sind die typischen „Stressmuskeln“. Viele Menschen verbringen einen Großteil ihres Alltags im Sitzen. Durch Stress, Fehlhaltungen, einseitige Belastungen und falsche Gewohnheiten reagieren gerade diese Muskelgruppen äußerst empfindlich. Schmerzhaft Beschwerden im Nacken- und Schulterbereich sowie Kiefergelenkprobleme, Schwindel und Kopfschmerzen sind die Folge. In diesem Seminar erfahren Sie alles Wichtige über diese Muskeln, Nerven und Gelenke und die Entstehung von Beschwerden. Dabei sind Wahrnehmung und Entspannung genauso Bestandteile wie Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung mit dem Ziel, entspannter durch den Alltag zu gehen.  
*Bitte bringen Sie mit: Kissen, kleines Handtuch, Sportkleidung.*

### 2215

Leitung: **Heike Marzinek**  
Termin: Sa., 18.03.  
Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr  
Gebühr: 8 Ustd./37,00 €  
Ort: VHS; Raum 008

## AlexanderTechnik im Alltag

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

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

### 2220

Leitung: **Margarete Tüshaus**  
Termin: ab Di., 07.02. (8x)  
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr  
Gebühr: 16 Ustd./55,00 €  
Ort: Hof Tüshaus Mühle  
Weseler Str. 433  
46286 Dorsten-Deuten

## Präsenzerleben durch Pferdesprache

### Wochenendseminar

In diesem Seminar üben Sie sich in Präsenz, im Hier und Jetzt zu sein, sich zu entspannen. Wenn das passiert, fühlen Sie plötzlich intensiver, erleben mehr, haben mehr Freude und kommen in einen Flow (Zustand der Konzentration und Vertiefung, ein Aufgeben im Tun). Dann sind Sie authentisch und gehen Ihren inneren Impulsen nach. In lockerer Atmosphäre werden praktische Mittel aus der Spiel- und Theaterpraxis genutzt, um die eigene Präsenz zu stärken. In der Interaktion mit dem Pferd erleben die Teilnehmenden Feedback, verfeinern Körpersprache sowie Kommunikation und lernen dabei etwas über sich selbst, von und mit den Pferden. Im Fokus steht das Zusammen sein mit den Pferden am Boden. Ein Kurs für alle, die Schwierigkeiten haben im Moment zu sein, sich zu entspannen und sich häufig „im Kopf“ aufhalten. Für alle, die sich mehr Leichtigkeit, Selbstbewusstsein und Energie für den Alltag wünschen und für jene, die Pferde faszinierend finden und Lust haben, sich auf Neues einzulassen.

*Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und bringen Sie für eine kleine Pause zwischendrin gern ein Getränk und einen Snack für sich mit.*

### 2221

Leitung: **Janne Oltmanns**  
Termin: Sa., 01.04.  
Zeit: 09.00 - 12.30 Uhr  
Gebühr: 5 Ustd./39,00 €  
Ort: Hof Tüshaus Mühle  
Weseler Str. 433  
46286 Dorsten-Deuten

## Hatha-Yoga am Morgen

### Vormittagskurs

Hatha-Yoga ist ein System von Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditations-techniken, das bei regelmäßigem Üben dazu führt, die Beweglichkeit des Körpers zu erhöhen, den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern, das Nervensystem zu beruhigen und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Die entspannungsbetonte, meditative Yoga-Arbeit ermöglicht eine langfristige körperlich-seelische Umstimmung. In diesem Kurs fließen besonders stoffwechsellanregende Übungsfolgen in den Ablauf mit ein - für einen aktiven Start in den Tag. Einsteiger\_innen sind herzlich willkommen!  
*Bitte bringen Sie mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.*

### 2261

Leitung: **Sabine Schaar-Sökefeld**  
Termin: ab Do., 09.02. (14x)  
Zeit: 08.30 - 10.00 Uhr  
Gebühr: 28 Ustd./84,00 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Hatha-Yoga am Abend

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

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

### 2262

Leitung: **Sabine Schaar-Sökefeld**  
Termin: ab Mo., 06.02. (13x)  
Zeit: 20.00 - 21.30 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./77,50 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Yoga auf dem Hocker 70+: Beweglich und gesund bleiben

### Nachmittagskurs

Was ist Yoga? Muss ich mich dafür verbiegen? Braucht es eine gewisse Kondition oder bin ich schon zu alt, um damit zu beginnen? Yoga ist ein Werkzeug, um wieder zu sich selbst zu finden, Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln, den Körper als Partner im Leben wahrzunehmen und mit ihm achtsam umgehen zu lernen. Ob mit acht, 20, 60 Jahren oder 80+ - Yoga geht immer, wenn Sie sich darauf einlassen. Jeder Lebensabschnitt hat seine eigenen Yoga-Qualitäten. Mit Begeisterung üben, eigene Grenzen erfahren und akzeptieren, Haltungen entsprechend anpassen lernen und dann genussvoll darin verweilen. In diesem Kurs wird der Hocker neben anderen Hilfsmitteln eingesetzt und so werden viele Variationsmöglichkeiten gegeben, die Haltung und den Ablauf zu vereinfachen, aber auch intensiver erfahrbar zu machen. Das Ziel ist es, sich nach einer Yoga-Praxis besser zu fühlen als vor der Praxis!

### 2263

Leitung: **Sabine Schaar-Sökefeld**  
Termin: ab Do., 09.02. (16x)  
Zeit: 10.15 - 11.45 Uhr  
Gebühr: 32 Ustd./95,50 €  
Ort: VHS; Raum 001

## Hatha-Yoga: Grundstufe I/II

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

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

### 2264

Leitung: **Birgit Schneidinger**  
Termin: ab Mo., 06.02. (14x)  
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr  
Gebühr: 28 Ustd./82,50 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Wellness-Yoga

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

### 2270

Leitung: **Scarlett Giesen-Bendel**  
Termin: ab Fr., 10.02. (8x)  
Zeit: 16.00 - 17.30 Uhr  
Gebühr: 16 Ustd./49,00 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Yin-Yoga - 1. Quartal

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

*Bitte bringen Sie mit: sehr bequeme Kleidung, Bewegungen können barfuß oder auf Socken erfolgen, eine eigene Matte oder ein Handtuch.*

### 2271

Leitung: **Scarlett Giesen-Bendel**  
Termin: ab Fr., 10.02. (8x)  
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr  
Gebühr: 16 Ustd./49,00 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Yin-Yoga - 2. Quartal

Inhalt siehe Kurs Nr. 2271

*Bitte bringen Sie mit: sehr bequeme Kleidung, Bewegungen können barfuß oder auf Socken erfolgen, eine eigene Matte oder ein Handtuch.*

### 2272

Leitung: **Scarlett Giesen-Bendel**  
Termin: ab Fr., 21.04. (8x)  
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr  
Gebühr: 16 Ustd./49,00 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Entspannung mit Yogaübungen

### Wochenendworkshop

Erholung für Körper und Geist erwartet die Teilnehmer\_innen in diesen zweieinhalb Stunden: Sanftes Yoga nach therapeutischer Methode, das den Körper gleichermaßen entspannt und kräftigt. Die Übungen, die ohne Vorkenntnisse und ohne ein besonderes Maß an körperlicher Beweglichkeit praktiziert werden können, entspannen den Rücken, kräftigen die Muskulatur, beleben die Wirbelsäule und wirken sich positiv auf Hormone und Organe aus. Die Konzentrationsübungen



steigern die geistige Fitness, die Atem- und Entspannungsübungen beruhigen zudem das Nervensystem, sodass Erholung garantiert ist.

*Bitte bringen Sie mit: eine Decke, ein kleines Kopfkissen, Wollsocken und etwas zu trinken.*

### 2273

Leitung: **Scarlett Giesen-Bendel**  
Termin: Sa., 25.02.  
Zeit: 10.00 - 12.30 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./13,00 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Entspannung mit Yogaübungen

### Wochenendworkshop

Inhalt siehe Kurs Nr. 2273

*Bitte bringen Sie mit: eine Decke, ein kleines Kopfkissen, Wollsocken und etwas zu trinken.*

### 2274

Leitung: **Scarlett Giesen-Bendel**  
Termin: Sa., 25.03.  
Zeit: 10.00 - 12.30 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./13,00 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Entspannung mit Yogaübungen

### Wochenendworkshop

Inhalt siehe Kurs Nr. 2273

*Bitte bringen Sie mit: eine Decke, ein kleines Kopfkissen, Wollsocken und etwas zu trinken.*

### 2275

Leitung: **Scarlett Giesen-Bendel**  
Termin: Sa., 29.04.  
Zeit: 10.00 - 12.30 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./13,00 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Entspannung mit Yogaübungen

### Wochenendworkshop

Inhalt siehe Kurs Nr. 2273

*Bitte bringen Sie mit: eine Decke, ein kleines Kopfkissen, Wollsocken und etwas zu trinken.*

### 2276

Leitung: **Scarlett Giesen-Bendel**  
Termin: Sa., 13.05.  
Zeit: 10.00 - 12.30 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./13,00 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Lebenslust erleben mit Lach-Yoga

### Wochenendworkshop

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

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

### 2280

Leitung: **Christina Zunke**  
Termin: Sa., 29.04.  
Zeit: 10.30 - 13.00 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./14,50 €  
Ort: VHS; Raum 001

## Kundalini-Yoga

### Vormittagskurs

Kundalini-Yoga (nach Yogi Bhajan) beinhaltet dynamische und meditative, kräftigende und belebende Übungsreihen. Die Kombination aus Körperhaltungen und Bewegungsabläufen, inneren Konzentrationen und Atemführung sowie dem Gebrauch von Konzentrationsworten und Fingerhaltungen bietet viele Möglichkeiten, an Körper, Geist und Seele zu arbeiten. Bereits nach kurzer Zeit ist häufig die belebende Wirkung dieser Yogatechnik spürbar.

*Bitte bringen Sie mit: Getränke und eine Decke.*

### 2290

Leitung: **Mahanjeet K. Matthey**  
Termin: ab Do., 09.02. (13x)  
Zeit: 16.45 - 18.15 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./85,00 €  
Ort: VHS; Raum 008

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

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

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

### 2291

Leitung: **Stefan Langweg**  
Termin: ab Di., 07.02. (14x)  
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr  
Gebühr: 28 Ustd./95,00 €  
Ort: Pestalozzischule; Sporthalle



## Tai Chi Chuan (lange Form): Aufbaustufe

Sie sollten möglichst zweimal den Grundstufen-Kurs Tai Chi Chuan (siehe Kurs Nr. 2291) in den zurückliegenden Semestern besucht haben bzw. über vergleichbare Vorkenntnisse verfügen.

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

### 2292

Leitung: **Stefan Langweg**  
Termin: ab Di., 07.02. (14x)  
Zeit: 20.00 - 21.30 Uhr  
Gebühr: 28 Ustd./95,00 €  
Ort: Pestalozzischule; Sporthalle

## Aktiv entspannen mit Qigong am Morgen

### Vormittagskurs

Die Übungen des Qigong bewirken, die eigene Vitalkraft zu aktivieren und zu harmonisieren. Dies geschieht durch Körperhaltung, weiche fließende, aber auch dynamische Bewegungen, Atmung und mentale Vorstellungskraft. Übungen, die hauptsächlich zur Stärkung der Rückenmuskulatur dienen, zielen darauf, sich zu lockern, zu strecken und zu dehnen und dabei in ein Wechselspiel von Spannung und Entspannung zu kommen. Weitere Übungen für den gesamten Körper fördern die Ruhe, Geschmeidigkeit und innere sowie äußere Balance. Die Übungen sind in jedem Alter und Bewegungsgrad erlernbar, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

*Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Schuhe oder Socken.*

### 2293

Leitung: **Gisela Brand-Hesse**  
Termin: ab Fr., 10.02. (14x)  
Zeit: 09.30 - 10.30 Uhr  
Gebühr: 19 Ustd./65,00 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Präventionskurse

Die folgenden Kurse (Nr. 2294, 2295, 2296) haben von der „Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V“ das Gütesiegel im Handlungsfeld „Stress- und Ressourcenmanagement/ Förderung von Entspannung und Erholung“ erhalten.

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



## Aktiv entspannen mit Qigong für Erwachsene

### Präventionskurs

Qigong ist ein wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Gesundheit ist nach Auffassung der TCM nur möglich, wenn Körper, Geist und Seele eine harmonische Einheit bilden. Ist das Qi, die Vitalkraft, gestört, gerät der Mensch und seine Gesundheit aus der Balance. Qigong stellt einen Weg dar, eine vitale Balance herzustellen und zu erhalten. Es besteht aus sanften und zugleich sehr wirksamen körperlichen und geistigen Übungen. Neben der Wiederholung der im vorherigen Kurs erlernten Übungsfolgen widmen wir uns hauptsächlich den „Acht Brokaten“, die zu den ältesten bekannten Qigongübungen gehören und die eigene Lebensenergie optimal zum Fließen bringen. Durch die dehnenden Bewegungen werden die Körperleitbahnen durchgängig gemacht, Muskeln und Sehnen gestärkt und geschmeidig. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit und ohne Vorerfahrungen.  
*Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung und Schuhe oder Socken.*

### 2294

Leitung: **Gisela Brand-Hesse**  
Termin: ab Di., 07.02. (10x)  
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr  
Gebühr: 20 Ustd./89,50 €  
Ort: VHS; Raum 001

## Progressive Muskelrelaxation

### Präventionskurs

Körper, Geist und Seele sind untrennbar miteinander verbunden. Das bedeutet, dass nachweislich innere Unruhe, Stress und Ängste zu einer erhöhten Muskelanspannung im Körper führen. Das Resultat können Rückenschmerzen, Verspannungen und Spannungskopfschmerz sein. Bei der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) werden systematisch verschiedene Muskelgruppen nacheinander angespannt und entspannt. Entscheidend ist es, den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung zu spüren und die daraus resultierenden Gefühle wahrzunehmen und zu unterscheiden. Entspannt der Körper, entspannt auch der Geist: Durch das Herabsetzen der Muskelspannung durch die PMR werden ein körperliches Ruhegefühl und eine seelische Entspannung erreicht.

*Bitte bringen Sie mit: Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Decke.*



## 2295

Leitung: **Carolin Bozdech**  
Termin: ab Mi., 08.03. (8x)  
Zeit: 10.15 - 11.30 Uhr  
Gebühr: 14 Ustd./75,00 €  
Ort: VHS; Raum 001

## Autogenes Training

### Präventionskurs

Das Autogene Training ist eine Form von Selbsthypnose, bei der Sie lernen, mit Hilfe Ihrer eigenen Vorstellungskraft, einen Zustand der Entspannung und Versenkung selbstständig (autogen) herbeizuführen. Diese gedankliche Selbstbeeinflussung wird ausschließlich durch die Übungen selbst gesteuert. Langfristig entwickeln Sie ein besseres Körperverständnis und sind in der Lage, bewusst einen Zustand der Entspannung und damit eine Umschaltung von Anspannung auf Ruhe und Erholung hervorzurufen. Sämtliche Körperfunktionen können sich stabilisieren und Stressfolgeerkrankungen können reduziert werden.

*Bitte bringen Sie mit: Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Decke.*

## 2296

Leitung: **Carolin Bozdech**  
Termin: ab Mi., 08.03. (8x)  
Zeit: 11.30 - 12.45 Uhr  
Gebühr: 14 Ustd./75,00 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Bewegung und Körpererfahrung

### Aktiv im Wald - Ihr Einstieg zu mehr Wohlbefinden

Sie möchten Ihrem Körper und Ihrer Seele etwas Gutes tun? Dann wird dieser Kurs ein guter Start sein. Wir kombinieren moderate Bewegungsreize, die zum Beispiel Ausdauer, Koordination und Kraft ansprechen mit Sinneserfahrungen wie Hören, Riechen und Fühlen, die uns der Wald freigiebig schenkt. Durch die gemeinsame aktive Zeit im Lembecker Wald „Am Hagen“ beugen wir Krankheiten vor, stärken das Immunsystem und bringen gleichzeitig die Seele ins Gleichgewicht.

*Der Kurs findet bei fast jedem Wetter statt. Nur starker Regen oder drohende Gewitter stellen naturgemäß ein vermeidbares Risiko dar. Bitte tragen Sie wetterangepasste und bequeme Kleidung.*

## 2301

Leitung: **Angelika Rieth**  
Termin: ab Di., 25.04. (4x)  
Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr  
Gebühr: 8 Ustd./31,50 €  
Ort: Treffpunkt:  
Parkplätze Am Hagen 26,  
46286 Dorsten

### Aktiv im Wald - Ihr Einstieg zu mehr Wohlbefinden

Inhalt siehe Kurs Nr. 2301

*Der Kurs findet bei fast jedem Wetter statt. Nur starker Regen oder drohende Gewitter stellen naturgemäß ein vermeidbares Risiko dar.*

*Bitte tragen Sie wetterangepasste und bequeme Kleidung.*

## 2301B

Leitung: **Angelika Rieth**  
Termin: ab Di., 23.05. (4x)  
Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr  
Gebühr: 8 Ustd./31,50 €  
Ort: Treffpunkt:  
Parkplätze Am Hagen 26,  
46286 Dorsten

## Walking und Nordic Walking fit

### Ferienkurs

Bewegung ist einfach. Es fällt allerdings nicht jedem leicht, aus welchen Gründen auch immer, in Bewegung zu kommen oder in Bewegung zu bleiben. Dieses Outdoor-Training bietet eine gute Möglichkeit, Bewegung und Ausdauer zu fördern sowie das Herz-Kreislauf-System zu stärken. Das Training erfolgt in drei Abschnitten. Zunächst wird mit einer ca. 15-minütigen Aufwärmphase gestartet. Hierbei werden vielfältige Lockerungs- und Mobilisationsübungen durchgeführt. Danach machen wir uns auf den Weg und Sie erhalten währenddessen Anleitungen zu den Bewegungsabläufen beim Walking und Nordic Walking. Hierbei werden Sie nicht nur mit individuellen Hinweisen zur Technik unterstützt, sondern richten den Fokus auf Ihr eigenes Tempo und das eigene Fortbewegungsverhalten. Kräftigungs-, Gleichgewichts- und Dehnungsübungen runden die Stunde ab. Alle, die präventiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten und „sportgesund“ sind, sind herzlich willkommen.

*Da wir bei jedem Wetter unterwegs sind (außer Gewitter), bitte bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe tragen.*

## 2302

Leitung: **Heike Marzinek**  
Termin: ab Di., 04.04. (2x)  
Zeit: 18.30 - 19.30 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./11,50 €  
Ort: Treffpunkt:  
Barloer Busch,  
Zugang über Marler Straße

## Walking und Nordic Walking fit

### Ferienkurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 2302

*Da wir bei jedem Wetter unterwegs sind (außer Gewitter), bitte bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe tragen.*

## 2303

Leitung: **Heike Marzinek**  
Termin: ab Di., 27.06. (5x)  
Zeit: 18.30 - 19.30 Uhr  
Gebühr: 7 Ustd./27,50 €  
Ort: Treffpunkt:  
Barloer Busch,  
Zugang über Marler Straße

## Walking und Nordic Walking fit

### Ferienkurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 2302

Da wir bei jedem Wetter unterwegs sind (außer Gewitter), bitte bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe tragen.

### 2304

Leitung: **Heike Marzinek**  
Termin: ab Di., 01.08. (5x)  
Zeit: 18.30 - 19.30 Uhr  
Gebühr: 7 Ustd./27,50 €  
Ort: Treffpunkt:  
Barloer Busch,  
Zugang über Marler Straße

## Beckenbodengymnastik - die eigene Mitte stärken!

### Nachmittagskurs

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

### 2310

Leitung: **Kirsten Bandilla-Mehl**  
Termin: ab Mi., 08.02. (10x)  
Zeit: 16.30 - 17.30 Uhr  
Gebühr: 14 Ustd./38,00 €  
Ort: VHS; Raum 001

## Pilates Workout am Mittag

### Mittagskurs

„Es ist der Geist, der sich den Körper formt“. Aus dieser Erkenntnis hat Joseph Pilates sein Fitness-System entwickelt. Die Methode wirkt präventiv und korrektiv. Das Training beinhaltet Übungen, die korrektes Ausrichten, Stabilisierung, Beweglichkeit, Kraft, effiziente Atmung, den Einsatz der tiefliegenden Bauchmuskulatur, Koordination, Ausdauer und Entspannung fördern. Das Ergebnis ist die Optimierung des neuro-muskulo-skelettalen Apparats im Alltag und in sportlichen Leistungen.

Der Kurs eignet sich nicht für Teilnehmer\_innen mit gravierenden Schäden des Bewegungsapparats. Bitte befragen Sie ggf. ärztliches Fachpersonal.

Körperliches Belastungsniveau: mittel  
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch.  
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

### 2321

Leitung: **Danièle Schwander**  
Termin: ab Di., 07.02. (15x)  
Zeit: 12.00 - 13.00 Uhr  
Gebühr: 20 Ustd./126,50 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Pilates Workout am Abend

Inhalt siehe Kurs Nr. 2321

Der Kurs eignet sich nicht für Teilnehmer\_innen mit gravierenden Schäden des Bewegungsapparats. Bitte befragen Sie ggf. ärztliches Fachpersonal.

Körperliches Belastungsniveau: leicht bis mittel  
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch.  
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

### 2322

Leitung: **Danièle Schwander**  
Termin: ab Mi., 08.02. (15x)  
Zeit: 20.30 - 21.30 Uhr  
Gebühr: 20 Ustd./126,50 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Pilates Workout am Vormittag

### Vormittagskurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 2321

Der Kurs eignet sich nicht für Teilnehmer\_innen mit gravierenden Schäden des Bewegungsapparats. Bitte befragen Sie ggf. ärztliches Fachpersonal.

Körperliches Belastungsniveau: leicht  
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch.  
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

### 2323

Leitung: **Danièle Schwander**  
Termin: ab Do., 02.02. (15x)  
Zeit: 11.00 - 12.00 Uhr  
Gebühr: 20 Ustd./126,50 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Ferienkurs Pilates

Inhalt siehe Kurs Nr. 2321

Der Kurs eignet sich nicht für Teilnehmer\_innen mit gravierenden Schäden des Bewegungsapparats. Bitte befragen Sie ggf. ärztliches Fachpersonal.

Körperliches Belastungsniveau: mittel  
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch.  
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

### 2324

Leitung: **Danièle Schwander**  
Termin: ab Di., 13.06. (3x)  
Zeit: 12.00 - 13.00 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./30,00 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Ferienkurs Pilates

Inhalt siehe Kurs Nr. 2321

Der Kurs eignet sich nicht für Teilnehmer\_innen mit gravierenden Schäden des Bewegungsapparats. Bitte befragen Sie ggf. ärztliches Fachpersonal.

Körperliches Belastungsniveau: mittel  
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch.  
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

### 2325

Leitung: **Danièle Schwander**  
Termin: ab Do., 15.06. (3x)  
Zeit: 11.00 - 12.00 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./30,00 €  
Ort: VHS; Raum 008

## RückenFitness

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

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

Körperliches Belastungsniveau: mäßig





### 2330

Leitung: **Heike Marzinek**  
 Termin: ab Di., 07.02. (12x)  
 Zeit: 17.45 - 18.45 Uhr  
 Gebühr: 16 Ustd./43,00 €  
 Ort: VHS; Raum 008

### RückenFitness

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

### 2331

Leitung: **Heike Marzinek**  
 Termin: ab Di., 07.02. (12x)  
 Zeit: 18.45 - 19.45 Uhr  
 Gebühr: 16 Ustd./43,00 €  
 Ort: VHS; Raum 008

### Eine gute Stunde für den Rücken

#### Nachmittagskurs

In dieser Stunde gibt es eine Mischung aus Kraftaufbau, Mobilisation und Dehnung. Das sorgt für eine optimale Beweglichkeit der Wirbelsäule. Mit gezielten Übungen werden die Rumpfmuskeln, Nacken, Schulter und Rücken gestärkt. Die Dehnungs- und Lockerungsübungen lösen Verspannungen in der Muskulatur. Es werden auch Übungen durchgeführt, die dazu beitragen, ungünstige Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten korrigierend zu beeinflussen.

### 2332

Leitung: **Scarlett Giesen-Bendel**  
 Termin: ab Fr., 10.02. (8x)  
 Zeit: 14.30 - 16.00 Uhr  
 Gebühr: 16 Ustd./49,00 €  
 Ort: VHS; Raum 008

### Ausgleichsgymnastik

Wenn Sie kein\_e Leistungssportler\_in sind, aber trotzdem als Ausgleich zur alltäglichen beruflichen Belastung einer sportlichen Aktivität nachgehen wollen, sind Sie in diesem Kurs richtig. Im Vordergrund stehen weniger Leistungskomponenten als vielmehr Körper- und Bewegungserfahrungen. In vielfältigen Übungs- und Spielformen erhalten und verbessern Sie

Ihre körperliche Fitness. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.  
*Körperliches Belastungsniveau: mäßig*

### 2340

Leitung: **Ulrich Kahle**  
 Termin: ab Mo., 06.02. (14x)  
 Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr  
 Gebühr: 26 Ustd./61,50 €  
 Ort: Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

### Ausgleichs- und Fitnessgymnastik

Die funktionelle Gymnastik ist eine der effektivsten Methoden zur Dehnung und Kräftigung des Bewegungsapparates. Durch gezielte Übungen für den gesamten Körper verbessern Sie in diesem Kurs Ihre körperliche Fitness und Beweglichkeit. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.  
*Körperliches Belastungsniveau: mäßig bis mittel*

### 2341

Leitung: **Ulrich Kahle**  
 Termin: ab Mi., 08.02. (16x)  
 Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
 Gebühr: 32 Ustd./61,50 €  
 Ort: Pestalozzischule; Sporthalle

### Männersport - Fitnessstraining und Spiele

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

### 2342

Leitung: **Dr. Ulrich Dute**  
 Termin: ab Do., 09.02. (14x)  
 Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr  
 Gebühr: 28 Ustd./66,00 €  
 Ort: Paul-Spiegel-Berufskolleg; Sporthalle



## Body Shape für Frauen

Dieser Kurs bietet Ihnen ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining zu motivierender Musik. Aerobic-Elemente kombiniert mit Krafteinheiten für Bauch, Beine und Po, aber auch für Rücken und Arme formen den Körper. Stretching und Entspannungsübungen runden das Übungsprogramm ab. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.

