



# Programmheft 2. 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



## Sekretariat

### Heike Bruns

Raum 222

Telefon (0 23 62) 66 41 62

heike.brunns@dorsten.de



## Leiter der VHS

### Carsten Feldhoff

Raum 213

Telefon (0 23 62) 66 41 84

carsten.feldhoff@dorsten.de



## Hauptamtlich pädagogische Mitarbeiterinnen

### Petra Duda

Raum 212

Telefon (0 23 62) 66 41 83

petra.duda@dorsten.de



### Dr. Sonja Kalinowski

Raum 219

Telefon (0 23 62) 66 41 65

sonja.kalinowski@dorsten.de



## päd. Assistenz Integrationskurse

### Anke Klapsing-Reich

Raum 211

Telefon (0 23 62) 66 40 51

anke.klapsing-reich@dorsten.de



### Claudia Trachternach

Raum 219

Telefon (0 23 62) 66 41 63

claudia.trachternach@dorsten.de



## Allgemeine Verwaltung

### Leiter Abt. allgem. Verwaltung / Qualitätsbeauftragter VHS

### Ulrich Wieschen

Raum 214

Telefon (0 23 62) 66 40 50

ulrich.wieschen@dorsten.de



## Servicebüro VHS

### Verwaltung

### Integrationskurse

### Annette Huck

Raum 222

Telefon (0 23 62) 66 41 66

annette.huck@dorsten.de



### Svenja Wirtz

Raum 221

Telefon (0 23 62) 66 41 61

svenja.wirtz@dorsten.de



N. N.



## Hausdienst

### Hausmeisterteam Verwaltung

Hausmeisterbüro

Raum 123

Telefon (0 23 62) 66 42 00

## 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/)



<b>Ansprechpartner_innen</b>	<b>2</b>	<b>Deutsch und Fremdsprachen</b>	<b>40</b>	<b>Kindertheater</b>	<b>72</b>
		Anmeldung und Beratung	40		
		Deutsch als Fremdsprache	41		
<b>Anmeldung</b>	<b>4</b>	Englisch	42	<b>Musikschule Dorsten</b>	<b>74</b>
		Französisch	45		
		Spanisch	46		
<b>Im Blickpunkt</b>	<b>6</b>	Italienisch	47	<b>Stadtbibliothek Dorsten</b>	<b>76</b>
Aktuelles aus der VHS	6	Niederländisch	48		
		Weitere Sprachen	49		
<b>Zielgruppenangebote</b>	<b>8</b>			<b>Anhang</b>	<b>78</b>
		<b>Schule und Lernen</b>	<b>50</b>	Online-Angebote der VHS	78
		Schulische Abschlüsse	50	Einzelveranstaltungen	79
				Bildungsurlaub	79
<b>Politik und Gesellschaft</b>	<b>10</b>			Stichwörter	80
Geschichte, Zeitgeschehen, Recht	10	<b>Beruf und Wirtschaft</b>	<b>52</b>	Unterrichtstermine	82
VHS international	14	Kommunikation und Management	53	Impressum	82
Pädagogik und Psychologie	15	Berufliche Weiterbildung	54		
		Informationstechnologie	57		
<b>Gesundheit und Umwelt</b>	<b>18</b>				
Forum Gesundheitsbildung	19	<b>Kulturelle Bildung</b>	<b>62</b>		
Entspannung und Selbsterfahrung	20	Literatur und Konzerte	63		
Bewegung und Körpererfahrung	26	Musizieren und Singen	63		
Einführung in Sportarten	30	Zeichnen und Malen	64		
Tanz	31	Werken	67		
Leben mit Behinderungen	32	Textiles Gestalten	68		
Ernährung	33	Studienfahrten und Exkursionen	70		
Natur und Umwelt	36				

## 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
BiBi am See	Wulfener Markt 4	46286 Dorsten-Wulfen
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.

## Ausgezeichnete VHS

Geschafft: Das Team der VHS Dorsten hat von der Prüfstelle con!flex GmbH erneut die begehrte Lerner- und Kundenorientierte Qualitätstestierung in der Weiterbildung erhalten. Das Gütesiegel ist vier Jahre lang gültig. Die VHS freut sich bereits zum fünften Mal über diese Auszeichnung.

Gutachter Horst Quante kam zu einem eindeutig positiven Urteil und lobte die VHS Dorsten für ihre enorme und fehlerlose Leistung. Ein Jahr intensiver Arbeit mit Erstellung eines über 100 Seiten umfassenden Qualitätsreports sowie eine eingehende Prüfung und Visitation waren seiner Begutachtung vorausgegangen.

Damit stehen auch die nächsten Entwicklungsziele der VHS fest. Wir werden uns den Herausforderungen der Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) stellen und die globalen Nachhaltigkeitsziele in unseren Programmbereichen und in unserer Organisation verankern. Dazu gehört auch, dass sich das Team dementsprechend fortbildet und wir uns mit anderen Akteuren vernetzen. Mit unseren Angeboten im Natur- und Umweltbereich sowie in den Bereichen Politik und Gesellschaft gehen wir schon länger in diese Richtung. Wir sind gut aufgestellt, um diese Ziele zu erreichen.

Wir freuen uns, wenn Sie, liebe VHS-Interessierte, uns dabei begleiten und unterstützen.



## Bildungspartnerschaften

Schon seit 2017 besteht eine Bildungspartnerschaft mit dem benachbarten Gymnasium Petrinum. Mit solch einer Partnerschaft festigt die VHS Dorsten nun ihre ebenfalls überaus gute Zusammenarbeit mit der St. Ursula Realschule. Ein Kooperationsvertrag legt zentrale Ziele und Vereinbarungen dafür fest. Die Kinder und Jugendlichen sollen die Volkshochschule mit ihrem vielfältigen Kurs- und Workshop-Angebot kennenlernen. Sie erhalten so die Chance, individuelle Interessen und Fähigkeiten an einem weiteren Lernort intensiv zu verfolgen oder neu zu erlernen. Für die VHS wiederum ergeben sich enge Kontakte zu Lehrkräften sowie zu den Mädchen und Jungen der Realschule. Die so gewonnenen Erfahrungen könnten beispielsweise ins Kursprogramm einfließen.



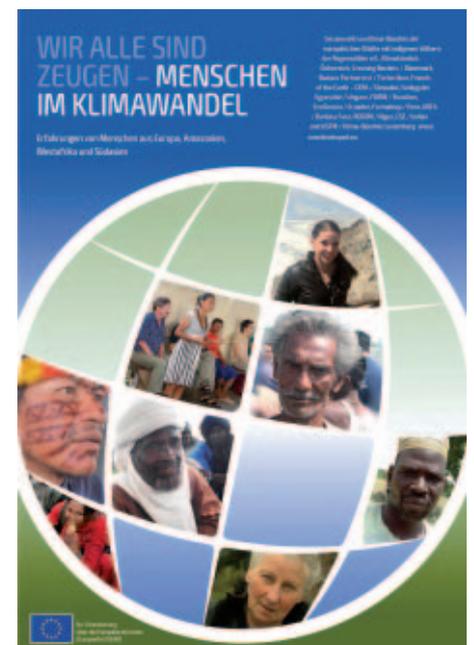
Schon seit 2018 bietet die VHS regelmäßig Tastschreibkurse für die Realschülerinnen an. Diese gute Zusammenarbeit hat sich bewährt und im Rahmen des NRW-Förderprogramms „Aufholen nach Corona“ gefestigt. Insgesamt hat die VHS in den Jahren 2022 und 2023 über 60 Kurse mit und für St. Ursula durchgeführt. „Wir freuen uns, dass wir in Zukunft noch enger zusammenarbeiten. Sicher werden alle Beteiligten auf vielfältige Weise davon profitieren“, freuen sich Schulleiterin Miriam Baumeister und das Team der VHS.



## Rund um Natur und Klima

Zwei neue Ausstellungen zu den Themen Natur und Klima hat die VHS zu bieten. „Mehr Platz für Spatz & Co“ heißt es von Anfang September bis Ende Oktober im Foyer der VHS. Die Natur- und Umweltschutz Akademie NRW stellt gemeinsam mit dem BUND Landesverband und der Biologischen Station Hagen Tierarten vor, die in Gebäuden brüten, und klärt über ihre Gefährdungen auf. So werden etwa durch Wärmedämmung Hohlräume verschlossen, in denen sonst Haussperlinge und Mauersegler nisten. Auch Fledermäuse sind betroffen. Die Schau stellt Schutzmaßnahmen vor und gibt Tipps für eine tierfreundliche Gestaltung des Wohnumfeldes.

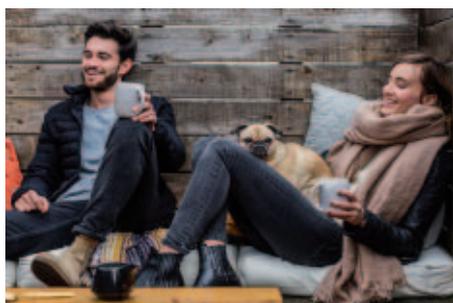
Im November/Dezember folgt die Ausstellung „Wir alle sind Zeugen - Menschen im Klimawandel“. Menschen aus Afrika, Südamerika, Asien und Europa berichten über die heute längst spürbaren Folgen des



Klimawandels. Auch länderspezifische Informationen gehören dazu.



## Glücklicher leben mit der VHS



Das Thema Glück krönen wir gemeinsam mit der Stadtbibliothek noch bei einem multimedialen Abend: Unter dem Motto „Eintausendmal Lebensglück“ (Kurs 1350) hat Christof Jauernig in über 60 Städten kleine Glücksmomente gesammelt.

Wir von der VHS haben gerade in den Semestern mit und nach Corona gemerkt, dass wir unseren Teil zu Ihrem Glück und Ihrer Entspannung beitragen können. Deshalb haben wir passend zu dieser Erkenntnis im neuen Semester viele besondere Angebote ins Programm aufgenommen.

Vielleicht würden Sie gerne „Stress ade - Gelassenheit olé (Kurs 2113) rufen wollen? Oder benötigen Sie eher „Entspannungstechniken für Zuhause“ (Kurs 2216)? „Glücklichsein kann man lernen“ (Kurs 2114) lautet ein weiteres Angebot. Gleiches gilt für Resilienz, also die seelische Widerstandskraft (Kurs 5111).

## Chanson-Theater-Abend

Ein Theater-Abend mit deutschen und französischen Chansons verführt das Publikum am Donnerstag, 30. November, ab 19.30 Uhr im VHS-Forum „Über Paris ins Paradies...“. Das Duo Savoir Vivre präsentiert eine charmante Mischung - von Edith Piaf und ZAZ bis zu Kurt Weill und Georg Kreisler. Dabei erzählt das Duo den schillernden Lebensweg einer Frau, die nach Paris geht, um dort das wahre Leben und die große Liebe kennenzulernen. Das Programm bietet gute Unterhaltung ebenso wie tief sinnige Betrachtungen. Sängerin Noémi Schröder versteht es



vortrefflich, das Publikum in den Bann zu ziehen. Dazu muss man auch nicht der französischen Sprache mächtig sein. Die VHS veranstaltet den Abend gemeinsam mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft Dorsten.

## Wer steckt dahinter?



### Gisela Brand-Hesse

Ihre letzten Jahre als Grundschullehrerin haben Gisela Brand-Hesse vor große Herausforderungen gestellt: Lockdowns, Distanzunterricht, zunehmende Digitalisierung. „Das ist mir schwergefallen“, gesteht die 67-Jährige. „Ich stand kurz vor dem Burnout.“ Da kam das Angebot, das

ihr in der Zeitschrift der Lehrgewerkschaft ins Auge fiel, gerade recht. Es ging um eine Ausbildung zur Qigong-Lehrerin. Gisela Brand-Hesse fackelte nicht lange. Inzwischen gibt sie mehrere Kurse bei der VHS Dorsten. Einer für Anfänger\_innen startet im neuen Semester.

Stundenlang könnte die Dorstenerin, die zuletzt am Standort Altendorf-Ulfkotte der Agathaschule unterrichtete, über Qigong sprechen. Das „Qi“ (sprich: „Schi“) stehe für unsere universelle Lebensenergie, „Gong“ für beständiges Üben. „Durch sanfte und dynamische Bewegungen kann man die Energie aufbauen oder herunterregulieren“, erklärt sie den spirituellen Übungsweg, dessen Ziel es sei, „das innere Lächeln zu erreichen“. Ihre eigene Erfahrung spricht für sich: „Qigong hat mich vor Schlimmerem bewahrt.“ Sie sei jetzt viel ausgeglichener und zuversichtlicher. Gisela Brand-Hesse hat schon immer viel Sport gemacht. Nun lässt sie es lieber etwas ruhiger angehen. Gerade beschäftigen sie und ihr Mann sich mit dem Floaten, einer Art schwereloser Entspannung in warmem Wasser. Dem Qigong bleibt sie weiterhin treu. Ihren Mann wird das freuen. „Er sagt immer, ich hätte so gute Laune, wenn ich von meinen Kursen komme.“



### Robert Esser

Ganz neu im Team der Dozent\_innen ist Robert Esser. Der 32-jährige Dorstener ist Ernährungswissenschaftler und möchte allen Interessierten zum Wohlfühlgewicht verhelfen - und zwar langfristig und auf alltagstaugliche Weise, ohne Diäten und Ersatzprodukte.

„Vier bis fünf Kilo in sechs Wochen sind schon machbar“, sagt er. Denn so lange dauert sein Abnehmprogramm in diesem Herbstsemester. Ganz entscheidend dafür sei es, die eigene Sichtweise so zu verändern, dass das „neue“ Verhalten Normalität wird, Disziplin und Verbote also weitgehend überflüssig sind. Robert Esser weiß, wovon er spricht. Wer ihn heute sieht, glaubt es kaum, doch in der Pubertät sei er selbst übergewichtig gewesen, sagt er. Rund 15 Kilo zu viel seien es bei ihm gewesen. Auf eigenen Wunsch haben seine Eltern für ihn professionelle Hilfe gesucht - mit Erfolg. Kein Wunder, dass er sich später beruflich dem Thema widmen wollte.

Nach dem Studium hat Robert Esser als Personal Trainer im Fitnessstudio gearbeitet. Doch im ersten Lockdown hat er den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt: als Online-Coach, der auch per WhatsApp regelmäßig Kontakt zu den Abnehmwilligen hält. Sport sei bei all dem nicht Pflicht, könne aber auch nicht schaden. Esser selbst macht privat gern Kraftsport, joggt und spielt Tennis. Auch kochen kann der zweifache Papa. Sein Lieblingsgericht? „Ich esse alles“, sagt er. Besonders gerne aber Apfelfannkuchen.

## Geschichte, Zeitgeschehen, Recht

Mi., 18.10.  
Schenkungs- und vorweggenommene Erbfolge (1150)

Mi., 27.09.  
Patientenverfügung (1151)

Mi., 25.10.  
Erben und Vererben (1152)

Mo., 04.09.  
Digitales Erbe (1153)

Mi., 22.11.  
Rund um die Altersrente (1160)

## Pädagogik und Psychologie

ab Di., 12.09.  
Ganzheitliches Gedächtnistraining für Menschen ab 60 (1330)

ab Di., 07.11.  
Ganzheitliches Gedächtnistraining für Menschen ab 60 (1331)

## Einführung in Sportarten

Mi., 27.09.  
Sicher E-Bike fahren für Menschen Ü60 (2410)

Do., 10.08.  
Sicher E-Bike fahren für Menschen Ü60 (2411)

## Tanz

ab Mo., 14.08.  
ZUMBA® Gold für Junggebliebene (2511)

## Fremdsprachen

ab Mi., 30.08.  
Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 1 (3211)

ab Mi., 30.08.  
Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 5 (3213)

ab Mi., 30.08.  
Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 5 (3214)

ab Do., 31.08.  
Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 7 (3216)

ab Di., 29.08.  
Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 8 (3217)

ab Mi., 30.08.  
Englisch mit Muße Stufe B1 Erweiterungskurs 9 (3218)

ab Mi., 30.08.  
Englisch mit Muße Stufe B1 Erweiterungskurs 15 (3219)

## Informationstechnologie

ab Di., 19.09.  
PC-Grundlagen für Einsteiger\_innen (5310)

ab Di., 17.10.  
So funktioniert Ihr Android-Smartphone (5410)

ab Do., 11.09.  
Digitaler Nachmittag - Erste Hilfe bei Fragen (5411)

Do., 18.01.24  
Die Navigation mit dem Smartphone und Tablet (5412)

Do., 30.11.  
Online-Shopping und -Banking mit dem Smartphone und Tablet (5413)

ab Do., 16.11.  
Apple iPad & iPhone (5414)

Do., 19.10.  
Bilder vom Smartphone auf den PC speichern (5415)

ab Do., 16.11.  
Digitale Fotobücher (5416)





## Einführung in Sportarten

ab Sa., 02.09.  
Rudern - ganzheitlicher Gesundheits-  
sport: ein Einblick (2430)

Mo., 28.08.  
Schnupperkurs Stand up Paddling (2470)

## Ernährung

Sa., 28.10.  
„Heute kochen wir!“ - Kids in der Küche  
(2718)

Sa., 28.10.  
„Heute kochen wir!“ - Kids in der Küche  
(2718B)

## Natur und Umwelt

Fr., 15.09.  
Batnight - auf den Spuren der Fleder-  
mäuse (2810)

Sa., 28.10.  
Jäger der Nacht - Eulenexkursion (2811)

Mi., 11.10.  
Erlebnis Herbstwald (2812)

Mo., 09.10.  
Waldolympiade im Barloer Busch (2813)

Fr., 29.09.  
Auf der Wildpferdebahn im Merfelder  
Bruch (2814)

Sa., 23.09.  
Rangertour durch die Hohe Mark (2815)

Sa., 04.11.  
Im Labor der kleinen Forscher -  
Exkursion zur Sternwarte Bochum (2816)

Sa., 04.11.  
Auf der Jagd nach fossilen Schätzen  
(2817)

Fr., 29.09.  
Phänomania Erfahrungsfeld auf der  
Zeche Zollverein (2818)

## Fremdsprachen

ab Mi., 04.10.  
Niederländisch Stufe A1 Hoi!  
Ferienkurs für Schüler\_innen (3610)

## Berufliche Weiterbildung

ab Mo., 09.10.  
Effektives Tastschreiben am PC (5210)

## Informationstechnologie

ab Mo., 09.10.  
Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für  
Kinder (5360)

ab Mi., 04.10.  
Ran an die Maus III (5361)

ab Fr., 20.10.  
Excel für die Schule (5362)

ab Fr., 27.10.  
Word und PowerPoint - Workshop für  
Schüler\_innen (5363)

ab Mo., 09.10.  
Spielewelten programmieren und  
gestalten mit Minecraft (5364)

ab Mo., 02.10.  
Und action... Trickfilmerstellung am PC  
(5365)

## Zeichnen und Malen

Fr., 03.11.  
Offenes Atelier für Kids (6340)

ab Mo., 09.10.  
Kreatives Malen mit Acryl für Kids  
(6341)

ab Mo., 27.11.  
Malen und Zeichnen für Kids (6342)

Sa., 21.10.  
Airbrushkunst und -technik für Kids  
(6343)

Sa., 28.10.  
Airbrushkunst und -technik für Kids  
(6344)

## Werken

ab Mo., 09.10.  
Kreativ-Workshop mit Holz (6450)

## Textiles Gestalten

ab Fr., 27.10.  
Schnupperkurs Schneidern für  
jedermann (6515)

ab Fr., 29.09.  
Schneidern für Kinder - Nähen, was du  
möchtest! (6522)



Foto: Anke Klapsing-Reich



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

## Politik und Gesellschaft

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

### Auf Kosten der Mütter - finanzielle Selbstbestimmung für Frauen

#### Lesung und Diskussion

Lohnlücke, Teilzeittücke, Care Gap, Vermögenslücke, Pension Gap - um die Wechselwirkungen der Gender Gaps aufzubrechen, sind sowohl strukturelle Veränderungen notwendig als auch individuelle Entscheidungen in den Blick zu nehmen. Doch in Zeiten beruflicher und familiärer Herausforderungen stellen Frauen Finanzfragen noch immer hinten an. Dabei geht wertvolle Zeit verloren, in denen der Zinseszinsseffekt seine Wirkung entfalten kann. In ihrem neuen Buch „Auf Kosten der Mütter“ legt die Soziologin und Finanzbildungsexpertin Dr. Birgit Happel die Opportunitätskosten von Mutterschaft offen und ermutigt Frauen zu finanzieller Selbstbestimmung. Sie fordert die Aufwertung der unbezahlten Arbeit, vermittelt das Rüstzeug zur Balance zwischen Erwerbs-, Care- und Geldbiografie und einer selbstbestimmten Finanzplanung.  
*Kooperationsveranstaltung mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Dorsten*

#### 1100

Leitung: **Dr. Birgit Happel**  
Termin: Di., 07.11.  
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Raum 106



## 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 gleich geblieben: 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 Flashmob und Konzerte. Im Mittelpunkt rechter Kampagnen stehen zurzeit vor allem geflüchtete Menschen. Aber auch die Verharmlosung des Nationalsozialismus und ein neuer Antisemitismus lassen sich belegen.

Dr. Thomas Pfeiffer ist wissenschaftlicher Referent für Rechtsextremismusprävention beim Verfassungsschutz Nordrhein-Westfalen und Lehrbeauftragter an der Ruhr-Universität Bochum.

### 1110

Leitung: **Dr. Thomas Pfeiffer**  
Termin: Di., 21.11.  
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Raum 106

## Mutig handeln - Ein Planspiel gegen Antisemitismus

### Workshop

In der fiktiven Stadt Mutigenstein sieht sich die Geschichtswerkstatt „Handeln statt Vergessen!“ antisemitischen Anfeindungen ausgesetzt. Die Teilnehmer\_innen dieses Workshops nehmen im Planspiel die Rollen der verschiedenen Mitglieder der Geschichtswerkstatt ein, vertreten deren Perspektiven und entwickeln Handlungsmöglichkeiten. Gemeinsam können wir so erarbeiten, welche Optionen wir alle im Fall von antisemitischen Äußerungen und Taten haben. Das Jüdische Museum Westfalen in Dorsten bietet dabei den perfekten Raum, um auch die notwendigen Hintergrundinformationen zu recherchieren.