*Körperliches Belastungsniveau: mittel*

### 2350

Leitung: **Melanie Mies**  
Termin: ab Mo., 06.02. (13x)  
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./61,50 €  
Ort: Marler Straße 42, Dorsten;  
Sporthalle

## Body Active für Frauen

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

*Körperliches Belastungsniveau: mittel*

### 2351

Leitung: **Birgit Witten**  
Termin: ab Mo., 16.01. (15x)  
Zeit: 19.15 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 25 Ustd./59,50 €  
Ort: Haldenwangschule; Sporthalle

## Wellnetics für Frauen

### Vormittagskurs

Das sanfte „Rundumtraining“ mit Musik, das ein Gleichgewicht zwischen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit schafft: Fördern und verbessern Sie Körperhaltung und Wohlbefinden mit einem leichten Herz-Kreislauf-Training, gezielter Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur sowie Dehnübungen. Entspannungsübungen zum Abschalten vom Alltag runden das Programm ab. Ihre individuellen Bedürfnisse finden hierbei Berücksichtigung. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.

*Körperliches Belastungsniveau: mäßig*

### 2360

Leitung: **Jutta Behnke**  
Termin: ab Di., 07.02. (14x)  
Zeit: 10.30 - 11.45 Uhr  
Gebühr: 24 Ustd./60,00 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Wellnetics für Frauen

### Nachmittagskurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 2360  
*Körperliches Belastungsniveau: mäßig*

### 2361

Leitung: **Jutta Behnke**  
Termin: ab Do., 09.02. (13x)  
Zeit: 15.00 - 16.30 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./66,00 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Fitness Workout für Frauen

### Vormittagskurs

Fitness Workout ist ein anspruchsvolles und motivierendes Ganzkörpertraining, bei dem alle Muskelgruppen angesprochen werden. Bei motivierender Musik wird mit der eigenen Körperkraft und Zusatzgeräten (Thera-Bänder, Hanteln, Tubes, Gymnastikbälle) abwechslungsreich trainiert. Die Teilnehmerinnen erlernen ein der eigenen Fitness angepasstes 7-MINUTEN POWER WORKOUT, das in kürzester Zeit die Fitness steigert und die Fettverbrennung beschleunigt. Dehnung, Faszien-Training und Entspannung runden das Trainingsprogramm ab. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.

*Körperliches Belastungsniveau: mittel*

### 2362

Leitung: **Jutta Behnke**  
Termin: ab Di., 07.02. (14x)  
Zeit: 09.00 - 10.30 Uhr  
Gebühr: 28 Ustd./70,50 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Fitness Workout für Frauen

Inhalt siehe Kurs Nr. 2362

*Körperliches Belastungsniveau: mittel*

### 2364

Leitung: **Jutta Behnke**  
Termin: ab Do., 09.02. (13x)  
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./66,00 €  
Ort: Pestalozzischule; Sporthalle

## Aerobic mit und ohne Stepp

### Vormittagskurs

Ein Fitnesskurs nicht nur für junge Leute, bei dem Sie zu aktueller Musik und mit Stepps trainieren. In Choreografien und speziellen Übungsformen erhöhen Sie Ausdauer, Muskelkraft und Gelenkigkeit. Die „Problemzonen“ Bauch, Oberschenkel und Po werden gestrafft. Körperfett wird abgebaut. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.

*Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch*

### 2370

Leitung: **Angela Wolf**  
Termin: ab Mi., 08.02. (17x)  
Zeit: 09.45 - 11.15 Uhr  
Gebühr: 34 Ustd./84,50 €  
Ort: VHS; Raum 008





## Aerobic mit und ohne Stepp

Inhalt siehe Kurs Nr. 2370

*Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch*

### 2371

Leitung: **Angela Wolf**  
Termin: ab Do., 09.02. (15x)  
Zeit: 18.15 - 19.45 Uhr  
Gebühr: 30 Ustd./75,50 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Aerobic mit und ohne Stepp

Inhalt siehe Kurs Nr. 2370

*Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch*

### 2372

Leitung: **Angela Wolf**  
Termin: ab Do., 09.02. (15x)  
Zeit: 20.00 - 21.30 Uhr  
Gebühr: 30 Ustd./75,50 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Wassergymnastik für Frühaufsteher\_innen

### Vormittagskurs

Starten Sie aktiv in den Tag! Wassergymnastik für Frühaufsteher\_innen bietet eine Übungsauswahl in stehetiefem und tiefem Wasser, die Ihren gesamten Körper durch die besonderen Eigenschaften des Wassers gelenkschonend belebt und aktiviert. Der Kurs schult das Herz-Kreislauf-System und fördert effektiv die Muskelkräftigung. Motivierende Musik steigert Ihr Wohlbefinden. Der Kurs ist für Neu- und Wiedereinsteiger\_innen gleichermaßen geeignet. Sie sollten schwimmen können.

*Körperliches Belastungsniveau: mäßig bis mittel*

*Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.*

*Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad*

### 2380

Leitung: **Atlantis Kursleiterteam**  
Termin: ab Mi., 08.02. (14x)  
Zeit: 08.15 - 09.00 Uhr  
Gebühr: 14 Ustd./119,50 €  
Ort: Atlantis-Freizeitbad

## Wassergymnastik für Mollige

### Vormittagskurs

Eine vielfältige Übungsauswahl in stehetiefem Wasser bringt Ihren Stoffwechsel auf Trab und verbessert die allgemeine Fitness. Durch die besonderen Eigenschaften dieses Bewegungsraumes wird auf gelenkschonende Weise eine effektive Kräftigung der verschiedenen Körperregionen verfolgt. Mit Hilfe verschiedener Kleingeräte wird die Belastung individuell angepasst. Der Kurs ist sowohl für Sportanfänger\_innen als auch für Wiedereinsteiger\_innen geeignet.

*Körperliches Belastungsniveau: mittel*

*Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.*

*Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad*

### 2381

Leitung: **Atlantis Kursleiterteam**  
Termin: ab Mi., 08.02. (14x)  
Zeit: 09.15 - 10.00 Uhr  
Gebühr: 14 Ustd./119,50 €  
Ort: Atlantis-Freizeitbad

## Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine hervorragende Kombination aus Herz-Kreislauf-Training, Schulung der Bewegungskoordination und dosierten Kräftigungsübungen. In tiefem Wasser verbessern Sie bei vielfältigen Übungs- und Spielformen Ihre allgemeine Fitness, während Ihre Gelenke entlastet und geschont werden. Durch das Hinziehen spezieller auftriebgebender Hilfsmittel ist Aqua-Jogging auch für Sportanfänger\_innen und Wiedereinsteiger\_innen geeignet. Sie sollten schwimmen können.

*Körperliches Belastungsniveau: mittel*

*Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.*

*Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad*

### 2382

Leitung: **Atlantis Kursleiterteam**  
Termin: ab Mi., 08.02. (14x)  
Zeit: 18.00 - 18.45 Uhr  
Gebühr: 14 Ustd./119,50 €  
Ort: Atlantis-Freizeitbad

## Aqua-Jogging

Inhalt siehe Kurs Nr. 2382

Sie sollten schwimmen können.

*Körperliches Belastungsniveau: mittel*

*Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.*

*Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad*

### 2383

Leitung: **Atlantis Kursleiterteam**  
Termin: ab Mi., 08.02. (14x)  
Zeit: 19.00 - 19.45 Uhr  
Gebühr: 14 Ustd./119,50 €  
Ort: Atlantis-Freizeitbad

## Aqua-Jogging

Inhalt siehe Kurs Nr. 2382

Sie sollten schwimmen können.

*Körperliches Belastungsniveau: mittel*

*Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.*

*Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad*

### 2384

Leitung: **Atlantis Kursleiterteam**  
Termin: ab Mi., 08.02. (14x)  
Zeit: 20.00 - 20.45 Uhr  
Gebühr: 14 Ustd./119,50 €  
Ort: Atlantis-Freizeitbad

## Einführung in Sportarten

### Sicher E-Bike fahren für Menschen Ü60

#### Nachmittagskurs

Immer mehr ältere Radfahrer\_innen steigen auf ein E-Bike oder Pedelec um, weil damit das Fahrradfahren bequemer und die Reichweite größer wird. Zudem ist man an der frischen Luft und leistet einen Umweltbeitrag, wenn man bewusst auf das Auto verzichtet. Bei den vielen Vorteilen sind aber auch einige Gefahren zu beachten. So ist man mit einem E-Bike meistens schneller unterwegs. Ein weiterer Aspekt ist die Verkehrswahrnehmung: Wie sieht diese bei zunehmendem Alter aus? Die Verkehrssicherheitsberatung der Polizei und die VHS bieten gemeinsam dieses Seminar für die Zielgruppe der Menschen über 60 Jahre an. Neben der Theorie steht vor allem auch die Fahrpraxis im Vordergrund. So werden die Teilnehmenden in einem Parcours das Handling mit ihrem E-Bike oder Pedelec üben. Dabei wird u. a. das richtige Bremsen vermittelt und die Blickführung im Straßenverkehr geschärft.

*Eine Teilnahme ist nur mit einem verkehrssicheren E-Bike/Pedelec, Fahrradhelm und wetterfester Kleidung möglich. Zu Beginn des Seminars muss jede\_r Teilnehmer\_in aus versicherungsrechtlichen Gründen mit einem Haftungsausschluss einverstanden sein.*

#### 2410

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

Termin: Mi., 26.04.

Zeit: *Theorie*  
16.00 - 16.45 Uhr  
*Praxis*  
16.45 - 18.00 Uhr

Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei

Ort: VHS; Raum 106 und Verkehrsschule Maria Lindenhof

### Rudern - ganzheitlicher Gesundheitssport: ein Einblick

#### Wochenendkurs

Rudern ist ein Breiten- und Gesundheitssport, der aktiv von der Jugend bis ins hohe Alter betrieben werden kann. Wie kaum in einer anderen Sportart wird beim Rudern die gesamte Rückenmuskulatur gekräftigt. Somit wirkt Rudern den Folgen von Haltungsschäden in sitzenden Berufen entgegen. Auch in Sachen Ausdauer können Sie profitieren und die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems positiv beeinflussen. Neben diesen Effekten fördert die Bewegung auf dem Wasser Stressabbau und Entspannung.

*Voraussetzungen: Mindestalter 16 Jahre; die Teilnehmer\_innen müssen schwimmen können. Bei starkem Regen, Gewitter und/oder Wind wird ein Ausweichtermin angeboten.*

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

#### 2430

Leitung: **Roland Winter**

Termin: Sa., 06.05. und 13.05.

Zeit: 12.00 - 13.30 Uhr

Gebühr: 4 Ustd./29,00 €

Ort: Bootshaus Ruderverein  
Dorsten e. V.  
Gahlener Str. 216

### Sportbootführerschein Binnen (SBF-Binnen)

Der SBF-Binnen ist ein amtlich anerkannter Führerschein zum Führen von Sportbooten mit Motor ab 15 PS (11,03 kW) und bis 20 m Länge auf allen Binnenschiffahrtsstraßen. Er umfasst u. a. Gesetzeskunde, Motorkunde, Wetterkunde, seemannische Knoten. Der Segelteil umfasst u. a. Bootskunde, Theorie des Segelns, Manöverkunde usw.

*Mindestalter: in Kombination mit dem Motorteil 16 Jahre*

*Der reine Segelschein ist bereits ab 14 Jahren zu erlangen. Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung vor einer offiziellen Prüfungskommission ab. Voraussetzungen, Kursverlauf und Kosten werden am Informationsabend bekannt gegeben.*

#### 2461

Leitung: **Rian Spit**

Termin: *Informationsabend*  
Fr., 17.02.

Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Termin: *Kurstermine*  
ab Fr., 24.02. (8x)

Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr

Gebühr: 32 Ustd./128,00 €

Ort: VHS; Raum 109





## Sportbootführerschein See (SBF-See)

Der SBF-See ist ein amtlich anerkannter Führerschein und auf den deutschen See-Schiffahrtsstraßen für Sportboote mit Motor von mehr als 11,03 kW (15 PS) vorgeschrieben. Dieser gilt für Motor- und Segelyachten. Er umfasst u. a. Gesetzeskunde, Motorkunde, Wetter-, Gezeitenkunde, Navigation, seemännische Knoten usw.

*Mindestalter: 16 Jahre*

*Der Kurs schließt mit einer Prüfung vor einer offiziellen Prüfungskommission des DMYV ab. Informationen über Kosten, Lehrmaterial, Prüfungsgebühren, praktische Ausbildung etc. werden am Informationsabend bekannt gegeben.*

### 2463

Leitung: **Karl-Heinz Degenhardt**  
Termin: *Informationsabend*  
Fr., 17.02.  
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr  
Termin: *Kurstermine*  
ab Fr., 24.02. (8x)  
Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr  
Gebühr: 32 Ustd./128,00 €  
Ort: VHS; Raum 107

## Schnupperkurs Stand up Paddling

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

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

*Teilnahmevoraussetzungen: Gute Fitness und Beweglichkeit (vom Knien in den Stand kommen), Mindestalter: 14 Jahre,*

*nur Schwimmer\_innen (mindestens 15 Minuten schwimmen im offenen Gewässer), Maximalgewicht: 130 kg*

### 2470

Leitung: **Thomas Libor**  
Termin: Mi., 05.07.  
Zeit: 17.30 - 20.00 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./40,50 €  
Ort: Kurt-Schumacher-Str. 28  
46282 Dorsten  
Parkplatz ggü. der Sporthalle

## Tanz

### ZUMBA® Fitness

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

*Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung.*

### 2510

Leitung: **Alexandra Liersch**  
Termin: ab Mo., 06.02. (11x)  
Zeit: 17.30 - 18.30 Uhr  
Gebühr: 15 Ustd./49,50 €  
Ort: VHS; Raum 008

### ZUMBA® Gold für Junggebliebene

#### Nachmittagskurs

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

*Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung.*

### 2511

Leitung: **Alexandra Liersch**  
Termin: ab Mo., 06.02. (11x)  
Zeit: 16.30 - 17.30 Uhr  
Gebühr: 15 Ustd./49,50 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Modern American Square Dance - Anfängerkurs

### Wochenendkurs

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

### 2520

Leitung: **Wolfgang Bendel**  
Termin: Sa., 29.04. und 13.05.  
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr  
Gebühr: 8 Ustd./35,50 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Ballett-Workshop

Dieser Kurs eignet sich für diejenigen, die über Grundkenntnisse in Tanzformen verfügen oder die Sprache des Balletts auffrischen möchten. Der Unterricht vermittelt Grundlagen des klassischen Tanzes und fokussiert auf technische Charakteristiken und künstlerische Inhalte: Körperplatzierung, gesunde Ausführung von Bewegung, Feinmotorik, Präzision, Flexibilität, Kraft, Koordination, Musikalität, Ästhetik und künstlerisches Empfinden. Ballett bietet den idealen Rahmen dafür, sich durch Technikaneignung als Künstler\_in wahrzunehmen und Freude am Tanz zu finden.

*Die Kurse Nr. 2531, 2532, 2533 sind zusammen oder einzeln buchbar.*

### 2531

Leitung: **Danièle Schwander**  
Termin: Fr., 28.04.  
Zeit: 19.15 - 20.45 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./15,00 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Ballett-Workshop

Inhalt siehe Kurs Nr. 2531  
*Die Kurse Nr. 2531, 2532, 2533 sind zusammen oder einzeln buchbar.*

### 2532

Leitung: **Danièle Schwander**  
Termin: Fr., 12.05.  
Zeit: 19.15 - 20.45 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./15,00 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Ballett-Workshop

Inhalt siehe Kurs Nr. 2531  
*Die Kurse Nr. 2531, 2532, 2533 sind zusammen oder einzeln buchbar.*

### 2533

Leitung: **Danièle Schwander**  
Termin: Fr., 02.06.  
Zeit: 19.15 - 20.45 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./15,00 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Ballett Aufbaukurs

Der Kurs eignet sich für diejenigen, die über Vorkenntnisse verfügen und ballettbegeistert sind. Der Unterricht fokussiert auf die Vertiefung der Grundkenntnisse und darüber hinaus auf die Weiterentwicklung der Methodik des klassischen Tanzes. Es werden neue technische und künstlerische Elemente erlernt. Wert wird auf deren korrekte Ausführung und Integration in Bewegungssequenzen gelegt. Der Kurs bietet den idealen Rahmen, Fitness, Kunst und Ästhetik zu verbinden, an sich zu arbeiten und Freude in einer konstruktiven Atmosphäre zu finden.

*Für Personen mit Vorkenntnissen*

### 2540

Leitung: **Danièle Schwander**  
Termin: ab Mi., 08.02. (15x)  
Zeit: 18.45 - 20.15 Uhr  
Gebühr: 30 Ustd./146,50 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Leben mit Behinderungen

Die Veranstaltungen in diesem Teilbereich finden in Kooperation mit der Lebenshilfe Dorsten statt.



## Lesen, Schreiben, Rechnen

Sie verbessern, erweitern und festigen Ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten im Lesen, Schreiben und Rechnen.

### 2610

Leitung: **Daniel Schlagkamp**  
Termin: ab Mo., 06.02. (10x)  
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr  
Gebühr: 20 Ustd./60,00 €  
Ort: VHS; Raum 102

## Bewegungserziehung und Schwimmen

Sie üben und verbessern Ihre körperliche Geschicklichkeit durch Gymnastik und Schwimmen.

### 2611

Leitung: **Hans-Eugen Hoischen**  
Termin: ab Di., 07.02. (12x)  
Zeit: 17.30 - 19.15 Uhr  
Gebühr: 24 Ustd./72,00 €  
Ort: Haldenwangschule

## Gemeinsam kochen und backen

Sie kochen und backen Leckerer nach Grundrezepten.

*Weitere Kurstermine: Fr., 24.02., 10.03., 24.03., 21.04. und 05.05.*

### 2612

Leitung: **Petra Kolloczek  
Nicole Tokarski**  
Termin: ab Fr., 10.02. (6x)  
Zeit: 16.30 - 19.45 Uhr  
Gebühr: 24 Ustd./72,00 €  
Ort: VHS; Raum 006

## Gemeinsam kochen und backen

Sie kochen und backen Leckerer nach Grundrezepten.

*Weitere Kurstermine: Fr., 03.03., 17.03., 31.03., 28.04. und 12.05.*

### 2613

Leitung: **Petra Kolloczek  
Nicole Tokarski**  
Termin: ab Fr., 17.02. (6x)  
Zeit: 16.30 - 19.45 Uhr  
Gebühr: 24 Ustd./72,00 €  
Ort: VHS; Raum 006

## Arbeiten mit Holz

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

*Weitere Kurstermine: 25.02., 11.03., 25.03., 22.04. und 06.05.*

### 2614

Leitung: **Thorsten M. Huxel**  
Termin: ab Sa., 11.02. (6x)  
Zeit: 10.00 - 13.15 Uhr  
Gebühr: 24 Ustd./72,00 €  
Ort: Haldenwangschule





## Ernährung

Lebensmittel und Zutaten für die Kurse werden durch die Kursleitung beschafft. Die anteiligen Kosten sind in der Kursanmeldung angegeben und bereits in der Kursgebühr enthalten. Bitte beachten Sie, dass bei kurzfristigen Absagen Ihrerseits (ab zwei Tagen vor dem Kurstermin) eine Rückerstattung der Lebensmittel- und Getränkeumlage leider nicht möglich ist. Auch bei sich wiederholenden Kurstiteln wird in jedem Semester mit neuen Rezepten gearbeitet, so dass eine mehrfache Teilnahme durchaus sinnvoll ist. Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen eine Schürze als Kleidungschutz und geeignete Gefäße für nicht verzehrte Speisen, die Sie mit nach Hause nehmen können, mit. Das VHS-Geschirr steht für diesen Zweck nicht zur Verfügung. Bitte sorgen Sie bei allen Kursen mit Verzehr alkoholischer Getränke für eine sichere Heimfahrt.

## Kochkulturen - Essen wie in fremden Ländern

### Ein italienisch-mediterranes Buffet

Wenn man eine Essensreise in sonnenverwöhnte Regionen Italiens, aber auch im mediterranen Raum macht und die diversen Speisen, verbunden mit mediterranen Kräutern schlemmt, dann spürt man die herzliche Gastfreundschaft und die Liebe zur Kochkunst. An diesem Abend wollen wir original mediterranes Lebensgefühl genießen und gestalten ein Buffet von der Planung bis zum Herstellen der Speisen. Da manche Speisen zeitaufwendig sind, werden diese vom Dozenten vorbereitet. In diesem Sinne „Buon Appetito“!  
*Lebensmittel- und Getränkeumlage von 17,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie mit: ein Trockentuch und eine Schürze.*

#### 2701

Leitung: **Bonifacio Abbruzzi**  
Termin: Mo., 27.02.  
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr  
Gebühr: 5 Ustd./35,50 €  
Ort: VHS; Raum 006

## Buona Pasqua - Ostern kulinarisch, typisch italienisch

Die Italiener nehmen Ostern sehr ernst, das spürt und schmeckt man. Zum traditionellen Osterbrunch im Dorf oder Viertel kommt die ganze Großfamilie zusammen. Zu Mittag servieren die Italiener ihren Familien ein opulentes Menü am Ostersonntag, das traditionell die Grillsaison eröffnet. An diesem Abend wird ein typisches italienisches Oster-Menü zubereitet, welches alle lukullischen Eigenschaften der italienischen Küche aufweist.

*Lebensmittel- und Getränkeumlage von 17,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie mit: ein Trockentuch und eine Schürze.*

#### 2702

Leitung: **Bonifacio Abbruzzi**  
Termin: Do., 09.03.  
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr  
Gebühr: 5 Ustd./37,00 €  
Ort: VHS; Raum 006

## Kulinarisch quer durch Italien

Die Italienische Küche ist bekannt für eine Vielfalt an frischen mediterranen Zutaten wie Olivenöl, Käse, Pecorino und Parmesan oder die Salsiccia. Dabei setzt jede Region unterschiedliche Schwerpunkte und bietet hervorragende Qualität. Beim Zubereiten von Vorspeisen oder Pasta in Verbindung mit Fleisch, Fisch oder süßer Verführung lernen Sie diese Rezepte kennen und lieben.

*Lebensmittel- und Getränkeumlage von 17,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie mit: ein Trockentuch und eine Schürze.*

#### 2703

Leitung: **Bonifacio Abbruzzi**  
Termin: Mo., 05.06.  
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr  
Gebühr: 5 Ustd./35,50 €  
Ort: VHS; Raum 006

## Geschmacksfragen - Nahrung für alle Sinne

## Wintersuppen - Etwas Warmes für die Seele

Kalte Tage und lange, dunkle Abende sind wie gemacht, um eine herrliche Suppe mit jedem Löffel zu genießen. Wir bereiten an diesem Abend vier verschiedene Gaumenverwöhner aus frischen Zutaten zu. Zur Begrüßung erwartet Sie ein wärmendes Getränk und während des gemeinsamen Probierens begleitet Sie ein alkoholfreier Speisebegleiter und frisches Brot.  
*Bitte bringen Sie mit: eine Schürze, ein Küchentuch und kleine Dosen mit Deckel, wenn denn doch etwas übrig bleibt.*

#### 2715

Leitung: **Heike Marzinek**  
Termin: Sa., 25.02.  
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./24,50 €  
Ort: VHS; Raum 006

## Das Beste für obendrauf: Brotaufstriche

Es braucht gar nicht viel, damit aus einer gewöhnlichen Scheibe Brot ein kleines Festmahl wird. Denn schon wenige Zutaten genügen, um einen Aufstrich zu zaubern mit dem das Dickauftragen so richtig Spaß macht. Frei nach dem Motto „Ran an die frischen Zutaten“ stellen wir eine Vielzahl von perfekten Aufstrichen her und probieren uns durch eine köstliche Vielfalt. Zur Begrüßung erwartet Sie ein alkoholfreier Speisebegleiter.

*Bitte bringen Sie mit: eine Schürze, ein Küchentuch und kleine Dosen mit Deckel, wenn denn doch etwas übrig bleibt.*

### 2716

Leitung: **Heike Marzinek**  
Termin: Sa., 25.02.  
Zeit: 14.30 - 17.30 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./24,50 €  
Ort: VHS; Raum 006

## Gesundes Essen für die Familie

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist die Basis für körperliches und seelisches Wohlbefinden: Das gemeinsame Kochen und Essen führt die Familie zusammen. Jede Menge frische Zutaten laden Groß und Klein dazu ein, Wissenswertes rund um gutes Essen und gesunde Ernährung zu erfahren. Nach Herzenslust wird in der VHS-Küche gemeinsam zubereitet und verkostet.