*Das Workshop-Angebot findet in Kooperation mit dem Jüdischen Museum Westfalen und der VHS Recklinghausen statt und richtet sich sowohl an Ehrenamtliche aus allen Bereichen als auch an Oberstufenschüler\_innen.*

### 1111

Leitung: **Mareike Fiedler**  
**Maren Großbröhrmer**  
**Anja Mausbach**  
Termin: Di., 14.11.  
Zeit: 09.00 - 14.00 Uhr  
Gebühr: 7 Ustd./gebührenfrei  
Ort: Jüdisches Museum Westfalen

## Künstliche Intelligenz - Fakten, Chancen, Risiken

### Vortrag

Was ist, was kann und was soll Künstliche Intelligenz? Sie werden immer besser: Programme, die mithilfe künstlicher Intelligenz Texte übersetzen oder verfassen, Gespräche führen, Programme schreiben oder fotorealistische Bilder entwerfen. Sie bestehen Examina, Schüler\_innen lassen sie ihre Hausaufgaben machen. In der Wissenschaft sagen KI-Systeme die Strukturen von Eiweißmolekülen voraus oder helfen, antike Schriften zu entziffern. Algorithmen organisieren, was wir in den sozialen Medien zu sehen bekommen und schlagen sogar mögliche Partner\_innen vor. Wie kann das alles sein? Welche Technik steckt hinter diesen Systemen? Der Vortrag klärt, was es mit der Künstlichen Intelligenz auf sich hat, welche Verfahren es gibt, wo ihre Stärken, Schwächen und Risiken liegen und welche Auswirkungen ihre Verwendung bereits zeigt.

Dr. Manuela Lenzen ist Wissenschaftsjournalistin und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Zentrum für interdisziplinäre Forschung der Universität Bielefeld.

### 1120

Leitung: **Dr. Manuela Lenzen**  
Termin: Mi., 08.11.  
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Raum 106

## Man muss für Werte eintreten. Der Mord an Walter Lübcke

### Theaterstück

Das Westfälische Landestheater entwickelt anhand der Tragödie um den politischen Mord an Walter Lübcke eine Produktion über die Entwicklung der rechtsradikalen Strömungen in Deutschland. Dabei fokussiert sie die Gefährdung unserer Demokratie, die sich unter anderem in der Situation von Politiker\_innen zeigt, die schlimmsten Beleidigungen und Bedrohungen ausgesetzt sind.

*Die Kinder-, Jugend- und Schulkultur der Stadt Dorsten zeigt das Theaterstück, das von der Landeszentrale für Politische Bildung NRW unterstützt wird, am 22.09. um 12.00 Uhr in der Aula der Realschule St. Ursula für Schüler\_innen der Dorstener Schulen, kombiniert mit anschließenden Demokratie-Workshops.*



## Horoskop und Wirklichkeit

### Vortrag

Die Astrologie, die verwirrende Schwester der Astronomie, zieht Millionen Menschen in ihren Bann. Auch der berühmte Astronom Johannes Kepler war im 16. Jahrhundert noch ein Wanderer zwischen den Welten. Doch wie wird eigentlich ein Horoskop erstellt und wie sieht der Vergleich zum realen Sternenhimmel aus? Was leiten die Astrologen aus den Stellungen der Planeten zum Geburtszeitpunkt ab und was sagen die nüchternen Astronomen dazu? Wie sieht der reale Einfluss auf den Menschen aus? Und warum wollen wir an Horoskope glauben? Dieser Vortrag vergleicht das Bild des Weltalls der Astrologen mit dem der Astronomen. Die wenigen Übereinstimmungen und deutlichen Unterschiede werden anschaulich dargestellt. Ob Sie sich in Ihrem Horoskop wiederfinden und Ihr Leben danach ausrichten möchten, bleibt natürlich Ihnen überlassen...

### 1130

Leitung: **Dr. Tom Fliege**  
Termin: Mo., 04.09.  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Raum 107

## Wir alle sind Zeugen - Menschen im Klimawandel

### Ausstellung

Mit dem Klimawandel verbinden viele Menschen leider auch heute noch Katastrophen auf anderen Kontinenten und vermeintlich kaum Veränderungen in Deutschland und Europa. Wie die letzten Jahre zeigen, machen die Auswirkungen des globalen Klimawandels jedoch nicht vor den Landesgrenzen halt. Expert\_innen rechnen mit weitreichenden Folgen für Umwelt und Gesellschaft, falls es nicht gelingt, die Auswirkungen des Klimawandels zu minimieren. Die Ausstellung gibt dem Klimawandel ein Gesicht. Menschen aus Afrika, Südamerika, Asien und Europa berichten über die heute schon spürbaren Folgen des Klimawandels. Ergänzt werden die Beispiele mit Hintergründen und länderspezifischen Informationen.

Termin: Mo., 06.11. bis Fr., 22.12.  
Ort: VHS; Foyer

## Was kommt nach der Gas-/Ölheizung?

### Vortrag

Für fossile Brennstoffe gibt es keine Zukunft: Alte Ölheizungen müssen laut Gesetz ausgetauscht werden und die Preise für Öl und Gas steigen aufgrund der CO<sub>2</sub>-Steuer in diesem Jahr um 10 %. In den nächsten Jahren wird es noch teurer. Aber welche klimafreundlichen Alternativen zur Öl- und Gasheizung gibt es? Wie können Sie „besser heizen“? Im Vortrag gibt Ihnen der Referent einen Überblick über moderne und alternative Heiztechnologien. Außerdem informiert er Sie zu Fördermöglichkeiten und darüber, worauf Sie bei der Planung einer neuen Heizung achten müssen.

*Kooperationsveranstaltung mit der Verbraucherzentrale NRW*

### 1140

Leitung: **Hermann Josef Schäfer**  
Termin: Do., 28.09.  
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Raum 106

## Energetische Gebäudesanierung

### Vortrag

Fast 90 % der Energie in deutschen Haushalten werden für Heizung und Warmwasser verbraucht. Wer ein energieeffizientes Zuhause hat, kann kräftig sparen. Sie erhalten einen Überblick über sinnvolle Maßnahmen, wie Dämmung von Außenwänden, Kellerdecken oder Dachflächen, Erneuerung von Heizung, Fenster und Außentüren, erfahren aber auch alles Wissenswerte über die energetische Fachplanung und Baubegleitung.

*Kooperationsveranstaltung mit der Verbraucherzentrale NRW*

### 1141

Leitung: **Hermann Josef Schäfer**  
Termin: Do., 19.10.  
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Raum 106

## Energetische Gebäudesanierung

### Vortrag

Inhalt siehe Veranstaltung Nr. 1141  
*Kooperationsveranstaltung mit der Verbraucherzentrale NRW*

### 1142

Leitung: **Hermann Josef Schäfer**  
Termin: Do., 05.10.  
Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei  
Ort: BiBi am See

## Besser heizen - Wärme pumpen

### Vortrag

Die Wärmepumpe gehört in die Kategorie erneuerbare Energien und ist damit sehr umweltfreundlich. Sie bezieht ihre Energie aus dem Erdbreich, 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*

### 1143

Leitung: **Hermann Josef Schäfer**  
Termin: Do., 02.11.  
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Raum 106

## Steckersolaranlagen / Balkonkraftwerke

### Vortrag

Auch auf dem Balkon oder der Terrasse können Sie selbst Solarstrom erzeugen und im Haushalt verbrauchen. Stecker-Solargeräte produzieren Strom für den Eigenbedarf, sind aber nicht für die Netzeinspeisung gedacht. Die Balkon-Modulsysteme sind sicher und lohnen sich langfristig betrachtet auch finanziell. Der Vortrag informiert Sie über Funktionsweise, richtige Dimensionierung und alles Wissenswerte, was Sie bei Kauf und Umsetzung beachten müssen.

*Kooperationsveranstaltung mit der Verbraucherzentrale NRW*

### 1144

Leitung: **Hermann Josef Schäfer**  
Termin: Do., 16.11.  
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Raum 106



## 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*

### 1145

Leitung: **Hermann Josef Schäfer**  
Termin: Do., 23.11.  
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Raum 106

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

### Vortrag

Inhalt siehe Veranstaltung Nr. 1145  
*Kooperationsveranstaltung mit der Verbraucherzentrale NRW*

### 1146

Leitung: **Hermann Josef Schäfer**  
Termin: Do., 12.10.  
Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei  
Ort: BiBi am See

## 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: Mi., 18.10.  
Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./9,00 €  
Ort: VHS; Raum 106

## Patientenverfügung

### 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: Mi., 27.09.  
Zeit: 19.00 - 22.00 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.

### 1152

Leitung: **Dr. Helmut Schulte**  
Termin: Mi., 25.10.  
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.

### 1153

Leitung: **Anja Kölker**  
**Jörg Kuhlemann**  
Termin: Mo., 04.09.  
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./9,00 €  
Ort: VHS; Raum 106

## Rund um die Altersrente

### Vortrag

Damit die Altersrente kein Buch mit sieben Siegeln bleibt, werden im Vortrag folgende Themenstellungen erörtert: Voraussetzungen für den Bezug von Altersrente, Renteninformation und Versicherungsverlauf, Anrechnungsmöglichkeiten von Zeiten der Ausbildung, Krankheit, Pflege und Kindererziehung, Ermittlung der Netto-/Bruttorente, Abschläge etc.  
*Kooperationsveranstaltung mit der Deutschen Rentenversicherung*

### 1160

Leitung: **Ansgar Schlüter**  
Termin: Mi., 22.11.  
Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Raum 106

## Einbruchsschutz - Sicherung für Haus und Wohnung

### Vortrag

Einbrüche in Einfamilienhäusern und Wohnungen gehören leider zum Alltagsgeschehen. Nicht nur Bungalows und Villen sind gefährdet, auch Miet- und Eigentumswohnungen in allen Wohnlagen locken Einbrecher an. Die Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle der Polizei Recklinghausen bietet Aufklärung und Informationen, damit Sie sich besser schützen können. In der Veranstaltung werden nicht nur allgemeine Informationen über Täter und Taten gegeben, sondern sowohl mechanische Sicherungsmöglichkeiten für Fenster und Türen als auch die Absicherung mit einer Alarmanlage aufgezeigt.  
*Informationsbroschüren und Listen durch das Landeskriminalamt anerkannter Handwerker bzw. Installationsbetriebe werden vom Referenten ausgehändigt.*

### 1170

Leitung: **Lothar Zentzis**  
Termin: Do., 09.11.  
Zeit: 16.00 - 18.30 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Forum

## VHS international

Die Veranstaltungen in der Reihe VHS international zielen darauf, 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.

### Hurtigruten - entlang der norwegischen Küste

#### Dia-Show in Breitwand-Panorama-Technik

Kein Tag gleicht dem anderen an Bord der Hurtigruten-Schiffe. Dramatische Naturerlebnisse entlang enger Fjord-Wände wechseln mit spektakulären Landschaften und der einzigartigen Mitternachtssonne im Norden. Mehr als 130 Jahre lang sind Hurtigruten-Schiffe auf Reise gegangen. Eingerichtet wurde die Schiffsstrecke, um weit nördlich liegende Ortschaften das ganze Jahr über mit den südlichen Landesteilen zu verbinden, und zwar ganz gleich welche Wetterbedingungen herrschten. Für die Hurtigruten öffnet sich jeden Tag eine neue Fahrinne, trotz schmaler Passagen wie Skjellanger, Steinsund oder dem legendären Raftsund. Fremden Passagieren wird außerdem die Ehre zuteil, einen unvergleichlichen Einblick in das Leben der örtlichen Gemeinschaften zu bekommen. Es ist also kein Wunder, dass Reisende sagen, so etwas noch nie erlebt zu haben. Norwegen ist fast so groß wie Deutschland und hat nur ungefähr so viele Einwohner wie der Großraum Berlin. Da bleibt viel Platz für Natur.

Der Referent Georg Krumm zeigt seine professionellen Fotografien auf einer Großleinwand und begleitet diese mit gekanntem Livekommentar.

*Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Reisebüro Hortlik Dorsten*

#### 1210

Leitung: **Georg Krumm**  
Termin: Do., 19.10.  
Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./12,00 €  
Ort: VHS; Forum

### Südtirol und Dolomiten - im Zauberreich der leuchtenden Berge

#### 3D-Multivisionsshow

Mächtige Gebirgsstöcke, geheimnisvolle Bergseen und spektakuläre Lichtspiele an den bizarren Zacken der Dolomiten haben den 3D-Fotografen Stephan Schulz zu allen vier Jahreszeiten begeistert. Er stieg auf den Gipfel des Ortler, folgte einer Karawane von über 2000 Schafen über den Alpenhauptkamm und nahm an der größten Pilgerfahrt im Alpenraum teil. In den senkrechten Wänden der Dolomiten lockten ihn verwegene Klettersteig-Abenteuer sowie Genussrouten an den Vajioletttürmen oder am Langkofel. Per Flugzeug, Gleitschirm und Heißluftballon fotografierte er diese Traumberge auch aus der Vogelperspektive. Stephan Schulz war von den Dolomiten derart angetan, dass er sie gleich zweimal durchquerte: einmal im goldenen Oktober auf Haflingern im Westernreitstil total naturverbunden und ohne Stützpunkte und zum anderen im Winter auf Tourenskiern von der Seiser Alm zu den Drei Zinnen. Auf seiner Reise lernte er auch einige skurrile Zeitgenossen kennen: Da ist Martha, die sich als die letzte Hexe vom Schlern ausgibt oder der Gerber Martin, der gerne seine Birken anbohrt und die austretende Flüssigkeit als erfrischende Delikatesse schätzt. Erleben Sie Südtirol in brillanter digitaler 3D-Projektion - ein plastisches visuelles Erlebnis, welches im Bereich der Live-Reportage einzigartig im deutschsprachigen Raum ist!

Stephan Schulz, 1974 in Dresden geboren, präsentiert seine 3D-Projektionen mit Live-Kommentar.

*Die Zuschauer\_innen bekommen beim Eintritt eine 3D-Brille, 1,00 € ist dafür in der Gebühr enthalten.*

*Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Reisebüro Hortlik Dorsten*

#### 1220

Leitung: **Stephan Schulz**  
Termin: Do., 16.11.  
Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./13,00 €  
Ort: VHS; Forum

### England, Northern Ireland, Scotland, Wales -

### The Dis-United Kingdom?!

siehe Veranstaltung Nr. 3223

**Reisebüro Hortlik**

Wir begrüßen unsere neuen Kolleginnen in unserem Team.

**Dagmar Weymann**      **Özlem Isik**

**DÉRPART**      Freiheitsstraße 5  
**Reisebüro Hortlik**      46284 Dorsten  
02362/ 94560  
www.reisebuero-hortlik.de



# Pädagogik und Psychologie

## AD(H)S

### Vortrag

AD(H)S ist, gerade wenn es um Schulkinder geht, mittlerweile eine schnelle Diagnose, zu der sich auch Laien befähigt fühlen. Doch wie sieht die Realität aus? Welche unterschiedlichen Formen gibt es? Und wie sieht eine zeitgerechte Therapie aus? Betrifft diese Diagnose wirklich nur Kinder?

Dr. Ralph Meyers arbeitet seit 30 Jahren als Kinder- und Jugendpsychiater und gehört dem zentralen ADHS-Netzwerk an. In seinem Vortrag klärt er auf.

### 1310

Leitung: **Dr. Ralph Meyers**  
Termin: Mi., 27.09.  
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Forum

## Elternbildung aktuell: Das „Trotzalter“

### Seminar

Aus dem strahlenden Sonnenschein, der im Kinderwagen jeden freundlich anlächelte, ist ein trotziges kleines Kind geworden, welches kaum wiederzuerkennen ist. Eigensinnig hält es an widersprüchlichen Impulsen fest und stellt auch die geduldigsten Eltern täglich 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.

Die Referentin ist Pädagogin und Soziotherapeutin.

### 1320

Leitung: **Maria Frenzel**  
Termin: Di., 19.09.  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Raum 108

## Elternbildung aktuell: Konsequentes Verhalten

### Seminar

Soll ich immer konsequent sein? Werde ich mein Kind verwöhnen, wenn mir Konsequenz schwerfällt? 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.

Die Referentin ist Pädagogin und Soziotherapeutin.

### 1321

Leitung: **Maria Frenzel**  
Termin: Di., 26.09.  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Raum 108

Seit 1992  
unterstützen  
& fördern wir

**Kinder und Jugendliche**  
mit pädagogischen Förderangeboten

**Pädagogische Arbeit** in Kitas und Schulen

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



**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)

Foto: © S.Kobold | stock.adobe.com

## 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 in welchem Alter der Kinder sie beginnt oder beginnen sollte, ist Thema dieses Seminars.

Die Referentin ist Pädagogin und Soziotherapeutin.

### 1322

Leitung: **Maria Frenzel**  
Termin: Di., 07.11.  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Raum 108

## Elternbildung aktuell: Sandmännchen und Co.

### Seminar

Wer kennt nicht die abendlichen Stunden, in denen das Kind trotz Gute-Nacht-Geschichten, Schlafliedern und ausgedehntem Kuscheln 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 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.

### 1323

Leitung: **Maria Frenzel**  
Termin: Di., 14.11.  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Raum 108

## Ganzheitliches Gedächtnis- training für Menschen ab 60

### Seminar zum Kennenlernen

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., 12.09. (3x)  
Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr  
Gebühr: 6 Ustd./19,00 €  
Ort: VHS; Raum 108



Foto: iStock.com/Lisa5201



## 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., 07.11. (7x)  
Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr  
Gebühr: 14 Ustd./37,00 €  
Ort: VHS; Raum 108

## Gesunder Optimismus - Mehr Lebensqualität durch eine positive Sicht der Dinge

### Vortrag

Verschiedene Personen bewerten Situationen/Ereignisse unterschiedlich. Woran liegt das? Die Wahrnehmung wird u. a. durch die individuellen Lebenserfahrungen, die Prägungen und die Persönlichkeitsstruktur beeinflusst. Für manche ist das Glas entsprechend halb voll, für andere hingegen halb leer. Optimismus ist eine wesentliche Quelle für Lebenszufriedenheit und Gesundheit; sie vermittelt Zuversicht und Hoffnung, erhöht die Belastbarkeit in schwierigen Lebenslagen und verleiht Kräfte, die es ermöglichen, über sich selbst hinauszuwachsen - hin zu mehr Zufriedenheit, Gelassenheit und Erfolg. Den Schlüssel zu mehr Optimismus hat jeder selbst in der Hand. Der Vortrag vermittelt hilfreiche praktische Tipps, um negative, einschränkende Denkmuster zu überwinden und konstruktive Denkgewohnheiten aufzubauen, die das Leben erheblich erleichtern. Wünschenswert ist es, im Alltag überwiegend Chancen und Lösungen zu erkennen (ohne die Risiken zu ignorieren), statt immer wieder in „Problemtrance“ zu versinken.

### 1340

Leitung: **Dipl.-Psych.  
Dr. Wolfgang Howald**  
Termin: Mi., 18.10.  
Zeit: 19.30 - 21.30 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Raum 108

## Eintausendmal Lebensglück

### Multimedialer Vortrag

Wann ist man glücklich? Erst dann, wenn „endlich alles stimmt“ im eigenen Leben? Das dachte Christof Jauernig auch lange. Was wirklich glücklich macht und wie nah er dem Glück die ganze Zeit gewesen war, begriff er erst, als er ausstieg und mit dem Rucksack ein halbes Jahr durch Südostasien reiste - ohne einen Plan für danach. Heute ist er bundesweit auftretender multimedialer Erzähler. Auf seinen Touren hat er in sechzig Städten Menschen zu ihren eigenen Glückserfahrungen befragt und daraus ein Buch und sein zweites Bühnenprogramm gemacht: „Eintausendmal Lebensglück“ ist ein bewegendes Zeugnis der großen Vielfalt verzaubernd schlichter, täglich greifbarer, oft kostenfreier Glücksmomente. In seinem Programm kombiniert der Autor die Impressionen der Befragten mit seinen eigenen Erfahrungen zum Thema. Sorgsam gesetzte, fast poetische Begleitworte, Leinwandprojektionen sowie selbst eingespielte musikalische Untermalungen kreieren einen stimmungsvollen Abend, der Glück nicht erklären, sondern fühlbar machen möchte.

*Kooperationsveranstaltung mit der Stadtbibliothek Dorsten*

### 1350

Leitung: **Christof Jauernig**  
Termin: Fr., 03.11.  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €  
Ort: Stadtbibliothek

## Psychologie des Geldes

### Multimedialer Online-Vortrag

Jeden Tag treffen wir eine Vielzahl von Entscheidungen mit finanziellen Folgen. Doch nicht immer ist dies so vernünftig, wie wir glauben. Was sind die treibenden Motive? Was verführt uns spontan zum Kauf? Warum treffen wir manche Entscheidungen nur zögerlich oder gar nicht? Ein Blick auf die Verhaltensweisen im Umgang mit Geld hilft, die eigenen Gewohnheiten kritisch zu hinterfragen und Konsum- und Finanzfallen zu vermeiden. Die Referentin ist Bankkauffrau und Dipl.-Betriebswirtin sowie Referentin beim Vortragservice Geld und Haushalt.

### 1360

Leitung: **Beate Dünnebacke**  
Termin: Do., 11.01.24  
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./gebührenfrei  
Ort: Online-Vortrag

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.



**Forum Gesundheitsbildung**  
**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



## Forum Gesundheitsbildung

### Herzwochen 2023



„Herzkrank? Schütze dich vor dem Herzstillstand!“. So lautet das Motto der diesjährigen Herzwochen im November. Durch die Veranstaltungen sollen die Bürger\_innen für die Gefahren der Herzerkrankungen sensibilisiert und über den heutigen Stand an Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten informiert werden. Die nachfolgenden Veranstaltungen werden in Kooperation mit der Deutschen Herzstiftung und dem St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten durchgeführt (siehe Veranstaltungen Nr. 2110 bis 2112).

### Herzwochen 2023. Herzkrank? Schütze dich vor dem Herzstillstand!

#### Vortrag

In Deutschland sterben Jahr für Jahr schätzungsweise 65.000 Menschen am plötzlichen Herztod. Am häufigsten liegt eine langjährige koronare Herzkrankheit (KHK) einem solchen Herzstillstand zugrunde. Expertenschätzungen zufolge haben rund sechs Millionen Menschen in Deutschland eine KHK, die wiederum durch Risikokrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen (hohes Cholesterin) entsteht. Aber auch andere Herzleiden sowie eine genetische Veranlagung gehen mit einem hohen Risiko für plötzlichen Herztod einher. Unmittelbarer Auslöser ist fast immer eine lebensbedrohliche Herzrhythmusstörung, durch die der Kreislauf innerhalb kürzester Zeit zusammenbricht und das Herz stehen bleibt. Der Vortrag informiert darüber, wie Vorbeugung, frühzeitiges Erkennen und die konsequente Behandlung von

Herzerkrankungen helfen, das Risiko eines plötzlichen Herztods auf ein Minimum zu reduzieren.

#### 2110

Leitung: **Chefarzt Dr. med.  
Jan Bernd Böckenförde**

Termin: Mi., 15.11.  
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./7,00 €  
Ort: VHS; Forum

### 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.

#### 2111

Leitung: **Ltd. Oberarzt  
Dr. Michael Lukat  
Pfl.-Leiter Intensivstation  
Patrick Kedora**

Termin: Mo., 20.11.  
Zeit: 18.00 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei  
Ort: St. Elisabeth-Krankenhaus;  
Krankenpflegeschule

### Herz-Lungen-Wiederbelebung für Laien

Inhalt siehe Kurs Nr. 2111

#### 2112

Leitung: **Ltd. Oberarzt  
Dr. Michael Lukat  
Pfl.-Leiter Intensivstation  
Patrick Kedora**

Termin: Mo., 27.11.  
Zeit: 18.00 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei  
Ort: St. Elisabeth-Krankenhaus;  
Krankenpflegeschule

### Stress ade - Gelassenheit olé!

#### Workshop

Wir haben Stress! Der Tag rennt! Privater und beruflicher Stress „geben sich förmlich die Hand“. Natürlich sollten wir dazu noch erfolgreich sein sowie immer gut drauf, gelassen und nie genervt oder gereizt. Ziemlich weit gefehlt in der heutigen Zeit! In diesem Workshop geht es darum, dem Stress so begegnen zu lernen, dass man wieder möglichst schnell in die eigene Balance zurückfindet. Kommen Sie mit auf eine Reise in die Welt der Stressbalance und erfahren Sie, wie Sie gerade in stressigen Zeiten mittels verschiedener Techniken wieder in die Balance finden können. Nehmen Sie aus diesem Abend Tipps und Tricks für den Alltag mit.

#### 2113

Leitung: **Denise Iwanek**  
Termin: Do., 26.10.  
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./12,50 €  
Ort: VHS; Forum

### Glücklichsein kann man lernen

#### Vortrag

Was ist Glück? Was kann jeder Einzelne dazu beitragen, ein glücklicheres Leben zu führen? Diese Fragen beantwortet der Vortrag und verdeutlicht, dass jeder den Schlüssel zu mehr Lebenszufriedenheit bereits in den eigenen Händen trägt. 50 Prozent unseres Glücksempfindens sind genetisch festgelegt. Weitere zehn Prozent hängen von unseren Lebensumständen ab und 40 Prozent können wir durch unser Verhalten beeinflussen. Der Vortrag stellt einen Baukasten mit unterschiedlichen glücksfördernden Aktivitäten vor, aus denen jeder seine individuelle Glückstrategie zusammenstellen kann.

#### 2114

Leitung: **Denise Iwanek**  
Termin: Do., 21.09.  
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./12,50 €  
Ort: VHS; Forum

## 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: Mi., 30.08.  
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./14,50 €  
Ort: VHS; Raum 218

---

## 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: Mi., 29.11.  
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./14,50 €  
Ort: VHS; Raum 218

---

## Letzte-Hilfe-Kurs

Das Lebensende und Sterben von Angehörigen, Freunden und Nachbarn macht oft hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbebegleit ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. Um dieses Wissen zurückzugewinnen, bietet dieser Kurzkurs 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**  
**Elke Horstkamp**  
Termin: Mi., 18.10.  
Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr  
Gebühr: 5 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Raum 218

---

## AD(H)S

siehe Kurs Nr. 1310

---

## Ganzheitliches Gedächtnis-training für Menschen ab 60

siehe Kurse Nr. 1330 und 1331

---

## Mensch, stress mich nicht!

siehe Kurs Nr. 5110

---

## Entspannung und Selbsterfahrung

### Seelenfrieden - Ein Achtsamkeits- und Meditationskurs für Beginnende

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 lernen 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 mit: ausreichend Getränke, bequeme Kleidung, evtl. Kissen und Decke.*

### 2205

Leitung: **Timea Lang**  
Termin: ab Do., 21.09. (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 mit: ausreichend Getränke, bequeme Kleidung, evtl. Kissen und Decke.*



## 2211

Leitung: **Christina Zunke**  
Termin: Sa., 23.09.  
Zeit: 10.00 - 12.30 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 und warme Kleidung, Matte, Decke, eine Flasche Wasser und ein kleines Kissen.*

## 2212

Leitung: **Sabine Schaar-Sökefeld**  
Termin: Sa., 16.09.  
Zeit: 11.00 - 12.30 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./15,00 €  
Ort: Praxis für Schmerz- & Stressbewältigung, Idastr. 69

## Meditative Klangentspannung für Frauen

Inhalt siehe Kurs Nr. 2212

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

## 2213

Leitung: **Sabine Schaar-Sökefeld**  
Termin: Mo., 16.10.  
Zeit: 16.30 - 18.00 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./15,00 €  
Ort: Praxis für Schmerz- & Stressbewältigung, Idastr. 69

## Meditative Klangentspannung für Frauen

Inhalt siehe Kurs Nr. 2212

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

## 2214

Leitung: **Sabine Schaar-Sökefeld**  
Termin: Fr., 17.11.  
Zeit: 12.00 - 13.30 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 und warme Kleidung, Matte, Decke, eine Flasche Wasser und ein kleines Kissen.*

## 2215

Leitung: **Sabine Schaar-Sökefeld**  
Termin: Di., 05.12.  
Zeit: 20.00 - 21.30 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./15,00 €  
Ort: Praxis für Schmerz- & Stressbewältigung, Idastr. 69

## Entspannungstechniken für Zuhause

### Wochenendworkshop

In diesem Workshop lernen Sie Hintergrundwissen zum Thema Stress und verschiedene Übungen kennen, welche Ihnen zur Entspannung verhelfen. Sie erhalten Einblicke in Meditation, Bodyscan, Yin-Yoga, Fantasiereise, Autogenes Training, Integrative Music-Relaxation (IMR) nach Dr. Buntrock® und Atemübungen. Die Entspannungssequenzen werden u. a. mit Klang und Duft verfeinert.

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

## 2216

Leitung: **Christina Zunke**  
Termin: Sa., 09.12.  
Zeit: 10.00 - 12.30 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./14,50 €  
Ort: VHS; Raum 001

## Einfach ICH: Wohlfühlen von Kopf bis Fuß

### Wochenendseminar

Schön, dass Sie sich etwas Gutes tun wollen. Freuen Sie sich unter anderem auf eine Eigenfußmassage und Bewegungen,

um die Sehnenplatte und die Zehen zu entspannen. Erfahren Sie, wie Sie mithilfe der „Release-Methode“ Beine, Becken und Rumpf behutsam dehnen können und lassen Sie sich auf Sequenzen aus dem Yin-Yoga ein. Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, eine Klopfmassage, Atemübungen zur Entspannung und eine Augenentspannung runden den Tag ab. Die Dozentin bringt nicht nur Cremes, Düfte und andere Wohlfühlzutaten mit, sondern sorgt auch für einen kleinen Pausensnack in Form eines selbstgebackenen Brotes und von zwei Aufstrichen. Sofern Sie Unverträglichkeiten zu berücksichtigen haben, bringen Sie sich bitte einen eigenen kleinen Pausensnack mit.

*Bitte bringen Sie mit: eine Matte, 2 bis 3 Kissen, eine Decke, sehr bequeme Kleidung, warme Socken, ein größeres Handtuch und etwas zu trinken.*

## 2217

Leitung: **Heike Marzinek**  
Termin: Sa., 18.11.  
Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr  
Gebühr: 8 Ustd./38,00 €  
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., 29.08. (5x)  
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr  
Gebühr: 10 Ustd./36,50 €  
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, das Nervensystem positiv zu beeinflussen und den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern. Die entspannungsbetonte, meditative Yoga-Arbeit steht im Vordergrund und ermöglicht eine langfristige körperlich-seelische Harmonisierung. Den Rahmen des Kurses bildet ein Thema aus der Yoga-Philosophie, die auch im Alltag umgesetzt werden kann und die positiven Veränderungen unterstützt. Wesentliche Themen und Elemente sind neben der Wirbelsäule besonders die Atmung und das Sitzen in der Stille zur Selbstreflexion. Einsteiger\_innen sind herzlich willkommen!  
*Bitte bringen Sie mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.*

### 2261

Leitung: **Sabine Schaar-Sökefeld**  
Termin: ab Do., 07.09. (15x)  
Zeit: 09.00 - 10.30 Uhr  
Gebühr: 30 Ustd./90,00 €  
Ort: VHS; Raum 008

---

## Hatha-Yoga am Abend

Inhalt siehe Kurs Nr. 2261  
*Bitte bringen Sie mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.*

### 2262

Leitung: **Sabine Schaar-Sökefeld**  
Termin: ab Mo., 04.09. (15x)  
Zeit: 20.00 - 21.30 Uhr  
Gebühr: 30 Ustd./90,00 €  
Ort: VHS; Raum 008

---

## 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., 28.08. (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., 01.09. (14x)  
Zeit: 16.00 - 17.30 Uhr  
Gebühr: 28 Ustd./81,50 €  
Ort: VHS; Raum 008

---

## Yin-Yoga

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., 01.09. (14x)  
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr  
Gebühr: 28 Ustd./81,50 €  
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., 23.09.  
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., 21.10.  
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., 25.11.  
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., 09.12.  
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 mit: ausreichend Getränke, bequeme Kleidung, evtl. Kissen und Decke.*

### 2280

Leitung: **Christina Zunke**  
Termin: Sa., 18.11.  
Zeit: 10.00 - 12.30 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./14,50 €  
Ort: VHS; Raum 001

## 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., 29.08. (16x)  
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr  
Gebühr: 32 Ustd./107,50 €  
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., 29.08. (16x)  
Zeit: 20.00 - 21.30 Uhr  
Gebühr: 32 Ustd./107,50 €  
Ort: Pestalozzischule; Sporthalle



## „Schnupper KAHA“ Innere Ruhe, Energie und Stärke

### Vormittagskurs

Lernen Sie KAHA kennen: KAHA stammt aus der Sprache der Maori und bedeutet „stark, mutig, energiegeladen“. Langsame und fließende, aber auch dynamische und kräftige Bewegungen gehen bei KAHA zur traditionellen Musik ineinander über, um eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers herzustellen und zu spüren. Dies kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Aufrichtung und Ruhe. Die Bewegungselemente sind inspiriert von verschiedenen Bewegungskonzepten wie Qigong, Tai Chi Chuan, Yoga, Rückenschule und Sturzprophylaxe.

*Körperliches Belastungsniveau: mäßig bis mittel*

*Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung und Sportschuhe und eine Erfrischung.*

### 2293

Leitung: **Gisela Brand-Hesse**  
Termin: Fr., 01.09.  
Zeit: 10.40 - 11.40 Uhr  
Gebühr: 1 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Raum 008

## KAHA Innere Ruhe, Energie und Stärke

### Vormittagskurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 2293

*Körperliches Belastungsniveau: mäßig bis mittel*

*Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung und Sportschuhe und eine Erfrischung.*

### 2294

Leitung: **Gisela Brand-Hesse**  
Termin: ab Fr., 08.09. (13x)  
Zeit: 10.40 - 11.40 Uhr  
Gebühr: 17 Ustd./61,00 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Aktiv entspannen mit Qigong am Morgen

### Vormittagskurs

Die Übungen des Qigong bewirken, die eigene Vitalkraft zu stärken. Die bisher erlernten Bewegungsfolgen, insbesondere des Tai Chi Chuan-Qigong (Shibashi) werden wiederholt, gefestigt und erweitert. Durch die vielfältigen Figuren können alle Körperbereiche, Gelenke und Meridiane aktiviert werden. Das Wahrnehmen des

Körpers in Verbindung mit dem Atem und der Harmonisierung des Geistes fördert die Ruhe, Geschmeidigkeit und die innere sowie äußere Balance der Übenden.

Die Übungen sind in jedem Alter und Bewegungsgrad erlernbar, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

### 2295

Leitung: **Gisela Brand-Hesse**  
Termin: ab Fr., 01.09. (14x)  
Zeit: 09.30 - 10.30 Uhr  
Gebühr: 19 Ustd./65,00 €  
Ort: VHS; Raum 008

## Präventionskurse

Die folgenden Kurse (Nr. 2296, 2297, 2298) 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, Seele und Geist 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. In diesem Kurs geht es darum, die vielfältigen Ausdrucksformen von Qigong, wie stilles meditatives Qigong, Schütteln und Schwingen, Atemübungen und harmonische Bewegungsfolgen kennenzulernen und teilweise mit Musik einzuüben. Der Kurs richtet sich vorwiegend an Teilnehmende ohne Vorerfahrungen.

*Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken und evtl. eine Erfrischung.*

### 2296

Leitung: **Gisela Brand-Hesse**  
Termin: ab Mo., 11.09. (10x)  
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr  
Gebühr: 20 Ustd./89,50 €  
Ort: VHS; Raum 106

## Aktiv entspannen mit Qigong für Erwachsene - Aufbaukurs

### Präventionskurs

Qigong ist ein wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Gesundheit ist nach Auffassung der TCM nur möglich, wenn Körper, Seele und Geist 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. In diesem Kurs werden die bekannten Übungsfolgen aus den vorherigen Kursen wiederholt und vertieft. Vor allem widmen wir uns dem 2. Set der 18 Figuren des Tai Chi Chuan-Qigong (Shibashi), um in einen harmonischen körperlichen Bewegungs- und Atemfluss zu kommen und durch die häufig spiraldynamischen Übungen den Körper intensiv zu stimulieren. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorerfahrungen.

*Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken und evtl. eine Erfrischung.*



## 2297

Leitung: **Gisela Brand-Hesse**  
 Termin: ab Di., 12.09. (10x)  
 Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr  
 Gebühr: 20 Ustd./89,50 €  
 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 Üben 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.*

## 2298

Leitung: **Carolin Bozdech**  
 Termin: ab Do., 31.08. (8x)  
 Zeit: 16.45 - 18.00 Uhr  
 Gebühr: 14 Ustd./89,00 €  
 Ort: VHS; Raum 008

## Qigong im Sitzen

### Wochenendkurs

Die sanft ausgeführten Bewegungen und Körperhaltungen des Qigong wurzeln in der traditionellen chinesischen Medizin. Sie machen den Körper geschmeidig, vertiefen den Atem und schulen die Vorstellungskraft. Durch regelmäßiges Üben regen sie die Selbstheilungskräfte des Körpers an. Dies führt zu innerer Gelassenheit. Sie können mit Qigong-Übungen nahezu unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung beginnen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs ist auch geeignet für Personen im Rollstuhl. Die Kursleiterin selbst ist ebenfalls Rollstuhlfahrerin.

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

## 2299

Leitung: **Edith de Vries**  
 Termin: Sa., 19.08.  
 Zeit: 10.30 - 12.30 Uhr  
 Gebühr: 3 Ustd./15,00 €  
 Ort: VHS; Raum 106

## Tai Chi Chuan im Sitzen

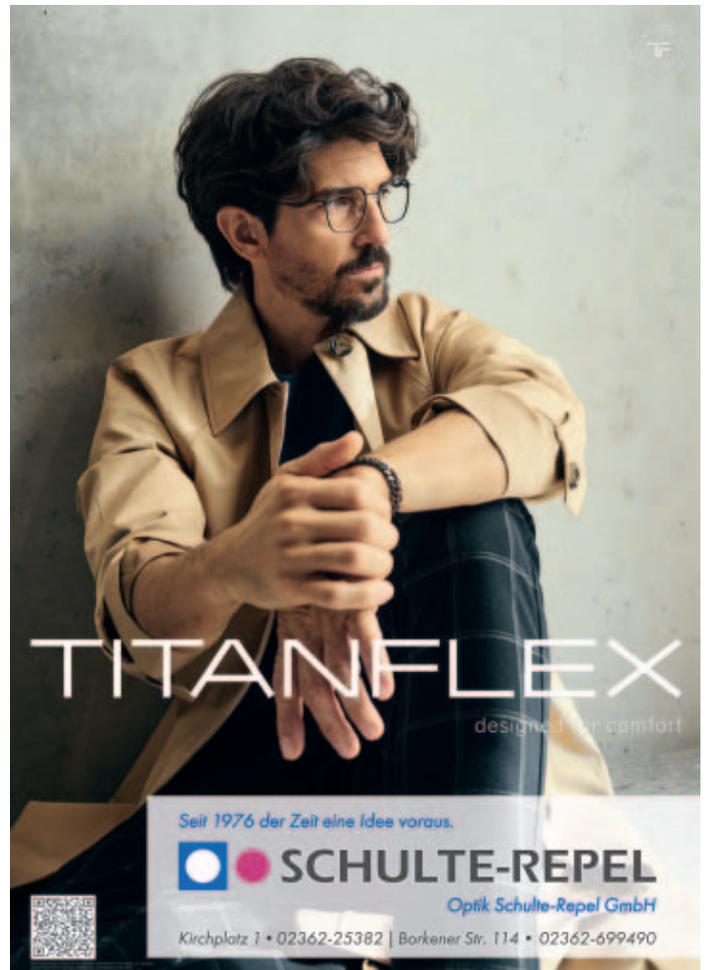
### Wochenendkurs

Tai Chi Chuan vereinigt drei wichtige Aspekte der chinesischen Kultur: Meditation, Heilgymnastik und sanfte Selbstverteidigung. Zusammen mit Qi Gong-Übungen macht Tai Chi die Muskeln elastischer, löst Verspannungen, verbessert die Konzentration und stärkt den Fluss der Lebensenergie. Dies führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Sie erlernen in diesem Kurs die Bewegungsform des Yang-Stils. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse und insbesondere für Menschen im Rollstuhl. Die Kursleiterin Edith de Vries sitzt selbst im Rollstuhl.

*Lockere Kleidung ist von Vorteil.*

## 2299B

Leitung: **Edith de Vries**  
 Termin: Sa., 02.09.  
 Zeit: 10.30 - 12.00 Uhr  
 Gebühr: 2 Ustd./12,50 €  
 Ort: VHS; Raum 106



## Bewegung und Körpererfahrung

### Aktiv im Wald - Nordic Walking und mehr...

#### Vormittagskurs

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. Ein elementarer Bestandteil jeder Einheit ist das Nordic Walking. Sturzpräventive Elemente runden die Aktivität ab. Durch die gemeinsame aktive Zeit im Lembecker Wald „Am Hagen“ beugen wir Krankheiten vor, stärken das Immunsystem und bringen gleichzeitig die Seele ins Gleichgewicht.

*Körperliches Belastungsniveau: mäßig*

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

*Bitte bringen Sie mit: Ihre Nordic Walking-Stöcke und tragen Sie wetterangepasste, bequeme Kleidung.*

#### 2301

Leitung: **Angelika Rieth**  
Termin: ab Di., 05.09. (4x)  
Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr  
Gebühr: 8 Ustd./31,50 €  
Ort: Treffpunkt:  
Parkplätze Am Hagen 26,  
46286 Dorsten

### 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., 20.09. (8x)  
Zeit: 16.30 - 17.30 Uhr  
Gebühr: 11 Ustd./30,50 €  
Ort: VHS; Raum 001

#### Workshop:

### Pilates zum Kennenlernen

#### Schnupper-Workshop

„Es ist der Geist, der sich den Körper formt.“ Aus dieser Erkenntnis hat Joseph Pilates eine fundierte Trainingsmethode entwickelt, welche Bewegung mit Wahrnehmung verbindet. Das Training fokussiert auf die Effizienz der Motorik, indem die Ressourcen des Körpers optimiert werden. Es wirkt dadurch korrektiv und präventiv. Im Mittelpunkt stehen die Verbindung der Bewegung mit der Atmung, der Einsatz der tiefen Bauchmuskulatur und ein korrektes Ausrichten des Bewegungsapparates. Das Training beinhaltet Übungen die Stabilität, Mobilität, Kraft, Ausdauer und Entspannung fördern.