*Lebensmittel- und Getränkeumlage von 8,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringt mit: eine Schürze und eine verschleißbare Vorratsdose für Reste sowie Geschirrhandtücher.*

*Für Kinder von 8 bis 12 Jahren und Erwachsene*

### 2717

Leitung: **Miriam Kamsties**  
Termin: Sa., 18.03.  
Zeit: 14.30 - 17.00 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./19,50 €  
Ort: VHS; Raum 006

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

### Wochenendkurs

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

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

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

### 2718

Leitung: **Miriam Kamsties**  
Termin: Sa., 29.04.  
Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./22,50 €  
Ort: VHS; Raum 006

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

### Wochenendkurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 2718

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

### 2718B

Leitung: **Miriam Kamsties**  
Termin: Sa., 29.04.  
Zeit: 14.30 - 17.30 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./22,50 €  
Ort: VHS; Raum 006

## Osterbacken - Großeltern backen mit ihren Enkelkindern

### Wochenendkurs

Diesmal haben unsere Eltern frei und die Großeltern backen mit uns! Heute machen wir Osterplätzchen selbst, die wir zu Hause später nachbacken können. Wir backen zusammen und vernaschen gemeinsam die Plätzchen.

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

### 2719

Leitung: **Miriam Kamsties**  
Termin: Sa., 25.03.  
Zeit: 14.30 - 17.00 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./19,50 €  
Ort: VHS; Raum 006

## Whisky-Expert-Tasting „Smoke in the water“

Whisky in seiner geschmacklichen Vielfalt ist „ein Rätsel, verpackt in ein Mysterium und verhüllt von Geheimnissen“ (Winston Churchill). Die geschmacklich rauchigen Whiskys der schottischen Insel Islay stehen dabei besonders hervor. Viele der renommiertesten und bekanntesten Destillieren wie Ardbeg oder Lagavulin sind hier zu finden. Wir lernen die wissenswerten Besonderheiten der Whisky-Produktion in den Islay-Brennereien kennen, entschlüsseln die Islay-typischen Besonderheiten im Whisky und verkosten an diesem Abend fünf bis sechs Islay-Whiskys. Dazu gibt es fotografische Impressionen von DER Whisky-Insel, die uns die schottische Kultur näherbringt. Es wird inhaltlich und geschmacklich also ein sehr rauchiger und torfiger Abend. Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Whisky-Kenner.

### 2720

Leitung: **Thorsten Funke**  
Termin: Fr., 10.02.  
Zeit: 18.30 - 21.15 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./42,00 €  
Ort: VHS; Raum 106

## Welcher Wein zu welchem Anlass?

Wein ist so vielfältig wie seine zahlreichen Anbauregionen und die verwendeten Rebsorten. Ob Weißwein oder Rotwein, verschiedene Herkunftsgebiete, Ausbaustufen, Geschmacksnuancen und Qualitätsstufen machen eine gezielte Auswahl schwierig. In dieser Veranstaltung geht es um die Vielfalt des Weines und die richtige Auswahl. Die Bandbreite reicht vom leichten Terrassenwein für den Sommer, typische Weiß- und Rotweine für die gesellige Runde, Kombinationen von Käse und Wein, passende Begleiter (weiß oder rot) zu einem guten Essen bis hin zum edelsüßen Dessertwein. So erhalten Laien, aber auch Kenner\_innen der einen oder anderen Weinsorte die Möglichkeit, neue Geschmackswelten zu entdecken. Kleinigkeiten zu essen werden zu den ca. 20 Weinen gereicht.

*Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.*

### 2721

Leitung: **Harald Burg**  
Termin: Fr., 24.03.  
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr  
Gebühr: 5 Ustd./49,50 €  
Ort: VHS; Raum 218





## Europäischer Weinabend

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

*Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.*

### 2722

Leitung: **Harald Burg**  
Termin: Fr., 12.05.  
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr  
Gebühr: 5 Ustd./49,50 €  
Ort: VHS; Raum 218

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

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

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

*Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.*

### 2723

Leitung: **Björn Böcker**  
Termin: Fr., 02.06.  
Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./45,00 €  
Ort: VHS; Raum 006

## Leichte Genießerküche

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

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

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

### 2730

Leitung: **Jessica Sartory**  
Termin: Mi., 22.02.  
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr  
Gebühr: 5 Ustd./27,50 €  
Ort: VHS; Raum 006

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

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

### 2731

Leitung: **Jessica Sartory**  
Termin: Mi., 26.04.  
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr  
Gebühr: 5 Ustd./27,50 €  
Ort: VHS; Raum 006

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

### Mit basisch-veganer Ernährung zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden

#### Vortrag

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

### 2740

Leitung: **Sabine Schaar-Sökefeld**  
Termin: Mo., 06.03.  
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Raum 218

## So lecker kann „basisch-vegan“ sein!

#### Ferienkurs

Basisch-vegan kochen hört sich so super gesund und langweilig an. Wer allerdings mal in Omas Küche stöbert, wird vielen Gerichten begegnen, die lecker und gesund sind: Aufgepeppt mit neuen Gewürzcreationen und kreativen Variationen wird daraus dann im Handumdrehen ein toller Gaumenschmaus. Wir kochen an diesem Abend ein Drei-Gang-Menü, das sich saisonal und regional anbietet und damit auch noch die Umwelt schont! Bringen Sie Freude am Experimentieren mit und freuen Sie sich auf einen entspannten kreativen Abend, der Ihnen auch Tipps für einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt mit säurearmen und basisch-veganen Lebensmitteln liefert!

*Lebensmittelumlage von 10,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.*

### 2741

Leitung: **Sabine Schaar-Sökefeld**  
Termin: Mo., 03.04.  
Zeit: 11.30 - 14.30 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./20,50 €  
Ort: VHS; Raum 006

## Der Tod steckt im Darm

### Vortrag

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

*Um Voranmeldung wird gebeten.*

### 2742

Leitung: **Sabine Schaar-Sökefeld**  
Termin: Sa., 13.05.  
Zeit: 11.00 - 12.30 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Raum 218

## Natur und Umwelt

### Der Ökoführerschein

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

### Jäger der Nacht - Eulenexkursion

#### Exkursion / Ökoführerschein (gelber Punkt)

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

*Für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter*

### 2810

Leitung: **NABU Dorsten  
Stefan Wanske**  
Termin: Sa., 18.03.  
Zeit: 18.15 - 20.15 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./11,00 € (Erwachsene)  
6,00 € (Kinder)  
Ort: Treffpunkt:  
Im Höltken 11, 46286 Dorsten



## Den Fledermäusen auf der Spur

### Exkursion / Ökoführerschein (gelber Punkt)

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

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

*Für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter*

### 2811

Leitung: **NABU Dorsten  
Stefan Wanske**  
Termin: Fr., 12.05.  
Zeit: 21.00 - 22.30 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./11,00 € (Erwachsene)  
6,00 € (Kinder)  
Ort: Treffpunkt:  
Parkplatz ehem. Freibad  
Dorsten, Rosenstraße

## Biber auf der Bislicher Insel

### Exkursion

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

*Falls vorhanden, bitte ein Fernglas mitbringen.*

*Für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter*

*Die Anfahrt erfolgt mit PKW.*

### 2812

Leitung: **Ingo Bünning**  
Termin: So., 19.03.  
Zeit: 14.00 - 16.30 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./9,00 € (Erwachsene)  
6,00 € (Kinder)  
Ort: Treffpunkt:  
Naturforum, Bislicher Insel 11,  
Xanten



## Bienenhotels selbst gebaut

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

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

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

*Für Familien mit Kindern im Grundschulalter*

### 2813

Leitung: **NABU Dorsten  
Volker Fockenberg**

Termin: Sa., 01.04.

Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr

Gebühr: 4 Ustd./11,00 € (Erwachsene)  
7,00 € (Kinder)

Ort: VHS; Raum 005

## Imkereibesichtigung - Ein Blick hinter die Kulissen

### Exkursion

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

### 2814

Leitung: **Jens Keinhörster**

Termin: Sa., 25.03.

Zeit: 10.00 - 11.00 Uhr

Gebühr: 2 Ustd./8,00 € (Erwachsene)  
5,00 € (Kinder)

Ort: Imkerei Keinhörster,  
Lohweg 159,  
45665 Recklinghausen

## Abenteuer Frühlingswald

### Exkursion

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

*Für Familien mit Kindern im Grundschulalter*

### 2815

Leitung: **Förster  
Bernhard von Blanckenburg**

Termin: Fr., 19.05.

Zeit: 14.00 - 16.15 Uhr

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

Ort: Parkplatz Barloer Busch,  
Zugang über Marler Straße

## Auf der Wildpferdebahn im Merfelder Bruch

### Exkursion

Im Merfelder Bruch, wenige Kilometer westlich von Dülmen, existiert schon seit frühesten Zeiten eine Herde wilder Pferde, die bereits im Jahr 1316 urkundlich erwähnt wird. Damals umfasste ihr Lebensraum eine Fläche von mehreren tausend Hektar. Mit fortschreitender Kultivierung und Inbesitznahme des Landes wurden die Wildpferde immer mehr zurückgedrängt. Ab Mitte des 19. Jahrhunderts wurde durch die Familie Herzog von Croÿ ein auf mittlerweile rund 400 Hektar erweitertes Reservat, die Wildpferdebahn, geschaffen. Diese ist mit ihren knapp 400 Wildpferden die einzig verbliebene auf dem europäischen Kontinent. Sie können auf der Exkursion unter sachkundiger Führung die Wildpferde in freier Natur im Familien- und Herdenverband beobachten.

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

### 2816

Leitung: **Friederike Rövekamp**

Termin: Fr., 05.05.

Zeit: 16.30 - 18.00 Uhr

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

## Botanik-Safari

### Exkursion

Mit geschultem Auge und Expertenwissen, leidenschaftlich, ein wenig schlitzohrig, aber charmant gepaart mit Anekdoten führt Jürgen Feder Sie live durch seine Pflanzenwelt! Über Stock und Stein zu den echten „Raketen“ wie Mäuseschwänzchen, Knabenkraut, Schlüsselblumen und vielen anderen Farn- und Blütenpflanzen. Nach ca. 90 Minuten erfolgt eine kurze Mittagspause zur Selbstverpflegung bevor es dann wieder auf den Heimweg geht.

Der Diplom-Ingenieur für Landespflege, Flora und Vegetationskunde ist der bekannteste Experte für Botanik in Deutschland und ein gefragter Referent zum Thema Farn- und Blütenpflanzenwelt Deutschlands. Darüber hinaus ist er Autor bzw. Co-Autor diverser Bücher, Fachzeitschriften und von inzwischen mehr als 600 Fachartikeln zum Thema Flora. Ferner ist er Herausgeber der „Bremer Botanischen Briefe“.

### 2817

Leitung: **Jürgen Feder**

Termin: Sa., 06.05.

Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr

Gebühr: 4 Ustd./10,00 €

## Auf der Jagd nach fossilen Schätzen

### Exkursion

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

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

## 2818

Leitung: **Geotouring**  
**Antje Selter**  
Termin: Sa., 17.06.  
Zeit: 11.00 - 15.00 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./19,00 € (Erwachsene)  
16,00 € (Kinder)

---

## Vogelbeobachtung auf der Hürfeldhalde

### Exkursion

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

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

## 2819

Leitung: **NABU Dorsten**  
**Stefan Wanske**  
Termin: Sa., 22.04.  
Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./11,00 €  
Ort: Treffpunkt:  
Poco-Parkplatz,  
Marler Str. 137, 46282 Dorsten

---

## Zauberkräuter

### Exkursion

„Jedem Kräutlein wohnt ein Zauber inne“ - unsere Vorfahren waren von den Zauberkräften der Pflanzen sehr beeindruckt. Da man sich vieles nicht erklären konnte, vermutete man, dass Feen, Götter, Hexen oder Teufel sich hinter der Kraft der Pflanzen verbergen. Auf der rund zweistündigen Wanderung in der Nähe von Haltern werden wir in die Welt der Mythen und Sagen eintauchen und viel über Heilkräuter erfahren. Kleine Kostproben werden gereicht und jeder Teilnehmer kann ein Skript über die vorgestellten Pflanzen erwerben.

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

## 2820

Leitung: **Naturparkführerin Hohe Mark**  
**Reinhild Wieschus**  
Termin: Do., 15.06.  
Zeit: 15.30 - 17.30 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./13,00 €

## Der Annaberg bei Haltern

### Wanderung

84 Millionen Jahre Erdgeschichte vs. 2000 Jahre Kulturgeschichte  
Kaum ein Ort im Naturpark Hohe Mark liefert auf engstem Raum so viele Materialien zur Erd- und Ortsgeschichte wie der Annaberg bei Haltern. Die Zeugnisse umfassen einen Zeitraum von der oberen Kreidezeit bis zur letzten Eiszeit, die vor 11.700 Jahren endete. Gemessen an den erdgeschichtlichen Belegen sind die etwa 2000 Jahre zurückreichenden Nachweise menschlicher Aktivitäten nur ein „Klacks“ im Buch der Geschichte. Dennoch ist der Annaberg aus zwei Gründen besonders erwähnenswert: zum einen, weil hier eine überregional bedeutende Wallfahrtsstätte existiert, die der Hl. Anna gewidmet ist, und zum anderen, weil von dieser Stelle 1815 erstmalig „römische Alterthümer“ aus Westfalen beschrieben wurden.

*Die Anreise erfolgt mit PKW.*

## 2821

Leitung: **Natur- und Landschaftsführer**  
**Arno Straßmann**  
Termin: Sa., 22.04.  
Zeit: 14.30 - 17.00 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./9,00 €  
Ort: Treffpunkt:  
Wanderparkplatz Annaberg,  
Haltern am See

---

## Tierfotografie

### Exkursion

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

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

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

## 2822

Leitung: **Dr. Tom Fliege**  
Termin: Fr., 10.06.  
Zeit: 11.00 - 15.00 Uhr  
Gebühr: 5 Ustd./51,00 € (zzgl. Eintritt in die ZOOM-Erlebniswelt)  
Ort: Treffpunkt:  
Eingang ZOOM Erlebniswelt,  
Bleckstr. 64,  
45889 Gelsenkirchen

---

## Kanutour auf der Lippe

### Exkursion

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

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

## 2823

Leitung: **Lippe-Kanu-Touren**  
Termin: So., 18.06.  
Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./30,00 € (Erwachsene)  
20,00 € (Kinder und Jugendliche)



## Strauch- und Obstbaumschnitt

### Workshop

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

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

**2824**

Leitung: **Corina Meyer**  
Termin: Sa., 18.02.  
Zeit: *Theorie*  
09.30 - 12.30 Uhr  
*Praxis*  
13.30 - 16.30 Uhr  
Gebühr: 8 Ustd./29,00 €  
Ort: VHS; Raum 108

## Ihr Traumgarten - schön und ökologisch sinnvoll

### Workshop

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

**2825**

Leitung: **Corina Meyer**  
Termin: Sa., 25.03.  
Zeit: 09.30 - 12.30 und  
13.30 - 16.30 Uhr  
Gebühr: 8 Ustd./35,00 €  
Ort: VHS; Raum 101

## Gestaltung und Bepflanzung trockener sonniger Plätze in Ihrem Garten

### Vortrag

Lange Trockenzeiten sind purer Stress für die meisten Pflanzen. Aber auch für heiße Standorte hat uns die Natur (und die Pflanzenzüchter) eine schöne Auswahl von Pflanzen gegeben, die mit etwas Hilfe gut gedeihen und dazu noch ansprechend aussehen. In diesem Vortrag werden geeignete Pflanzen und Pflanzenkombinationen vorgestellt sowie Maßnahmen, um ihr Gedeihen zu unterstützen.

**2826**

Leitung: **Corina Meyer**  
Termin: Di., 25.04.  
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./9,00 €  
Ort: VHS; Raum 218

## Den Boden fit machen für heiße Zeiten

### Vortrag

Wenn es Ihrem Gartenboden gut geht, gedeihen Ihre Pflanzen, sind gesünder und tragen gute Blüten und Früchte. In diesem Vortrag erfahren Sie Grundlegendes über richtige Bodenpflege und Bodenschutz. Sie erhalten Informationen, wie Sie den Boden behutsam bearbeiten, welcher Dünger ihm guttut. Wir sprechen über

Verdunstungsschutz und Wassersparen, über Pflanzung, Pflanzzeit, Mischkulturen und Bodenproben - alles vor dem Hintergrund der heutigen klimatischen Veränderungen.

**2827**

Leitung: **Corina Meyer**  
Termin: Di., 16.05.  
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./9,00 €  
Ort: VHS; Raum 101

## Vielfalt im Garten - Lebensraum für Insekten und Co.

### Ausstellung

Die Wanderausstellung der Umweltschutzakademie NRW beschäftigt sich mit hoch aktuellen Fragestellungen: Welchen Beitrag leisten Gärten zur Artenvielfalt? Mit welchen einfachen Mitteln lässt sich ein Garten naturnah gestalten? Warum sind Insekten so wichtig? Warum sind Schottergärten keine gute Idee? Was kann man auf Balkonen für die Artenvielfalt tun? Diese und viele weitere Fragen werden in kurzen, verständlichen Texten erläutert. Sie erhalten zahlreiche Tipps und Hinweise, wie Sie Naturschutz im eigenen Garten leben können.

Termin: Mo., 16.01. bis Sa., 18.02.  
Ort: VHS; Foyer





Deutsch als Fremdsprache

Englisch

Französisch

Spanisch

Italienisch

Niederländisch

Weitere Sprachen



**Petra Duda**

Telefon (0 23 62) 66 41 83

petra.duda@dorsten.de



**Anke Klapsing-Reich**

Telefon (0 23 62) 66 40 51

anke.klapsing-reich@dorsten.de

## Deutsch und Fremdsprachen

„In der Welt zu Hause“ - die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und der Welt sowie sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die Volkshochschule unterstützt die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit den Zusammenhalt Europas zu fördern. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis, fördern die Offenheit für andere Kulturen und das lebenslange Lernen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sprachen öffnen Türen. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

### Kursberatung

Wenn Sie sich zu einem Fremdsprachenkurs neu anmelden möchten und Vorkenntnisse in der betreffenden Sprache haben, nutzen Sie bitte unseren Service zur persönlichen oder telefonischen Beratung. Damit möchten wir Ihnen bei der Auswahl eines Kurses helfen, der Ihrem Kenntnisstand und Ihren persönlichen Lernzielen entspricht.

### Persönliche Beratung: Fremdsprachen

VHS, Raum 212

Mo., 16.01. 10.00 - 13.00 Uhr

Mi., 18.01. 15.00 - 18.00 Uhr

Mo., 23.01. 10.00 - 13.00 Uhr

Do., 26.01. 15.00 - 18.00 Uhr

### Telefonische Beratung

Falls Sie keinen der o. g. Termine wahrnehmen können, vereinbaren Sie bitte einen anderen Beratungstermin mit der Fachbereichsleiterin Petra Duda (Tel.: 0 23 62 / 66 41 83). Erfahrungsgemäß reicht häufig auch eine telefonische Beratung aus.

### Teilnehmerzahl, Kleingruppen

Die Teilnehmerzahl in den Fremdsprachenkursen ist in der Regel auf 20 begrenzt. Die Kurse finden statt, wenn mindestens zehn verbindliche Anmeldungen vorliegen. Bei einer Kleingruppe unter zehn Teilnehmer\_innen können die Kurse im Einvernehmen mit der VHS zu einer erhöhten Gebühr durchgeführt werden. Maßgeblich für die Festlegung der Ge-



bührt ist die Teilnehmerzahl beim zweiten Unterrichtstermin.

#### **Kursleiter\_innen**

Unsere Kursleiter\_innen weisen ihre fachliche Kompetenz in der Lehrsprache durch Sprachstudium, Auslandsaufenthalt, durch entsprechende Hochschulabschlüsse nach oder sie sind Muttersprachler\_innen der jeweiligen Lehrsprache. Weiterhin verfügen sie in der Regel über methodisch-didaktische Qualifikationen und / oder ein hohes Maß an Unterrichtserfahrung. Nachfragen zu Qualifikation und Kompetenz einzelner Kursleiter\_innen beantworten wir Ihnen gern.

#### **Ziele, Inhalte, Arbeitsformen**

Übergeordnetes Lernziel in allen Fremdsprachenkursen der VHS ist es, eine aktive Beherrschung der Zielsprache aufzubauen und zu erweitern. Vielfältige Themen aus Alltag und Beruf, abwechslungsreiche Übungs- und Arbeitsformen, wie z. B. Rollenspiele, Gruppen- und Partnerarbeit usw., werden im Unterricht eingesetzt. Dabei sind die Ziele, Inhalte und Unterrichtsmethoden auf die Interessen und Lerngewohnheiten erwachsener Teilnehmer\_innen ausgerichtet. Die Kurse eignen sich daher in der Regel nicht für Schüler\_innen und in keinem Fall als „Nachhilfe“.

#### **Lehrbücher**

Bitte beschaffen Sie sich die angegebenen Lehrbücher selbst im Buchhandel.

#### **Kenntnisstufen des GER**

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht. Die im Folgenden und bei den Kursbeschreibungen angegebenen Kenntnisstufen orientieren sich an diesem Referenzrahmen. Bitte beachten Sie, dass die Beschreibungen der Kenntnisstufen nicht die Voraussetzungen sind, um an einem Kurs teilzunehmen, sondern die Kursziele.

#### **Kenntnisstufe A1**

Sie können alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und anwenden.

#### **Kenntnisstufe A2**

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

#### **Kenntnisstufe B1**

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

#### **Kenntnisstufe B2**

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

#### **Kenntnisstufe C1**

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

#### **Einstufungstest**

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

## **Deutsch als Fremdsprache**

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

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

#### **Persönliche Beratung:**

##### **Integrationskurse**

##### **Anke Klapsing-Reich**

Tel.: 0 23 62 / 66 40 51

VHS, Raum 211

Termine nach Vereinbarung

#### **Persönliche Beratung:**

##### **Berufssprachkurse (DeuFö) und Zertifikate**

##### **Petra Duda**

Tel.: 0 23 62 / 66 41 83

VHS, Raum 212

Termine nach Vereinbarung

#### **Integrationskurse**

Die VHS Dorsten bietet ausschließlich allgemeine Integrationskurse an. Die Kurse umfassen 600 Unterrichtsstunden Deutsch (Niveaustufen A1, A2, B1) und 100 Unterrichtsstunden Orientierungskurs. Voraussetzung zur Teilnahme ist die Beherrschung des lateinischen Alphabets. Je nach Resultat des Einstufungstests ist ein Einstieg in einen laufenden Integrationskurs möglich.

### **Integrationskurs 58 Basismodul 1**

Nachmittagskurs für Anfänger\_innen ohne Vorkenntnisse

#### **3158**

Termin: ab Mo., 09.01.  
mo, di, mi, do

Zeit: 16.15 - 19.30 Uhr

Ort: Gymnasium Petrinum; Raum 012

### **Integrationskurs 59 Basismodul 1**

Vormittagskurs für Anfänger\_innen ohne Vorkenntnisse

#### **3159**

Termin: ab Mo., 17.04.  
mo, di, mi, do

Zeit: 09.00 - 12.15 Uhr

Ort: VHS; Raum 100

#### **Berufssprachkurse (DeuFö)**

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

## Deutsch für den Beruf B2 (DeuFö)

auf Anfrage

## Deutschlernen online mit dem vhs-Lernportal

siehe Seite 76

## Zertifikate

### Deutsch-Test für Zuwanderer

An diesem Test nehmen Sie teil, wenn Sie einen Integrationskurs absolviert und die Stufe A2 oder B1 des Europäischen Referenzrahmens erreicht haben. Im Internet unter der Adresse [www.telc.net](http://www.telc.net) finden Sie weitere Informationen.