*Der Kurs eignet sich nicht für Teilnehmer\_innen mit gravierenden Beeinträchtigungen des Bewegungsapparats. Bitte befragen Sie ggf. ärztliches Fachpersonal. Körperliches Belastungsniveau: mittel*  
*Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch.*

#### 2320

Leitung: **Danièle Schwander**  
Termin: Sa., 28.10.  
Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./25,00 €  
Ort: VHS; Raum 008

### Pilates Workout am Mittag

#### Mittagskurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 2320  
*Der Kurs eignet sich nicht für Teilnehmer\_innen mit gravierenden Beeinträchtigungen des Bewegungsapparats. Bitte befragen Sie ggf. ärztliches Fachpersonal. Körperliches Belastungsniveau: mittel*  
*Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch.*

#### 2321

Leitung: **Danièle Schwander**  
Termin: ab Di., 29.08. (13x)  
Zeit: 12.00 - 13.00 Uhr  
Gebühr: 17 Ustd./110,50 €  
Ort: VHS; Raum 008

### Pilates Workout am Abend

Inhalt siehe Kurs Nr. 2320

*Der Kurs eignet sich nicht für Teilnehmer\_innen mit gravierenden Beeinträchtigungen des Bewegungsapparats. Bitte befragen Sie ggf. ärztliches Fachpersonal. Körperliches Belastungsniveau: mittel*  
*Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch.*

#### 2322

Leitung: **Danièle Schwander**  
Termin: ab Mi., 23.08. (13x)  
Zeit: 20.30 - 21.30 Uhr  
Gebühr: 17 Ustd./110,50 €  
Ort: VHS; Raum 008

### Pilates Workout am Vormittag

#### Vormittagskurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 2320

*Der Kurs eignet sich nicht für Teilnehmer\_innen mit gravierenden Beeinträchtigungen des Bewegungsapparats. Bitte befragen Sie ggf. ärztliches Fachpersonal. Körperliches Belastungsniveau: mittel*  
*Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch.*

#### 2323

Leitung: **Danièle Schwander**  
Termin: ab Do., 31.08. (13x)  
Zeit: 11.00 - 12.00 Uhr  
Gebühr: 17 Ustd./110,50 €  
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., 05.09. (14x)  
Zeit: 17.45 - 18.45 Uhr  
Gebühr: 19 Ustd./49,00 €  
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., 05.09. (14x)  
Zeit: 18.45 - 19.45 Uhr  
Gebühr: 19 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., 28.08. (14x)  
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr  
Gebühr: 28 Ustd./66,00 €  
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., 30.08. (14x)  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 28 Ustd./66,00 €  
Ort: Pestalozzischule; Sporthalle

## Männersport - Fitnesstraining 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., 31.08. (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., 28.08. (16x)  
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 32 Ustd./74,50 €  
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., 14.08. (15x)  
Zeit: 19.15 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 25 Ustd./59,50 €  
Ort: Albert-Schweitzer-Schule;  
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., 05.09. (11x)  
Zeit: 10.30 - 11.45 Uhr  
Gebühr: 18 Ustd./48,50 €  
Ort: VHS; Raum 008

---

## Wellnetics für Frauen

### Nachmittagskurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 2360

*Körperliches Belastungsniveau: mäßig*

### 2361

Leitung: **Jutta Behnke**  
Termin: ab Do., 31.08. (11x)  
Zeit: 15.00 - 16.30 Uhr  
Gebühr: 22 Ustd./57,00 €  
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 in 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., 05.09. (11x)  
Zeit: 09.00 - 10.30 Uhr  
Gebühr: 22 Ustd./57,00 €  
Ort: VHS; Raum 008

---

## Fitness Workout für Frauen

Inhalt siehe Kurs Nr. 2362

*Körperliches Belastungsniveau: mittel*

### 2364

Leitung: **Jutta Behnke**  
Termin: ab Do., 31.08. (11x)  
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr  
Gebühr: 22 Ustd./57,00 €  
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., 30.08. (16x)  
Zeit: 09.45 - 11.15 Uhr  
Gebühr: 32 Ustd./80,00 €  
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., 31.08. (16x)  
Zeit: 18.15 - 19.45 Uhr  
Gebühr: 32 Ustd./80,00 €  
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., 31.08. (16x)  
Zeit: 20.00 - 21.30 Uhr  
Gebühr: 32 Ustd./80,00 €  
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., 30.08. (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., 30.08. (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., 30.08. (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., 30.08. (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., 30.08. (14x)  
Zeit: 20.00 - 20.45 Uhr  
Gebühr: 14 Ustd./119,50 €  
Ort: Atlantis-Freizeitbad

## Einführung in Sportarten

### Walking-Fußball

Fußball ist Volkssport Nr. 1. Doch meist endet die eigene fußballerische Laufbahn aufgrund von alters- oder verletzungsbedingten Einschränkungen. Die Sportart Walking-Fußball bietet die Möglichkeit, auch mit solchen Einschränkungen dem Fußballspielen nachzugehen. Dabei ist Walking-Fußball insbesondere durch das Gebot des Gehens und der Einschränkung der Passintensität auf Hüfthöhe dem Gesundheits- und Präventionssport zuzuordnen. Eine Betätigung und Teilnahme sind demnach bis ins hohe Alter und geschlechterneutral möglich.

*Bringen Sie bitte Sportbekleidung mit. Umkleidemöglichkeiten und Sanitärräume sind vorhanden.*

*In Kooperation mit dem FC RW Dorsten 1919 e. V.*

### 2405

Leitung: **Sven Bartmann**  
Termin: ab Mi., 06.09. (3x)  
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr  
Gebühr: 6 Ustd./10,00 €  
Ort: Jahnsportplatz

### 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 den Umgang 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., 27.09.  
Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Raum 218

### Sicher E-Bike fahren für Menschen Ü60

#### Nachmittagskurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 2410  
*In Kooperation mit der AWO Unterbezirk Münsterland-Recklinghausen*

### 2411

Leitung: **Uta Maiß**  
**Gerhard Pyszny**  
Termin: Do., 10.08.  
Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./gebührenfrei  
Ort: Gemeinschaftshaus Wulfen, Wulfener Markt 5

### 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., 02.09. und 09.09.  
Zeit: 12.00 - 13.30 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./29,00 €  
Ort: Bootshaus Ruderverein Dorsten e. V. Gahlener Str. 216



Quelle: Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen e. V.



## Sportbootführerschein Binnen (SBF-Binnen) Motor

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 Binnen-Schiffahrtsstraßen. Er umfasst u. a. Gesetzkunde, Motorkunde, Lichterführung, Wetterkunde, seemännische Knoten.

*Mindestalter: 16 Jahre*

*Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung vor einer offiziellen Prüfungskommission ab. Voraussetzungen, Kursverlauf und weitere anfallende Kosten (Lehrmaterial, Prüfungsgebühren, praktische Ausbildung etc.) werden am Informationsabend bekannt gegeben. Die hier gekennzeichneten Gebühren beziffern die theoretische Ausbildung an der VHS.*

### 2461

Leitung: **Rian Spit**  
Termin: *Informationsabend*  
Fr., 01.09.  
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr  
Termin: *Kurstermine*  
ab Fr., 08.09. (6x)  
Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr  
Gebühr: 24 Ustd./97,50 €  
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. Gesetzkunde, Motorkunde, Wetter-, Gezeitenkunde, Navigation, seemännische Knoten usw.

*Mindestalter: 16 Jahre*

*Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung vor einer offiziellen Prüfungskommission ab. Voraussetzungen, Kursverlauf und weitere anfallende Kosten (Lehrmaterial, Prüfungsgebühren, praktische Ausbildung etc.) werden am Informationsabend bekannt gegeben. Die hier gekennzeichneten Gebühren beziffern die theoretische Ausbildung an der VHS.*

### 2463

Leitung: **Karl-Heinz Degenhardt**  
Termin: *Informationsabend*  
Fr., 01.09.  
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr  
Termin: *Kurstermine*  
ab Fr., 08.09. (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: Mo., 28.08.  
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., 14.08. (18x)  
Zeit: 17.30 - 18.30 Uhr  
Gebühr: 24 Ustd./77,50 €  
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., 14.08. (18x)  
Zeit: 16.30 - 17.30 Uhr  
Gebühr: 24 Ustd./77,50 €  
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., 21.10. und 28.10.  
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr  
Gebühr: 8 Ustd./35,50 €  
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., 23.08. (13x)  
Zeit: 18.45 - 20.15 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./128,00 €  
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., 28.08. (10x)  
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr  
Gebühr: 20 Ustd./60,00 €  
Ort: VHS; Raum 102

## Bewegungserziehung

Sie üben und verbessern Ihre körperliche Geschicklichkeit durch Gymnastik und sportliche Übungen.

### 2611

Leitung: **Hans-Eugen Hoischen**  
Termin: ab Di., 29.08. (12x)  
Zeit: 18.45 - 20.00 Uhr  
Gebühr: 20 Ustd./72,00 €  
Ort: Haldenwangschule; Sporthalle

## Gemeinsam kochen und backen

Sie kochen und backen Leckerer nach Grundrezepten.

*Weitere Kurstermine: Fr., 29.09., 27.10., 10.11., 24.11. und 15.12.*

### 2612

Leitung: **Petra Kolloczek  
Nicole Tokarski**  
Termin: ab Fr., 15.09. (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., 22.09., 20.10., 03.11., 17.11. und 01.12.*

### 2613

Leitung: **Petra Kolloczek  
Nicole Tokarski**  
Termin: ab Fr., 08.09. (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: Sa., 16.09., 30.09., 21.10., 04.11. und 18.11.*

### 2614

Leitung: **Thorsten M. Huxel**  
Termin: ab Sa., 02.09. (6x)  
Zeit: 10.00 - 13.15 Uhr  
Gebühr: 24 Ustd./72,00 €  
Ort: Schule an der Marler Str. 50





## Ernährung

Lebensmittel und Zutaten für die Kurse werden durch die Kursleitung beschafft. Die anteiligen Kosten sind in der Kursankündigung 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 Kleidungsschutz 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

#### Eine kulinarische Verführung rund ums Mittelmeer

Die Wiege der europäischen Esskultur liegt im Mittelmeerraum. Wer lässt sich nicht gern von ihren frischen Zutaten und ihrer Vielfalt verführen? Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise rund ums Mittelmeer. An diesem Abend werden wir typische Gemüse-Speisen wie Paprika, Auberginen, Zucchini, Oliven, Knoblauch, Zwiebeln oder Pasta-Speisen in Verbindung mit Fleisch, Fisch sowie süßen Verführungen aus dem mediterranen Raum zubereiten und in schöner Atmosphäre genießen.

*Lebensmittel- und Getränkeumlage von 18,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie mit: ein Trockentuch und eine Schürze.*

#### 2701

Leitung: **Bonifacio Abbruzzi**  
Termin: Mo., 30.10.  
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr  
Gebühr: 5 Ustd./38,00 €  
Ort: VHS; Raum 006

### Eine süditalienische kulinarische Reise

Die Geschichte Italiens sowie Südeuropas ist eine Abfolge stetiger Wanderungen und Eroberungen. Unterschiedliche Völker haben hier ihren Ursprung in Sprache, Kultur und in ihren Speisen. An diesem süditalienischen Abend werden wir Sizilien und Süditalien erleben und leckere Antipasti, Pasta, Hauptspeise und Dessert aus Süditalien zubereiten. Sie schlemmen in schöner Atmosphäre und genießen leckere Weine.

*Lebensmittel- und Getränkeumlage von 18,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie mit: ein Trockentuch und eine Schürze.*

#### 2702

Leitung: **Bonifacio Abbruzzi**  
Termin: Mo., 13.11.  
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr  
Gebühr: 5 Ustd./38,00 €  
Ort: VHS; Raum 006

### Ein italienischer Weihnachtsmenüabend

Weihnachten ist ohne Zweifel der höchste Feiertag der Italiener\_innen und diese Zeit ist für sie ein Fest der Gaumenfreude. Man macht sich schon Wochen vorher über das Essen Gedanken. Das Weihnachtsmenü wechselt von Region zu Region und die Tafel ist reichlich gedeckt mit leckeren Speisen wie Antipasti, Nudelgerichten und Hauptspeisen sowie köstlichen Desserts. Wir wollen gemeinsam an diesem Tag einige leckere Weihnachtsspeisen aus verschiedenen Regionen Italiens zusammen kochen und schlemmen. Da manche Speisen zeitaufwendig sind, werden diese vom Dozenten etwas vorbereitet. In diesem Sinne „Buon Appetito“!

*Bitte bringen Sie mit: ein Trockentuch und eine Schürze.*

*Lebensmittel- und Getränkeumlage von 20,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.*

#### 2703

Leitung: **Bonifacio Abbruzzi**  
Termin: Mo., 11.12.  
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr  
Gebühr: 5 Ustd./40,00 €  
Ort: VHS; Raum 006

### Französisch kochen und sprechen: Noël traditionnel

siehe Kurs Nr. 3310

**FEINE BACKWAREN**  
*Imping*

ein guter Start in den Tag...

Hauptgeschäft und Produktion:  
Gahlener Str. 128 · 46282 Dorsten · Tel. 0 23 62 - 9 20 50  
[www.baekerei-imping.de](http://www.baekerei-imping.de)

## Geschmacksfragen - Nahrung für alle Sinne

### „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., 28.10.  
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., 28.10.  
Zeit: 14.30 - 17.30 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./22,50 €  
Ort: VHS; Raum 006

## Whisky - von mild bis wild

Schottland und das schottische Nationalgetränk Whisky sind seit Jahrhunderten untrennbar miteinander verbunden. An diesem Abend verkosten wir sechs schottische Single Malt Whiskys und zeigen die breit gefächerte geschmackliche Vielfalt, die diese Spirituose je nach ihrer Herstellungsregion zu bieten hat. Begleitend dazu machen wir einen fotografischen Streifzug durch Schottland, lernen Land und Leute näher kennen und erfahren Wissenswertes über die Geschichte Schottlands, seine Traditionen und die schottische Whisky-Destillation. Das Tasting richtet sich von der Auswahl der Whiskys her sowohl an Whisky-Einsteiger\_innen als auch an bereits erfahrene Whiskyliebhaber\_innen.

*Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.*

#### 2720

Leitung: **Thorsten Funke**  
Termin: Fr., 10.11.  
Zeit: 18.30 - 21.15 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./42,00 €  
Ort: VHS; Raum 106

## Rotweinabend

Der Rotweinabend beginnt mit einem Gläschen Sekt. Warum dies so ist, erfahren Sie im Seminar. Anschließend erhalten Sie einen allgemeinen Überblick über die bedeutendsten Weinanbaugebiete in Frankreich, Italien, Deutschland, Spanien und Übersee. Die spezifischen Unterschiede zwischen den einzelnen Anbaugebieten sollen kennengelernt werden und es gibt Informationen zum Weineinkauf, zum Weinetikett, darüber welcher Wein zu welchem Essen passt etc. Kleinigkeiten zu essen werden zu den ca. 20 Weinen gereicht.

*Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.*

#### 2721

Leitung: **Harald Burg**  
Termin: Fr., 27.10.  
Zeit: 18.30 - 21.15 Uhr  
Gebühr: 5 Ustd./54,50 €  
Ort: VHS; Raum 218

## Welcher Wein zu welchem Anlass?

Wein ist so vielfältig wie seine zahlreichen Anbauregionen und die verwendeten Rebsorten. 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.*

#### 2722

Leitung: **Harald Burg**  
Termin: Fr., 19.01.24  
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr  
Gebühr: 5 Ustd./54,50 €  
Ort: VHS; Raum 218

## Leichte Genießerküche

### Leckeres 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?“, „Isst 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., 13.09.  
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr  
Gebühr: 5 Ustd./27,50 €  
Ort: VHS; Raum 006



## Leckeres 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., 15.11.  
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr  
Gebühr: 5 Ustd./27,50 €  
Ort: VHS; Raum 006

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

### Auftakt zum Wohlfühlgewicht

#### Informationsveranstaltung

Kennen Sie es, wenn der Gedanke an das eigene Wohlfühlgewicht Sie nicht loslässt und sich gedanklich Vieles bei Ihnen um Ernährung sowie Gewicht dreht? Es fühlt sich schwer an, das Gewicht zu reduzieren, vielleicht glauben Sie auch gar nicht mehr daran, dass es einen Weg für Sie gibt, der in Ihrem Alltag nachhaltig funktioniert. In dieser Informationsveranstaltung gibt der Ernährungswissenschaftler und Abnehmcoach Robert Esser neben allgemeinen Tipps vor allem Hinweise zum sich anschließenden 6-Wochen-Kurs-Konzept „Nachhaltig zum Wohlfühlgewicht“. Schnuppern Sie, stellen Sie Ihre Fragen und entscheiden Sie, ob Sie weitermachen möchten.

*Diese Veranstaltung ist einzeln buchbar.*

### 2732

Leitung: **Robert Esser**  
Termin: Do., 07.09.  
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./12,00 €  
Ort: VHS; Raum 218

## Nachhaltig zum Wohlfühlgewicht

Kennen Sie es, wenn der Gedanke an das eigene Wohlfühlgewicht Sie nicht loslässt und sich gedanklich Vieles bei Ihnen um Ernährung sowie Gewicht dreht? Es fühlt sich schwer an, das Gewicht zu reduzieren, vielleicht glauben Sie auch gar nicht mehr daran, dass es einen Weg für Sie gibt, der in Ihrem Alltag nachhaltig funktioniert. Wie auch Sie Ihr Wohlfühlgewicht dauerhaft in Ihrem Alltag erreichen können, zeigt Ihnen Ernährungswissenschaft-

ler und Abnehmcoach Robert Esser. Wenn Sie zwischen fünf bis 50 kg abnehmen möchten, viel probiert haben an Diäten, wenn Sie zweifeln, ob ein Abnehmen gelingen kann, dann ist dieser 6-Wochen-Kurs das Richtige für Sie. Fernab von Abnehmprodukten, Shakes oder sonstigen Mitteln lernen Sie das Fundament für Ihr persönliches Wohlfühlgewicht mit Spaß und Leichtigkeit in Ihrem Alltag kennen. *Dieser Kurs ist einzeln buchbar.*

### 2733

Leitung: **Robert Esser**  
Termin: ab Do., 14.09. (6x)  
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr  
Gebühr: 12 Ustd./65,00 €  
Ort: VHS; Raum 218

## 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., 25.09.  
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Raum 218

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

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 Gewürzreaktionen 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., 23.10.  
Zeit: 18.00 - 21.00 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: Fr., 08.09.

Zeit: 15.30 - 17.00 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.

### Batnight - 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.

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

*Für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter*

### 2810

Leitung: **NABU Dorsten  
Stefan Wanske**

Termin: Fr., 15.09.

Zeit: 19.15 - 21.30 Uhr

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

Ort: Treffpunkt:  
Parkplatz ehem. Freibad  
Dorsten, Rosenstraße

### 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 den Herbstgesang einheimischer Eulen und Käuze, welcher der Reviernahme bzw. -verteidigung und der Paarbindung dient, und erfahren alles Wissenswerte über die körperlichen Anpassungen der Tiere an ihre Lebensweise.

*Die Tour startet an der Biologischen Station des Kreises Recklinghausen in Lembeck.*

*Für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter*

### 2811

Leitung: **NABU Dorsten  
Stefan Wanske**

Termin: Sa., 28.10.

Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

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

Ort: Treffpunkt:  
Im Höltken 11, 46286 Dorsten

### Erlebnis Herbstwald

#### Ferienkurs für Erwachsene und Kinder

Sie möchten häufiger in die Natur und Ihren Kindern und Enkel\_innen eine Alternative zur häuslichen Lebenswelt bieten? Sie möchten Ihr Waldwissen ausbauen und weitervermitteln? Dann sind Sie bei dieser Exkursion genau richtig. Angeleitet vom Förster und zertifizierten Waldpädagogen lernen Sie zahlreiche Übungen und Spiele zum Umgang mit der Natur kennen, die Sie mit Ihren Kindern oder Enkeln mit viel Spaß ausprobieren. Im Mittelpunkt stehen natürlich unsere Beobachtungen rund um den Lebensraum Wald im Herbst.

*Für Kinder ab 6 Jahren*

### 2812

Leitung: **Bernhard von Blanckenburg,  
Förster**

Termin: Mi., 11.10.

Zeit: 14.00 - 16.15 Uhr

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

Ort: Treffpunkt:  
Parkplatz Barloer Busch,  
Zugang über Marler Straße



## Waldolympiade im Barloer Busch

### Ferienkurs

Seid ihr fit für die Waldolympiade? An diesem Vormittag beschäftigen wir uns mit Aufgaben und Spielen, bei denen jeder seine Stärken einbringen kann. An verschiedenen Stationen könnt ihr euer Wissen über den Wald und seine Bewohner testen und euer Können in den verschiedensten Disziplinen wie Laufen, Springen und Gewichtheben beweisen; nebenbei sind auch Teamwork und Geschicklichkeit gefragt, um zu gewinnen.

*Für Kinder von 8 bis 12 Jahren*

### 2813

Leitung: **Bettina Bödefeld-Nuyken**

Termin: Mo., 09.10.

Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr

Gebühr: 4 Ustd./10,00 €

Ort: Treffpunkt:  
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.*

### 2814

Leitung: **Friederike Rövekamp**

Termin: Fr., 29.09.

Zeit: 16.30 - 18.00 Uhr

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

## Rangertour durch die Hohe Mark

### Exkursion

Entdecken Sie die Wildnis der Hohen Mark und begleiten Sie die Ranger auf einer spannenden Exkursion über Stock und Stein. Gerne auch mit gut sozialisiertem Hund.

### 2815

Leitung: **Team Regionalverband Ruhr**

Termin: Sa., 23.09.

Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr

Gebühr: 4 Ustd./11,00 € (Erwachsene)  
6,00 € (Kinder)

Ort: Treffpunkt: Waldparkplatz  
Rangerstützpunkt,  
Im Höltken 9, 46286 Dorsten

## Im Labor der kleinen Forscher - Sternwarte Bochum

### Exkursion

Unter dem Titel „Sonne, Mond & Sterne - wir reisen ins All“ nimmt das Labor der jungen Forscher Kinder im Grundschulalter mit auf eine Reise durch unser Sonnensystem. Unterstützt durch kleine Experimente und Bausätze lernen Ihre Kinder unsere Nachbarplaneten kennen und bauen ihr eigenes Sternbild. Zeitgleich nehmen Sie an einer Führung durch das denkmalgeschützte Radom teil, wo die multimediale Ausstellung „Die Erde im Visier“ zeigt, wie sich die Erforschung unseres Heimatplaneten mit Hilfe der Raumfahrttechnik seit Ende der 1950er Jahre entwickelt hat. Bereits seit dem Start des ersten Satelliten Sputnik 1 im Jahre 1957 hat die Sternwarte Bochum wesentliche Schritte des Menschen ins All begleitet und mitgestaltet. Weiterhin werden Sie über aktuelle Aktivitäten des Instituts für Umwelt- und Zukunftsforschung an der Sternwarte Bochum im Bereich der Erdfernerkundung mittels (Live-)Satellitenbildern informiert.