*Anmeldungen können nur persönlich entgegen genommen werden. Bitte bringen Sie Ihren Pass oder Personalausweis mit. Anmeldeschluss: 25.01. bzw. 10.05.*

Termin: Fr., 10.03. bzw. 23.06.  
Zeit: ab 09.00 Uhr, ganztägig  
Gebühr: 150,00 €

### Einbürgerungstest

An diesem Test nehmen Sie teil, wenn Sie einen Antrag auf Einbürgerung stellen möchten bzw. bereits gestellt haben und festgestellt wurde, dass Sie einen so genannten Einbürgerungstest machen müssen. Zur Vorbereitung auf den Test finden Sie im Internet unter der Adresse [www.integration-in-deutschland.de](http://www.integration-in-deutschland.de) den gesamten Fragenkatalog und einen Modelltest. *Anmeldungen können nur persönlich entgegen genommen werden. Bitte bringen Sie Ihren Pass oder Personalausweis mit. Anmeldeschluss: 22.02.*

Termin: Sa., 25.03.  
Zeit: 10.00 - 11.00 Uhr  
Gebühr: 25,00 €

## Englisch

### Englisch Stufe A2 Wiederholungskurs 1

#### Kleingruppe

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

#### 3211

Leitung: **Bernd Müller-Knospe**  
Termin: ab Di., 07.02. (13x)  
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 206

### Englisch Stufe A2 Wiederholungskurs 2

#### Kleingruppe

Lehrwerk: Let's Enjoy English A2.1 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-501638-5)  
ab Unit 6

#### 3212

Leitung: **Reinhold Sandkamp**  
Termin: ab Di., 07.02. (13x)  
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 207

### Englisch Stufe A2 Aufbaukurs 1

#### Online-Kurs - Kleingruppe

Lehrwerk: Let's Enjoy English A2.1 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-501638-5)  
ab Unit 7  
*Zur Klärung der technischen Voraussetzungen setzen Sie sich mit der VHS in Verbindung (Tel.: 0 23 62 / 66 41 83).*

#### 3213

Leitung: **Franziska Kortbuß**  
Termin: ab Mo., 06.02. (13x)  
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: Online-Kurs

### Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 4

#### Nachmittagskurs - Kleingruppe

Ohne Leistungsdruck und in entspannter Atmosphäre lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen in der englischen Sprache auszudrücken. Der Kurs eignet sich besonders für ältere, aber auch für lernungewohnte Teilnehmer\_innen, die ein langsames Lerntempo bevorzugen. Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Lehrwerk: Easy English A2.1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520815-4)  
ab Unit 13

#### 3214

Leitung: **Grace Paula Novais Da Costa**  
Termin: ab Mi., 08.02. (13x)  
Zeit: 16.00 - 17.30 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 208

### Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 4

#### Vormittagskurs - Kleingruppe

Inhalt siehe Kurs Nr. 3214  
Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Lehrwerk: Easy English A2.1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520815-4)  
ab Unit 9

#### 3215

Leitung: **Gesa Fleer**  
Termin: ab Mi., 08.02. (13x)  
Zeit: 09.30 - 11.00 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 107

### Englisch Stufe A2 Aufbaukurs 5

#### Kleingruppe

Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

#### 3216

Leitung: **Helga Kunze**  
Termin: ab Di., 07.02. (13x)  
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 108





## Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 6

### Vormittagskurs

Ohne Leistungsdruck und in entspannter Atmosphäre lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen in der englischen Sprache auszudrücken. Der Kurs eignet sich besonders für ältere, aber auch für lernungsgewohnte Teilnehmer\_innen, die ein langsames Lerntempo bevorzugen. Gute Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Lehrwerk: Easy English A2.2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520817-8) ab Unit 1

### 3217

Leitung: **Helga Kunze**  
Termin: ab Do., 09.02. (13x)  
Zeit: 10.45 - 12.15 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./61,50 €  
Ort: VHS; Raum 209

## Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 7

### Vormittagskurs - Kleingruppe

Inhalt siehe Kurs Nr. 3217  
Gute Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Lehrwerk: Easy English A2.2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520817-8) ab Unit 5

### 3218

Leitung: **Bernd Müller-Knospe**  
Termin: ab Di., 07.02. (13x)  
Zeit: 09.45 - 11.15 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 207

## Englisch mit Muße Stufe B1 Erweiterungskurs 8

### Vormittagskurs - Kleingruppe

Inhalt siehe Kurs Nr. 3217  
Gute Vorkenntnisse werden vorausgesetzt. Lehrwerk: Easy English B1.2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520823-9) ab Unit 8

### 3219

Leitung: **Bernd Müller-Knospe**  
Termin: ab Mi., 08.02. (13x)  
Zeit: 09.45 - 11.15 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 206

## Englisch mit Muße Stufe B1 Erweiterungskurs 14

### Vormittagskurs - Kleingruppe

Inhalt siehe Kurs Nr. 3217  
Gute Vorkenntnisse werden vorausgesetzt. Lehrwerk: Easy English B1.2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520823-9) ab Unit 12

### 3220

Leitung: **Martina Vorholt**  
Termin: ab Mi., 08.02. (13x)  
Zeit: 09.00 - 10.30 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 208

## Englisch Stufe B1 Easy Conversation

### Kleingruppe

Reading, writing, listening and SPEAKING - come and enjoy stress-free learning in our friendly group - we look forward to meeting you!

### 3221

Leitung: **Belinda Boyd**  
Termin: ab Mi., 08.02. (13x)  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 207

## Englisch Stufe B1 Easy Conversation

### Kleingruppe

Reading, writing, listening and SPEAKING - come and enjoy stress-free learning in our friendly group - we look forward to meeting you!

### 3222

Leitung: **Belinda Boyd**  
Termin: ab Mi., 08.02. (13x)  
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 207

## Englisch Stufe B1 Practise your English

### Kleingruppe

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

### 3223

Leitung: **Gesa Fleer**  
Termin: ab Mi., 08.02. (13x)  
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 107

## Englisch Stufe B1/B2 A to Z of English

### Vormittagskurs - Kleingruppe

This course will offer you a complete range of English activities. It is a good refresher course but is also for anyone who wishes to improve their English.

### 3224

Leitung: **Dr. Lyn Heiming**  
Termin: ab Di., 14.02. (11x)  
Zeit: 09.30 - 11.00 Uhr  
Gebühr: 22 Ustd./83,00 €  
Ort: VHS; Raum 107

## Englisch Stufe B1/B2 Lunch-Time-Chatting

### Online-Kurs - Kleingruppe

This online course is open to anyone who wishes to spend their lunchbreak meeting and chatting with others who wish to try out their English in real small talk situations. Chatting about anything and everything over lunch. You can start a conversation, participate in one or just listen. It is up to you!

*Zur Klärung der technischen Voraussetzungen setzen Sie sich mit der VHS in Verbindung (Tel.: 0 23 62 / 66 41 83).*

### 3225

Leitung: **Dr. Lyn Heiming**  
Termin: ab Mi., 15.02. (6x)  
Zeit: 12.30 - 13.15 Uhr  
Gebühr: 6 Ustd./27,00 €  
Ort: Online-Kurs

## Englisch Stufe B1/B2 Here Comes the Sun!

### Wochenendkurs - Kleingruppe

Treat yourself to a Saturday morning, refreshing your English in preparation for using English on your holidays. Look forward to sunnier times!

### 3226

Leitung: **Dr. Lyn Heiming**  
Termin: Sa., 29.04.  
Zeit: 09.00 - 13.00 Uhr  
Gebühr: 5 Ustd./23,50 €  
Ort: VHS; Raum 209

---

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

### Bildungsurlaub

Dieses Seminar richtet sich an Teilnehmende, die ihre Fertigkeiten aus beruflichen oder privaten Gründen in intensiver Form auffrischen und vertiefen möchten. Sie werden Ihre Sprechfertigkeit in der Umgangs- und Geschäftssprache trainieren, Ihr Hörverständnis durch spezielle Übungen verbessern, Ihr Leseverstehen aktiv stärken, Ihre Schreibfertigkeit durch strukturelle Übungen weiterentwickeln. Dabei werden Sie sich besonders auf die Auffrischung und Festigung Ihrer strukturellen Kompetenz in der Grammatik und für Ihren Wortschatz konzentrieren. Thematisch erfahren Sie Inhalte aus den Bereichen „Business Travel and Activities, Products and Services, Information and Trends, Processes and Personnel“. Das Lehrbuch „Basis for Business“ ist im Entgelt enthalten. Bitte beachten Sie die besondere An- und Abmeldefrist bis jeweils 6 Wochen vor Kursbeginn! Eine Ermäßigung ist nicht möglich.

*Beratung und Anmeldung über die VHS Haltern, Dülmen, Havixbeck: Tobias Kreiten, Tel. 0 25 94 / 1 24 68, t.kreiten@duelmen.de*

### 3227

Leitung: **Dr. Lyn Heiming**  
**Helmut Johannes Kriete**  
Termin: Mo., 06.03. bis Do., 09.03. und Mo., 13.03.  
Zeit: 08.30 - 14.30 Uhr  
Gebühr: 35 Ustd./213,00 €  
Ort: VHS Haltern

---

## Englisch Stufe B1/B2 Can't Stop Chatting

### Kleingruppe

The most flexible way to learn a language is to be thrown into ice-cold water. So, why not jump in yourself and gain your self-confidence? This course is for learners who want to be able to express themselves in „nearly“ all situations. There are interesting topics to talk about, texts combined with grammar, all within a friendly and relaxing atmosphere.

### 3228

Leitung: **Pauline Ann Seiler**  
Termin: ab Di., 07.02. (13x)  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 218

---

## Englisch Stufe B2 Britain and the Rest of Europe

### Online-Kurs - Kleingruppe

This course will consider the relationship (past, present and future) between Britain and the rest of Europe. This course is mainly a reading, writing and conversation course. The teacher is originally from England, has lived in France and now lives in Germany.

*Zur Klärung der technischen Voraussetzungen setzen Sie sich mit der VHS in Verbindung (Tel.: 0 23 62 / 66 41 83).*

### 3229

Leitung: **Dr. Lyn Heiming**  
Termin: ab Di., 21.02. (5x)  
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr  
Gebühr: 10 Ustd./41,00 €  
Ort: Online-Kurs

---

## Englisch B2 British Eccentricities

### Online-Kurs - Kleingruppe

This course is NOT about cities but about the eccentric (exzentrische) habits or behaviours found in British society. In the UK eccentricity is seen as being very good. We will look at British personalities who are famous for their eccentric behaviour and also learn about some of the traditions (such as mint sauce) which are considered to be rather eccentric. The teacher will show you presentations about these British eccentricities, giving you the opportunity to learn more about the culture of the UK, whilst learning English. The teacher is originally from England.

*Zur Klärung der technischen Voraussetzungen setzen Sie sich mit der VHS in Verbindung (Tel.: 0 23 62 / 66 41 83).*

### 3230

Leitung: **Dr. Lyn Heiming**  
Termin: ab Di., 18.04. (5x)  
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr  
Gebühr: 10 Ustd./41,00 €  
Ort: Online-Kurs

---

## Englisch Stufe B2 Carry on Talking

### Vormittagskurs - Kleingruppe

This course gives you the opportunity to talk about many different subjects. It is mainly a conversation course but you will also be able to practise important aspects of grammar. We talk about what we have done during the week or about things we have heard in the news. We work on course material, solve exercises mainly orally and sometimes we write things down and read them out. The teacher always encourages you to give spontaneous answers. You are of course welcome to suggest a theme that you are interested in for a future lesson. The lessons take place in a friendly and relaxed atmosphere and you always go home with a smile on your face.

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

### 3231

Leitung: **Dr. Lyn Heiming**  
Termin: ab Mi., 15.02. (11x)  
Zeit: 09.00 - 10.30 Uhr  
Gebühr: 22 Ustd./83,00 €  
Ort: VHS; Raum 209

---

## Englisch Stufe B2 Conversation and More

### Vormittagskurs

Would you like to learn and practise English in an active atmosphere? Are you looking for a „not too difficult, yet lively“ course? Then come along and join us. There will be interesting activities to help you communicate comfortably in this language. We will read and discuss stories from around the world, thus obtaining an insight into other cultures.

### 3232

Leitung: **Melanie Jansen-Lobo**  
Termin: ab Mo., 30.01. (12x)  
Zeit: 09.00 - 11.30 Uhr  
Gebühr: 36 Ustd./83,00 €  
Ort: VHS; Raum 101



## Englisch Stufe B2/C1 Further Steps in Conversation

### Vormittagskurs

Practice makes perfect, so we will keep practising. This upper-intermediate level course offers a variety of language activities to build up your fluency. Try to voice your opinion on topics of global interest while reading a wide range of international articles and stories. A regular grammar practice will support you along the way. Learning English can be so rewarding.

### 3233

Leitung: **Melanie Jansen-Lobo**  
Termin: ab Do., 02.02. (12x)  
Zeit: 09.00 - 11.30 Uhr  
Gebühr: 36 Ustd./83,00 €  
Ort: VHS; Raum 101

## Englisch Stufe C1 Advanced Fluency Practice

### Vormittagskurs - Kleingruppe

This course welcomes students who have a good knowledge of English and wish to express themselves in a more elaborate and accurate way. Focus will be laid on meaningful creative activities such as reading stimulating articles, short stories, extracts from books, watching video, discussing a wide variety of current topics and a regular glance at grammar.

### 3234

Leitung: **Anne Monheim**  
Termin: ab Di., 07.02. (13x)  
Zeit: 09.00 - 10.30 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 209

## An Rinn: Irish and Scottish Folk siehe Veranstaltung Nr. 6120

## Französisch

### Französisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 1

#### Vormittagskurs - Kleingruppe

Für Anfänger\_innen ohne Vorkenntnisse Ohne Leistungsdruck und in entspannter Atmosphäre lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen in der französischen Sprache auszudrücken. Der Kurs eignet sich besonders für ältere, aber auch für lernungewohnte Teilnehmer\_innen, die ein langsames Lerntempo bevorzugen. *Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.*

### 3310

Leitung: **Danièle Schwander**  
Termin: ab Di., 07.02. (13x)  
Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 206

### Französisch Stufe A1 Grundkurs 4

#### Kleingruppe

Lehrwerk: Perspectives A1 Allez-y! (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520176-6) ab Lektion 7

### 3311

Leitung: **Danièle Schwander**  
Termin: ab Mo., 06.02. (13x)  
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 207

### Französisch für die Reise Stufe A1 - Grundkurs 11

#### Nachmittagskurs - Kleingruppe

Sie haben bereits einige Sprachkenntnisse auf dem Niveau A1 und möchten sich gerne unserer Gruppe anschließen? Sie lieben Frankreich und verbringen immer wieder Ihren Urlaub dort? Dann sind Sie hier richtig! Wir konzentrieren uns auf sprachliche Ausdrücke der gängigsten Reisesituationen. Wir trainieren Redewendungen und Wortschatz lebendig, praxisorientiert und nur mit den wichtigsten Grammatikregeln. Sie erhalten zusätzlich viele Einblicke in die französische Alltagskultur.

*Lehrwerk: Bon voyage! Französisch für die Reise (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-020253-9) ab Unité 5*

### 3312

Leitung: **Blandine Marie Blömker**  
Termin: ab Do., 02.02. (14x)  
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr  
Gebühr: 28 Ustd./104,00 €  
Ort: VHS; Raum 209

### Französisch Stufe A2 Aufbaukurs 7

#### Vormittagskurs - Kleingruppe

Bienvenue! Sie haben das Niveau A1 erreicht (drei Jahre VHS oder vergleichbare Kenntnisse) und möchten gern weiterlernen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Sprechen in Alltagssituationen. Wir festigen auch die Kenntnisse der wesentlichen Grammatikregeln, entdecken Vokabeln und neue Redewendungen. À bientôt!

Lehrwerk: Perspectives Allez-y! A2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520849-9) ab Unité 10

### 3313

Leitung: **Blandine Marie Blömker**  
Termin: ab Mo., 06.02. (13x)  
Zeit: 11.00 - 12.30 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 206

### Französisch Stufe A2 Wiederholungskurs 2

#### Online-Kurs - Kleingruppe

Bienvenue! Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern möchten. Schließen Sie sich unserer kleinen frankophilen Gruppe an. Das Sprechen steht bei uns im Vordergrund. An Hand unseres Lehrwerks werden wir Hörverständnis üben und grammatische Regeln vertiefen. À bientôt! Lehrwerk: Perspectives Allez-y! A2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520849-9) *Zur Klärung der technischen Voraussetzungen setzen Sie sich mit der VHS in Verbindung (Tel.: 0 23 62 / 66 41 83).*

### 3314

Leitung: **Blandine Marie Blömker**  
Termin: ab Di., 07.02. (14x)  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 28 Ustd./104,00 €  
Ort: Online-Kurs

## Französisch Stufe B1 La France à la carte

### Vormittagskurs

Sie lieben Frankreich, seine Sprache, Kultur und Musik? In diesem Kurs werden wir in entspannter Atmosphäre vor allem authentische Texte lesen, diskutieren und zuhören. Wortschatz und Grammatik werden wiederholt und vertieft.

Lehrwerk: Perspectives Allez-y! B1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520187-2)

### 3315

Leitung: **Blandine Marie Blömker**  
Termin: ab Di., 07.02. (14x)  
Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr  
Gebühr: 28 Ustd./66,00 €  
Ort: VHS; Raum 208

---

## Französisch Stufe B1 Le plaisir de parler

### Vormittagskurs

Vous aimez la France, sa langue et sa culture, vous voulez améliorer votre français? Alors, n'hésitez pas à participer à ce cours de conversation. Vous allez lire, discuter, écouter ensemble dans une ambiance amicale et délassée.

Lehrwerk: Édito A2 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-529477-6) und Arbeitsbuch (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-529478-3)

### 3316

Leitung: **Sibylle Marcin**  
Termin: ab Mi., 08.02. (13x)  
Zeit: 09.30 - 11.00 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./61,50 €  
Ort: VHS; Raum 207

---

## Spanisch

### Spanisch Stufe A1 Kompaktkurs für den Beruf und Alltag

#### Bildungsurlaub

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

*Die Kursgebühr beinhaltet das Unterrichtsmaterial und eine Teilnahmebescheinigung.*

### 3410

Leitung: **Daysi Meißner**  
**Ruth Schneider-Granda**  
Termin: Mo., 03.04. bis Do., 06.04.  
Zeit: 09.00 - 14.30 Uhr  
Gebühr: 24 Ustd./108,50 €  
Ort: VHS; Raum 209

---

### Spanisch A1 Spanisch Kompaktkurs

#### Wochenendkurs

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

### 3411

Leitung: **Maria Rodrigues**  
Termin: Fr., 24.02. und 03.03.  
Zeit: 17.30 - 20.45 Uhr  
Termin: Sa., 25.02. und 04.03.  
Zeit: 09.30 - 12.45 Uhr  
Gebühr: 16 Ustd./62,00 €  
Ort: VHS; Raum 209

---

## Spanisch Stufe A1 Grundkurs 2

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

### 3412

Leitung: **Ruth Schneider-Granda**  
Termin: ab Mo., 06.02. (13x)  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./61,50 €  
Ort: VHS; Raum 208

---

## Spanisch Stufe A1 Grundkurs 4

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

### 3413

Leitung: **Maria Rodrigues**  
Termin: ab Mo., 06.02. (13x)  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./61,50 €  
Ort: VHS; Raum 108

---

## Spanisch Stufe A1 Grundkurs 9

#### Kleingruppe

Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7) ab Lección 14

### 3414

Leitung: **Maria Rodrigues**  
Termin: ab Di., 07.02. (13x)  
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 107

---

## Spanisch Stufe A2 Aufbaukurs 5

Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20489-4) ab Lección 6

### 3415

Leitung: **Ruth Schneider-Granda**  
Termin: ab Mo., 06.02. (13x)  
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./61,50 €  
Ort: VHS; Raum 208

---



## Spanisch Stufe B1 Erweiterungskurs 4

Lehrwerk: *Perspectivas ¡Ya!* B1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20491-7) ab Lección 5

**3416**

Leitung: **Daysi Meißner**  
Termin: ab Mi., 08.02. (13x)  
Zeit: 17.15 - 18.45 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./61,50 €  
Ort: VHS; Raum 209

## Italienisch

### Sizilien - Bella Sicilia

#### Landeskundliches Seminar

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

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

**3510**

Leitung: **Teresa Pollara-Gennaro**  
Termin: Sa., 29.04.  
Zeit: 13.00 - 18.00 Uhr  
Gebühr: 6 Ustd./34,00 €  
Ort: VHS; Raum 208

## Italienisch Stufe A1 Kompaktkurs

#### Wochenendkurs

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

**3511**

Leitung: **A. Sabina Scarcella P.**  
Termin: Fr., 17.03. und 24.03.  
Zeit: 17.00 - 20.15 Uhr  
Termin: Sa., 18.03. und 25.03.  
Zeit: 10.00 - 13.15 Uhr  
Gebühr: 16 Ustd./62,00 €  
Ort: VHS; Raum 208

## Italienisch Stufe A1 Grundkurs 1

#### Vormittagskurs - Kleingruppe

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

**3512**

Leitung: **Maria Scarcella**  
Termin: ab Mo., 06.02. (13x)  
Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 208

## Italienisch Stufe A1 Grundkurs 2

#### Nachmittagskurs - Kleingruppe

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

**3513**

Leitung: **Teresa Pollara-Gennaro**  
Termin: ab Di., 07.02. (13x)  
Zeit: 16.00 - 17.30 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 208

## Italienisch Stufe A1 Grundkurs 4

#### Kleingruppe

Lehrwerk: *Con piacere nuovo A1* (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1+) ab Lezione 7

**3514**

Leitung: **Teresa Pollara-Gennaro**  
Termin: ab Mo., 06.02. (13x)  
Zeit: 19.15 - 20.45 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 209



## Italienisch Stufe A2 Aufbaukurs 2

### Online-Kurs - Kleingruppe

Lehrwerk: Con piacere nuovo A2 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6)

ab Lezione 2

*Zur Klärung der technischen Voraussetzungen setzen Sie sich mit der VHS in Verbindung (Tel.: 0 23 62 / 66 41 83).*

### 3515

Leitung: **A. Sabina Scarcella P.**

Termin: ab Mo., 06.02. (12x)

Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Gebühr: 24 Ustd./90,00 €

Ort: Online-Kurs

---

## Italienisch Stufe A2 Aufbaukurs 3

### Kleingruppe

Lehrwerk: Con piacere nuovo A2 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6)

ab Lezione 4

### 3516

Leitung: **Teresa Pollara-Gennaro**

Termin: ab Di., 07.02. (13x)

Zeit: 19.15 - 20.45 Uhr

Gebühr: 26 Ustd./97,00 €

Ort: VHS; Raum 208

---

## Italienisch Stufe B1 Erweiterungskurs 1

### Kleingruppe

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

ab Lezione 1

### 3517

Leitung: **Teresa Pollara-Gennaro**

Termin: ab Mo., 06.02. (13x)

Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr

Gebühr: 26 Ustd./97,00 €

Ort: VHS; Raum 209

## Italienisch Stufe B1 Erweiterungskurs 5

### Kleingruppe

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

ab Lezione 6

### 3518

Leitung: **Teresa Pollara-Gennaro**

Termin: ab Di., 07.02. (13x)

Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr

Gebühr: 26 Ustd./97,00 €

Ort: VHS; Raum 208

## Niederländisch

### Niederländisch Stufe A1 Grundkurs 2

#### Vormittagskurs - Kleingruppe

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

ab Les 3

### 3610

Leitung: **Petra Keding**

Termin: ab Mo., 06.02. (13x)

Zeit: 10.30 - 12.00 Uhr

Gebühr: 26 Ustd./97,00 €

Ort: VHS; Raum 209

---

### Niederländisch Stufe A2 Aufbaukurs 1

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

ab Les 1

### 3611

Leitung: **Anne Marie Lagerwall**

Termin: ab Di., 17.01. (19x)

Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr

Gebühr: 38 Ustd./87,50 €

Ort: VHS; Raum 209

## Niederländisch Stufe A2 Aufbaukurs 3

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

ab Les 13

### 3612

Leitung: **Ludwig Drüing**

Termin: ab Mi., 08.02. (13x)

Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr

Gebühr: 26 Ustd./61,50 €

Ort: VHS; Raum 208

---

## Niederländisch Stufe B1/B2 Konversationskurs

### Kleingruppe

Verbeter je Nederlandse spreekvaardigheid en kom gezellig bij ons zitten. Wij spreken over actuele thema's of lezen b.v uit een boek of krant.

### 3613

Leitung: **Carsten Röwekamp**

Termin: ab Do., 09.02. (13x)

Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr

Gebühr: 26 Ustd./97,00 €

Ort: VHS; Raum 207



## Weitere Sprachen

### Portugiesisch Stufe A1 Kompaktkurs

#### Wochenendkurs

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

#### 3710

Leitung: **Maria Rodrigues**  
Termin: Fr., 17.03. und 24.03.  
Zeit: 17.30 - 20.45 Uhr  
Termin: Sa., 18.03. und 25.03.  
Zeit: 09.30 - 12.45 Uhr  
Gebühr: 16 Ustd./62,00 €  
Ort: VHS; Raum 209

### Ungarisch Stufe A1 Online-Kompaktkurs

#### Wochenend-Onlinekurs

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

*Zur Klärung der technischen Voraussetzungen setzen Sie sich mit der VHS in Verbindung (Tel.: 0 23 62 / 66 41 83).*

#### 3720

Leitung: **Zsuzsanna Ballai**  
Termin: Fr., 14.04.  
Zeit: 17.30 - 20.00 Uhr  
Termin: Sa., 15.04.  
Zeit: 10.00 - 12.30 Uhr  
Gebühr: 6 Ustd./27,00 €  
Ort: Online-Kurs

### Fremdsprachenkurse benachbarter Volkshochschulen

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



## VHS im Quartier

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

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

#### Bereiche

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

#### Kontakt

Tanja Kuhlmann - VHS-Service  
Svenja Wirtz - VHS Service  
Tel.: 0 23 62 / 66 41 60 - 64  
E-Mail: [vhs-und-kultur@dorsten.de](mailto:vhs-und-kultur@dorsten.de)  
[www.vhs-dorsten.de](http://www.vhs-dorsten.de)

**Volkshochschule.  
Das kommunale  
Weiterbildungszentrum.**



Bildungsberatung  
Erster Schulabschluss  
Mittlerer Schulabschluss  
Grundbildung  
Schulische Weiterbildung



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

## Schulische Abschlüsse

Die VHS bietet Ihnen staatliche Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen auf unterschiedlichem Niveau an. Die Kurse legen wichtige Grundlagen für eine qualifizierte Berufsausbildung und bereiten auf schulische Weiterbildung vor. Sie werden nach § 6 Abs. 1 des Weiterbildungsgesetzes Nordrhein-Westfalen auf der Grundlage einer staatlichen Prüfungs- und Ausbildungsordnung durchgeführt. Die Prüfungen werden nicht vor einem externen Prüfungsausschuss abgelegt, sondern bei den im Lehrgang unterrichtenden Lehrer\_innen der Volkshochschule. Alle Abschlüsse sind staatlich anerkannt.

### Beratung und Anmeldung

Die Zulassung und Einstufung in die Lehrgänge erfolgt ausschließlich im Rahmen einer persönlichen Beratung. Mindestvoraussetzungen für die Aufnahme in die Lehrgänge sind die Erfüllung der Vollzeitschulpflicht und ein Mindestalter von 17 Jahren zum Zeitpunkt des Lehrgangseintritts. Vorleistungen und bereits erworbene Abschlüsse können angerechnet werden und ggf. zu einer Lehrgangskürzung führen.

*Bitte vereinbaren Sie möglichst frühzeitig einen persönlichen Beratungstermin.*

### Unsere Kursleiter\_innen

In diesem Fachbereich unterrichten Dozent\_innen mit der Lehramtsbefähigung für Schulen der Sekundarstufe I und/oder II (in der Regel nachgewiesen durch ein erstes und zweites Staatsexamen bzw. einen Master of Education und abgeschlossenen Vorbereitungsdienst). Nachfragen zu Qualifikation und Kompetenz einzelner Kursleiter\_innen beantworten wir Ihnen gern.

### Machen Sie Ihr Abitur doch online!

Abitur-online.nrw ist ein Bildungsangebot für Menschen, die das traditionelle Angebot eines Kollegs oder Abendgymnasiums aus zeitlichen Gründen nicht wahrnehmen können. Dieses Weiterbildungsangebot zum Erwerb des Abiturs gibt Studierenden eine höhere Flexibilität, weil Teile des Unterrichts durch ein Selbststudium am heimischen Computer und in virtuellen Lerngruppen ersetzt werden. Abitur-online.nrw wird am Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe ([www.wbk-el.de](http://www.wbk-el.de)) nicht nur abends, sondern auch in Kombination mit Vormittagsunterricht angeboten (siehe Veranstaltung Nr. 4110).





## Schulabschlüsse im Zweiten Bildungsweg

### Informationsabend

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

*Bei Bedarf findet der Informationsabend im Online-Format statt.*

*Gemeinsame Veranstaltung mit dem Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe*

### 4110

Leitung: **Anja Held**  
Termin: Mi., 15.02.  
Zeit: 18.00 - 19.00 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Raum 108

## Berufsbegleitend studieren an der FernUniversität Hagen

### Informationsabend

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

### 4120

Leitung: **Brigitte Manthei**  
Termin: Di., 23.05.  
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./gebührenfrei  
Ort: Online-Kurs

## Erster Schulabschluss und Mittlerer Schulabschluss

### Hauptlehrgang 2. Semester

Dieser zweijährige Abendlehrgang ermöglicht es Ihnen, nach nur einem Jahr den Ersten Schulabschluss und nach dem zweiten Jahr den Mittleren Schulabschluss (Fachoberschulreife) zu erwerben. Mindestvoraussetzungen für die Aufnahme in den Lehrgang sind die Erfüllung der Vollzeiterschulpflicht und ein Mindestalter von 17 Jahren zum Zeitpunkt des Lehrgangseinstiegs. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Geschichte/Politik und Biologie. *Kosten entstehen Ihnen für die zu beschaffenden Unterrichtsbücher. Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot und setzen Sie sich bei Interesse möglichst frühzeitig mit der VHS in Verbindung.*

### 4130

Termin: ab Mo., 09.01.  
15 Wochen  
Zeit: mo - fr 18.00 - 22.00 Uhr  
Gebühr: 325 Ustd./50,00 €  
Ort: VHS; Raum 101

## Mittlerer Schulabschluss (Fachoberschulreife)

### Hauptlehrgang 4. Semester

Dieser zweijährige Abendlehrgang ermöglicht es Ihnen, nach nur einem Jahr den Mittleren Schulabschluss (Fachoberschulreife) zu erwerben. Mindestvoraussetzungen für die Aufnahme in den Lehrgang sind der Erste erweiterte Schulabschluss nach Klasse 10 und ein Mindestalter von 17 Jahren zum Zeitpunkt des Lehrgangseinstiegs. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Geschichte/Politik, Biologie und Informatik. *Kosten entstehen Ihnen für die zu beschaffenden Unterrichtsbücher. Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot und setzen Sie sich bei Interesse möglichst umgehend mit der VHS in Verbindung.*

### 4140

Termin: ab Mo., 09.01.  
15 Wochen  
Zeit: mo - fr 18.00 - 22.00 Uhr  
Gebühr: 325 Ustd./50,00 €  
Ort: VHS; Raum 100

## Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik (Grundkurs)

Der Kurs bietet eine passgenaue Vorbereitung auf die zentrale Abiturprüfung im Fach Mathematik. Er orientiert sich dabei an den Vorgaben für das Zentralabitur Mathematik 2023 und übt die aktuellen Aufgabenformate unter Verwendung grafikfähiger Taschenrechner (GTR) ein. Die abiturrelevanten Inhalte aus den Teilgebieten Analysis, Analytische Geometrie/Lineare Algebra und Stochastik werden strukturiert und differenziert nach Leistungsniveau (über separate Kurse für Leistungskurs und Grundkurs) wiederholt und geübt. Thematische Zusammenfassungen und Übungsmaterial werden den Teilnehmenden auf differenziertem Anforderungsniveau zur Verfügung gestellt. Der Kurs startet mit einem Selbsttest, zu dem ausführliche Lösungen zur Verfügung gestellt werden.

*Der Kurs wird als Präsenzveranstaltung und nur, wenn die Corona-Situation es erfordert, als Online-Kurs durchgeführt.*

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

### 4310

Leitung: **Martin Welling**  
Termin: ab Mo., 06.02. (6x)  
Zeit: 17.15 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 24 Ustd./88,00 €  
Ort: VHS; Raum 107

## Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik (Leistungskurs)

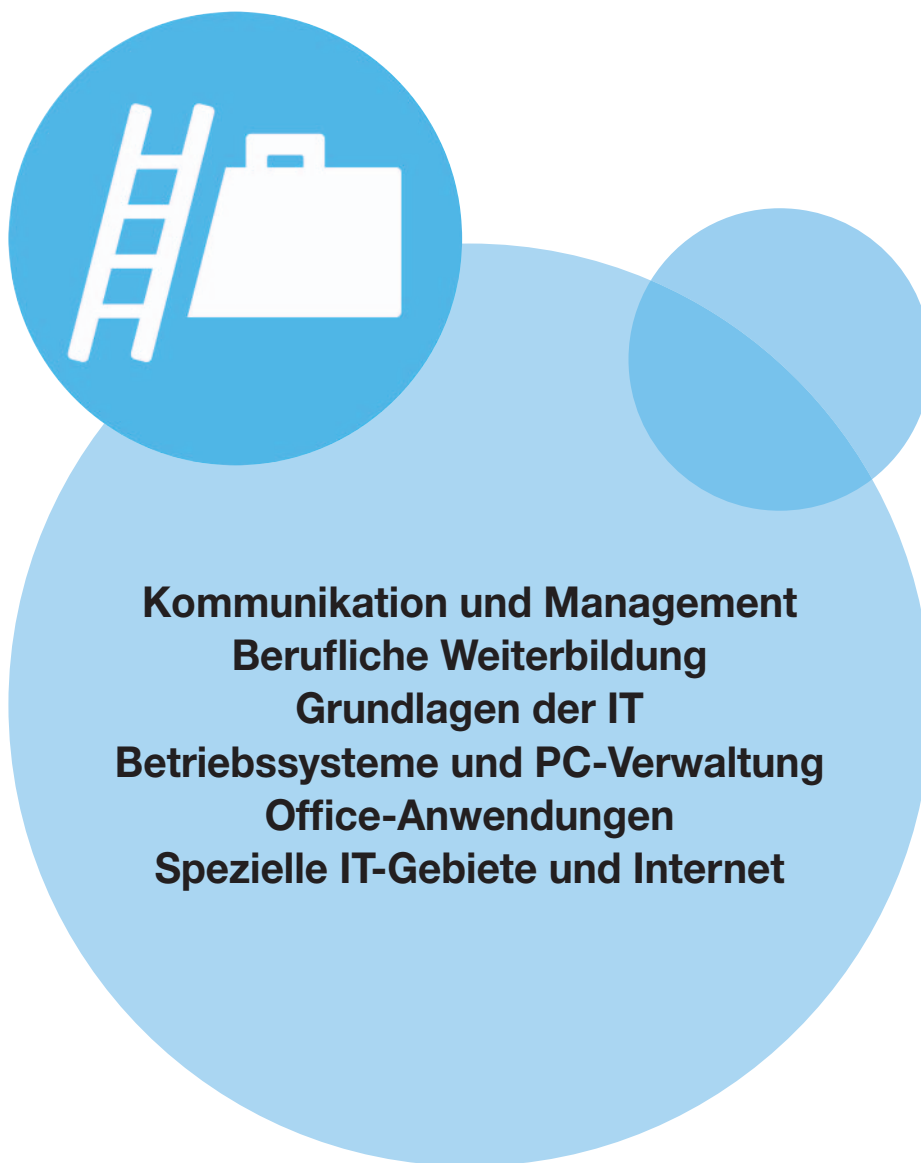
Inhalt siehe Kurs Nr. 4310

*Der Kurs wird als Präsenzveranstaltung und nur, wenn die Corona-Situation es erfordert, als Online-Kurs durchgeführt.*

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

### 4311

Leitung: **Martin Welling**  
Termin: ab Do., 09.02. (6x)  
Zeit: 17.15 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 24 Ustd./88,00 €  
Ort: VHS; Raum 107



**Kommunikation und Management**  
**Berufliche Weiterbildung**  
**Grundlagen der IT**  
**Betriebssysteme und PC-Verwaltung**  
**Office-Anwendungen**  
**Spezielle IT-Gebiete und Internet**



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

„Fit für den Beruf - Weiterkommen mit der VHS“. Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Beruf und Wirtschaft“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen und betriebswirtschaftlichen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (z. B. Kommunikation, Resilienz) stärken, runden das Angebot ab.

### **Kursleiter\_innen**

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



## Kommunikation und Management

Die Module der nachfolgenden Seminarreihe sind einzeln buchbar. Bei einer Buchung von mindestens drei Veranstaltungen (5110, 5111, 5112 oder 5113) erhalten Sie einen Nachlass von 30,00 € pro Modul.

### Gesunde Führung und Teamdynamik

#### Vormittagsseminar

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

#### 5110

Leitung: **Regina Horn-Karla**  
Termin: Fr., 03.02.  
Zeit: 09.00 - 13.00 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./130,00 €  
Ort: VHS; Forum

### Stressmanagement im beruflichen Alltag

#### Ganztagsseminar

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

#### 5111

Leitung: **Regina Horn-Karla**  
Termin: Mi., 22.02.  
Zeit: 09.00 - 16.00 Uhr  
Gebühr: 8 Ustd./260,00 €  
Ort: VHS; Forum

### Kritik und Feedback im Führungsalltag

#### Ganztagsseminar

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

#### 5112

Leitung: **Regina Horn-Karla**  
Termin: Mi., 08.03.  
Zeit: 09.00 - 16.00 Uhr  
Gebühr: 8 Ustd./260,00 €  
Ort: VHS; Forum

### Zielführend moderieren und präsentieren

#### Ganztagsseminar

Sie möchten stärker werden in Ihrer Rolle als Moderator\_in oder wirkungsvoller bei Ihren Präsentationen? Dann sind Sie in unserem Seminar genau richtig. Gerade Führungskräfte haben viele Rollen, in denen Sie überzeugen müssen. Wir sprechen u. a. über den sinnvollen Aufbau und die Planung von Meetings, Besprechungen und Präsentationen, den Dos und Don'ts in Ihrer Rolle, Körpersprache und Präsenz, Teilnehmeraktivierung und Didaktik und den Umgang mit Störungen und kritischen Situationen in einem Meeting oder während einer Präsentation. Wir arbeiten praktisch, bringen Sie daher gerne Ihre Präsentation (Laptop, Flipcharts oder USB-Stick) mit ins Seminar. Dieses Seminar richtet sich nicht nur an Führungskräfte.

#### 5113

Leitung: **Regina Horn-Karla**  
Termin: Di., 20.06.  
Zeit: 09.00 - 16.00 Uhr  
Gebühr: 8 Ustd./260,00 €  
Ort: VHS; Forum

*Wir können auch friedlich.*

## Rechtsanwälte und Notar Fachanwälte und Mediatoren

**Thomas Rüller**

Fachanwalt für Familienrecht  
Notar

Familienrecht  
Erbrecht  
Verkehrsrecht

**Dr. Helmut Schulte**

Fachanwalt für Mietrecht  
Notar a. D.

Gesellschaftsrecht  
Immobilienrecht  
Wohnungseigentumsrecht

Alter Postweg 52 • 46282 Dorsten • Tel. 0 23 62 / 27 999  
Fax 0 23 62 / 4 27 96 • [www.rueller-schulte.de](http://www.rueller-schulte.de)

## Gewaltfreie Kommunikation im Alltag

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

### 5114

Leitung: **Andrea Bußmann-Wiemann**  
Termin: ab Do., 16.02. (10x)  
Zeit: 17.30 - 19.45 Uhr  
Gebühr: 30 Ustd./159,00 €  
Ort: VHS; Raum 218

## Berufliche Weiterbildung

### Effektives Tastschreiben am PC

#### Ferienkurs

Spielerisch wird mit Hilfe des Schreibprogramms Word das 10-Finger-Tastschreiben erlernt. Mittels Tastschreiben üben die Teilnehmer\_innen, Texte in den PC einzugeben, ohne auf die Tastatur zu sehen. Ziel des Kurses ist, Texte flüssig am PC zu schreiben und in eine ansprechende Form zu bringen. Die täglichen Unterrichtsstunden sind mit einer Pause zur Entspannung sowie kleinen gymnas-tischen Übungen geplant.

*Die Schulungsunterlagen sind im Preis enthalten.*

*Für Jugendliche ab 12 Jahren*

### 5210

Leitung: **Steffi Schmidt**  
Termin: Di. 11.04. bis Fr., 14.04.  
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr  
Gebühr: 16 Ustd./64,50 €  
Ort: VHS; Raum 103

### Grundlagen für eine erfolgreiche Existenzgründung

#### Vormittagsseminar

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

*Eine Veranstaltung in Kooperation mit der WINDOR GmbH*

### 5220

Leitung: **Arno Schade**  
Termin: Di., 07.03.  
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Raum 218

## Betriebswirtschaftliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen



Mit dem Xpert Business Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung vermitteln wir fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich.

*Alle Kursmodule mit Stundenzahl und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite <http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>.*

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

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

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



## Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter*in (XB)			Manager*in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter*in	Personal- und Lohnbuchhalter*in	Finanz- und Lohnbuchhalter*in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen   Lohn   Controlling
Finanzbuchführung (1)	✓ *	✓ *							✓
Finanzbuchführung (2)	✓		✓ *		✓		✓	✓	✓
Finanzbuchführung (3) EDV	✓				✓		✓		✓
Bilanzierung			✓		✓ alternativ		✓ alternativ	✓	✓
Finanzwirtschaft		✓ *			✓ alternativ		✓ alternativ	✓	✓
Kosten- und Leistungsrechnung		✓			✓		✓	✓	✓
Controlling		✓						✓	✓
Betriebliche Steuerpraxis			✓					✓	✓
Lohn und Gehalt (1)				✓ *				✓	✓
Lohn und Gehalt (2)				✓		✓	✓		✓
Lohn und Gehalt (3) EDV				✓		✓	✓		✓
Personalwirtschaft						✓			✓
Personale Kompetenzen									✓

\* optionales, aber empfohlenes Modul

### Finanzbuchführung I

#### Webinar

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

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

#### 5231

Leitung: **Xpert Lernnetz**  
Termin: ab Di., 07.03. (10x) und ab Do., 09.03. (10x)  
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 54 Ustd./298,00 €  
Ort: Online-Seminar

### Finanzbuchführung II

#### Webinar

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

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

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

#### 5232

Leitung: **Xpert Lernnetz**  
Termin: ab Di., 07.03. (10x) und ab Do., 09.03. (10x)  
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 54 Ustd./298,00 €  
Ort: Online-Seminar

### Finanzbuchführung mit DATEV

#### Webinar

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

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

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

#### 5233

Leitung: **Xpert Lernnetz**  
Termin: ab Di., 21.03. (8x) und ab Do., 23.03. (8x)  
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 43 Ustd./239,00 €  
Ort: Online-Seminar

## Lohn und Gehalt I

### Webinar

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

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

### 5234

Leitung: **Xpert Lernnetz**  
Termin: ab Di., 07.03. (10x) und  
ab Do., 09.03. (10x)  
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 54 Ustd./298,00 €  
Ort: Online-Seminar

## Lohn und Gehalt mit DATEV

### Webinar

In diesem Webinar lernen Sie Schritt für Schritt, die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen, Gehaltsabrechnungen für Arbeiter\_innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Voraussetzungen: Fachliche Grundlagen wie in den Kursen „Lohn und Gehalt I und II“ vermittelt

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

### 5236

Leitung: **Xpert Lernnetz**  
Termin: ab Di., 21.03. (8x) und  
ab Do., 23.03. (8x)  
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 43 Ustd./239,00 €  
Ort: Online-Seminar

## Kosten- und Leistungsrechnung

### Webinar

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

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

### 5238

Leitung: **Xpert Lernnetz**  
Termin: ab Di., 07.03. (10x) und  
ab Do., 09.03. (10x)  
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 54 Ustd./298,00 €  
Ort: Online-Seminar

## Lohn und Gehalt II

### Webinar

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

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

### 5235

Leitung: **Xpert Lernnetz**  
Termin: ab Di., 07.03. (10x) und  
ab Do., 09.03. (10x)  
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 54 Ustd./298,00 €  
Ort: Online-Seminar

## Einnahmen-Überschussrechnung

### Webinar

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

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

### 5237

Leitung: **Xpert Lernnetz**  
Termin: ab Di., 07.03. (6x) und  
ab Do., 09.03. (5x)  
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 30 Ustd./170,00 €  
Ort: Online-Seminar

## Finanzwirtschaft

### Webinar

Die Finanzwirtschaft hat eine wichtige Rolle im Unternehmen. Sie setzt fundiertes Wissen und gute Kenntnisse voraus, um dem Betrieb Kosten zu ersparen. Die Aufstellung und Beurteilung eines Finanzplans ist eine unabdingbare Grundlage betriebswirtschaftlicher Entscheidungen. Günstige Geldanlagemöglichkeiten erhält nur, wer den Geld- und Kreditmarkt kennt und ihn beurteilen kann. Bei Kreditaufnahmen ist es unerlässlich, die Möglichkeiten der Kreditbeschaffung zu kennen, sie vergleichen und beurteilen zu können. Inhalte sind Inlands- und Auslandszahlungsverkehr, Finanz- und Liquiditätsplanung, Leasing und Factoring, Kapitalbeschaffung und Kredite, Anlageformen.

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



## 5239

Leitung: **Xpert Lernnetz**  
Termin: ab Di., 07.03. (10x) und  
ab Do., 09.03. (10x)  
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 54 Ustd./298,00 €  
Ort: Online-Seminar

## Bilanzierung

### Webinar

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

Voraussetzungen: Kenntnisse wie im Kurs „Finanzbuchführung II“ vermittelt

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

## 5240

Leitung: **Xpert Lernnetz**  
Termin: ab Di., 07.03. (10x) und  
ab Do., 09.03. (10x)  
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 54 Ustd./298,00 €  
Ort: Online-Seminar

## Controlling

### Webinar

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

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

## 5241

Leitung: **Xpert Lernnetz**  
Termin: ab Di., 07.03. (10x) und  
ab Do., 09.03. (10x)  
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 54 Ustd./298,00 €  
Ort: Online-Seminar

## Betriebliche Steuerpraxis

### Webinar

Das Webinar vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z. B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

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

## 5242

Leitung: **Xpert Lernnetz**  
Termin: ab Di., 07.03. (10x) und  
ab Do., 09.03. (10x)  
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 54 Ustd./298,00 €  
Ort: Online-Seminar

## Personalwirtschaft

### Webinar

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

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

## 5243

Leitung: **Xpert Lernnetz**  
Termin: ab Di., 07.03. (10x) und  
ab Do., 09.03. (10x)  
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 54 Ustd./298,00 €  
Ort: Online-Seminar

## Weitere Hinweise

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

## Informationstechnologie

### Ausstattung

In unserem Schulungsraum 103 steht für jede\_n Teilnehmer\_in ein moderner, leistungsfähiger PC zur Verfügung. Sie arbeiten mit den Programmversionen Windows 10 mit Microsoft Office Professional 365. Die geringfügigen Neuerungen der neuesten MS Office Version gegenüber der Vorgängerversion MS Office 2013 / 2016 werden von den Dozent\_innen angesprochen.

### Beratung

Die VHS bietet eine Vielzahl von IT-Kursen auf unterschiedlichem Niveau an. Wir beraten Sie gern über das für Sie richtige Angebot (Tel.: 0 23 62 / 66 41 84).

### Kursleiter\_innen

Unsere Kursleiter\_innen verfügen über ein Studium oder eine abgeschlossene Berufsausbildung im weitgefassten IT-, Medien- oder Grafik-Bereich, ein Lehramtsstudium in den einschlägigen Fächern und themenbezogene IT-Qualifikationen.

## Grundlagen der IT

### PC - Grundlagen für Einsteiger\_innen

#### Vormittagskurs

In diesem Kurs stehen zunächst das Betriebssystem und die Benutzeroberfläche Windows 10 im Vordergrund: Sie lernen die Oberfläche, Fenstertechnik und Dateiverwaltung von Windows 10 kennen sowie die sinnvolle Anlage von Verzeichnisstrukturen. Anschließend erhalten Sie einen Überblick über die Leistungsfähigkeit der Standard-Anwendungsprogramme Word und Excel 365. Der Kurs eignet sich für (Wieder-)Einsteiger\_innen und Senior\_innen.

#### 5310

Leitung: **Sigrun Möllemann**  
Termin: Di., 28.02. und 07.03.  
Do., 02.03. und 09.03.  
Zeit: 09.00 - 11.30 Uhr  
Gebühr: 12 Ustd./69,50 €  
Ort: VHS; Raum 103

### Digitaler Nachmittag - Erste Hilfe bei Fragen

siehe Kurs Nr. 5411

### Arbeiten mit dem MacBook

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

*Bitte bringen Sie Ihr eigenes MacBook mit.*

#### 5320

Leitung: **David Klapheck**  
Termin: ab Di., 21.03. (2x)  
Zeit: 18.30 - 20.45 Uhr  
Gebühr: 6 Ustd./48,00 €  
Ort: VHS; Raum 103

## Office-Anwendungen

### Textverarbeitung mit Word 365

#### Vormittagskurs

In diesem Kurs erlernen Sie in drei Schritten die Textverarbeitung mit Word am PC: In einem ersten Schritt erstellen Sie Texte nach DIN 5008, speichern, korrigieren und drucken sie. Im zweiten Schritt gestalten Sie Ihre Texte unter Einsatz von Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Rahmung und Schattierung, Kopf- und Fußzeilen, Tabellen und Grafiken. Im dritten Schritt lernen Sie die Vorteile automatisierter Textverarbeitung kennen.

Voraussetzung: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

#### 5331

Leitung: **Sigrun Möllemann**  
Termin: Di., 18.04. und 25.04.  
Do., 20.04. und 27.04.  
Zeit: 08.30 - 11.45 Uhr  
Gebühr: 16 Ustd./95,50 €  
Ort: VHS; Raum 103

### Einstieg in Excel 365

Dieser Kompaktkurs bietet anhand zahlreicher Übungen einen praxisbezogenen Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des Office-Programms Excel. Ziel ist eine sichere und selbstständige Anwendung der grundlegenden Techniken. Das Gestalten von Tabellen und Mappen für beispielsweise Einnahmen/Ausgaben-Rechnungen, Haushaltsführung oder Warenbestandsaufnahmen steht im anwendungsbezogenen Bereich im Vordergrund. Folgende inhaltliche Schwerpunkte werden behandelt: Struktur und Handhabung des Excel-Bildschirms, Aufbau von Tabellen und Mappen, grundlegende Rechenoperationen und Funktionen und das Darstellen von Sachverhalten in Diagrammen. Voraussetzung: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

#### 5332

Leitung: **Werner Kiekenbeck**  
Termin: Di., 14.03. und 28.03.  
Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr  
Gebühr: 8 Ustd./55,00 €  
Ort: VHS; Raum 204

### Tabellenkalkulation mit Excel 365

#### Bildungsurlaub

Dieser Kurs bietet anhand zahlreicher Übungen einen praxisbezogenen Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des Office-Programms Excel. Ziel ist eine sichere und selbstständige Anwendung grundlegender Techniken. Das Gestalten von Tabellen und Mappen für beispielsweise Einnahmen/Ausgaben-Rechnungen, Haushaltsführung oder Warenbestandsaufnahmen steht im anwendungsbezogenen Bereich im Vordergrund. Folgende inhaltliche Schwerpunkte werden behandelt: Struktur und Handhabung des Excel-Bildschirms, Aufbau von Tabellen und Mappen, grundlegende Rechenoperationen und Funktionen und das Darstellen von Sachverhalten in Diagrammen.

Voraussetzung: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

#### 5333

Leitung: **Werner Kiekenbeck**  
Termin: Mo., 27.03. bis Fr., 31.03.  
Zeit: 08.30 - 13.45 Uhr  
Gebühr: 30 Ustd./180,00 €  
Ort: VHS; Raum 103





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

### Bildungsurlaub

Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen in kompakter Form einen Einstieg in die drei wichtigsten Anwendungsgebiete von Computern im Büro: die Textverarbeitung mit Word, die Tabellenkalkulation mit Excel und die E-Mail-, Adress- und Kalenderverwaltung mit Outlook. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden Sie die wichtigsten Funktionen zur Texterstellung und -gestaltung und zum Aufbau von Tabellen sowie das Zusammenspiel von Word und Excel kennen lernen. Grundlagen des Programms Outlook runden den Kurs ab. Der Unterricht wird mit digitalen Beispieldateien, Lernvideos und Übungen ergänzt.

Voraussetzung: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

### 5336

Leitung: **Werner Kiekenbeck**  
Termin: Mo., 13.03. bis Fr., 17.03.  
Zeit: 08.30 - 13.45 Uhr  
Gebühr: 30 Ustd./180,00 €  
Ort: VHS; Raum 103

## MS Office 365 intensiv: Grundlagen für den Büroalltag

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

Voraussetzung: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

### 5337

Leitung: **Karl-Heinz Koop**  
Termin: ab Mi., 22.02. (4x)  
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 16 Ustd./98,00 €  
Ort: VHS; Raum 103

## Digitale Bildbearbeitung

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

#### Wochenendkurs

In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie mit Ihrer Digitalkamera noch schönere Fotos machen. Dabei werden die Funktionen einer Digitalkamera gezielt eingesetzt, weshalb in diesem Kurs auch die Einstellungsmöglichkeiten der Digitalkamera mit einbezogen werden. Die Kursleiterin wird Ihnen direkt an Ihrer Kamera alles erklären. Am zweiten Tag werden wir das Gelernte bei einem Fotoshooting im Freien ausprobieren, im Anschluss folgt ein erster Einstieg in die Bildbearbeitung am Computer.