*Die Anreise erfolgt in PKW.*

### 2816

Leitung: **Team Sternwarte Bochum**

Termin: Sa., 04.11.

Zeit: 14.00 - 16.30 Uhr

Gebühr: 12,00 € (Erwachsene)  
9,50 € (Kinder)

Ort: Treffpunkt:  
Sternwarte Bochum,  
Blankensteiner Str. 200a,  
44797 Bochum

## 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 Fossiliensuche 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.*

### 2817

Leitung: **Antje Selter - Geotouring**

Termin: Sa., 04.11.

Zeit: 11.00 - 15.00 Uhr

Gebühr: 4 Ustd./19,00 € (Erwachsene)  
16,00 € (Kinder)

## Phänomania Erfahrungsfeld auf der Zeche Zollverein

### Exkursion

Die Phänomania ist eine interaktive Ausstellung rund um naturwissenschaftliche Phänomene und physikalische Gesetze. Ihr Prinzip ist dabei ebenso einfach wie überzeugend: Die Besucher - Kinder und Erwachsene gleichermaßen - haben die Möglichkeit, durch Ausprobieren selbst zu erfahren, wie naturwissenschaftliche Gesetze wirken und welche Zusammenhänge zwischen den Gesetzmäßigkeiten existieren. Die Theorie als solche bietet hier jeweils nur die grundsätzliche Basis. Gewünscht und gezielt gefördert werden das eigenständige Begreifen und der explizite Wunsch, das Gesehene und Erlebte selbstständig erklären zu können. Aha-Effekte garantiert! Ein Coach des Erfahrungsfeldes begleitet Sie durch die ungewöhnlichen Experimente.

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

### 2818

Leitung: **Team Phänomania**

Termin: Fr., 29.09.

Zeit: 14.30 - 16.30 Uhr

Gebühr: 3 Ustd./15,00 € (Erwachsene)  
12,00 € (Kinder)

## Ab in die Pilze

### Exkursion

Unter sachkundiger Leitung erfahren Sie auf dieser Pilzwanderung durch die Haard Wissenswertes aus den Themenkreisen „Ökologie, Speisepilze, Giftpilze“. Der Referent ist Pilzsachverständiger DGfM (Deutsche Gesellschaft für Mykologie).

*Die Anreise erfolgt in PKW.*

### 2819

Leitung: **Björn Sontopski**  
Termin: So., 01.10.  
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./21,00 €  
Ort: Treffpunkt:  
Parkplatz Dachsberg,  
Zum Dachsberg,  
45721 Haltern am See

---

## Ab in die Pilze

### Exkursion

Inhalt siehe Kurs Nr. 2819  
*Die Anreise erfolgt in PKW.*

### 2820

Leitung: **Björn Sontopski**  
Termin: So., 22.10.  
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./21,00 €  
Ort: Treffpunkt:  
Parkplatz Dachsberg,  
Zum Dachsberg,  
45721 Haltern am See

---

## Hirschbrunft in der Üfter Mark

### Exkursion

Es röhrt wieder in der Üfter Mark! Auf dieser Exkursion können Sie mit dem Team des Regionalverbandes Ruhr die Hirschbrunft live erleben und die Üfter Mark erkunden.

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

### 2821

Leitung: **Team Regionalverband Ruhr**  
Termin: Do., 26.10.  
Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./7,00 € (Erwachsene)  
2,00 € (Kinder)

## Wintergäste auf der Bislicher Insel

### Exkursion zu den Wildgänsen

Erleben Sie die Faszination arktischer Wildgänse! Wir machen einen Spaziergang zu den Rastplätzen der arktischen Wildgänse auf der Bislicher Insel, die hier als Gäste überwintern. Sie erfahren Wissenswertes über die verschiedenen Arten, ihre Lebensweise, ihr Verhalten und den faszinierenden Vogelzug. Auf der ca. vier km langen Tour werden Sie ein Naturschauspiel der „Gans“ besonderen Art erleben.

### 2822

Leitung: **Andrea Schulze,**  
**Naturforum Bislicher Insel**  
Termin: Sa., 11.11.  
Zeit: 11.00 - 13.00 Uhr  
Gebühr: 12,00 € (Erwachsene)  
Kinder und Jugendliche  
bis 16 Jahren kostenfrei  
Ort: Treffpunkt:  
Naturforum Bislicher Insel,  
Bislicher Insel 11,  
46509 Xanten

---

## Spätsommerfeeling

### Wanderung

Der Sommer ist die Zeit des Reifens. Zahlreiche Kräuter stehen in der Höhe ihrer Blütezeit, viele Beeren reifen zur Ernte heran. Jetzt beginnt die Zeit des Sammelns, um schmackhafte Vorräte für den Winter zu schaffen. Auf der rund zweistündigen Wanderung werden wir von Kräutern hören, die getrocknet für den Winter exzellenten Tee ergeben und mit denen man so manchem Zipperlein zu Leibe rücken kann. Kleine Kostproben werden gereicht. *Feste Schuhe und wetterfeste Kleidung sind empfehlenswert. Die Anreise erfolgt in PKW.*

### 2823

Leitung: **Reinhild Wieschus**  
**Naturparkführer Hohe Mark**  
Termin: So., 17.09.  
Zeit: 15.30 - 17.30 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./13,00 €  
Ort: Treffpunkt:  
Oelder Weg 36 - 38,  
45721 Haltern am See

---

## Attraktive pflegeleichte Vorgärten

### Vortrag

Der Herbst ist die beste Zeit, über neue Gestaltungsideen für den Vorgarten nachzudenken. Auch wenn Unkrauthacken nicht zu Ihren liebsten Hobbys gehört, gibt es wunderbare „grüne“ Lösungen jenseits der immer weiter um sich greifenden „Steinwüsten“. In diesem Vortrag erhalten Sie Tipps und Tricks wie Sie Ihren Vorgarten individuell, einladend und pflegeleicht gestalten und ihn überdies zu einem Paradies für die heimische Tierwelt machen können. Gestaltungsideen, Informationen über eine schöne Pflanzenauswahl und Pflege können Sie mit nach Hause nehmen.

### 2824

Leitung: **Corina Meyer**  
Termin: Di., 19.09.  
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./7,00 €  
Ort: VHS; Raum 106

---

## Gärtnern im Klimawandel

### Vortrag

Die letzten Jahre haben uns eindringlich gezeigt, dass wir lernen müssen mit Wetterextremen zu leben. Für (Hobby-)Gärtner heißt das, sich neuen Herausforderungen zu stellen: heiße und trockene Sommer, milde Winter, Stürme und Starkregen, neu eingewanderte Schädlingsarten. Der Vortrag informiert Sie über die optimale Gartengestaltung unter den Voraussetzungen des Klimawandels, erläutert neue Be- und Entwässerungsmöglichkeiten, Formen des Windschutzes und gibt eine Übersicht über die Auswahl widerstandsfähiger Pflanzen.

### 2825

Leitung: **Corina Meyer**  
Termin: Di., 17.10.  
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./7,00 €  
Ort: VHS; Raum 106

---



## Planen Sie Ihren Traumgarten jetzt!

### 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.*

### 2826

Leitung: **Corina Meyer**  
 Termin: Sa., 18.11.  
 Zeit: 09.30 - 12.30 und  
 13.30 - 16.30 Uhr  
 Gebühr: 8 Ustd./35,00 €  
 Ort: VHS; Raum 101

## Strauch- und Obstbaumschnitt

### Wochenendworkshop

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.*

### 2827

Leitung: **Corina Meyer**  
 Termin: Sa., 17.02.24  
 Zeit: 09.30 - 12.30 und  
 13.30 - 16.30 Uhr  
 Gebühr: 8 Ustd./29,00 €  
 Ort: VHS; Raum 101

## Mehr Platz für Spatz & Co

### Ausstellung

Dörfer und Städte sind nicht nur Lebensraum für Menschen. Auch viele Tier- und Pflanzenarten haben sich als „Kulturfolger“ an das Leben in und an Gebäuden angepasst. Zu den gebäudebrütenden Tierarten zählen beispielsweise Hausperling, Mauersegler und viele Fledermausarten. Im Zuge der notwendigen Wärmedämmung von Altbauten werden Nischen und Hohlräume, die den Tieren zuvor als Brutplätze gedient haben, meist vollständig verschlossen. Viele der Gebäudebrüter sind daher inzwischen selten geworden und teilweise sogar in ihrem Bestand gefährdet.

Die Ausstellung vom BUND Landesverband NRW, die gemeinsam mit der NUA und der Biologischen Station Hagen konzipiert wurde, stellt einige der gebäudebrütenden Tierarten mit ihrer Biologie vor und klärt über ihre Gefährdungen auf. Sie informiert über Möglichkeiten für Schutzmaßnahmen in Gebäuden und bietet konkrete Unterstützung bei der Umsetzung. Darüber hinaus gibt die Ausstellung Tipps für die tierfreundliche Gestaltung des Wohnumfeldes.

Termin: Di., 05.09. bis Fr., 27.10.  
 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., 14.08. 10.00 - 13.00 Uhr

Mi., 16.08. 15.00 - 18.00 Uhr

Di., 22.08. 10.00 - 13.00 Uhr

Do., 24.08. 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 60 Basismodul 1

Nachmittagskurs für Anfänger\_innen ohne Vorkenntnisse

#### 3160

Termin: ab Mo., 07.08.  
mo, di, do, fr

Zeit: 16.15 - 19.30 Uhr

Ort: Gymnasium Petrinum; Raum 013

### Integrationskurs 61 Basismodul 1

Vormittagskurs für Anfänger\_innen ohne Vorkenntnisse

#### 3161

Termin: ab Mo., 16.10.  
mo, mi, do, fr

Zeit: 09.00 - 12.15 Uhr

Ort: VHS; Raum 108

#### 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)

**3170**

Termin: ab Mo., 16.10.  
mo, di, mi, do  
Zeit: 12.45 - 16.00 Uhr  
Ort: VHS; Raum 107

---

## Deutschlernen online mit dem vhs-Lernportal

siehe Seite 78

## 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: 16.08. bzw. 29.11.*

Termin: Fr., 29.09. oder Fr., 12.01.24  
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: 25.10.*

Termin: Sa., 25.11.  
Zeit: 10.00 - 11.00 Uhr  
Gebühr: 25,00 €

---

## Englisch

### Christmas in Britain

#### Landeskundlicher Abend

Kommen Sie zu einem gemütlichen Winterabend und erfahren Sie, wie man in Großbritannien Weihnachten feiert. Außerdem hören und singen wir gemeinsam englische Weihnachtslieder (Christmas Carols). Die Veranstaltung wird in deutscher und englischer Sprache sein und ist für Teilnehmer\_innen geeignet, die sich für die englische Sprache und Großbritannien interessieren.

**3210**

Leitung: **Dr. Lyn Heiming**  
Termin: Fr., 15.12.  
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./8,00 €  
Ort: VHS; Forum

---

### Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 1

#### Vormittagskurs - 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. Der Kurs ist für Anfänger\_innen ohne und mit ganz leichten Vorkenntnissen geeignet. Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

**3211**

Leitung: **Günter Demtröder**  
Termin: ab Mi., 30.08. (13x)  
Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 109

---

### Englisch Stufe A2 Aufbaukurs 1

#### Kleingruppe

Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

**3212**

Leitung: **Reinhold Sandkamp**  
Termin: ab Di., 29.08. (13x)  
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 207

---

### Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 5

#### Nachmittagskurs

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

**3213**

Leitung: **Grace Paula Novais Da Costa**  
Termin: ab Mi., 30.08. (13x)  
Zeit: 16.00 - 17.30 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./61,50 €  
Ort: VHS; Raum 208

---

### Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 5

#### Vormittagskurs - Kleingruppe

Inhalt siehe Kurs Nr. 3213  
Gute Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Lehrwerk: Easy English A2.1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520815-4) ab Unit 12

**3214**

Leitung: **Gesa Fleer**  
Termin: ab Mi., 30.08. (13x)  
Zeit: 09.30 - 11.00 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 107

---

### Englisch Stufe A2 Aufbaukurs 6

#### Kleingruppe

Lehrwerk: Let's Enjoy English A2.2 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-501639-2) ab Unit 3

**3215**

Leitung: **Helga Kunze**  
Termin: ab Di., 29.08. (13x)  
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 108

---



## Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 7

### 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 6

### 3216

Leitung: **Helga Kunze**  
Termin: ab Do., 31.08. (13x)  
Zeit: 10.45 - 12.15 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./61,50 €  
Ort: VHS; Raum 209

## Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 8

### Vormittagskurs - Kleingruppe

Inhalt siehe Kurs Nr. 3216  
Gute Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.  
Lehrwerk: Easy English A2.2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520817-8)  
ab Unit 9

### 3217

Leitung: **Bernd Müller-Knospe**  
Termin: ab Di., 29.08. (13x)  
Zeit: 09.45 - 11.15 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 207

## Englisch mit Muße Stufe B1 Erweiterungskurs 9

### Vormittagskurs - Kleingruppe

Inhalt siehe Kurs Nr. 3216  
Gute Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.  
Lehrwerk: Easy English B1.2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520823-9)  
ab Unit 9

### 3218

Leitung: **Bernd Müller-Knospe**  
Termin: ab Mi., 30.08. (13x)  
Zeit: 09.45 - 11.15 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 206

## Englisch mit Muße Stufe B1 Erweiterungskurs 15

### Vormittagskurs - Kleingruppe

Inhalt siehe Kurs Nr. 3216  
Gute Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.  
Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

### 3219

Leitung: **Martina Vorholt**  
Termin: ab Mi., 30.08. (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!

### 3220

Leitung: **Belinda Boyd**  
Termin: ab Mi., 30.08. (13x)  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 207

## Englisch Stufe B1 Easy Conversation

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., 30.08. (13x)  
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./61,50 €  
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.

### 3222

Leitung: **Gesa Fleer**  
Termin: ab Mi., 30.08. (13x)  
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 107

## Englisch Stufe B1/B2 England, Northern Ireland, Scotland, Wales - The Dis-United Kingdom?!

### Talk in English

England and Wales have been together since the middle of the 16th Century, England, Wales and Scotland since 1707, and England, Wales, Scotland and Northern Ireland since 1922 - but for how much longer? Because of Brexit, there are now problems with the Irish border, and many people in Scotland want to leave the United Kingdom and join the EU, so what is the future for the United Kingdom of Great Britain and Northern Ireland? With photographs, pictures and a talk in relatively simple English we will look at the four "Home Nations", look at the problems and try to answer the question: "What is the future for the United Kingdom of Great Britain and Northern Ireland?" There will be time for discussion afterwards.

*This talk is in cooperation with the Anglo-German Society in Dortmund and the BiBi am See in Wulfen.*

*Der Vortrag findet im Hybrid-Format statt. Der Anmelde-link für eine Online-Teilnahme lautet: <https://us06web.zoom.us/j/87688373181?pwd=ZUEwbk10RS9WZ2tlVm56MDhoSl0Zz09> Meeting ID: 876 8837 3181 Passcode: 370124. Um eine Anmeldung wird gebeten.*

### 3223

Leitung: **Geoff Tranter**  
Termin: Do., 09.11.  
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Raum 106

## Englisch Stufe B1/B2 A to Z of World Matters

### Vormittagskurs - Kleingruppe

This course will deal with global and environmental themes. It will give you a range of vocabulary to talk with others about subjects such as wildlife protection, alternative energy sources, different cultures and past, present and future global events. The course is mainly a conversation course but will also include an A to Z of typical English learning activities.

**3224**

Leitung: **Dr. Lyn Heiming**  
Termin: ab Di., 29.08. (10x)  
Zeit: 09.30 - 11.00 Uhr  
Gebühr: 20 Ustd./76,00 €  
Ort: VHS; Raum 107

---

## Englisch Stufe B1/B2 Business as Usual

### Online-Kurs - Kleingruppe

This course is for everyone, whether you need English for business or for pleasure. You will have the chance to practise speaking in formal and informal situations and see that there are many ways of saying the same thing. This course will give you the opportunity to gain confidence and be able to participate in conversations. It will include themes such as politeness, small-talk, telephoning, making a booking, having a sense of humour, ordering food in a restaurant etc. There will also be plenty of opportunity to learn more about the United Kingdom. The online lessons include presentations, prepared by the course teacher, which will give you the opportunity to read and discuss a variety of every-day events.

**3225**

Leitung: **Dr. Lyn Heiming**  
Termin: ab Di., 05.09. (4x)  
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr  
Gebühr: 8 Ustd./34,00 €  
Ort: Online-Kurs

---

## Englisch Stufe B1/B2 Compact Business English Course

### Bildungsurlaub

If you need to improve your English, then this intensive course will help you. You will have the opportunity to learn how to communicate clearly and effectively. Practice makes perfect! The course themes are fitted to the needs of people who need

English in the workplace. It is, however, suitable for people who just enjoy improving their language skills. The themes are: greeting people, introductions etc., talking about your workplace, your home, your town, reading and writing e-mails (business and private), job descriptions etc., telephoning, making polite conversation (small talk), visiting a hotel and a restaurant, asking and answering questions, an overview of the most important grammar, vocabulary that is applicable for the workplace and travelling. The learning environment is formal but also relaxed. You will learn by talking, reading, writing, listening and doing! There will also be fun activities to help you to laugh while learning. Your tutor will provide you with short presentations to introduce the themes and provide you with written and spoken exercises and activities that will help you to easily understand and improve your English.

Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

*Die Kursgebühr beinhaltet eine Teilnahmebescheinigung.*

**3226**

Leitung: **Dr. Lyn Heiming**  
Termin: Mo., 20.11. bis Fr., 24.11.  
Zeit: 08.30 - 14.00 Uhr  
Gebühr: 30 Ustd./134,00 €  
Ort: VHS; Raum 218

---

## Englisch Stufe B2 Reading "A Christmas Carol"

### Online-Kurs - Kleingruppe

We will read the book "A Christmas Carol" by Charles Dickens. This is not as difficult as you may at first think. With a lot of guidance from your teacher, you can enjoy reading one of the most popular English books and learn more about the author and the times that he wrote about. Any English copy of the book can be used by the participants for the course. For guidance in this matter, please contact the VHS. On the 12th December, the course will finish with a cosy Christmas evening and will end around 8.30pm.

**3227**

Leitung: **Dr. Lyn Heiming**  
Termin: ab Di., 24.10. (8x)  
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr  
Gebühr: 17 Ustd./65,50 €  
Ort: Online-Kurs

## Englisch Stufe B2 Language, Culture and More

### Vormittagskurs

In this global world the English language predominates as a source of communication and of information. If you would like to learn and practice English in a "not too difficult, yet lively" course, then come along and join us. We will read and discuss interesting articles and stories from around the world, thus obtaining an insight into other cultures. Grammar will be subtly integrated to help you improve your language skills.

**3228**

Leitung: **Melanie Jansen-Lobo**  
Termin: ab Mo., 28.08. (13x)  
Zeit: 09.00 - 11.30 Uhr  
Gebühr: 39 Ustd./89,50 €  
Ort: VHS; Raum 101

---

## Englisch Stufe B2/C1 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.*

**3229**

Leitung: **Dr. Lyn Heiming**  
Termin: ab Mi., 30.08. (10x)  
Zeit: 09.00 - 10.30 Uhr  
Gebühr: 20 Ustd./76,00 €  
Ort: VHS; Raum 209



## Englisch Stufe B2/C1 Wide Horizons

### Vormittagskurs

In this upper-intermediate English course we will step out of the classroom to the four corners of our diverse world, while reading and discussing a wide range of articles on international events and on the inspiring people who have shaped these events. This is an opportunity to enjoy world-class journalism and to voice your opinion on global matters. A regular grammar practice will also be included to support you on the way.

### 3230

Leitung: **Melanie Jansen-Lobo**  
Termin: ab Do., 31.08. (13x)  
Zeit: 09.00 - 11.30 Uhr  
Gebühr: 39 Ustd./89,50 €  
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.