*Bitte bringen Sie mit: Ihre Digitalkamera und ggf. einen USB-Speicherstick.*

### 5340

Leitung: **Sigrun Möllemann**  
Termin: Fr., 17.03.  
Zeit: 18.30 - 21.45 Uhr  
Termin: Sa., 18.03.  
Zeit: 09.00 - 12.15 Uhr  
Gebühr: 8 Ustd./45,00 €  
Ort: VHS; Raum 103

## Bessere Fotos mit dem Smartphone!

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

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

### 5341

Leitung: **Dr. Tom Fliege**  
Termin: Do., 23.03.  
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr  
Gebühr: 5 Ustd./46,00 €  
Ort: VHS; Raum 103

## Digitale Bildbearbeitung

### Wochenendseminar

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

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

### 5342

Leitung: **Sigrun Möllemann**  
Termin: Fr., 24.03.  
Zeit: 18.30 - 21.45 Uhr  
Termin: Sa., 25.03.  
Zeit: 09.00 - 12.15 Uhr  
Gebühr: 8 Ustd./45,00 €  
Ort: VHS; Raum 103

## Angebote für Kinder und Jugendliche

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

#### Ferienkurs

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

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

*Für Kinder von 9 bis 11 Jahren*

## 5360

Leitung: **Roswitha Formella**  
Termin: Mo., 03.04. bis Do., 06.04.  
Zeit: 09.30 - 12.45 Uhr  
Gebühr: 16 Ustd./52,00 €  
Ort: VHS; Raum 103

## Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder

### Ferienkurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 5360  
*Bitte bringt mit: Schreibzeug und einen USB-Speicherstick.*  
Für Kinder von 9 bis 11 Jahren

## 5361

Leitung: **Roswitha Formella**  
Termin: Mo., 24.07. bis Fr., 28.07.  
Zeit: 09.30 - 12.45 Uhr  
Gebühr: 20 Ustd./64,00 €  
Ort: VHS; Raum 103

## Ran an die Maus II

### Ferienkurs

Aufbauend auf den Grundlagen aus dem Einsteigerkurs „Ran an die Maus I“ erfahrt ihr in diesem Kurs, wie ihr den Computer sinnvoll für die Schule nutzen könnt. Auf dem Programm stehen unter anderem die sichere Internetrecherche verbunden mit Hinweisen auf mögliche Gefahren und der Besuch kindgerechter Internetseiten. Zudem erfahrt ihr mehr über den weiterführenden Einsatz von Word und Excel zur Ausgestaltung von Hausaufgaben und Referaten mit Tabellen und Grafiken. Eine kleine Powerpoint-Präsentation eurer Projektergebnisse rundet den Kurs ab.  
Voraussetzung: Kenntnisse aus „Ran an die Maus I“ oder ähnliche  
*Bitte bringt mit: Schreibzeug und einen USB-Speicherstick.*  
Für Kinder von 9 bis 11 Jahren

## 5362

Leitung: **Roswitha Formella**  
Termin: Di., 11.04. bis Fr., 14.04.  
Zeit: 09.30 - 12.45 Uhr  
Gebühr: 16 Ustd./52,00 €  
Ort: VHS; Raum 103

## Excel für die Schule

### Ferienkurs

In diesem Rechen-Workshop lernt ihr Excel kennen. Ihr erstellt eine strukturierte Tabelle, wie z. B. eine eigene Fußballbundesliga-Tabelle. Anhand dieser Übungen

lernt ihr den Aufbau und die grafische Gestaltung von Tabellen kennen. Außerdem bekommt ihr Sicherheit im Sortieren, Filtern und Auswerten von Daten.

Voraussetzungen: Sicherheit in der Bedienung von Maus und Tastatur, Windows-Grundkenntnisse

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

*Für Schüler\_innen ab der 6. Klasse*

## 5364

Leitung: **Roswitha Formella**  
Termin: Mo., 31.07., Di., 01.08. und Mi., 02.08.  
Zeit: 09.30 - 12.45 Uhr  
Gebühr: 12 Ustd./61,00 €  
Ort: VHS; Raum 103

## Word und Powerpoint - Workshop für Schüler\_innen

### Wochenendkurs

Wie ihr die Programme Word und Powerpoint 365 individuell und effizient für den Schulalltag einsetzen könnt, erarbeitet ihr kurz und knackig in diesem Workshop. Dabei erlernt ihr, sowohl die Arbeitsumgebung der Software einzustellen als auch ein Inhaltsverzeichnis automatisch zu erstellen, ein Deckblatt zu gestalten, Seitenzahlen und Verzeichnisse zu generieren, um nur einige Themen zu nennen. Mit Powerpoint erstellt ihr dynamisch, vielleicht auch automatisch mit Musik, die passende Präsentation dazu.

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

*Für Schüler\_innen ab der 6. Klasse*

## 5365

Leitung: **Roswitha Formella**  
Termin: Fr., 28.04.  
Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr  
Termin: Sa., 29.04.  
Zeit: 09.00 - 13.00 Uhr  
Gebühr: 9 Ustd./47,00 €  
Ort: VHS; Raum 103

## Spielwelten programmieren und gestalten mit Minecraft

### Ferienkurs

In diesem Kurs werdet ihr euch in der faszinierenden Welt von Minecraft bewegen und spielerisch eure eigenen 3D-Welten am PC erstellen. Das Kombinieren der Gegenstände ist ein zentraler Aspekt in Minecraft: Spieler\_innen können Rohstoffe abbauen („Mine“) und diese zu anderen Gegenständen weiterverarbeiten („Craft“). Der Kreativität sind dabei keine Grenzen

gesetzt - und ganz nebenbei wird die Basis für die erste Programmiererfahrung gelegt.

*Für Kinder ab 10 Jahren*

## 5366

Leitung: **Sigrun Mölleman**  
Termin: Mo., 10.07. bis Fr., 14.07.  
Zeit: 09.30 - 12.45 Uhr  
Gebühr: 20 Ustd./79,50 €  
Ort: VHS; Raum 103

## Lego Mindstorms - Wir bauen mobile Roboter

### Ferienkurs

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

*Voraussetzung: Die Kinder sollten lesen können.*

*Für Kinder von 7 bis 9 Jahren*

## 5367

Leitung: **Sigrun Mölleman**  
Termin: Mo., 17.07. bis Fr., 21.07.  
Zeit: 09.30 - 12.45 Uhr  
Gebühr: 20 Ustd./79,50 €  
Ort: VHS; Raum 103

## Angebote für aktive Senior\_innen

### PC - Grundlagen für Einsteiger\_innen

siehe Kurs Nr. 5310



## So funktioniert Ihr Android-Smartphone

### Nachmittagskurs - Kleingruppe

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

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

### 5410

Leitung: **Renate Lünenbürger**  
Termin: Mi., 22.02. bis Fr., 24.02.  
Zeit: 15.15 - 17.30 Uhr  
Gebühr: 9 Ustd./46,00 €  
Ort: VHS; Raum 207

## Digitaler Nachmittag - Erste Hilfe bei Fragen

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

*Es ist keine Voranmeldung erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone, Tablet oder Notebook mit.*

*Sollten Ihre Fragen und Themen umfangreicher sein, rufen Sie uns gerne an und lassen sich beraten für ein passendes Angebot!*

### 5411

Leitung: **Renate Lünenbürger**  
Termin: Do., 09.02., 02.03. oder 27.04.  
Zeit: 15.00 - 17.15 Uhr  
Gebühr: gebührenfrei  
Ort: Stadtbibliothek Dorsten

## Die Navigation mit dem Smartphone und Tablet

### Nachmittagskurs

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

*Bitte bringen Sie mit: Ihr eigenes Smartphone.*

### 5412

Leitung: **Renate Lünenbürger**  
Termin: Do., 23.03.  
Zeit: 15.15 - 17.30 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./19,00 €  
Ort: VHS; Raum 207

## Online-Shopping und -Banking mit dem Smartphone und Tablet

### Nachmittagskurs

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

### 5413

Leitung: **Renate Lünenbürger**  
Termin: Do., 30.03.  
Zeit: 15.15 - 17.30 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./19,00 €  
Ort: VHS; Raum 207

## Apple iPad & iPhone

### Nachmittagskurs

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

*Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPad oder iPhone mit.*

### 5414

Leitung: **David Klapheck**  
Termin: ab Di., 21.03. (2x)  
Zeit: 15.15 - 17.30 Uhr  
Gebühr: 6 Ustd./35,00 €  
Ort: VHS; Raum 103

## Bilder vom Smartphone auf den PC speichern

### Nachmittagskurs

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

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

### 5415

Leitung: **Sigrun Möllemann**  
Termin: Do., 27.04.  
Zeit: 15.15 - 17.30 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./19,00 €  
Ort: VHS; Raum 103

## Digitale Fotobücher

### Nachmittagskurs

Digitale Fotobücher sind eine ideale Möglichkeit, digitale Fotos interessant und hochwertig zu präsentieren. Am Beispiel einer im Internet frei herunterladbaren Software ([www.cewe-fotobuch.de](http://www.cewe-fotobuch.de)) erlernen Sie alle Schritte zum Zusammenstellen eines Fotobuches. Darüber hinaus werden die vielfältigen Möglichkeiten aufgezeigt, über Urlaubsfotobücher hinaus Chroniken, Kalender, Themenbücher etc. zu erstellen. Und das Beste: Aufgrund einer Kooperationsinitiative des Volkshochschulverbandes mit dem Anbieter der Software erhalten Sie im Kurs einmalig kostenfrei ein komplettes Fotobuch! *Wer möchte, kann eigenes, digitales Bildmaterial mitbringen.*

### 5417

Leitung: **Renate Lünenbürger**  
Termin: Do., 04.05., Di., 09.05. und Do., 11.05.  
Zeit: 15.15 - 17.30 Uhr  
Gebühr: 9 Ustd./46,00 €  
Ort: VHS; Raum 103

## Kulturelle Bildung

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

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

### Kursleiter\_innen

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



Literatur und Konzerte  
Musizieren und Singen  
Zeichnen und Malen  
Werken

Schneidern und Mode

Kulturbus, Studienfahrten und Exkursionen



**Petra Duda**

Telefon (0 23 62) 66 41 83  
petra.duda@dorsten.de



**Dr. Sonja Kalinowski**

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



**Carsten Feldhoff**

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



**Claudia Trachternach**

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



## Literatur und Konzerte



### Tu dat besser nich!

#### Comedy-Lesung

Warum sind wir nur so kompliziert geworden? Ob Veggieboom, Klimahype oder Frauenquote: Es gibt heutzutage genug Gelegenheiten, sich richtig falsch zu verhalten. Wie immer brüllend komisch und mit Auge fürs Detail geht Bestsellerautor Kai Twilfer in seinem aktuellen Buch der neuen deutschen Korrektheit auf den Grund. Er erklärt auf seiner Comedy-Lesetour nicht nur, warum veganes Mett-Imitat nach Bauschaum schmeckt, sondern beschreibt auch, wie man eine Gendertoilette richtig installiert. Früher war zwar nicht alles besser, aber vieles piepegaler.

#### 6100

Leitung: **Kai Twilfer**  
Termin: Do., 27.04.  
Zeit: 20.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 1 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Forum

## Kreatives Schreiben - Von der Muse aufs Papier

Schriftsteller\_innen sind ausschließlich Naturtalente? Doch leider wurde Ihnen das nicht in die Wiege gelegt? Das braucht es auch nicht! Schreiben ist ein Handwerk, das erlernt werden kann. Und die Phantasie, die zuerst die Schreibenden und später die Leser\_innen einen Film sehen und erleben lässt, ist oft nur noch nicht wachgerüttelt. Ganz gleich, ob Sie die Geschichten festhalten möchten, die Sie den Kindern oder Enkeln erzählen, oder ob Sie anhand des Schreibens Situationen meistern möchten, gemeinsam finden wir den Weg dorthin! Die Dozentin hilft Ihnen, Ideen zu finden, Techniken zu erlernen und die Muse, die auch in Ihnen schlummert, zum Leben zu erwecken!

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

*Weitere Kurstermine: Do., 23.02., 09.03., 23.03., 20.04., 04.05., 11.05., 01.06. und 15.06.*

#### 6110

Leitung: **Ute Heymann  
genannt Hagedorn**  
Termin: ab Do., 09.02. (9x)  
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr  
Gebühr: 18 Ustd./56,00 €  
Ort: VHS; Raum 208

## An Rinn: Irish and Scottish Folk

#### Folk-Konzert

An Rinn - 29 Jahre Musik aus Schottland und Irland mit einem Schuss amerikanischer Bluegrass-Musik und Einflüssen aus Skandinavien. Daraus bei aller Vielfältigkeit einen unverkennbaren Stil zu entwickeln und dabei immer An Rinn zu erkennen, ist mittlerweile ein Markenzeichen der Band geworden. Sowohl instrumental als auch gesanglich, auch a-cappella, sind An Rinn inzwischen so etwas wie Urgestein der Irish und Scottish Folk-Szene in Deutschland. Sängerin Anke Morhaus, auf der CD „20“ noch als Gast zu hören, wurde zu einer der besten deutschen Folksängerinnen gekürt. Mit Leadsänger Martin Czech bildet sie ein spitzenmäßiges Duo. Seit zwei Jahren werden An Rinn darüber hinaus bei vielen Konzerten durch die Uilleann-Pipes-Spielerin Anne Lahr ergänzt. In 2018 hatten An Rinn die mittlerweile achte CD „Home“ veröffentlicht, die folgende CD ist in Arbeit. Die Livekonzerte der Band begeistern jede\_n Zuhörer\_in. Man sollte sie sich nicht entgehen lassen!

#### 6120

Leitung: **An Rinn**  
Termin: Fr., 17.03.  
Zeit: 19.00 - 21.45 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €  
10,00 € ermäßigt  
Ort: VHS; Forum



## Musizieren und Singen

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

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

### Gitarre als Begleitinstrument: Aufbaustufe 1.1

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

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

#### 6210

Leitung: **Kitty Wagner-Weetink**  
Termin: ab Mi., 08.02. (15x)  
Zeit: 20.15 - 21.45 Uhr  
Gebühr: 30 Ustd./107,00 €  
Ort: VHS; Raum 001

### Gitarre als Begleitinstrument für Fortgeschrittene

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

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

#### 6211

Leitung: **Kitty Wagner-Weetink**  
Termin: ab Mi., 08.02. (15x)  
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr  
Gebühr: 30 Ustd./107,00 €  
Ort: VHS; Raum 001

## Jazz-, Blues- und Popgesang

### Wochenendkurs

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

Bitte bringen Sie mit: Decke oder Isomatte für Entspannungsübungen.

Bei Bedarf findet der Kurs im Online-Format statt.

#### 6230

Leitung: **Judy Rafat**  
Termin: Fr., 28.04.  
Zeit: 19.00 - 21.45 Uhr  
Termin: Sa., 29.04.  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Gebühr: 12 Ustd./93,50 €  
Ort: VHS; Forum

## Ukulele für die ganze Familie

### Wochenendkurs

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

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

Bei Bedarf findet der Kurs im Online-Format statt.

#### 6240

Leitung: **Dietmar Spatz**  
Termin: Sa., 25.02.  
Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr  
Gebühr: 6 Ustd./40,00 €  
Ort: VHS; Forum

## Ukulele für die ganze Familie

### Wochenendkurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 6240

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

#### 6241

Leitung: **Dietmar Spatz**  
Termin: Sa., 13.05.  
Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr  
Gebühr: 6 Ustd./40,00 €  
Ort: VHS; Forum

## Ukulele Aufbaukurs

### Wochenendkurs

Der Aufbaukurs knüpft an den Einsteigerkurs an und vertieft das Spielen auf der Ukulele. Nach diesem Kurs können Sie garantiert Lieder auf der Ukulele spielen! Voraussetzung: Teilnahme am Einsteigerkurs oder Vorkenntnisse mit der Ukulele. Bitte bringen Sie mit: Ihre eigene (oder im Musikgeschäft geliehene) Sopran-, Konzert- oder Tenorukulele und etwas zu schreiben. Gegen eine Leihgebühr von 4,00 € können Rechtshänder\_innen eine Ukulele beim Dozenten leihen (bitte bei der Anmeldung angeben). Linkshänder\_innen bringen bitte eine eigene oder im Musikgeschäft geliehene Ukulele mit. Bei Bedarf findet der Kurs im Online-Format statt.

#### 6242

Leitung: **Dietmar Spatz**  
Termin: Sa., 25.03.  
Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr  
Gebühr: 6 Ustd./40,00 €  
Ort: VHS; Raum 218



## Blues Harp (Mundharmonika)

### Wochenendkurs

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

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

*Bei Bedarf findet der Kurs im Online-Format statt.*

Ab 8 Jahren

### 6250

Leitung: **Dietmar Spatz**

Termin: Sa., 25.02.

Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: 6 Ustd./40,00 €

Ort: VHS; Forum

## Blues Harp (Mundharmonika)

### Wochenendkurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 6250

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

*Bei Bedarf findet der Kurs im Online-Format statt.*

Ab 8 Jahren

### 6251

Leitung: **Dietmar Spatz**

Termin: Sa., 13.05.

Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: 6 Ustd./40,00 €

Ort: VHS; Forum

## Blues Harp (Mundharmonika) Aufbaukurs

### Wochenendkurs

Der Aufbaukurs knüpft an den Einsteigerkurs an und vertieft das Spielen auf der Blues Harp.

Voraussetzung: Teilnahme am Einsteigerkurs oder Vorkenntnisse mit der Blues Harp

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

*Bei Bedarf findet der Kurs im Online-Format statt.*

Ab 8 Jahren

### 6252

Leitung: **Dietmar Spatz**

Termin: Sa., 25.03.

Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: 6 Ustd./40,00 €

Ort: VHS; Raum 218

 #stadtarchivdorsten



# StadtArchiv Dorsten

## Das historische Gedächtnis der Stadt Dorsten.

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



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

VEREINBAREN SIE GERNE EINEN TERMIN.



Bildungszentrum Maria Lindenhof  
Im Werth 6  
46282 Dorsten



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



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

## Zeichnen und Malen

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

## Kalligrafie meets Handlettering

### Wochenendworkshop

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

Die Materialkosten von ca. 6,00 € sind direkt an die Kursleitung zu zahlen.

### 6310

Leitung: **Ragna Bolender**  
Termin: Fr., 24.03.  
Zeit: 18.30 - 20.45 Uhr  
Termin: Sa., 25.03.  
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr  
Gebühr: 7 Ustd./45,00 €  
Ort: VHS; Raum 009

## Ölmalerei: Aufbaukurs

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

### 6320

Leitung: **Monika Kalender-Absalon**  
Termin: ab Di., 28.02. (5x)  
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 20 Ustd./72,00 €  
Ort: VHS; Raum 005

## Ölmalerei: Aufbaukurs

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

### 6321

Leitung: **Monika Kalender-Absalon**  
Termin: ab Di., 18.04. (3x)  
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 12 Ustd./44,00 €  
Ort: VHS; Raum 005

## Acrylmalerei

### Wochenendworkshop

Der Kurs eignet sich ausschließlich für Teilnehmer\_innen mit Vorkenntnissen in der Acrylmalerei. Die Kenntnisse werden vertieft und erweitert.

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

### 6330

Leitung: **Slavica van der Schors**  
Termin: Fr., 12.05.  
Zeit: 16.00 - 20.45 Uhr  
Termin: Sa., 13.05.  
Zeit: 10.00 - 14.45 Uhr  
Gebühr: 12 Ustd./45,00 €  
Ort: VHS; Raum 005

## Acrylmalerei mit Freude

### Nachmittagskurs

In diesem Kurs werden verschiedene Malverfahren und Techniken ausprobiert und miteinander kombiniert. In den Basisübungen erlernen Sie Farbenmischen, Farbkontraste, Bildaufbau und das richtige Sehen eines Motivs. Von der gegenständlichen Malerei, Stilleben, Blumen und Landschaften bis hin zur abstrakten Malerei ist in diesem Kurs alles möglich. Auch Spachtelmassen und andere Materialien können eingearbeitet werden. Systematisch werden Sie zu den einzelnen Techniken geführt, so dass Sie am Ende des Kurses in der Lage sind, selbstständig zu erkennen, worauf es ankommt. Auch Fortgeschrittene können in diesem Kurs ihr Spektrum im Umgang mit Farben und Materialien erweitern. Für diesen Kurs brauchen Sie Lust auf den Umgang mit Farben und Materialien und auf neue

Erfahrungen, mehr ist erst einmal nicht erforderlich.

Materialanschaffungen und Empfehlungen werden im Kurs besprochen, vorhandenes Material kann mitgebracht werden.

### 6331

Leitung: **Regina Schumachers**  
Termin: ab Mo., 20.03. (10x)  
Zeit: 15.30 - 17.45 Uhr  
Gebühr: 30 Ustd./105,00 €  
Ort: VHS; Raum 005

## Acrylic Pouring - Workshop für Einsteiger\_innen

### Wochenendworkshop

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

Eigene hochwertige Acrylfarben können verwendet werden, günstige Discounterfarben eignen sich wegen zu geringer Pigmentierung nicht für diese Technik. Bitte bringen Sie mit: 4 kleine Leinwände ab dem Format 20 x 20 cm bis ca. 40 x 40 cm, Gummihandschuhe, große Abfallsäcke, flache Kartons, die etwas größer sein müssen als die mitgebrachten Leinwandformate.

Die Materialkosten von ca. 25,00 € für das Grundmaterial (Pouringmedium, Silikonöl, Acrylfarbe schwarz und weiß) sind am ersten Kursabend an die Kursleitung zu zahlen.

### 6332

Leitung: **Sascha Hoffmann**  
Termin: Sa., 25.02.  
Zeit: 11.00 - 16.15 Uhr  
Gebühr: 7 Ustd./35,00 €  
Ort: VHS; Raum 005





## Acrylic Pouring - Workshop für Einsteiger\_innen

### Wochenendworkshop

Inhalt siehe Kurs Nr. 6332

*Eigene hochwertige Acrylfarben können verwendet werden, günstige Discounterfarben eignen sich wegen zu geringer Pigmentierung nicht für diese Technik. Bitte bringen Sie mit: 4 kleine Leinwände ab dem Format 20 x 20 cm bis ca. 40 x 40 cm, Gummihandschuhe, große Abfallsäcke, flache Kartons, die etwas größer sein müssen als die mitgebrachten Leinwandformate.*

*Die Materialkosten von ca. 25,00 € für das Grundmaterial (Pouringmedium, Silikonöl, Acrylfarbe schwarz und weiß) sind am ersten Kursabend an die Kursleitung zu zahlen.*

### 6333

Leitung: **Sascha Hoffmann**  
Termin: Sa., 29.04.  
Zeit: 11.00 - 16.15 Uhr  
Gebühr: 7 Ustd./35,00 €  
Ort: VHS; Raum 005

## Kreatives Malen mit Acryl für Kids

### Ferienkurs

Wir malen mit bunten Acrylfarben auf Leinwand! Spielerisch erlernen wir spannende Dinge und fördern mit kindgerechten Übungen gleichzeitig Spontaneität, Intuition und Neugier. Eure Arbeiten werden wir im Anschluss ausstellen.

*Acrylfarben, Leinwände und Pinsel werden gestellt. Bitte bringt mit: eure Lieblingswesen und Motive, Arbeitskleidung, Buntstifte, Papier und/oder Wasserfarben für die Entwürfe.*

*Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren  
Der Kurs wird unterstützt durch die NRW-Projektförderung Kulturrucksack.*

### 6340

Leitung: **Regina Schumachers**  
Termin: Di., 11.04. bis Do., 13.04.  
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr  
Gebühr: 12 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Raum 005



## Airbrushkunst und -technik für Kids

### Wochenendworkshop

Der Einsteigerkurs führt schrittweise in die klassische Airbrushtechnik ein. Dabei soll vor allem der Umgang mit der Spritzpistole und den Farben vermittelt werden. Mit der Airbrushtechnik lassen sich tadellos mehrere lasierende Farbschichten überlagern und perfekte Farbverläufe realisieren. Dabei entstehen realistische Bilder auf fast allen Oberflächen (Custom-Paintings).

*Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren  
Der Kurs wird unterstützt durch die NRW-Projektförderung Kulturrucksack.*

### 6342

Leitung: **Ludwig Kestermann**  
Termin: Sa., 25.03.  
Zeit: 11.00 - 14.30 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Raum 010



## Offenes Atelier für Kids

### Wochenendworkshop

Ihr seid eingeladen, wie in einem Künstleratelier eure Ideen ganz frei zu entfalten. In der Malerei ist (fast) alles erlaubt! Probiert es einfach aus! Bringt einfach eure Lieblingsstifte und Wasser- oder auch Acrylfarben sowie Papier und eventuell Leinwände mit. Ihr besprecht eure Vorstellungen mit einer echten Künstlerin. Sie wird euch auch Tipps aus ihrem eigenen Erfahrungsschatz geben. Es werden Kunstwerke entstehen, auf die ihr wirklich stolz sein könnt.

*Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren*

### 6334

Leitung: **Regina Schumachers**  
Termin: Di., 04.04.  
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./18,00 €  
Ort: VHS; Raum 010

## Malen und Zeichnen für Kids

### Nachmittagskurs

Wir malen und zeichnen mit dicken Buntstiften und Wasserfarben. Spielerisch erlernen wir spannende Dinge wie Anatomie, Proportionen sowie Licht und Schatten. Mit viel Spaß fördern die kindgerechten Übungen gleichzeitig Spontaneität, Intuition und Neugier.

*Bitte bringt mit: 1 Aquarellblock (möglichst DIN A3), 1 Zeichenblock (möglichst DIN A3), Wachsmalstifte und/oder richtig dicke Buntstifte, Anspitzer, 1 Wasserfarbkasten, 1 dicken, großen Pinsel, 1 alten Lappen, 2 Wasserbehälter, Getränke für die Pause und für den ersten Maltag eure Lieblingspuppe oder euer Lieblingsstofftier und einen Handspiegel.*

*Für Kinder von 6 bis 10 Jahren*

### 6341

Leitung: **Regina Schumachers**  
Termin: ab Mi., 19.04. (6x)  
Zeit: 15.00 - 17.15 Uhr  
Gebühr: 18 Ustd./58,00 €  
Ort: VHS; Raum 005

## Airbrushkunst und -technik für Kids - Aufbaukurs

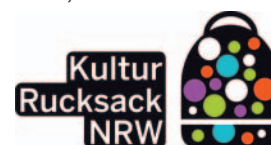
### Wochenendworkshop

Inhalt siehe Kurs Nr. 6342

*Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren  
Der Kurs wird unterstützt durch die NRW-Projektförderung Kulturrucksack.*

### 6343

Leitung: **Ludwig Kestermann**  
Termin: Sa., 29.04.  
Zeit: 11.00 - 14.30 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Raum 010



## Werken

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

## Schmuckgestaltung

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger\_innen als auch für Fortgeschrittene. Sie verarbeiten Silber, Edelsteine, Perlen und andere Materialien. Anfänger\_innen erlernen die Grundtechniken des Goldschmiedens (Sägen, Feilen, Bohren, Biegen etc.), Fortgeschrittene vertiefen diese Kenntnisse. So entstehen sehr individuelle Schmuckstücke nach eigenen Entwürfen wie z. B. Anhänger, Ketten, Ringe, Ohrschmuck usw.

Allgemeine Verbrauchsmaterialien stellt die Kursleiterin gegen 4,00 € Kostenumlage zur Verfügung. Hinzu kommen Materialkosten für Ihr individuelles Schmuckstück. Bitte bringen Sie Zeichenutensilien mit.

### 6410

Leitung: **Heike Wagner**  
Termin: ab Mo., 06.02. (10x)  
Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr  
Gebühr: 30 Ustd./95,00 €  
Ort: VHS; Raum 005

## Gestalten mit Ton

Sie erhalten Kenntnisse in den unterschiedlichen Aufbautechniken (Daumen-, Wulst- und Plattentechnik) sowie im Glasieren. Fortgeschrittene können eigene Ideen realisieren. Es kann sowohl Gebrauchskeramik hergestellt als auch plastisch figürlich gearbeitet werden.

Für Ton und Glasur entstehen Materialkosten, die direkt mit der Kursleitung abgerechnet werden.

Bitte bringen Sie mit: Messer, Gabel, Teigroller (falls Sie mit Plattentechnik arbeiten möchten).

### 6420

Leitung: **Astrid Rochol**  
Termin: ab Do., 02.03. (5x)  
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr  
Gebühr: 10 Ustd./35,00 €  
Ort: VHS; Raum 005

## Kreativ-Workshop mit Holz

### Ferienkurs

In diesem Workshop werdet ihr unter fachlicher Anleitung mit dem Werkstoff Holz arbeiten und Objekte nach euren Vorstellungen fertigen.

Bitte bringt mit: Mittagsverpflegung, Arbeitskleidung.

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren  
Der Kurs wird unterstützt durch die NRW-Projektförderung Kulturrucksack.

### 6430

Leitung: **Martin Schimpke**  
Termin: Mo., 03.04. bis Do., 06.04.  
Zeit: 10.00 - 15.00 Uhr  
Gebühr: 23 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Raum 005



## Schnittkonstruktion - Die passende Hose

Hosengrundschnitt nach Maß. Gemeinsam nehmen wir elf Maße und konstruieren daraus deinen individuellen Hosengrundschnitt. Anschließend wird die Hose zur Probe genäht, um die Passform zu überprüfen und gegebenenfalls kleine Änderungen vorzunehmen. Der Grundschnitt dient als Basis zur Entwicklung verschiedener Modelle - von Röhre bis zur Marlene. Bitte so kleiden, dass man die Körpermaße gut messen kann. Gute Nähkenntnisse werden vorausgesetzt.

Bitte bringen Sie mit: 1 Rolle Packpapier, Papierschere, Stoffschere, Bleistifte, Radiergummi, Anspitzer, Kleberolle, Taschenrechner, Geodreieck, langes Lineal, Maßband, Schneiderwinkel (falls vorhanden).

### 6511

Leitung: **Beate Lang**  
Termin: ab Do., 09.02. (10x)  
Zeit: 18.00 - 21.15 Uhr  
Gebühr: 40 Ustd./165,00 €  
Ort: VHS; Raum 002

## Schneidern und Mode

Schneiderkurse, bei denen die Kursankündigung keine Teilnahmevoraussetzungen angibt, eignen sich für Anfänger\_innen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Sie werden Ihren Vorkenntnissen entsprechend gefördert. Bitte bringen Sie zu allen Schneiderkursen die üblichen Nähutensilien mit. Zusätzlich zu der Kursgebühr fallen 2,50 € Garngebühr für die Benutzung der Overlock-Maschinen an.

## Schneidern

### Vormittagskurs

Sie nähen individuelle Mode nach aktuellen, der persönlichen Figur angepassten Fertigschnitten. Dabei erlernen Sie die notwendigen Zuschneide- und Verarbeitungstechniken.

Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück.

### 6512

Leitung: **Renate Wagner**  
Termin: ab Mo., 27.02. (8x)  
Zeit: 09.00 - 12.15 Uhr  
Gebühr: 32 Ustd./105,00 €  
Ort: VHS; Raum 002

## Ich mach mir den Schnitt, wie er mir gefällt

### Wochenendworkshop

Es passiert immer wieder einmal: Ein Schnittmuster gefällt, aber man hätte es lieber ohne Kapuze, mit Knopfleiste statt Reißverschluss, mit Bündchen statt Saum - oder doch genau anders herum? In diesem Workshop gibt es Hilfe zur Selbsthilfe. Lernen Sie Tipps und Tricks zum Abändern von vorhandenen Schnittmustern. Bringen Sie Schnittmuster mit Änderungswünschen mit, damit daran gearbeitet werden kann. Tauschen Sie sich mit anderen aus.

### 6510

Leitung: **Beate Lang**  
Termin: Sa., 13.05.  
Zeit: 10.00 - 15.00 Uhr  
Gebühr: 6 Ustd./39,00 €  
Ort: VHS; Raum 002



## Schneidern

### Vormittagskurs

Sie nähen individuelle Mode nach aktuellen Maßschnitten. Dabei erlernen Sie die notwendigen Zuschneide- und Verarbeitungstechniken. Außerdem bietet die Kursleiterin Ihnen eine typgerechte Modeberatung. Individuelle Passformwünsche werden berücksichtigt, Figur bedingte Schnittpassungen sind möglich.  
*Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück, eigene Nähmaschine.*

### 6513

Leitung: **Edith Schulte-Huxel**  
Termin: ab Mo., 27.02. (8x)  
Zeit: 08.30 - 11.45 Uhr  
Gebühr: 32 Ustd./97,00 €  
Ort: Atelier Schulte-Huxel  
Im Schöning 19  
Dorsten-Lembeck

## Klassisch oder flippig - Schneidern für Kreative

### Vormittagskurs

Schicke Mode für jedermann und jedefrau! Sie nähen individuelle und typgerechte Mode nach aktuellen Maßschnitten, welche die Kursleiterin unter Einbeziehung Ihrer Passformwünsche direkt im Kurs erstellt. Damit sind Ihrer Kreativität im Hinblick auf Schnittformen, ob klassisch oder flippig, keine Grenzen mehr gesetzt.  
*Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück.*

### 6514

Leitung: **Edith Schulte-Huxel**  
Termin: ab Mi., 01.03. (8x)  
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr  
Gebühr: 32 Ustd./89,00 €  
Ort: VHS; Raum 002

## Schnupperkurs Schneidern für jedermann

### Wochenendkurs

Mit etwas Stoff und Kreativität können Sie Ihre individuellen Modelle schaffen. Ein Kurs für Anfänger\_innen und Fortgeschrittene, die Spaß bei der Fertigung von einmaliger Kleidung und Accessoires haben.  
*Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück.*

*Der Kurs eignet sich auch für Jugendliche ab 12 Jahren.*

### 6515

Leitung: **Edith Schulte-Huxel**  
Termin: Fr., 17.03.  
Zeit: 16.00 - 20.45 Uhr  
Termin: Sa., 18.03.  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Gebühr: 14 Ustd./45,00 €  
Ort: VHS; Raum 002



## Schnupperkurs Schneidern für jedermann

### Wochenendkurs

Mit etwas Stoff und Kreativität können Sie Ihre individuellen Modelle schaffen. Ein Kurs für Anfänger\_innen und Fortgeschrittene, die Spaß bei der Fertigung von einmaliger Kleidung und Accessoires haben. *Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück.*

*Der Kurs eignet sich nur für Erwachsene.*

### 6516

Leitung: **Edith Schulte-Huxel**  
Termin: Fr., 28.04.  
Zeit: 17.00 - 21.45 Uhr  
Termin: Sa., 29.04.  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Gebühr: 14 Ustd./45,00 €  
Ort: VHS; Raum 002

## Schneidern für Kinder - Nähen, was du möchtest!

### Nachmittagskurs

In diesem Kurs gestalten und nähen wir Kleidungsstücke oder Zubehör nach deinen Wünschen.

*Bitte bringe Stoffe oder Kleidungsstücke mit, die du aufwerten möchtest. Die Kursleitung wird ebenfalls Stoffe beschaffen. Was noch mitgebracht werden muss, wird beim ersten Treffen besprochen.*

*Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren*

### 6520

Leitung: **Elke Stutt**  
Termin: ab Do., 02.03. (5x)  
Zeit: 15.00 - 17.15 Uhr  
Gebühr: 15 Ustd./48,00 €  
Ort: VHS; Raum 002

## Schneidern für Kinder - Nähen, was du möchtest!

### Ferienkurs

In diesem Kurs gestalten und nähen wir Kleidungsstücke oder Zubehör nach deinen Wünschen.

*Bitte bringe Stoffe oder Kleidungsstücke mit, die du aufwerten möchtest. Die Kursleitung wird ebenfalls Stoffe beschaffen. Was noch mitgebracht werden muss, wird beim Vorbereitungstreffen besprochen.*

*Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren  
Der Kurs wird unterstützt durch die NRW-Projektförderung Kulturrucksack.*

### 6522

Leitung: **Elke Stutt**  
Termin: *Vorbesprechung*  
Fr., 31.03.  
Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr  
Termin: *Kurstermine*  
Di., 11.04. bis Fr., 14.04.  
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr  
Gebühr: 18 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Raum 002



Stadt Dorsten

Die Landesregierung  
Nordrhein-Westfalen



# Mach mit und sei dabei!

Kostenlose Kreativangebote  
für 10- bis 14-Jährige in Dorsten



[vhsundkultur-dorsten.de/  
kinder-und-jugendkultur/  
kulturrucksack](http://vhsundkultur-dorsten.de/kinder-und-jugendkultur/kulturrucksack)

# Kultur Rucksack NRW



[www.kulturrucksack.nrw.de](http://www.kulturrucksack.nrw.de)



## Studienfahrten und Exkursionen

### Golfschläger statt Stahlbramme - neue Internationalität im CentrO

#### Eintägige Radtour

Über grüne Wege und autofrei geht es nach Oberhausen zum CentrO. Die Fläche des ehemaligen Elektrostahlwerks am CentrO findet Zug um Zug eine nachindustrielle Nutzung. Es ist nun nach der Ansiedlung von Einzelhandel und mehreren Hotels und Gastronomie ein Schwergewicht der internationalen Freizeitbranche ansässig geworden: TopGolf. Dort bietet sich die Möglichkeit, indoor Golf zu spielen; das ist die erste Anlage dieser Art in Kontinentaleuropa. Auch auf dem nördlichen CentrO-Gelände rührt sich neues Leben. Nach dem Scheitern von drei Großgastronomen und einem Freizeitpark will ein Erlebnisdorf mit Bauernmarkt und Freizeitpark als Topattraktion ein neuer Kundenmagnet werden.

*Eine Einkehr ist vorgesehen.*

*Länge: ca. 55 km*

#### 6640

Leitung: **Dr. Vera Bücker**  
Termin: Sa., 17.06.  
Zeit: Abfahrt ZOB Dorsten:  
11.00 Uhr  
Rückkehr: ca. 18.00 Uhr  
Gebühr: 8 Ustd./20,50 €  
Ort: Oberhausen und Umgebung

### Auf den Spuren der Albrecht-Brüder

#### Eintägige Radtour

Die Aldi-Gründer Theo und Karl Albrecht gehören zu den wichtigsten, bekanntesten, aber auch geheimnisumwittertesten Unternehmern aus dem Ruhrgebiet. Sie gehören zu denjenigen, die bei allem Reichtum ihrer Heimat treu geblieben sind. Ihre Läden kennen alle, aber in ihr Privatleben haben sie kaum Einblick gewährt. Daher stand eine ungewöhnliche und langwierige Recherche vor dieser Tour. Sie nimmt die Orte in den Blick, an denen sich ihr Leben abspielte, bevor sie in ein Essener Nobelviertel in Bredeney zogen: Elternhaus, Schule und Kirche, der erste Firmensitz. Im Stadtviertel hat sich nicht allzu viel verändert, so dass die Atmosphäre nachzuvollziehen ist und deutlich wird, warum sie in den 1950er Jahren wegzogen. Abseits der großen Verkehrsachsen und auf meist grünen Schleichwe-

gen, die das damalige Ambiente wieder lebendig werden lassen, werden die Erinnerungsorte angefahren.

*Eine Einkehr ist angedacht.*

*Länge: ca. 60 km*

#### 6641

Leitung: **Dr. Vera Bücker**  
Termin: Sa., 19.08.  
Zeit: Abfahrt ZOB Dorsten:  
11.00 Uhr  
Rückkehr: ca. 18.00 Uhr  
Gebühr: 8 Ustd./20,50 €  
Ort: Essen und Umgebung

### Der sagemumwobene L(i)udgerusbrunnen bei Tannenberg

#### Wanderung

In der kleinen Ortschaft Tannenberg westlich von Haltern liegt als kulturhistorisches Kleinod der „tausendjährige L(i)udgerusbrunnen“. Lernen Sie alles über seine überaus interessante Geschichte und die Sagen, die sich um ihn ranken, und erfahren Sie, warum es dort heißt „Wassermarsch dank Bischofsstab“. Die Wandertour startet am Uhlenhof, führt durch die Holtwicker Heide nach Tannenberg und wieder zurück.

*Die Anreise erfolgt in PKW.*

#### 6642

Leitung: **Natur- und Landschaftsführer Arno Strassmann**  
Termin: Sa., 18.06.  
Zeit: 14.00 - 16.30 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./9,00 €  
Ort: Treffpunkt: Wanderparkplatz Annaberg, Haltern am See

### Auf alten Pilgerpfaden durch den Süden der Hohen Mark

#### Wanderung vom Annaberg nach Tannenberg

Südwestlich von Haltern erhebt sich über der Flusslandschaft des Lippetals der Annaberg. Dort, wo sich einst ein Römerlager befand, besteht seit dem Jahre 1674 eine kleine Wallfahrtskapelle, die der Hl. Anna, der Mutter Marias, geweiht ist. Diese Wallfahrtsstätte erfreut sich auch heute noch großer Beliebtheit. Der Ursprung des Annenkults lag aber nicht hier, sondern im 3,5 km entfernten Tannenberg. Dort stand schon gegen Ende des Mittelalters eine kleine Wallfahrtskapelle, in der ein wundersames Annenbild verehrt wurde. Zusätzlich gibt es den „tausendjährigen L(i)udgerusbrunnen“. Sie durchwandern also altes Kulturland, dessen Geschichte und Geschichten Ihnen der Landschaftsführer Arno Straßmann näherbringen wird.  
*Die Anreise erfolgt in PKW.*

#### 6643

Leitung: **Natur- und Landschaftsführer Arno Strassmann**  
Termin: Sa., 29.04.  
Zeit: 14.00 - 17.30 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./9,00 €  
Ort: Treffpunkt: Wanderparkplatz Annaberg, Haltern am See

Drucksachen : Digitaldruck



verlag  
druck & graphik  
achim schrecklein

Gestaltung : Web-Design

postallee 41  
45964 gladbeck

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

produktion. publikation. kommunikation.



Kindertheater ab 6 Jahren  
Kindertheater ab 4 Jahren



**Anke Klapsing-Reich**  
Telefon (0 23 62) 66 40 51  
anke.klapsing-reich@dorsten.de



N. N.

## Kindertheater ab 6 Jahren



### Die Schneekönigin

Familienstück nach dem Märchen von Hans Christian Andersen

Die Nachbarskinder Gerda und Kay kann eigentlich nichts trennen. Sie spielen zusammen oder erfinden fantasievolle Geschichten. Doch eines Tages wird Kay vom Splitter eines Zauberspiegels getroffen. Sein Herz gefriert zu einem Eisklumpen. Gerda versteht die Welt nicht mehr: Sonst war Kay doch so freundlich und fröhlich, jetzt findet er plötzlich alles Schöne hässlich und alles Hässliche schön. So ist es dann auch nicht überraschend, dass er von der kaltherzigen Schneekönigin fasziniert ist. Ohne lange zu überlegen, nimmt er in ihrer Kutsche Platz und begleitet sie in ihr Reich. Doch obwohl Kay so böse geworden ist, gibt Gerda ihren besten Freund nicht auf und macht sich ganz allein auf die Suche. Als sie endlich das Schloss der Schneekönigin findet, muss es sich entscheiden: Kann die kleine Gerda gegen die große und mächtige Schneekönigin bestehen? 1844 wurde das humorvoll-ironische Märchen von Hans Christian Andersen veröffentlicht. Wie viele andere Märchen Andersens auch thematisiert es das kleine Glück der einfachen, guten Leute.

*Dauer ca. 75 Min. ohne Pause  
Landestheater Neuss*

Termin: Dienstag, 31.01.23  
Zeit: 16.00 Uhr  
Ort: Aula St. Ursula Realschule  
Gebühr: 5 € (Kinder),  
6 € (Erwachsene)  
Vorverkauf: ab Do., 01.09.22  
Tickets: Stadtagentur,  
0 23 62 / 66 30 66

## Vom Fischer und seiner Frau

Nach dem Märchen der Gebrüder Grimm

„Manttje, Manttje, Timpe Te, Buttje, Buttje in der See, mine Fru, de Ilsebill, will nich so, as ik wol will.“

Wohl jeder kennt den alten Ruf des Fischers aus dem Märchen der Brüder Grimm.

Es erzählt die Geschichte des Fischers, der eines Tages einen prächtigen Butt an Land zieht, bei dem es sich (wie könnte es im Märchen anders sein) um einen verwunschene Prinzen handelt. Und dann ist da noch seine ewig unzufriedene Frau, deren Gier nach Größerem, Schönerem und Teurerem kaum zu stillen ist...

Matthias Harre hat aus der Parabel um die Maßlosigkeit des Menschen für das Trotz-Alledem-Theater eine hochaktuelle und gleichermaßen humorvolle Fassung mit viel Musik geschrieben. Die Inszenierung lebt auch von den immer wieder überraschenden Verwandlungen des großartigen Bühnenbilds. Da wird mit wenigen Handgriffen aus einer schäbigen Hütte ein schönes Haus und dies wiederum schon bald zu einem prächtigen Schloss.

*Dauer ca. 60 Min. ohne Pause*

*Trotz-Alledem-Theater, Bielefeld*



Termin: 21.03.23  
Zeit: 16.00 Uhr  
Ort: Aula St. Ursula Realschule  
Gebühr: 5 € (Kinder),  
6 € (Erwachsene)  
Vorverkauf: ab Do., 01.09.22  
Tickets: Stadtagentur,  
0 23 62 / 66 30 66

## Kindertheater ab 4 Jahren



### Freunde

Der ganz besondere Klassiker von Helme Heine

Wer kennt sie nicht, die drei unzertrennlichen Freunde! Da sind der dicke Waldemar, Franz von Hahn und Johnny Mauser sowie zahlreiche weitere Bewohner von Mullewapp. Und natürlich werden sie Bootfahren, Radfahren und ein tolles Abenteuer erleben. Eingerahmt von der Begegnung zweier Erwachsener, die sich nicht ganz grün sind, „entfaltet sich“ eine besonders eindrucksvolle Geschichte aus dem umfangreichen Geschichtenschatz von Helme Heine. Tolle Figuren, überraschende Sounds und ein kleines Schattenspiel begleiten die kleinen und großen Zuschauer beim Erinnern und Entdecken der fast wichtigsten Wahrheiten für ein friedvolles und genussreiches Leben.

*Dauer 50 Min.*

*Figurentheater Hille Puppille*

Termin: Dienstag, 07.02.23  
Zeit: 15.00 und 17.00 Uhr  
Ort: Forum der VHS  
Gebühr: 4 € (Kinder),  
5 € (Erwachsene)  
Vorverkauf: ab Do., 01.09.22  
Tickets: Stadtagentur,  
0 23 62 / 66 30 66

### Das Elefantenkind

Eine Geschichte aus Afrika von Rudyard Kipling

Vor langen, langen Jahren als die Elefanten noch keinen Rüssel hatten, lebte ein Elefantenkind, das war voll unersättlicher Neugier und stellte immerfort Fragen nach allem, was es sah oder hörte oder fühlte oder roch oder berührte. Seinen Eltern und Geschwistern, dem fedrigen Onkel Strauß, der großen Tante Giraffe und der breiten Tante Nilpferd, dem haarigen Onkel Pavian, dem bunten Vogel Kolokolo und der scheckigen Riesenschlange wurde das ständige „Wer?... Wie?... Was?... Wieso?... Weshalb?... Warum?“ des wissbegierigen Elefantenkindes schon bald zu viel. Am liebsten hätten sie sich Bananen oder Kokosnüsse in ihre Ohren gestopft. Also machte sich der kleine und doch so mutige Elefant ganz alleine auf eine große Reise durch das faszinierende Afrika. Das war natürlich nicht ganz ungefährlich, vor allem, weil er unbedingt wissen wollte, was das Krokodil zu Mittag isst. Und so ein Krokodil hat ein ganz schön großes Maul!

*Dauer ca. 50 Min.*

*Theater Töfte*

Termin: Dienstag, 25.04.23  
Zeit: 15.00 und 17.00 Uhr  
Ort: Forum der VHS  
Gebühr: 4 € (Kinder),  
5 € (Erwachsene)  
Vorverkauf: ab Do., 01.09.22  
Tickets: Stadtagentur,  
0 23 62 / 66 30 66





**Musikalische Frühförderung**  
**Jekits**  
**Instrumentalunterricht**  
**Ensembles**  
**Workshops**



**Wolfgang Endrös**  
**Leitung**  
Telefon (0 23 62) 66 41 81  
wolfgang.endroes@dorsten.de



**Lisa Grosse Lochtmann**  
**Programm „JeKits“**  
Telefon (0 23 62) 66 41 82  
lisa.grosse-lochtmann@dorsten.de



**Johanna Paus**  
**Sekretariat**  
Telefon (0 23 62) 66 38 80  
johanna.paus@dorsten.de

## Für jeden das passende Angebot!

Die Musikschule der Stadt Dorsten bietet ein breites Spektrum an musikpädagogischen Angeboten - vom Einzelunterricht bis zum gemeinsamen Musizieren im Ensemble. Schauen Sie doch einfach mal vorbei!

### Ensembles der Musikschule

Das schönste musikalische Erlebnis ist das gemeinsame Musizieren mit Gleichgesinnten. Die verschiedenen Ensembles der Musikschule laden jeden ein, der ein Musikinstrument spielt und Lust hat, mit anderen zusammen zu musizieren, ganz unverbindlich zu einer Probe vorbeizukommen. Auch Erwachsene, die ihr Instrument seit einiger Zeit nicht mehr gespielt haben, sind ausdrücklich eingeladen, mit Unterstützung der Fachlehrkräfte der Musikschule einen Wiedereinstieg zu wagen. In den Konzerten der Musikschule sowie bei anderen öffentlichen Veranstaltungen bietet sich regelmäßig die Gelegenheit, die gemeinsam erarbeitete Musik zu präsentieren.

*Nach Rücksprache mit den Leitern dieser Gruppen ist ein Einstieg jederzeit möglich. Informationen gibt es im Büro der Musikschule oder im Internet.*

Gebühr: 8,00 €/Monat,  
(für Schüler\_innen der  
Musikschule gebührenfrei)

### Blasorchester

Das Blasorchester der Musikschule bietet unter der Leitung von Trompetenlehrer Rodion Dubirnyj allen Holz- und Blechbläser\_innen die Möglichkeit, das klassische Big-Band-Repertoire kennen zu lernen. Auch E-Bass- und Keyboard-Spieler\_innen sind willkommen.

Leitung: **Rodion Dubirnyj**  
Termin: jeweils Montag  
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr  
Ort: Gymnasium Petrinum  
Raum A 105





## Chor

Der Chor der Musikschule pflegt unter der Leitung des ehemaligen Leiters der Musikschule, Eugen Kayser, nicht nur das klassische Chorprogramm, sondern bietet auch swingende Klänge. Das alljährliche Weihnachtskonzert in der Ursulakirche, bei dem auch die Zuhörer\_innen zum Mitsingen eingeladen werden, gehört zum festen Bestandteil des Kulturprogramms unserer Stadt.