### 3231

Leitung: **Anne Monheim**  
Termin: ab Di., 29.08. (13x)  
Zeit: 09.00 - 10.30 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 209

## Französisch

### Französisch kochen und sprechen: Noël traditionnel

„Leben wie Gott in Frankreich“ - dieser Spruch ist ziemlich bekannt. Wie wäre es, wenn Sie die französische Küche entdecken würden, indem Sie ein Weihnachtsmenü zubereiten? Vielleicht wäre das eine ganz besondere Überraschung für Ihre Gäste an den Festtagen. Apéritif, warme oder kalte Vorspeise, Hauptgericht und vor allem das traditionelle Dessert, das auf keiner Weihnachtstafel fehlen darf: La bûche de Noël (Kuchen in Form eines Baumstammes). Beim Kochen und am Tisch lernen Sie in gemütlicher Atmosphäre die dazugehörigen alltäglichen Ausdrücke und Sätze sowie die Rezepte auf Französisch kennen. Vorkenntnisse in Französisch sind nicht erforderlich. *Die Lebensmittelumlage von 15,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Tischgetränk selbst mit.*

### 3310

Leitung: **Sandrine Lidzba**  
Termin: Fr., 08.12.  
Zeit: 17.00 - 21.30 Uhr  
Gebühr: 6 Ustd./42,00 €  
Ort: VHS; Raum 006

### Französisch Stufe A1 Grundkurs 1

#### Kleingruppe

Für Anfänger\_innen ohne Vorkenntnisse  
Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

### 3311

Leitung: **Sandrine Lidzba**  
Termin: ab Do., 31.08. (13x)  
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 107

### Französisch Stufe A1 Grundkurs 5

#### Kleingruppe

Lehrwerk: Perspectives A1 Allez-y! (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520176-6) ab Unité 9

### 3312

Leitung: **Danièle Schwander**  
Termin: ab Mo., 28.08. (13x)  
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 207

## Französisch für die Reise Stufe A1 - Grundkurs 12

### 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.  
Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

### 3313

Leitung: **Blandine Marie Blömker**  
Termin: ab Do., 31.08. (14x)  
Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr  
Gebühr: 28 Ustd./104,00 €  
Ort: VHS; Raum 209

### Französisch Stufe A2 Aufbaukurs 8

#### 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 1

### 3314

Leitung: **Blandine Marie Blömker**  
Termin: ab Mo., 28.08. (14x)  
Zeit: 11.00 - 12.30 Uhr  
Gebühr: 28 Ustd./104,00 €  
Ort: VHS; Raum 206

## Französisch Stufe A2 Wiederholungskurs 3

### 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) ab Unité 2

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

### 3315

Leitung: **Blandine Marie Blömker**  
Termin: ab Di., 29.08. (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. Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

### 3316

Leitung: **Blandine Marie Blömker**  
Termin: ab Di., 29.08. (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)

### 3317

Leitung: **Sibylle Marcin**  
Termin: ab Mi., 30.08. (13x)  
Zeit: 09.30 - 11.00 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./61,50 €  
Ort: VHS; Raum 207

---

„Über Paris ins Paradies...“  
siehe Veranstaltung Nr. 6120

---

## 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., 02.10., Mi., 04.10.,  
Do., 05.10., Fr., 06.10.  
Zeit: 09.00 - 14.30 Uhr  
Gebühr: 24 Ustd./108,50 €  
Ort: VHS; Raum 209

---

## Spanisch Stufe A1 Grundkurs 1

Für Anfänger\_innen ohne Vorkenntnisse  
Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

### 3411

Leitung: **Ruth Schneider-Granda**  
Termin: ab Mi., 30.08. (13x)  
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./61,50 €  
Ort: VHS; Raum 209

---

## Spanisch Stufe A1 Grundkurs 3

Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7) ab Unidad 5

### 3412

Leitung: **Ruth Schneider-Granda**  
Termin: ab Mo., 28.08. (13x)  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./61,50 €  
Ort: VHS; Raum 208

---

## Spanisch Stufe A1 Grundkurs 5

### Kleingruppe

Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7) ab Unidad 9

### 3413

Leitung: **Maria Rodrigues**  
Termin: ab Mo., 28.08. (13x)  
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 108

---

## Spanisch Stufe A1 Grundkurs 10

### Kleingruppe

Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7) ab Unidad 13

### 3414

Leitung: **Maria Rodrigues**  
Termin: ab Di., 29.08. (13x)  
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 107

---



## Spanisch Stufe A2 Aufbaukurs 6

### Kleingruppe

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

### 3415

Leitung: **Ruth Schneider-Granda**  
Termin: ab Mo., 28.08. (13x)  
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 208

## Italienisch Stufe A1 Grundkurs 1

### Kleingruppe

Für Anfänger\_innen ohne Vorkenntnisse  
Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

### 3511

Leitung: **Teresa Pollara-Gennaro**  
Termin: ab Mo., 28.08. (13x)  
Zeit: 19.15 - 20.45 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 209

## Italienisch Stufe B1 Erweiterungskurs 2

### Kleingruppe

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

### 3513

Leitung: **Teresa Pollara-Gennaro**  
Termin: ab Mo., 28.08. (13x)  
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 209

## Spanisch Stufe B1 Erweiterungskurs 5

Lehrwerk: *Perspectivas ¡Ya! B1* (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20491-7)  
ab Unidad 6

### 3416

Leitung: **Daysi Meißner**  
Termin: ab Mi., 30.08. (13x)  
Zeit: 17.15 - 18.45 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./61,50 €  
Ort: VHS; Raum 209

## Italienisch Stufe A2 Aufbaukurs 4

### Kleingruppe

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

### 3512

Leitung: **Teresa Pollara-Gennaro**  
Termin: ab Di., 29.08. (13x)  
Zeit: 19.15 - 20.45 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 208

## Italienisch Stufe B1 A voi la parola

### Kleingruppe

Sie lieben Italien, seine Sprache, Kultur und Musik? In diesem Kurs werden wir in entspannter Atmosphäre viel sprechen sowie Kurzgeschichten und Zeitungsaufsätze lesen. Wortschatz und Grammatik werden wiederholt und vertieft.

### 3514

Leitung: **Teresa Pollara-Gennaro**  
Termin: ab Di., 29.08. (13x)  
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 208

## Italienisch

### Wunderschöne Toskana

#### Landeskundliches Seminar

Sie sind Italienfan und interessieren sich für die Toskana und ihre kulinarischen Spezialitäten? In diesem Seminar erfahren Sie viel Wissenswertes über ihre Kunstschätze, ihre Persönlichkeiten, ihre Städte und ihre wunderschöne Landschaft. Wir stellen Ihnen typische Rezepte und Weine der Toskana vor. Der Abend klingt mit einer kleinen Degustation regionaltypischer Weine und Leckerbissen 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., 21.10.  
Zeit: 13.00 - 18.00 Uhr  
Gebühr: 6 Ustd./34,00 €  
Ort: VHS; Raum 208

### Südtirol und Dolomiten - im Zauberreich der leuchtenden Berge

siehe Veranstaltung Nr. 1220

**KÖNIG**  
*Die*  
**BUCHHANDLUNG**  
*mit der Eulentiir*  
46282 Dorsten • Lippestr. 2 • Tel: 02362 - 26925

**Buchbinder im 18. Jahrhundert - Buchhandlung seit 1907**  
**Bücher - Schreibwaren - Geschenkartikel**

## Niederländisch

### Niederländisch Stufe A1 Hoi! Ferienkurs für Schüler\_innen

#### Ferienkurs

Ihr seid neugierig auf die niederländische Sprache, ihr möchtet Niederländisch als Fremdsprache in der Schule wählen, einen Schüleraustausch in die Niederlande machen oder vielleicht später dort studieren? Dann macht bei unserem Ferienkurs mit! Hier bekommt ihr einen Einblick in die Sprache, Kultur und Lebensweise unserer niederländischen „Nachbarn“.

*Für Schüler\_innen ab 12 Jahren*

#### 3610

Leitung: **Anne Marie Lagerwall**  
Termin: Mi., 04.10. bis Fr., 06.10.  
Zeit: 10.00 - 13.15 Uhr  
Gebühr: 12 Ustd./31,50 €  
Ort: VHS; Raum 107

### Niederländisch Stufe A1 Grundkurs 3

#### 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 5

#### 3611

Leitung: **Petra Keding**  
Termin: ab Mo., 28.08. (13x)  
Zeit: 10.30 - 12.00 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 209

### Niederländisch Stufe A2 Aufbaukurs 2

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

#### 3612

Leitung: **Anne Marie Lagerwall**  
Termin: ab Di., 29.08. (13x)  
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./61,50 €  
Ort: VHS; Raum 209

### Niederländisch Stufe A2 Aufbaukurs 4

#### 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 13

#### 3613

Leitung: **Ludwig Drüing**  
Termin: ab Mi., 30.08. (13x)  
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 208

### Niederländisch Stufe A2/B1 Nederlandse Sinterklaasavond

Wij vieren samen een gezellige sinterklaasavond. Eerst wordt een alledaagse Nederlandse stamppot gekookt: hutspot. Daar genieten we samen van. Daarna zingen we sinterklaasliedjes en luisteren naar verhalen over sinterklaas. Omdat sinterklaasavond ook pakjesavond is, brengt iedere deelnemer een klein cadeautje van maximaal 5,00 € waarde mee. Met behulp van een grappig dobbelspel worden de cadeautjes dan verdeelt. Tijdens de Sinterklaasavond wordt natuurlijk Nederlands gesproken.

Vorkenntnisse in Niederländisch sind erforderlich.

*Die Lebensmittelumlage von 5,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Tischgetränk selbst mit.*

#### 3614

Leitung: **Marlies Funke**  
Termin: Di., 05.12.  
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr  
Gebühr: 5 Ustd./28,50 €  
Ort: VHS; Raum 006

### 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.

#### 3615

Leitung: **Carsten Röwekamp**  
Termin: ab Do., 31.08. (13x)  
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 207





## Weitere Sprachen

### Portugiesisch Stufe A1 Grundkurs 1

#### Kleingruppe

Für Anfänger\_innen ohne Vorkenntnisse  
Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

#### 3710

Leitung: **Maria Rodrigues**  
Termin: ab Di., 29.08. (13x)  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €  
Ort: VHS; Raum 209

### Ukrainisch Stufe A1 Kompaktkurs

#### Wochenendkurs

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
In diesem Kompaktkurs bekommen Sie einen ersten Einblick in die ukrainische Sprache und Kultur. Sie lernen elementare Redewendungen für den Alltag, z. B. sich begrüßen, sich bedanken, sich verabschieden, nach dem Namen, Beruf und der Nationalität fragen, über die Familie, Essen und Trinken sprechen usw. Der Kurs ist auch für Flüchtlings- und Integrationshelfer geeignet.

#### 3720

Leitung: **Oksana Kostyliuk**  
Termin: Fr., 17.11. und 24.11.  
Zeit: 17.30 - 20.45 Uhr  
Termin: Sa., 18.11. und 25.11.  
Zeit: 09.30 - 12.45 Uhr  
Gebühr: 16 Ustd./62,00 €  
Ort: VHS; Raum 209

### 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

VHS Servicebüro  
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.



## Berufsbegleitend studieren an der FernUniversität Hagen

### Online-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., 21.11.  
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./gebührenfrei  
Ort: Online-Kurs

## Erster Schulabschluss und Mittlerer Schulabschluss

### Hauptlehrgang 1. 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 Vollzeitschulpflicht 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 umgehend mit der VHS in Verbindung.*

### 4130

Termin: ab Mo., 14.08.  
15 Wochen  
Zeit: mo - fr 18.00 - 22.00 Uhr  
Gebühr: 325 Ustd./50,00 €  
Ort: VHS; Raum 101

## Mittlerer Schulabschluss (Fachoberschulreife)

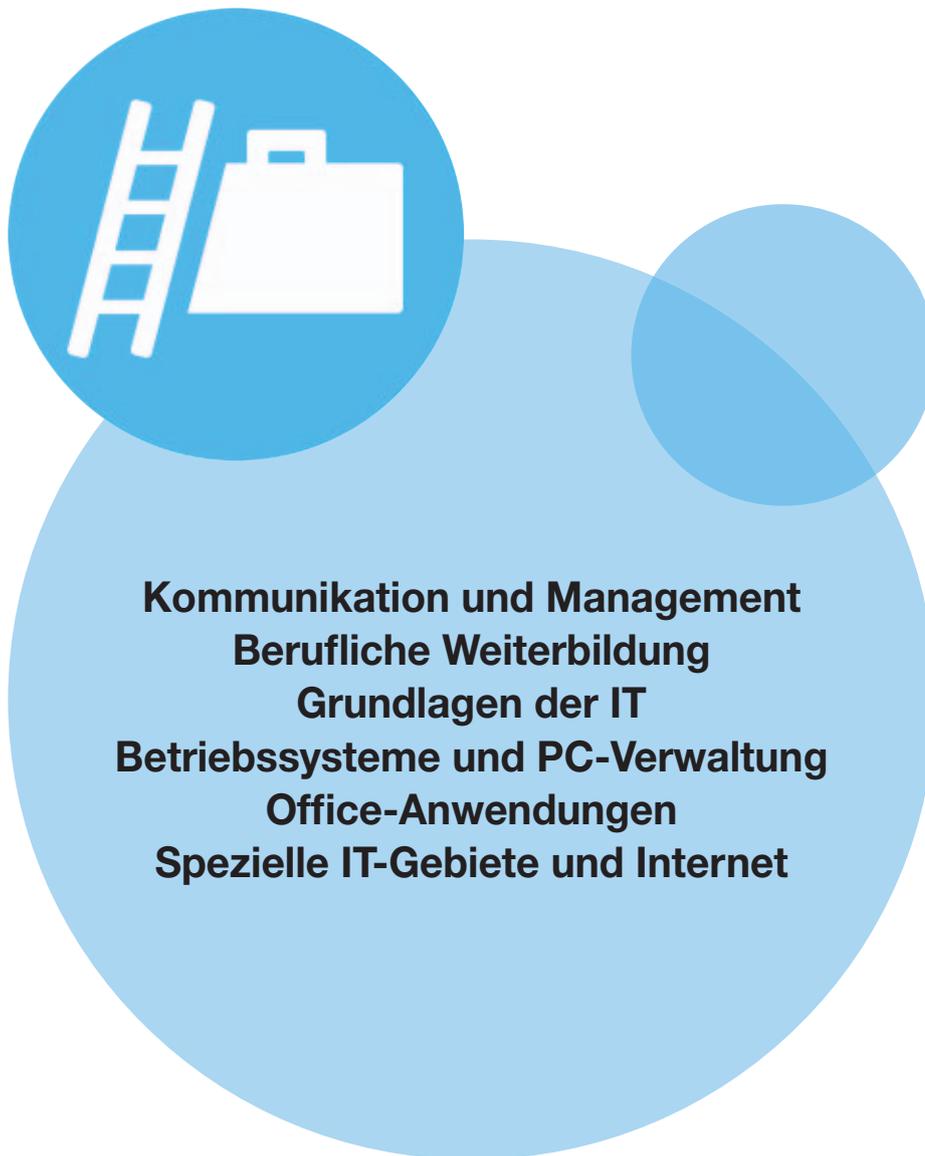
### Hauptlehrgang 3. Semester

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 Hauptschulabschluss/Erste 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., 14.08.  
15 Wochen  
Zeit: mo - fr 18.00 - 22.00 Uhr  
Gebühr: 325 Ustd./50,00 €  
Ort: VHS; Raum 100





**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

### Mensch, stress mich nicht!

#### Vortrag

Durch mentale Stärke zu mehr Gelassenheit. Dass Stress eine rein subjektive Wahrnehmung und für jeden ab einem anderen Punkt zur echten Belastung wird, ist mittlerweile schon Vielen bekannt. In einem Punkt sind sich Wissenschaftler\_innen und Befragte allerdings einig: Einer der größten Stressfaktoren der heutigen Zeit ist der Mensch. Es geht an diesem Abend um eine besondere Flasche, die Sie kennen sollten, um etwas Psychologie und Neurowissenschaft, um die Betrachtung ungewollter Manipulation und um hilfreiche Tipps, damit Zwischenmenschliches für Sie in Zukunft entspannter laufen kann. Erfahren Sie an diesem Abend, was wirklich in Kopf und Körper passiert, wenn „alles zu viel wird“ und welche Strategien alltagstauglich und hilfreich sein können.

#### 5110

Leitung: **Regina Horn-Karla**  
Termin: Do., 23.11.  
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €  
Ort: VHS; Forum

### Seelisch stabil bleiben - Resilienz lernen

#### Wochenendworkshop

Ärger und Stress sowie besondere Belastungssituationen sind sicherlich nicht vermeidbar, jedoch ist die persönliche Einstellung entscheidend für die Beurteilung und Verarbeitung dessen, was uns widerfährt. Welche innere Haltung für die seelische Stabilität förderlich ist und welche weiteren Faktoren eine wichtige Rolle spielen, erfahren Sie in diesem Workshop. Mit praxisnahen Übungen und individuellen Lösungsansätzen je nach persönlicher Situation und Bedürfnissen gibt das Seminar vielfältige Hilfestellungen für den privaten und beruflichen Alltag.

#### 5111

Leitung: **Andrea Bußmann-Wiemann**  
Termin: Sa., 21.10.  
Zeit: 11.00 - 17.30 Uhr  
Gebühr: 8 Ustd./65,00 €  
Ort: VHS; Raum 108

### Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

#### Wochenendworkshop

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!

#### 5112

Leitung: **Andrea Bußmann-Wiemann**  
Termin: Sa., 25.11.  
Zeit: 11.00 - 17.30 Uhr  
Gebühr: 8 Ustd./65,00 €  
Ort: VHS; Raum 109

### Stärke, Selbstvertrauen und Überzeugungskraft!

#### Online-Seminar

Fällt es Ihnen manchmal schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen, „nein“ zu sagen oder die eigenen Fähigkeiten ins rechte Licht zu rücken? Mangelndes Selbstvertrauen kann eine Ursache sein: Sie erhalten oft nicht das, was Sie wollen. Sie werden von anderen überholt und ärgern sich oft im Nachhinein über sich selbst. Die gute Nachricht: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. Sie trainieren in dieser Online-Veranstaltung, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft sind Ihre Partner. So gewinnen Sie Schritt für Schritt den Zugang zu den eigenen Kraftquellen und Ressourcen. Dieses Seminar gibt Ihnen außerdem zahlreiche Tipps und Anregungen auch zur Umsetzung über das Seminar hinaus.

#### 5113

Leitung: **Matthias Dahms**  
Termin: Di., 17.10.  
Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./60,00 €  
Ort: Online-Seminar per Zoom

### Mitarbeiterführung I - Grundlagen

#### Workshop

Der Workshop richtet sich an Führungskräfte und Mitarbeiter\_innen in direkter Personalverantwortung aus Mittelstandsunternehmen, Verwaltung und Kleinbetrieben. Sie erhalten praxistaugliche Impulse, wie Sie den Spagat zwischen Führungskraft, Kolleg\_in und Mitarbeiter\_in leichter schaffen. Die gesprächs- und verhaltenspsychologischen Aspekte bilden die Basis. Erfahren Sie die „Übersetzungen“ des Unterbewusstseins und machen Sie sich dieses Wissen im Führungsalltag zu Nutze. Die Inhalte sind: Gesprächspsychologie im Führungsalltag, Hintergründe für menschliche Verhaltensmuster im Teamgeschehen, Grundlagen der Körpersprache - Wahrnehmung und Wichtigkeit, die innere Haltung - ein Erfolgsfaktor?, Voraussetzungen für ein dauerhaft erfolgreiches Team, Wirkung und Nutzen der einzelnen Führungsinstrumente, richtig motivieren, delegieren, kritisieren, „Führung erleben“ - Aktivspiel, Arbeit an Praxisbeispielen der Teilnehmer\_innen. Erleben Sie zwei Tage voller „Aha-Effekte“ und Anregungen für einen besseren Führungsalltag.

#### 5140

Leitung: **Regina Horn-Karla**  
Termin: Mi., 29.11. und Do., 30.11.  
Zeit: 09.00 - 16.30 Uhr  
Gebühr: 16 Ustd./550,00 €  
Ort: VHS; Raum 218

### Mitarbeiterführung II - Ziel- und Konfliktgespräche

#### Workshop

In diesem Workshop lernen Sie, in Konfliktsituationen innerhalb Ihres Teams angemessen und mit gutem Timing zu reagieren. Sie erhalten neue Perspektiven und Handlungswerkzeuge für die alltäglichen Herausforderungen, die das Thema Mitarbeiterführung mit sich bringt. Die Inhalte sind: Konfliktarten erkennen, situationsangemessenes Handeln, Kennenlernen psychologischer Hintergründe für Konflikte unter den Mitarbeiter\_innen, Methoden und Strategien zur Konfliktver-

meidung und Konfliktbewältigung, Aufbau und Umsetzung von Kritikgesprächen, Arbeit an Praxisbeispielen der Teilnehmer\_innen. Die Teilnahme am ersten Teil ist von Vorteil.

## 5141

Leitung: **Regina Horn-Karla**  
Termin: Mi., 08.11. und Do., 09.11.  
Zeit: 09.00 - 16.30 Uhr  
Gebühr: 16 Ustd./550,00 €  
Ort: VHS; Raum 218

## Mitarbeiterführung II - Ziel- und Konfliktgespräche

### Workshop

Inhalt siehe Kurs Nr. 5141

## 5142

Leitung: **Regina Horn-Karla**  
Termin: Mi., 17.01. und Do., 18.01.24  
Zeit: 09.00 - 16.30 Uhr  
Gebühr: 16 Ustd./550,00 €  
Ort: VHS; Forum

## 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: Mo., 09.10. bis Do., 12.10.  
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr  
Gebühr: 16 Ustd./65,00 €  
Ort: St. Ursula Realschule;  
PC-Raum

## 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 im Rahmen der Gründer-woche Deutschland vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie*

## 5220

Leitung: **Arno Schade**  
Termin: Mo., 13.11.  
Zeit: 09.00 - 12.00 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.

## 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., 07.11. (10x) und  
ab Do., 09.11. (10x)  
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 54 Ustd./298,00 €  
Ort: Online-Seminar



## 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 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., 07.11. (10x) und ab Do., 09.11. (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., 21.11. (8x) und ab Do., 23.11. (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., 07.11. (10x) und ab Do., 09.11. (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., 07.11. (10x) und  
ab Do., 09.11. (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., 21.11. (8x) und  
ab Do., 23.11. (8x)

Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr

Gebühr: 43 Ustd./239,00 €

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., 07.11. (6x) und  
ab Do., 09.11. (5x)

Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr

Gebühr: 30 Ustd./170,00 €

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., 07.11. (10x) und  
ab Do., 09.11. (10x)

Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr

Gebühr: 54 Ustd./298,00 €

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., 07.11. (10x) und  
ab Do., 09.11. (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., 07.11. (10x) und  
ab Do., 09.11. (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 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., 07.11. (10x) und  
ab Do., 09.11. (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., 07.11. (10x) und  
ab Do., 09.11. (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., 07.11. (10x) und  
ab Do., 09.11. (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 der Programmversion 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., 19.09. und 26.09.  
Do., 21.09. und 28.09.  
Zeit: 08.30 - 11.45 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., 17.10. (2x)  
Zeit: 18.30 - 20.45 Uhr  
Gebühr: 6 Ustd./48,00 €  
Ort: Stadtbibliothek

## Office-Anwendungen

### Textverarbeitung mit Word 365 - der Serienbrief

#### Vormittagskurs

Im Büro fallen häufig Geschäftsbriefe an, die mit fast gleichem Text an verschiedene Personen gesendet werden, in anderen Bereichen können es auch Dankschreiben oder Einladungen sein. In diesem Kurs lernen Sie die Textverarbeitung mit der automatisierten Serienbriefferstellung, um ein einheitliches Dokument für unterschiedliche Empfänger versandbereit zu erstellen.

Voraussetzung: grundlegende Kenntnisse mit Word und im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

#### 5330

Leitung: **Sigrun Möllemann**  
Termin: Di., 17.10.  
Zeit: 08.30 - 11.45 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./30,00 €  
Ort: VHS; Raum 103

### Excel-Kurse

Die Module 1 bis 5 bilden die wesentlichen Komponenten des MS Office Programms Excel ab. Modul 1 richtet sich an Einsteiger\_innen und bietet einen kompakten Einstieg in die Basisfunktionen von Excel. Die Module 2 bis 5 eignen sich für Teilnehmer\_innen, die bereits Grundkenntnisse in Excel haben.

*Die Module der nachfolgenden Kursreihe sind einzeln buchbar.*

### Excel Modul 1: Arbeitsgrundlagen

In diesem Einsteigerkurs lernen Sie die Excel-Anwendungsfenster kennen. Sie lernen die Excel-Arbeitsmappe kennen, das Markieren, Kopieren, Verschieben, Einfügen und Wissen, wie man die Zeilen- und Spalten verändert.

Voraussetzung: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

#### 5331

Leitung: **Karl-Heinz Koop**  
Termin: Di., 12.09.  
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./25,00 €  
Ort: VHS; Raum 103

### Excel Modul 2: Tabellen formatieren

In diesem Kurs lernen Sie, die Tabellen benutzerdefiniert zu formatieren, Formatvorlagen zu erstellen und zu übertragen. Voraussetzung: grundlegende Kenntnisse in Excel und im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

#### 5332

Leitung: **Karl-Heinz Koop**  
Termin: Di., 19.09.  
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./25,00 €  
Ort: VHS; Raum 103

### Excel Modul 3: Rechnen mit Excel

In diesem Kurs lernen Sie die Rechenfunktionen von Excel kennen und insbesondere die Grundrechenarten und Berechnungen über mehrere Tabellenblätter und Arbeitsmappen anzuwenden. Hinzu kommt die Funktion der absoluten und relativen Zellreferenz.

Voraussetzung: grundlegende Kenntnisse in Excel und im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

#### 5333

Leitung: **Karl-Heinz Koop**  
Termin: Di., 26.09.  
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./25,00 €  
Ort: VHS; Raum 103

### Excel Modul 4: Datenreihen

In diesem Kurs lernen Sie die Autoausfüllen-Funktion und verschiedene Sortierungsmöglichkeiten sowie die Auto- und Spezialfilter kennen. Ggf. kann auf Anfrage auf die Pivot-Tabelle eingegangen werden.

Voraussetzung: grundlegende Kenntnisse in Excel und im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

#### 5334

Leitung: **Karl-Heinz Koop**  
Termin: Di., 17.10.  
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr  
Gebühr: 3 Ustd./25,00 €  
Ort: VHS; Raum 103



## Excel Modul 5: Funktionen

In diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Funktionen von Excel kennen: der Funktionsassistent, die WENN-Funktion, die SVERWEIS/WVERWEIS-Funktion und die Vergleich/Index-Funktion.

Voraussetzung: grundlegende Kenntnisse in Excel und im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

### 5335

Leitung: **Karl-Heinz Koop**  
Termin: Di., 24.10.  
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./30,00 €  
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., 13.11. bis Fr., 17.11.  
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: Mo., 20.11. und 27.11.  
Mi., 22.11. und 29.11.  
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 16 Ustd./98,00 €  
Ort: VHS; Raum 103

## Digitale Bildbearbeitung

### 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“ gelangen 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.*

### 5340

Leitung: **Dr. Tom Fliege**  
Termin: Do., 21.09.  
Zeit: 17.30 - 21.30 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

### 5341

Leitung: **Sigrun Möllemann**  
Termin: Fr., 08.12.  
Zeit: 18.30 - 21.45 Uhr  
Termin: Sa., 09.12.  
Zeit: 09.00 - 12.15 Uhr  
Gebühr: 8 Ustd./45,00 €  
Ort: VHS; Raum 103

## Internet und Programmierung

### Künstliche Intelligenz - Fakten, Chancen, Risiken

siehe Veranstaltung Nr. 1120

### Digitales Erbe

siehe Veranstaltung Nr. 1153

## 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., 09.10. bis Fr., 13.10.  
Zeit: 09.30 - 12.45 Uhr  
Gebühr: 20 Ustd./64,00 €  
Ort: VHS; Raum 103

## Ran an die Maus III - Fortgeschrittenenkurs für Kinder

### Ferienkurs

Wir beschäftigen uns mit den Programmen MS-Word und mit MS-Excel. In Word gibt es nützliche Funktionen wie das Einfügen von Seitenzahlen, das Schmuckelement Initiale, Rechnen mit Word oder ein automatisches Inhaltsverzeichnis, um nur einige Themen zu nennen. Mit MS-Excel erstellen wir eine Tabelle. Von den Zahlenreihen ermitteln wir den höchsten und den niedrigsten Wert. Auch werden wir Formeln zur Berechnung erstellen. Diese nützlichen Tools werden euch im Schulalltag schnell und sicher zum Ziel führen. Die Grundlagen der Kurse Ran an die Maus I und II werden mit diesem Kurs erweitert.

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

*Voraussetzung: Teilnahme am Ran an die Maus II-Kurs*

*Für Kinder von 9 bis 12 Jahren*

## 5361

Leitung: **Roswitha Formella**  
Termin: Mi., 04.10. bis Fr., 06.10.  
Zeit: 09.30 - 12.45 Uhr  
Gebühr: 12 Ustd./42,00 €  
Ort: VHS; Raum 103

## Excel für die Schule

### Wochenendkurs

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*

## 5362

Leitung: **Roswitha Formella**  
Termin: Fr., 20.10.  
Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr  
Termin: Sa., 21.10.  
Zeit: 09.00 - 13.00 Uhr  
Gebühr: 9 Ustd./47,00 €  
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*

## 5363

Leitung: **Roswitha Formella**  
Termin: Fr., 27.10.  
Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr  
Termin: Sa., 28.10.  
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*

## 5364

Leitung: **Sigrun Möllemann**  
Termin: Mo., 09.10. bis Fr., 13.10.  
Zeit: 13.30 - 16.30 Uhr  
Gebühr: 20 Ustd./79,50 €  
Ort: VHS; Raum 103

## Und action...

### Trickfilmerstellung am PC

#### Ferienkurs

Programmieren lernen mit Spaß - indem wir einen Animationsfilm erstellen! Im Kursverlauf entwerft ihr nach euren Ideen einen kleinen Film mit 3D-Figuren im Stil von Ice Age. Das Werkzeug, mit dem der Film erstellt wird, ist eine objektorientierte Programmierumgebung mit vorgefertigten 3D-Figuren einschließlich Animationsdaten.

Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich.

*Bitte bringt einen USB-Speicherstick mit.*

*Für Kinder ab 10 Jahren*

## 5365

Leitung: **Sigrun Möllemann**  
Termin: Mo., 02.10. bis Fr., 06.10.  
Zeit: 13.30 - 16.30 Uhr  
Gebühr: 16 Ustd./52,00 €  
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: Di., 17.10. bis Do., 19.10.  
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 oder Tablet? 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.  
*Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone oder Tablet mit.*

*Für eine „Erste Hilfe“ in der BiBi am See in Wulfen bitte unter Tel.: 0 23 62 / 28 43 43 70 anmelden.*

*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., 09.11.  
Zeit: 15.00 - 17.15 Uhr  
Ort: Carola-Martius-Haus Rhade  
Termin: Do., 07.12.  
Zeit: 15.00 - 17.15 Uhr  
Ort: BiBi am See  
Wulfen-Barkenberg  
Termin: Do., 11.01.24  
Zeit: 15.00 - 17.15 Uhr  
Ort: Stadtbibliothek Dorsten  
Gebühr: gebührenfrei

### 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., 18.01.24  
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., 30.11.  
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: Di., 17.10., und 24.10.  
Zeit: 15.15 - 17.30 Uhr  
Gebühr: 6 Ustd./35,00 €  
Ort: Stadtbibliothek

### 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., 19.10.  
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.*

#### 5416

Leitung: **Renate Lünenbürger**  
Termin: Do., 16.11., Di., 21.11.,  
Do., 23.11.  
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

Textiles Gestalten

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

### Kreatives Schreiben - Von der Muse aufs Papier

Sie haben bereits für sich, für Ihre Kinder oder Freunde geschrieben und möchten wieder in den Schreibfluss finden? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Die Kursleiterin stellt Schreibübungen zur Verfügung, die von den Teilnehmenden während des Kursabends alleine oder gemeinsam gemeistert werden und/oder welche zu Hause als Anregung für neue Geschichten dienen. Gemeinsam besprechen wir, was uns an den Texten gefällt und wo korrigiert werden sollte. Wichtig ist hierbei, dass aus der Kritik Erkenntnisse gewonnen werden können, keinesfalls jedoch der Mut zum Schreiben leiden darf!

*Bitte bringen Sie mit: Papier und Stift oder ggf. ein Laptop.*

*Weitere Kurstermine: Do., 14.09., 28.09., 26.10., 09.11., 23.11. und 07.12.*

#### 6110

Leitung: **Ute Heymann  
genannt Hagedorn**

Termin: ab Do., 31.08. (7x)

Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr

Gebühr: 14 Ustd./45,00 €

Ort: VHS; Raum 208

### „Über Paris ins Paradies...“

#### Chanson-Theater-Abend

Das Duo Savoir Vivre nimmt seine Zuhörer\_innen mit viel Charme und mitreißenden Chansons mit ins Paradies... Ein Konzertabend, bei dem sich französische Chansons (von Charles Trenet, Edith Piaf, Joe Dassin, ZAZ u. a.) mit deutschen Liedern (u. a. von Friedrich Hollaender, Georg Kreisler, Mischa Spoliansky, Kurt Weill) abwechslungsreich mischen. Anhand der Chansons, die alle ihre eigenen, kleinen Geschichten enthalten, wird der schillernde Lebensweg von Claire erzählt, die nach Paris geht, um hier die große Liebe und das wahre Leben kennenzulernen.



Ein Programm mit manchmal tiefsinnigen, manchmal trivialen Betrachtungen. Gute Unterhaltung ist allemal garantiert, weil es Noémi Schröder geradezu vortrefflich versteht, das Publikum mit ihrer Gesangs- sowie Schauspielkunst in den Bann zu ziehen. Der Abend spricht sowohl Liebhaber\_innen des französischen Chansons an, als auch Menschen, die kaum Französisch sprechen, denn viele Texte sind als Übersetzung fließend in die Geschichte eingewebt. Was zurückbleibt ist ein kleines Lächeln: das kann sich das Publikum kostenlos mitnehmen...

Noémi Schröder -

Gesang, Melodika, Kazoo

Klaus Klaas - Klavier

*Gemeinsame Veranstaltung mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft Dorsten*

#### 6120

Leitung: **Duo Savoir Vivre  
Noémi Schröder  
Klaus Klaas**

Termin: Do., 30.11.

Zeit: 19.30 - 22.00 Uhr

Gebühr: 3 Ustd./15,00 €

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 Aufbau- und Fortgeschrittenenkurse Gitarre setzen bestimmte Grundkenntnisse voraus. Wenn Sie neu in diese Kurse einsteigen möchten, lassen Sie sich bitte vor der Anmeldung von der Kursleiterin beraten.

Bei Interesse wenden Sie sich an den Fachbereichsleiter, Herrn Carsten Feldhoff (Tel.: 0 23 62 / 66 41 84).

### Gitarre als Begleitinstrument: Aufbaustufe

#### Kleingruppe

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., 30.08. (13x)

Zeit: 20.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 26 Ustd./98,00 €

Ort: VHS; Raum 001

### Gitarre als Begleitinstrument für Fortgeschrittene

#### Kleingruppe

Ein Kursangebot für ausschließlich fortgeschrittene Teilnehmer\_innen, 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., 30.08. (13x)

Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr

Gebühr: 26 Ustd./98,00 €

Ort: VHS; Raum 001

## Blues and Rock Guitar - Beginner Workshop

### Wochenendworkshop

Der Workshop richtet sich an alle, die schon mit den ersten Akkorden an der Gitarre vertraut sind und ihr bestehendes Wissen am Instrument erweitern möchten. Sie erlernen in einem ersten Schritt die ersten Blues- und Rockakkorde mit verschiedenen Voicings. In einem zweiten Schritt lernen Sie die Grundlagen der Sologitarre, Pentatoniken, Techniken der rechten und linken Hand und Sololicks im Stil der Blues- und Rock-Helden. Ziel ist es, dass Sie am Ende des Workshops das erste Bluessolo spielen können.

Der Dozent ist ein versierter Live- und Studiomusiker und spielt seit 20 Jahren Gitarre. Er spielt seit 2016 mit dem Bluesharp Spieler Chris Kramer (Peter Maffay) zusammen und tourte mit ihm und seiner Band „Beatbox ´n ´Blues“ durch Deutschland, Norwegen, Dänemark, Spanien und die USA. Außerdem teilte er schon die Bühne mit Billy F. Gibbons (ZZ Top), Steffi Stephan (Udo Lindenberg), Thomas Godoj (DSDS), Peter Freudenthaler (Fools Garden), Jini Meyer (Luxuslärm). *Die Playalongs und PDFs der Übungen sind für jeden Teilnehmenden im Preis inklusive.*

### 6212

Leitung: **Sean Athens**  
Termin: Sa., 09.12.  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Gebühr: 6 Ustd./75,00 €  
Ort: VHS; Forum

## 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.*

### 6230

Leitung: **Judy Rafat**  
Termin: Fr., 22.09.  
Zeit: 19.00 - 21.45 Uhr  
Termin: Sa., 23.09.  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Gebühr: 12 Ustd./94,00 €  
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.*

### 6240

Leitung: **Dietmar Spatz**  
Termin: Sa., 21.10.  
Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./40,00 €  
Ort: VHS; Forum

## 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 Blueskadenzten 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).  
Ab 8 Jahren*

### 6250

Leitung: **Dietmar Spatz**  
Termin: Sa., 21.10.  
Zeit: 14.30 - 17.30 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./40,00 €  
Ort: VHS; Forum

## 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., 24.11.  
Zeit: 18.30 - 20.45 Uhr  
Termin: Sa., 25.11.  
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr  
Gebühr: 7 Ustd./45,00 €  
Ort: VHS; Raum 206



## 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., 29.08. (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., 17.10. (3x)  
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 12 Ustd./44,00 €  
Ort: VHS; Raum 005

## Acrylmalerei - Wochenendkurs

### 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., 24.11.  
Zeit: 16.00 - 20.45 Uhr  
Termin: Sa., 25.11.  
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 Ba-

sisübungen erlernen Sie Farbenmischen, Farbkontraste, Bildaufbau und das richtige Sehen eines Motivs. Von der gegenständlichen Malerei, Stillleben, 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., 16.10. (5x)  
Zeit: 15.30 - 17.45 Uhr  
Gebühr: 15 Ustd./54,00 €  
Ort: VHS; Raum 005

 #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.

## 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 direkt an die Kursleitung zu zahlen.*

### 6332

Leitung: **Sascha Hoffmann**  
Termin: Sa., 21.10.  
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 direkt an die Kursleitung zu zahlen.*

### 6333

Leitung: **Sascha Hoffmann**  
Termin: Sa., 18.11.  
Zeit: 11.00 - 16.15 Uhr  
Gebühr: 7 Ustd./35,00 €  
Ort: VHS; Raum 005

## Offenes Atelier für Kids

### Workshop

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*

### 6340

Leitung: **Regina Schumachers**  
Termin: Fr., 03.11.  
Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./19,00 €  
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.*

### 6341

Leitung: **Regina Schumachers**  
Termin: Mo., 09.10. bis Do., 12.10.  
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr  
Gebühr: 16 Ustd./gebührenfrei  
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*

### 6342

Leitung: **Regina Schumachers**  
Termin: ab Mo., 27.11. (4x)  
Zeit: 15.00 - 17.15 Uhr  
Gebühr: 12 Ustd./44,00 €  
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  
Bei Verhinderung bitte rechtzeitig vorher Bescheid geben, damit Kinder auf der Warteliste nachrücken können.  
Der Kurs wird unterstützt durch die NRW-Projektförderung Kulturrucksack.*

### 6343

Leitung: **Ludwig Kestermann**  
Termin: Sa., 21.10.  
Zeit: 11.00 - 14.30 Uhr  
Gebühr: 4 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Raum 010





## Airbrushkunst und -technik für Kids

### Wochenendworkshop

Inhalt siehe Kurs Nr. 6343

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren  
Bei Verhinderung bitte rechtzeitig vorher  
Bescheid geben, damit Kinder auf der  
Warteliste nachrücken können.

Der Kurs wird unterstützt durch die NRW-  
Projektförderung Kulturrucksack.

### 6344

Leitung: **Ludwig Kestermann**

Termin: Sa., 28.10.

Zeit: 11.00 - 14.30 Uhr

Gebühr: 4 Ustd./gebührenfrei

Ort: VHS; Raum 010



## Werken

Für die Kursteilnahme entstehen Ihnen zu-  
sätzlich zur Kursgebühr in der Regel auch  
Materialkosten. Benötigte Unterrichts-  
materialien sind entweder in der Kurs-  
ankündigung 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., 28.08. (9x)

Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr

Gebühr: 27 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., 19.10. (5x)

Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr

Gebühr: 10 Ustd./35,00 €

Ort: VHS; Raum 005

## Seifensieden

Der Kurs widmet sich der alten Kunst der Seifenherstellung. Handgesiedete Seife besteht aus ausgewählten Inhaltsstoffen und berücksichtigt Allergien und Pflegekomfort für jeden Hauttyp. Die Komposition besonderer Öle, Duft und Farbe soll Ihre Wünsche berücksichtigen. Im Kurs können bereits erste Kreationen fertig gestellt werden und Sie können damit ein individuelles Weihnachtsgeschenk erstellen!

Die Materialumlage von 10,00 € ist direkt an die Kursleitung zu zahlen. Schutzbrillen, Handschuhe und Schürzen stehen zur Verfügung.

### 6430

Leitung: **Edith Schulte-Huxel**

Termin: Sa., 25.11.

Zeit: 09.30 - 12.30 Uhr

Gebühr: 4 Ustd./25,00 €

Ort: VHS; Raum 006

## Kreative Metallgestaltung

Im gut ausgestatteten Schlossereibetrieb des Kursleiters lernen Sie, unterschiedliche Metalle fachgerecht zu verarbeiten. Dabei können ganz nach Wunsch Gebrauchsgegenstände oder kunsthandwerkliche Skulpturen für Haus und Garten entstehen.

Eine Materialbedarfs- und -kostenaufstellung erfolgt im Rahmen der Vorbesprechung. Bitte bringen Sie mit: eine Skizze Ihres Wunschobjektes bereits zur Vorbesprechung, schwer entflammare Arbeitskleidung (kein Synthetikmaterial)

und festes Schuhwerk (wenn vorhanden Sicherheitsschuhe) zu den Arbeitsterminen. Schutzbrillen und -handschuhe stehen zur Verfügung.

### 6440

Leitung: **Martin Stern**

Termin: Vorbesprechung

Mo., 30.10.

Zeit: 19.00 - 21.30 Uhr

Termin: Arbeitstermine

Fr., 03.11., 10.11., 17.11.

und 24.11.

Zeit: 18.00 - 22.00 Uhr

Gebühr: 22 Ustd./79,00 €

Ort: KLS Klima- u.

Lüftungsanlagenbau Stern

Im Heetwinkel 20

46514 Schermbeck

## Feuer und Eisen - Kreatives Schmieden

Nach einer Einführung in den Umgang mit Feuer und Eisen arbeiten Sie an den ersten Übungsstücken. Es entstehen Spitzen aus Rundstahl, die Sie anschließend in Spiralen verwandeln. Mit dem weiteren Erlernen von Arbeits- und Gestaltungstechniken und dem Entwickeln von Materialgefühl können später eigene Skulpturen, Windspiele oder Schmuck entstehen. Auch ein Materialmix Eisen-Kupfer ist möglich, das Kupfer hat den Vorteil der leichteren Bearbeitbarkeit. Den Abschluss bildet dann die individuelle Oberflächenbearbeitung der Arbeitsergebnisse.

Bitte bringen Sie mit: Eine Idee für Ihr Wunschobjekt, schwer entflammare Arbeitskleidung (kein Synthetikmaterial) und festes Schuhwerk (wenn vorhanden Sicherheitsschuhe), Verpflegung. Schutzbrillen und -handschuhe stehen zur Verfügung.

### 6441

Leitung: **Bernd Bannach**

Termin: Sa., 04.11.

Zeit: 10.00 - 18.00 Uhr

Termin: So., 05.11.

Zeit: 10.00 - 16.15 Uhr

Gebühr: 16 Ustd./152,00 €

Ort: KLS Klima- u.

Lüftungsanlagenbau Stern

Im Heetwinkel 20

46514 Schermbeck

## 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.*

### 6450

Leitung: **Martin Schimpke**  
Termin: Mo., 09.10. bis Fr., 13.10.  
Zeit: 10.00 - 15.00 Uhr  
Gebühr: 30 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Raum 005



## Textiles Gestalten

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 bzw. bei allen Kursen, die in der VHS stattfinden, zusätzlich eine Spule für Pfaff Hobbyamatik 907, Flachkolben-Nähmaschinenadeln Nr. 80 und 2,50 € Garngebühr für die Benutzung der Overlock-Maschinen.

Häkelkurse eignen sich ebenfalls für Anfänger\_innen und Fortgeschrittene. Die kursspezifischen mitzubringenden Materialien entnehmen Sie bitte der jeweiligen Kursbeschreibung.

## 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., 25.11.  
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 Schnittanpassungen sind möglich.  
*Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück, eigene Nähmaschine.*

### 6513

Leitung: **Edith Schulte-Huxel**  
Termin: ab Mo., 25.09. (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., 27.09. (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., 27.10.  
Zeit: 16.00 - 20.45 Uhr  
Termin: Sa., 28.10.  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Gebühr: 14 Ustd./45,00 €  
Ort: VHS; Raum 002

## Schnupperkurs Schneidern für jedermann

### Wochenendkurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 6515  
*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., 17.11.  
Zeit: 17.00 - 21.45 Uhr  
Termin: Sa., 18.11.  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Gebühr: 14 Ustd./45,00 €  
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., 29.09.  
Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr  
Termin: *Kurstermine*  
Mo., 09.10. bis Fr., 13.10.  
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr  
Gebühr: 18 Ustd./gebührenfrei  
Ort: VHS; Raum 002



## Häkeln für Babys und Kinder

### Wochenendworkshop

Sie wollten schon immer das Häkeln erlernen oder Ihr Können ausbauen? Unter Anleitung der Kursleiterin widmen Sie sich zwei Projekten: eine Mütze passend zum Kopfumfang und Babysöckchen oder Kleinkindhausschuhe.