Leitung: **Eugen Kayser**  
Termin: jeweils Donnerstag  
Zeit: 20.00 - 22.15 Uhr  
Ort: VHS; Forum

## Orchester der Musikschule

Das Sinfonieorchester bietet allen Instrumentengruppen von Streichern über Holz- und Blechbläsern bis hin zu Perkussion die Möglichkeit mitzuspielen. Unter professioneller Leitung pflegt das Sinfonieorchester ein breit gefächertes Repertoire, das von den Highlights der klassischen Musik über Filmmusik bis hin zur Popmusik reicht.

Leitung: **Wolfgang Endrös**  
Termin: jeweils Donnerstag  
Zeit: 17.45 - 19.30 Uhr  
Ort: Gymnasium Petrinum  
Raum A 102

## Band DORSTINATO

Wer es lieber poppig und rockig liebt, ist am Mittwochabend bei DORSTINATO gut aufgehoben. Egal ob Gitarre, Saxophon, Perkussion/Drums, Flöte, Klavier, Keyboard, Bass, Ukulele, Gesang oder Mundharmonika - jeder, der Lust hat, ist willkommen, Anfänger\_innen oder Profi. Die Freude am gemeinsamen Musizieren, Respekt und Geduld spielen die wichtigste Rolle bei Harald Mielke, dem Leiter von DORSTINATO.

Leitung: **Harald Mielke**  
Termin: jeweils Mittwoch  
Zeit: 19.30 - 21.30 Uhr  
Ort: Antoniusschule

## Akkordeonorchester

Auch das Akkordeonorchester der Musikschule ist mittlerweile zu einer Institution in der Dorstener Kulturlandschaft geworden. In den wöchentlichen Proben bereiten sich die etwa 40 Mitglieder nicht nur auf das große Herbstkonzert vor, sondern auch für die regelmäßige Teilnahme am World-Music-Festival in Innsbruck, wo das Ensemble mit seinem eindrucksvollen Spiel auch bereits den ein oder anderen Preis errungen hat.

Leitung: **André Nieblich**  
Termin: jeweils Montag  
Zeit: 20.00 - 22.00 Uhr  
Ort: Gymnasium Petrinum  
Raum A 102

## Schnupperkurse Instrumentalspiel

Der ideale Einstieg ins Musizieren! Sie lernen im Einzelunterricht ein Musikinstrument Ihrer Wahl intensiv kennen. Ein eigenes Instrument sollte mitgebracht werden, bei Bedarf kann aber auch ein Leihinstrument der Musikschule organisiert werden. Klavier, Keyboard und Schlagzeug stehen in der Musikschule zur Verfügung. Die Fachlehrkraft der Musikschule bietet natürlich nicht nur Unterricht, sondern kann auch hinsichtlich der Anschaffung eines eigenen Instruments beraten.

Leitung: **Fachlehrer\_innen aus dem Team der Musikschule**  
Termine: individuell  
nach Absprache  
Zeit: 7 x 30 Min.  
Gebühr: 95,00 €  
Ort: Gymnasium Petrinum

## Gebühren

Hinweise zu Gebühren und Ermäßigungen finden Sie auf unserer Homepage. Gern informieren wir Sie aber auch telefonisch oder per E-Mail. Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

## Hauptunterrichtsort

Gymnasium Petrinum, Im Werth 17

## Anmeldung

Musikschule Stadt Dorsten,  
Im Werth 6, 46282 Dorsten  
E-Mail:

[musikschule@dorsten.de](mailto:musikschule@dorsten.de)

Internet:

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





**Wir haben viele gute Seiten!**

Die Stadtbibliothek Dorsten stellt Bücher und andere Medien aus allen Wissens- und Lebensgebieten für Sie bereit. Sie unterrichtet über aktuelle Fragen, ebnet den Zugang zu Wissenschaft und Kultur, unterstützt Ihre persönliche und berufliche Weiterbildung und gibt Anregungen für Hobby und Freizeit.

Die Stadtbibliothek kooperiert mit der „Bibi am See“ in Wulfen.

**Besuchen Sie uns auch auf unserer Homepage:**  
[www.stadtbibliothek-dorsten.de](http://www.stadtbibliothek-dorsten.de)  
**Wir sind auch auf Facebook und Instagram!**

## **So funktioniert die Ausleihe**

### **Leseausweis**

Bei Vorlage Ihres Personalausweises stellen wir Ihnen einen Leseausweis aus. Damit können Sie Bücher, Hörbücher und Spiele für 4 Wochen mit nach Hause nehmen. Die Ausleihe von CDs, Tonies, Zeitschriften und DVDs ist auf 14 Tage begrenzt.

### **Jahresgebühren**

Die Jahresgebühr für den Leseausweis beträgt:  
24,00 € für Erwachsene,  
36,00 € für Familien.  
Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren lesen kostenlos.  
Inhaber des Dorsten-Passes erhalten eine Ermäßigung um 50 %.

## **EDV-Katalog**

Unser EDV-Katalog bietet Ihnen einen Überblick über unseren gesamten Bestand. Sie finden alle Medien über Titelstichworte, Verfasser oder Schlagworte und können gleich erkennen, ob ein Medium ausgeliehen oder in der Bibliothek verfügbar ist. Als angemeldeter Benutzer können Sie auch Ihren aktuellen Kontostand einsehen und die Ausleihfrist der Medien verlängern.

## **Internet**

Der Katalog mit allen Funktionen steht Ihnen auch im Internet zur Verfügung:  
<http://bib-KreisRE.de>

Einen Zugriff auf Daten und Informationen aus aller Welt ermöglicht unseren Kunden der kostenlose WLAN-Anschluss.

## **Termine**

Termine für Veranstaltungen wie Autorenlesungen, Kindertheater, Bücherbasar... werden rechtzeitig in der Bibliothek, auf der Homepage, auf Facebook und in der Tageszeitung angekündigt.

## **Anschriften und Öffnungszeiten (Änderungen möglich!)**

**Stadtbibliothek Dorsten**  
**Im Werth 6**

**Tel.: (0 23 62) 66 41 05 und 66 41 07**  
[stadtbibliothek@dorsten.de](mailto:stadtbibliothek@dorsten.de)

Dienstag	11 - 13 und 15 - 19 Uhr
Mittwoch	11 - 13 und 15 - 17 Uhr
Donnerstag	11 - 13 und 15 - 19 Uhr
Freitag	11 - 13 und 15 - 17 Uhr
Samstag	10 - 13 Uhr

**„Bibi am See“ Wulfen**  
**Wulfener Markt 4**

**Tel.: (0 23 62) 28 43 43 70**

Dienstag	9 - 12 und 14 - 17 Uhr
Mittwoch	14 - 17 Uhr
Donnerstag	14 - 19 Uhr
Freitag	9 - 12 Uhr

**ONLEIHE = e-Books und Hörbücher:**  
[www.onleihe.de/kreisre](http://www.onleihe.de/kreisre)



## Nacht der Bibliotheken 2023 am Freitag, 17. März

Am Freitag, 17. März 2023, laden die Bibliotheken - nicht nur in Nordrhein-Westfalen - alle Bürger\_innen wieder zur „Nacht der Bibliotheken“ ein. Das Motto: „**grenzenlos!**“

Grenzenlos ist die Bibliothek als der Ort, an dem Menschen aller Kulturen und Interessen unabhängig von Gehalt und Bildung willkommen sind. Die Bibliothek bietet ihnen grenzenlose Möglichkeiten: Hier können sie sich informieren, lernen, kulturelle Angebote nutzen, sich fortbilden, Neues ausprobieren und miteinander ins Gespräch kommen. Freuen Sie sich von 15 bis 22 Uhr auf ein buntes und abwechslungsreiches Programm für die ganze Familie zum Mitmachen und Ausprobieren mit beliebten Aktionen wie der Photobooth und vielem mehr.

Seien Sie dabei und lassen Sie sich überraschen, was wir uns so alles ausdenken!

Daneben laden wir das ganze Jahr über regelmäßig zu unterschiedlichen Veranstaltungsformaten ein, die wir Ihnen hier vorstellen möchten:

### Sprachzauber

In unserer Reihe „Sprachzauber“ laden wir Kinder unter drei Jahren mit ihren Eltern oder Großeltern dazu ein, Sprache mit allen Sinnen zu erleben. Wir möchten zeigen, wie man Kinder frühzeitig ganz einfach und spielerisch beim elementar wichtigen Spracherwerb unterstützen und damit auch die Grundlage für eine lebenslange Lesefreude schaffen kann.

Dazu bieten wir mit „Alberta und die Bücherzwerge“ alle 14 Tage eine Veranstaltung zu einem bestimmten Thema an, das mit jeweils passenden Bilderbüchern, Fingerspielen, kleinen Bastelaktionen und vor allem viel Spaß umgesetzt wird. Das Programm wird ergänzt durch ausgewähl-

te Workshops, in denen Sie praktische Tipps zu Büchern, zum Vorlesen, Erzählen und mehr erhalten. Sie sind herzlich zum Ausprobieren und Mitmachen eingeladen.

### Vorlesezauber und mehr

Besonders Kinder zwischen drei und sechs Jahren dürfen sich auf ein abwechslungsreiches und vielseitiges Programm freuen:

An jedem 1. Donnerstag im Monat werden bei der Veranstaltung „Vorlesezauber“ Bilderbücher lebendig und an jedem 3. Donnerstag im Monat wird abwechselnd zu einem Erzähltheater, dem sogenannten „Kamishibai“, oder zum Bilderbuchkino eingeladen.

Außerdem bieten wir außer der Reihe noch verschiedene mediale Veranstaltungen zur Förderung der Medienkompetenz wie Bee-Bots, 3D-Workshops oder Ga-

ming für verschiedene Altersstufen an. Ganz praktisch geht es bei unserem „Naturzauber“ mit kreativen MINT-Aktionen zur Sache. Dabei laden wir interessierte Kinder dazu ein, sich aktiv mit den Bereichen Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik zu beschäftigen.

Alle Termine werden auf der Homepage, auf Facebook und auf Instagram rechtzeitig bekannt gegeben.

### Neu in unserem Angebot:

#### Unser Leseclub an jedem Dienstag von 16 bis 17.30 Uhr:

Gemeinsam mit unserem Förderverein und dem Cornelia-Funke-Baumhaus laden wir Leseratten oder solche, die es werden wollen, zwischen sechs und zehn Jahren in unseren Clubraum ein. Dort warten spannende Bücher, tolle Aktionen, ganz viel Spaß und Zeit, die wie im Flug vergeht ...

Anmeldungen sind möglich unter 0 23 62 66 41 00 oder unter [stadtbibliothek@dorsten.de](mailto:stadtbibliothek@dorsten.de).

#### Und eine Aktion für alle Kitas, Kindergärten & Co.:

Für sie befüllen wir **BücherPaulchen**, unsere Bücherraupe, mit bis zu 30 Taschen, die wir nach den jeweiligen Wünschen oder zu bestimmten Themen befüllen. Paulchen kann bei uns abgeholt werden, kann aber auch in die Einrichtung gebracht werden - beides gerne in Verbindung mit einer kleinen Veranstaltung. Reservierungen sind möglich unter 0 23 62 66 41 08 oder unter [stadtbibliothek@dorsten.de](mailto:stadtbibliothek@dorsten.de).





## Online-Angebote der VHS

Die VHS Dorsten hat bereits seit geraumer Zeit Online-Kurse im Angebot und möchte Ihnen auf dieser Seite eine Zusammenstellung aller neuen und bewährten Online-Angebote präsentieren. Informationen zu den aktuellsten Kursangeboten finden Sie auf unserer Homepage: [www.vhs-dorsten.de](http://www.vhs-dorsten.de).

### Deutsch und Fremdsprachen

Deutschlernen online mit dem vhs-Lernportal: [vhs-lernportal.de](http://vhs-lernportal.de)

#### Englisch

ab Mo., 06.02.

Englisch Stufe A2  
Aufbaukurs 1 (3213)

ab Mi., 15.02.

Englisch Stufe B1/B2  
Lunch-Time-Chatting (3225)

ab Di., 21.02.

Englisch Stufe B2  
Britain and the Rest of Europe (3229)

ab Di., 18.04.

Englisch Stufe B2  
British Eccentricities (3230)

ab Mi., 15.02.

Englisch Stufe B2  
Hybrid-Kurs: Carry on Talking (3231)

#### Französisch

ab Di., 07.02.

Französisch Stufe A2  
Wiederholungskurs 2 (3314)

#### Italienisch

ab Mo., 06.02.

Italienisch Stufe A2  
Aufbaukurs 2 (3515)

#### Ungarisch

ab Fr., 14.04.

Ungarisch Stufe A1  
Online-Kompaktkurs (3720)

## Schule und Lernen

Alphabetisierung und Grundbildung online mit dem vhs-Lernportal: [vhs-lernportal.de](http://vhs-lernportal.de)

Di., 23.05.

Informationsabend:  
Berufsbegleitend studieren an der FernUniversität Hagen (4120)

### Berufliche Weiterbildung

ab Di., 07.03.

Finanzbuchführung I (5231)

ab Di., 07.03.

Finanzbuchführung II (5232)

ab Di., 21.03.

Finanzbuchführung mit DATEV (5233)

ab Di., 07.03.

Lohn und Gehalt I (5234)

ab Di., 07.03.

Lohn und Gehalt II (5235)

ab Di., 21.03.

Lohn und Gehalt mit DATEV (5236)

ab Di., 07.03.

Einnahmen-Überschussrechnung (5237)

ab Di., 07.03.

Kosten-Leistungsrechnung (5238)

ab Di., 07.03.

Finanzwirtschaft (5239)

ab Di., 07.03.

Bilanzierung (5240)

ab Di., 07.03.

Controlling (5241)

ab Di., 07.03.

Betriebliche Steuerpraxis (5242)

ab Di., 07.03.

Personalwirtschaft (5243)

## Online Lernen mit dem vhs-Lernportal

Das vhs-Lernportal ist ein ausgezeichnetes kostenfreies und digitales Angebot des Deutschen Volkshochschul-Verbandes (DVV). Es bietet Online-Kurse zur Alphabetisierung von Deutsch-Muttersprachler\_innen, Kurse für Deutsch als Zweitsprache, Angebote zur Vorbereitung auf den nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen und Kurse zu weiteren Grundbildungsthemen an. Die Alphabetisierungs- und Grundbildungskurse setzen die Rahmencurricula des DVV um.

Der Kurs „Schreiben“ fördert Kompetenzen in der Schriftsprache von funktionalen Analphabet\_innen (Alpha-Level 1 bis 4). Diese Kompetenzen werden ebenfalls im Bereich „Schreiben und Lesen im Beruf“ mit einem hohen Bezug zur berufspraktischen Tätigkeit gefördert. Erwachsene, die nicht oder nicht ausreichend rechnen können, werden im Kurs „Rechnen“ systematisch an elementare Grundlagen herangeführt.

Die Kurse des vhs-Lernportals eignen sich zum Selbstlernen und als Ergänzung zu Präsenzkursen. Lernende werden von Tutor\_innen begleitet und erhalten weitgehend automatische Rückmeldungen und individuelle Übungsvorschläge. Die Kurse sind als Apps auch offline nutzbar.

Das vhs-Lernportal erreichen Sie online unter [www.vhs-lernportal.de](http://www.vhs-lernportal.de). Gerne beraten wir Sie und unterstützen Sie bei der Nutzung des vhs-Lernportals. Vereinbaren Sie dazu bitte einen persönlichen Beratungstermin unter 0 23 62 / 66 41 63.



## Einzelveranstaltungen

Mi., 15.02.  
Schulabschlüsse im Zweiten Bildungsweg (4110)

Do., 16.02.  
Besser heizen - Wärme pumpen (1140)

Do., 23.02.  
Solarenergienutzung zu Hause (1141)

Do., 23.02.  
Angehörigen-Unterhaltspflicht bei Pflege und Heimunterbringung (1154)

Do., 23.02.  
Bali, Java, Sumatra: Drei Inseln - viele Welten (1210)

Fr., 03.03.  
Deutschland, ein kinderfeindliches Land? (1110)

Sa., 04.03.  
Dorstener Gesundheitstag:  
Gesunder Schlaf (2110)

Mo., 06.03.  
Mit basisch-veganer Ernährung zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden (2740)

Mi., 15.03.  
Erlebnisswelt Rechtsextremismus (1120)

Fr., 17.03.  
An Rinn: Irish and Scottish Folk (6120)

Do., 30.03.  
Abenteuer Arktis - Auf Nordlandfahrt durch Grönland, Kanada und Finnland (1220)

Mo., 17.04.  
Digitales Erbe (1152)

Do., 20.04.  
Das klimarobuste Haus (1142)

Do., 20.04.  
Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht (1151)

Di., 25.04.  
Gestaltung und Bepflanzung trockener sonniger Plätze in Ihrem Garten (2826)

Do., 27.04.  
Energie- und umweltgerechtes Bauen und Wohnen - Wege durch den Fördermittel-Dschungel (1143)

Do., 27.04.  
Schenkung und vorweggenommene Erbfolge (1150)

Do., 27.04.  
Tu das besser nicht! (6100)

Do., 04.05.  
Erben und Vererben (1153)

Di., 09.05.  
Zurück zum Mond! (und weiter?) (1130)

Sa., 13.05.  
Der Tod steckt im Darm (2742)

Di., 16.05.  
Den Boden fit machen für heiße Zeiten (2827)

Di., 23.05.  
Berufsbegleitend studieren an der FernUniversität Hagen (4120)

## Bildungsurlaub

Nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG) haben in Nordrhein-Westfalen Arbeitnehmer\_innen die Möglichkeit, sich beruflich oder politisch fortzubilden und dafür von der Arbeit - in der Regel für fünf Arbeitstage in einem Kalenderjahr - freigestellt zu werden.

Der Antrag auf Freistellung muss dem Arbeitgeber spätestens sechs Wochen vor Veranstaltungsbeginn vorliegen. Bei Ihrer Anmeldung zu einer unserer nachfolgend aufgelisteten Bildungsurlaubsveranstaltungen erhalten Sie eine Bescheinigung zur Vorlage beim Arbeitgeber. Selbstverständlich sind Kurse auch für Teilnehmer\_innen geeignet, die nicht in einem festen Arbeitsverhältnis stehen.

*Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da wir bei Bildungsurlauben 14 Tage vor dem Veranstaltungsbeginn über die Kursdurchführung entscheiden.*

06.03. - 13.03.  
Englisch Stufe B1/B2  
Englisch in Alltag und Beruf (3227)

13.03. - 17.03.  
Fit für das Büro:  
Word, Excel und Outlook 365 (5336)

27.03. - 31.03.  
Tabellenkalkulation mit Excel 365 (5333)

03.04. - 06.04.  
Spanisch Stufe A1  
Kompaktkurs für den Beruf und Alltag (3410)

## Unterrichtstermine 1/2023

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
1. Woche	06.02.	07.02.	08.02.	09.02.	10.02.	11.02.
2. Woche	13.02.	14.02.	15.02.	16.02.	17.02.	18.02.
3. Woche	<b>Rosenmontag</b>	21.02.	22.02.	23.02.	24.02.	25.02.
4. Woche	27.02.	28.02.	01.03.	02.03.	03.03.	04.03.
5. Woche	06.03.	07.03.	08.03.	09.03.	10.03.	11.03.
6. Woche	13.03.	14.03.	15.03.	16.03.	17.03.	18.03.
7. Woche	20.03.	21.03.	22.03.	23.03.	24.03.	25.03.
8. Woche	27.03.	28.03.	29.03.	30.03.	31.03.	01.04.
<b>Osterferien</b>	<b>03.04.</b>	<b>04.04.</b>	<b>05.04.</b>	<b>06.04.</b>	<b>07.04.</b>	<b>08.04.</b>
<b>Osterferien</b>	<b>10.04.</b>	<b>11.04.</b>	<b>12.04.</b>	<b>13.04.</b>	<b>14.04.</b>	<b>15.04.</b>
9. Woche	17.04.	18.04.	19.04.	20.04.	21.04.	22.04.
10. Woche	24.04.	25.04.	26.04.	27.04.	28.04.	29.04.
11. Woche	<b>Feiertag</b>	02. 05.	03. 05.	04. 05.	05.05.	06.05.
12. Woche	08.05.	09.05.	10.05.	11.05.	12.05.	13.05.
13. Woche	15.05.	16.05.	17.05.	<b>Feiertag</b>	19.05.	20.05.
14. Woche	22.05.	23.05.	24.05.	25.05.	26.05.	27.05.
15. Woche	<b>Feiertag</b>	30.05.	31.05.	01. 06.	02.06.	03.06.
16. Woche	05.06.	06.06.	07.06.	<b>Feiertag</b>	09.06.	10.06.

*Terminänderungen auch über die angegebenen Unterrichtswochen hinaus bleiben der VHS vorbehalten!*

*Nachholtermine werden in Absprache mit der Fachbereichs- bzw. Kursleitung festgelegt.*

**Das Arbeitshalbjahr 2/2023 beginnt am 28.08.23, das neue Programm erscheint am 04.08.23.**

### Unterrichtsfreie Tage

Rosenmontag  
Mo., 20.02.23

Osterferien  
Mo., 03.04. - So., 16.04.23

Maifeiertag  
Mo., 01.05.23

Christi Himmelfahrt  
Do., 18.05.23

Pfingstmontag  
Mo., 29.05.23

Fronleichnam  
Do., 08.06.23

Sommerferien  
Do., 22.06. - So., 06.08.23

### Impressum

#### Herausgeber:

Stadt Dorsten - Der Bürgermeister  
Amt für Schule und Weiterbildung

#### Verantwortlich für den Inhalt:

Sabine Podlaha, Im Werth 6,  
46282 Dorsten

**Redaktion:** Petra Duda, Heike Bruns

**Auflage:** 5.000 Exemplare

#### Satz, Produktion und Druck:

Achim Schrecklein  
Verlag druck & graphik,  
Gladbeck

**Titel:** Bildnachweis: Fotolia

**Blickpunkt:** Texte von Annette Kreikenbohm, Fotos der Kursleiter\_innen von André Elschenbroich



**Handelsbetrieb und Dienstleister für  
Metallhandwerk, Bauhandwerk, Holzhandwerk,  
Industrie, Gewerbe und Kommunen**

**EISEN- Büschemann** e.K.

46282 Dorsten Ostwall 38 Tel. 02362 / 2111 info@eisen-bueschemann.de www.eisen-bueschemann.de



**Klinik für Anästhesie, operative Intensivmedizin, Notfallmedizin und Schmerztherapie**

Chefärztin Prof. Dr. Gertrud Haeseler  
Sekretariat Telefon 02362 29-52200

**Klinik für Chirurgie, Fachbereich Allgemein- und Viszeralchirurgie mit Sektion Gefäßchirurgie**

Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Wilhelm Gross-Weege  
Sekretariat Telefon 02362 29-53200

**Klinik für Chirurgie, Fachbereich Orthopädie, Unfallchirurgie und Sporttraumatologie**

Chefarzt PD Dr. Mike H. Baums  
Sekretariat Telefon 02362 29-53202

**Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe – Brustzentrum**

Chefärztin Dr. Simone Sowa  
Sekretariat Telefon 02362 29-54200

**Klinik für Innere Medizin, Fachbereich Kardiologie und internistische Intensivmedizin**

Chefarzt Dr. Jan Bernd Böckenförde  
Sekretariat Telefon 02362 29-55200

**Klinik für Innere Medizin, Fachbereich Allgemeine Innere Medizin, Gastroenterologie, Diabetologie und Stoffwechselerkrankungen**

Chefarzt PD Dr. Christoph Elsing (FEBG)  
Sekretariat Telefon 02362 29-55202

**Klinik für Innere Medizin, Fachbereich Medizin im Alter**

Chefarzt Dr. Marco Michels  
Sekretariat Telefon 02362 29-54902

**Klinik für Innere Medizin, Fachbereich Pneumologie, Allergologie, Schlaf- und Beatmungsmedizin**

Chefarzt Dr. Hermann Thomas  
Chefarzt Dr. Norbert Holtbecker  
Sekretariat Telefon 02362 29-55203

**Klinik für Radiologie und Nuklearmedizin**

Chefarzt Dr. Dirk Orban  
Sekretariat Telefon 02362 29-58200

**Palliativmedizinischer Bereich – SPES VIVA**

Dr. Simone Sowa  
Telefon 02362 29-54114  
Ambulanter Hospizdienst Dorsten  
Telefon 02362 918753

**Praxis für Nuklearmedizin**

Dr. Ute Winzer  
Telefon 02362 29-58203

**Belegabteilung HNO-Heilkunde**

Praxis Dr. Ernst  
Telefon 02362 22393

**Zentrale Aufnahme**

Anmeldung/Information  
Telefon 02362 29-50002/50003

Pfarrer-Wilhelm-Schmitz-Str. 1  
46282 Dorsten  
Telefon 02362 29-0 · dorsten@kkrn.de

Die KKRn GmbH ist Akademisches  
Lehrkrankenhaus der Westfälischen  
Wilhelms-Universität Münster





JETZT  
BEWER-  
BEN:  
AUS-  
BIL-  
DUNG  
2023

Vereint.  
Richtung Zukunft.

Morgen  
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Starte 2023 mit uns in Richtung Zukunft. Deine Ausbildung bei der Vereinten Volksbank. Infos bekommst Du bei unserer Ausbildungsverantwortlichen Nadine Aschoff, Telefon 02041 102-703, oder online.

[vereinte-azubis.de](http://vereinte-azubis.de)

Vereinte  
Volksbank 