*Da die Anleitungen in der Kursgebühr enthalten sind, können Sie die Projekte Zuhause immer wieder neu umsetzen.*

*Bitte bringen Sie mit: für die Mütze Kopfumfang des Kindes, reines Baumwollgarn oder Babygarn, Häkelnadel Größe 3 und für die Schuhe Baumwollgarn, Häkelnadel Größe 2,5 sowie eine Schere.*

### 6523

Leitung: **A. Sabina Scarcella P.**  
Termin: Fr., 17.11.  
Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr  
Termin: Sa., 18.11.  
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr  
Gebühr: 8 Ustd./39,00 €  
Ort: VHS; Raum 001

## Häkeln für die Weihnachtszeit

### Wochenendworkshop

Sie wollten schon immer das Häkeln erlernen oder Ihr Können ausbauen? Unter Anleitung der Kursleiterin widmen Sie sich zwei Projekten passend zur bevorstehenden Weihnachtszeit: Es entstehen ein Windlicht im Makramee- oder Boho-Stil sowie eine Weihnachtssocke.

*Da die Anleitungen in der Kursgebühr enthalten sind, können Sie die Projekte Zuhause immer wieder neu umsetzen.*

*Bitte bringen Sie mit: für das Windlicht zwei Marmeladen- oder Einmachgläser, Baumwollgarn in hellen Farben (weiß, beige, ...), Häkelnadel Größe 3 und für die Weihnachtssocke Baumwollgarn in mindestens zwei beliebigen Farben oder Wolle in der gleichen Dicke sowie eine Schere.*

### 6524

Leitung: **A. Sabina Scarcella P.**  
Termin: Fr., 24.11.  
Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr  
Termin: Sa., 25.11.  
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr  
Gebühr: 8 Ustd./39,00 €  
Ort: VHS; Raum 001



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)

## Kulturbus, Studienfahrten und Exkursionen

### Musiktheater Essen, Gelsenkirchen und Dortmund

#### Opern-Abonnement 2023 / 2024

Die Opern- und Ballettszenierungen im Essener Aalto-Musiktheater erhalten immer wieder höchstes Lob bei Fachkritik und Publikum. Das eindrucksvolle Haus des finnischen Stararchitekten Alvar Aalto gibt den Aufführungen ein besonderes Ambiente.

Das Musiktheater im Revier (MiR) strahlt weit über Gelsenkirchen hinaus mit seiner herausragenden Architektur, seinen immer wieder spannenden Spielplänen, seinen hervorragenden Künstler\_innen und Ensembles.

Das Fachmagazin OPER! verlieh der Oper Dortmund den OPER! AWARD 2023 als das beste Opernhaus des Jahres 2022. Wie die Jury mitteilt, wurde die Oper Dortmund mit einem klugen Spielplan aus Raritäten und Bekanntem, dem Engagement von herausragenden Sänger\_innen sowie dem in seiner Form einmaligen Symposium Wagner-Kosmos zum Komponisten Richard Wagner 2022 zur Pflichtadresse für jede\_n Operninteressierte\_n.

Der bequeme Transfer mit dem Kulturbus sichert ein ungetrübtes Opern- und Ballettvergnügen.

Der Preis beinhaltet die Eintrittskarten sowie den Bustransfer von und nach Dorssten, Wulfen, Lembeck und Rhade. Ein Verkauf von Einzelkarten findet nicht statt. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem detaillierten Programm, das die VHS Ihnen gern zusendet (Tel. 0 23 62 / 66 41 60).

#### 6610

Leitung: **Claudia Temp**

Abo-Preise: Preisgruppe I 290,00 €  
Preisgruppe II 245,00 €  
Preisgruppe III 198,00 €

#### Macbeth

**Melodrama in vier Akten von Giuseppe Verdi**

Hexen prophezeien Macbeth eine ruhmreiche Zukunft: Er werde König von Schottland. Lady Macbeth ist von der Aussicht auf Macht und Herrschaft wie elektrisiert. Sie drängt ihren Mann, das Schicksal selbst in die Hand zu nehmen - auch, wenn dafür Blut vergossen werden muss. Die Geschichte des Ehepaars, dessen Beziehung nicht durch Liebe, sondern durch Machtbesessenheit angetrie-

ben wird, endet fatal. Macbeth und seine Lady werden auf unterschiedliche Weise von der auf sich geladenen Schuld heimgesucht.

Termin: So., 12.11.  
Zeit: 16.30 Uhr  
Ort: Aalto-Theater Essen

#### Die Hochzeit des Figaro Opera buffa in vier Akten von Wolfgang Amadeus Mozart

Graf Almaviva hat das „Recht der ersten Nacht“ abgeschafft, welches ihm bislang Ansprüche auf alle Frauen seines Schlosses zusicherte. Allerdings bereut er diese Entscheidung inzwischen schon wieder, denn sein Diener Figaro will die Zofe Susanna heiraten, auf die auch Almaviva ein Auge geworfen hat. Er lässt nichts unversucht, die Hochzeit aufzuschieben, doch Figaro und Susanna sind längst auf der Hut und organisieren eine Verwechslungskomödie, um die Absichten des Grafen bloßzustellen. Jede Menge Turbulenzen sind da programmiert, und ein „toller Tag“ nimmt seinen aberwitzigen Lauf...

Termin: Sa., 16.12.  
Zeit: 19.00 Uhr  
Ort: Aalto-Theater Essen

#### Ein Mittsommernachtstraum Ballett von Alexander Ekmann, Musik von Mikael Karlsson

Der Vorhang hebt sich und – auf offener Bühne wird Weizen geerntet! Starchoreograf Alexander Ekman hat sich von den Bräuchen seiner nordischen Heimat zu einem weltweit gefeierten Tanz-Kunstwerk inspirieren lassen.

In der magischen Nacht der Sommersonnenwende werden die Grenzen zwischen Realität und Fantasie durchlässig. Nichts ist dann unmöglich: Lange Tische heben sich wie von Geisterhand, Menschen schweben durch die Luft, große Fische treiben durch die Kulissen, und die Bretter, die die Welt bedeuten, verwandeln sich wieder in ihren Urzustand: einen Wald!

Termin: Sa., 20.01.24  
Zeit: 19.30 Uhr  
Ort: Theater Dortmund

#### My Fair Lady Musical nach Bernhard Shaws Pygmalion, Musik von Frederick Löwe

Herkunft oder Sprache? Was bestimmt unseren Platz in der Gesellschaft? Für den Phonetik-Professor Henry Higgins ist

die Antwort klar: „Die Sprache macht den Menschen, die Herkunft macht es nicht.“ Die Begegnung mit Eliza Doolittle scheint da die richtige Gelegenheit, dies unter Beweis zu stellen. Higgins' Behauptung: Binnen sechs Monaten soll es ihm gelingen, die gebrochene Sprache Elizas in klares Hochdeutsch zu verwandeln, aus der einfachen jungen Frau eine vornehme Dame zu machen und sie so in die höchsten Gesellschaftskreise einzuführen. Top, die Wette gilt! So wird Eliza zum Versuchsobjekt eines phonetischen Experiments, das jedoch anders verläuft als erwartet...

Termin: Sa., 03.02.24  
Zeit: 19.00 Uhr  
Ort: Aalto-Theater Essen

#### Iolanta/Le Rossignol Opern von Peter I. Tschaiikowski und Igor Strawinsky

Märchenhaft wird dieser Opernabend. Hier trifft Tschaiikowski auf Strawinsky und eine blinde Prinzessin auf eine singende Nachtigall. In beiden Werken geht es um die Schönheit der Welt; für Figuren beider Stoffe bedarf es Zeit, diese Schönheit anzuerkennen und zu sehen.

Für den Doppelabend zaubern die Regisseurinnen Tanyel Bakir und Kristina Franz aus einem Bühnenraum zwei Welten und entführen Sie zu märchenhaften Orten. Dort zeigt sich, wie die Einfachheit der Dinge gegen Täuschungen und menschliche Not ankommt. Der Opernabend besticht durch die rauschhafte Musik Tschaiikowskis und die facettenreiche Komposition von Strawinsky, die zwischen Geradlinigkeit und totaler Expressivität schwankt. Schon die Uraufführung von „Le Rossignol“ verknüpfte Opern-, Tanz- und Pantomimenkunst - in Gelsenkirchen wird nun das MiR Puppentheater die Geister des Kaiserreichs zum Leben erwecken.

Termin: So., 03.03.24  
Zeit: 16.00 Uhr  
Ort: MiR Gelsenkirchen

#### Schlösser, Parks und Wälder - Der „Buersche Grüngürtel“

##### Wanderung

Die gemütliche, ebene Wanderung führt mitten im Ruhrgebiet durch Stadtwälder und Parks in bunter Herbstfärbung, fast ohne Straßenberührung und weitgehend asphaltfrei, zu zwei Schlössern: Berge und Westerholt. Schloss Berge, ein von einer alten Wasserburg umgebautes Barockschloss, bietet zusätzlich einen weitläufigen Park mit Französischem und Englischem Garten sowie einem kleinen



Irrgarten. Schloss Westerholt, wo auch Beethoven einige Zeit lebte, liegt am Rande der alten „Freiheit Westerholt“, einem fast komplett erhaltenen Fachwerkdorf aus dem 17. Jahrhundert. Der Weg führt außerdem mitten im Wald an einer „Hexenkapelle“ vorbei, deren schaurige Geschichte Sie erfahren werden. Und sonst genießen Sie den Baumbestand alter Wälder und gepflegter Parks ohne Lärmbelastung und Autos.

*Eine Einkehr ist angestrebt. Länge: ca. 13 km*

## 6640

Leitung: **Dr. Vera Bücker**

Termin: Sa., 16.09.

Zeit: Start: 11.00 Uhr Rathausplatz, ggü. Busbahnhof (Parkplätze in der Nähe)  
Rückkehr: ca. 18.00 Uhr

Gebühr: 8 Ustd./19,50 €

Ort: Gelsenkirchen-Buer

## Landschaft - sehend erleben und bei sich ankommen

### Vortrag und Exkursion

Die Möglichkeit, in einer reizvollen Landschaft durch Wandern bei sich „anzukommen“, ist Menschen schon lange bekannt. So stellten bereits die Künstler der Romantik eine positive Wirkung des Begehens von Landschaft mit „sehenden Augen“ fest. Heute jedoch steht die Wirkungsmacht von Landschaftsbegehungen zur Disposition. Diesem Zweifel will die Veranstaltung nicht nur durch eine reale, gemeinsame Landschaftsbegehung, sondern auch durch die Betrachtung von Landschaftsbildern entgegenwirken. Der Vortrag dazu leitet die Teilnehmenden zum „sehenden Sehen“ an, befähigt diese, neue Sichtweisen einzunehmen und regt kreative Denkprozesse an. Die Exkursion in der Hohen Mark bringt die Teilnehmenden weg vom schnellen, informationsüberfrachteten Alltag hin zu einer sinnlichen Wahrnehmung. Sie mobilisiert neue Energie, Lebensfreude, Leichtigkeit und Lebendigkeit: Es ist ein Unterwegs-Sein, um bei sich selbst anzukommen!

## 6641

Leitung: **Thomas Giesen**

Termin: *Vortrag*

Do., 07.09.

Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Ort: VHS; Raum 106

Termin: *Exkursion*

Sa., 23.9.

Zeit: 11.00 - 17.00 Uhr

Gebühr: 8 Ustd./45,00 €

Ort: Treffpunkt: Hohe Mark, Waldparkplatz Specking (bei Klein-Reken), 46286 Dorsten

## Landschaft - sehend erleben und bei sich ankommen

Inhalt siehe Kurs Nr. 6641

## 6641B

Leitung: **Thomas Giesen**

Termin: *Vortrag*

Sa., 16.09.

Zeit: 10.30 - 11.30 Uhr

Ort: VHS; Raum 106

Termin: *Exkursion*

Sa., 23.9.

Zeit: 11.00 - 17.00 Uhr

Gebühr: 8 Ustd./45,00 €

Ort: Treffpunkt: Hohe Mark, Waldparkplatz Specking (bei Klein-Reken), 46286 Dorsten

## Enschede - Innenstadt und Synagoge

### Städtetour

Das niederländische Enschede mit ca. 160.000 Einwohnern liegt nahe an der Grenze, nicht weit entfernt von der deutschen Stadt Gronau. Bei einer Führung am Vormittag bekommen Sie einen Eindruck von der Innenstadt mit ihren markanten Villen der früheren Textilbarone und anderen charakteristischen Gebäuden. Außerdem erfahren Sie Näheres zur Geschichte der Stadt. Am Nachmittag besuchen Sie die schönste Synagoge der Niederlande. Das monumentale Gebäude wurde 1928 erbaut und 2004 restauriert. Das architektonische Juwel wird immer noch als Gebetshaus genutzt.

*Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt*

*Die Gebühr beinhaltet: Busfahrt, 2 Führungen, Eintritt, koscherer Kuchen. Diese Fahrt findet in Kooperation mit der VHS Gladbeck statt.*

## 6642

Leitung: **Dr. Dieter Briese**

Termin: Mi., 13.09.

Zeit: 08.00 - ca. 18.45 Uhr

Gebühr: 15 Ustd./45,00 €

Ort: Enschede

## Siegen und Freudenberg

### Städtetour

Siegen, eine Großstadt am Rande des Rothaargebirges, war nassauische Residenzstadt und Geburtsort von Peter Paul Rubens. Knapp 900 Jahre Stadtgeschichte werden bei einem Rundgang durch das historische Zentrum von Siegen erlebbar. Vom Park des Oberen Schlosses führt Sie der Weg zum Rathaus und zur Nikolaikir-

che, die das Wahrzeichen der Stadt, das goldene Krönchen, trägt. Durch die male-riche Altstadt geht es weiter zum Unteren Schloss. Die Stadtführung endet in der Unterstadt vor Hütten- und Bergmann, den beiden Symbolfiguren der Siegerländer Industrie. Am Nachmittag besuchen Sie mit einer weiteren Führung noch den Fachwerkflecken Alt-Freudenberg, bevor es auf die Rückfahrt geht.

*Aufgrund des historischen Pflasters in der Altstadt von Siegen ist die Tour für mobilitätseingeschränkte Personen nur bedingt geeignet.*

*Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt*

*Die Gebühr beinhaltet: Busfahrt, 2 Führungen, Eintritt. Diese Fahrt findet in Kooperation mit der VHS Gladbeck statt.*

## 6643

Leitung: **Dr. Dieter Briese**

Termin: Mi., 20.09.

Zeit: 07.00 - ca. 21.00 Uhr

Gebühr: 20 Ustd./51,00 €

Ort: Siegen und Freudenberg

## Frankfurter Buchmesse

### Messefahrt

Jedes Jahr bietet die Frankfurter Buchmesse einen hervorragenden Überblick über die zahlreichen Neuerscheinungen von Literatur und Sachbüchern, aber auch bei den Multimedia-Materialien. Sie können die Buchmesse von ca. 10.30 bis 18.00 Uhr nach individuellen Wünschen besuchen. Dabei haben Sie auch die Gelegenheit, zahlreiche Lesungen, Diskussionsrunden und andere Veranstaltungen zu erleben. Außerdem ist für die Gruppe der VHS bei einem namhaften Verlag ein Gesprächstermin vereinbart. Hinweise zur Orientierung werden von der Exkursionsleitung auf der Anfahrt nach Frankfurt gegeben. Partnerland der Buchmesse ist in diesem Jahr Slowenien.

*Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Exkursion*

*Die Gebühr beinhaltet die Busfahrt und die Eintrittskarte.*

*Diese Messefahrt wird in Kooperation mit der VHS Gladbeck und der Humboldt-Buchhandlung durchgeführt.*

## 6644

Leitung: **Annette Riedel**  
**Tanja Tenberg**

Termin: Sa., 21.10.

Zeit: 06.30 - ca. 21.30 Uhr

Gebühr: 17 Ustd./60,00 €

Ort: Frankfurter Buchmesse



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



Foto: Volker Beushausen

### Die drei ???

#### „Der singende Geist“

Nach dem gleichnamigen Buch von Ulf Blanck und Boris Pfeiffer

Onkel Titus hat eine alte Standuhr ersteigert. Kaum steht sie auf dem Schrottplatz, sind plötzlich jede Menge Leute hinter ihr her. Die drei ??? merken schnell, dass die Uhr ein Geheimnis birgt. Ein singender Geist gibt den drei Detektiven jede Menge knifflige Rätsel auf und führt sie auf eine gefährliche Spur...

„Der singende Geist“ ist der 49. Fall der drei Fragezeichen Kids. Er wurde extra für Theateraufführungen geschrieben und 2011 als Buch veröffentlicht. Das auf diesem Fall basierende Hörspiel ist 2016 erschienen. Ulf Blanck ist als Autor und Radiomoderator für verschiedene Rundfunksender tätig. Er hat zahlreiche Kinder- und Jugendbücher veröffentlicht und gehört seit Start der Reihe „Die drei ??? Kids“ zum Autorenteam. Boris Pfeiffer arbeitete als Regieassistent und Regisseur an verschiedenen Theatern. Inzwischen hat er über 80 Theaterstücke und Bücher geschrieben und über vierzig Bände der Kult-Reihe „Die drei ??? Kids“ verfasst. *Westfälisches Landestheater e. V.*

Termin: Dienstag, 19.09.23  
Zeit: 16.00 Uhr  
Ort: Aula St. Ursula Realschule  
Gebühr: 5 € (Kinder),  
6 € (Erwachsene)  
Vorverkauf: ab Mo., 14.08.23  
Tickets: Stadtagentur,  
0 23 62 / 66 30 66

## Drei Haselnüsse für Aschenbrödel

Nach dem gleichnamigen tschechisch-deutschen Märchenfilm

Seit Aschenbrödels Vater nicht mehr lebt, ist alles anders. Sie wird von ihrer Stiefmutter und ihrer Stiefschwester wie eine Magd behandelt, Ausritte mit ihrem Pferd Nikolaus sind gestrichen und zum königlichen Ball, der bald ansteht, darf Aschenbrödel auch nicht mit. Vinzek, der Knecht, hat Mitleid und schenkt ihr zum Trost drei Haselnüsse. Er ahnt nicht, dass diese sich in herrliche Gewänder verwandeln, wenn sie zu Boden fallen. Nun kann Aschenbrödel endlich unerkant durch die Wälder streifen, wo sie prompt dem Prinzen begegnet. Auch auf dem Ball hat er nur Augen für sie und bittet sie um ihre Hand. Aber als er das Rätsel um ihre Identität nicht lösen kann, stürmt sie davon. Dabei verliert sie einen Schuh. Er ist alles, was dem Prinzen bleibt, um die schöne Unbekannte wiederzufinden...

Auch auf der Bühne entfaltet der Märchenfilm-Klassiker über die Schönheit von inneren Werten in Kombination mit Motiven der unverkennbaren Filmmusik seinen Zauber.

Landestheater Detmold



Foto: Michael Hahn

Termin: Dienstag, 14.11.23  
 Zeit: 16.00 Uhr  
 Ort: Aula St. Ursula Realschule  
 Gebühr: 5 € (Kinder),  
 6 € (Erwachsene)  
 Vorverkauf: ab Mo., 04.09.23  
 Tickets: Stadtagentur,  
 0 23 62 / 66 30 66

## Kindertheater ab 4 Jahren



Foto: Fotodesign Braun

### Alles Rabenstark! Oder hauen bis der Milchzahn wackelt?

Nach den Geschichten vom Raben Socke der Autorin Nele Moost

Es gibt Ärger! Der Wolf hat sich einfach in der Burg vom Raben Socke und vom Dachs breit gemacht. Deswegen haben sie sich gestritten, so heftig, dass der Wolf den Raben verhasst hat. Der Wolf ist für die beiden zu stark. Deshalb laufen sie ängstlich davon. Was sollen der kleine Rabe und der Dachs jetzt tun? Mit dem Wolf reden? Nein, so einfach wird das nicht gehen. Eddi-Bär meint, sie sollen ihre Muskeln trainieren, boxen lernen, stark werden und dann zurückhauen. Ob das wirklich der richtige Weg ist? Oder macht es alles nur noch schlimmer?

Ulrich Schulz vom Theater „Die Komplizen“ bringt Rabe Socke, eine der bekanntesten Figuren der modernen Kinderliteratur, als Mitmach-Stück auf die Bühne. Eine lebendige, freche und musikalische Inszenierung. Ein starkes Stück zum Thema „Konflikte lösen“.

Dauer ca. 50 Minuten

Figurentheater Die Komplizen

Termin: Dienstag, 24.10.23  
 Zeit: 15.00 und 17.00 Uhr  
 Ort: Forum der VHS  
 Gebühr: 4 € (Kinder),  
 5 € (Erwachsene)  
 Vorverkauf: ab Do., 04.09.23  
 Tickets: Stadtagentur,  
 0 23 62 / 66 30 66

## Ein total verhextes Weihnachtsfest

Turbulentes Stück zum Mitmachen mit viel Musik

Die kleine Hexe Griselda ist glücklich. Heute ist Heiligabend und in ihrer Hexenküche findet in diesem Jahr die große Hexenweihnachtsfeier statt. Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren, bis unangemeldeter Besuch vor der Türe steht. Ausgerechnet heute soll die kleine Hexe Griselda die Hexen-Weihnachtszauberprüfung ablegen und einen komplizierten Trank brauen. Ob sie vor den feinen Geschmacksnerven der Oberhexe bestehen kann, wie man an Schlangenhaut und Rabenei kommt, warum der Weihnachtsmann schwer ins Schwitzen gerät und es trotz allem ein wunderschönes Weihnachtsfest wird, das erfährt man in diesem Stück.

Eine turbulente Weihnachtshexerei zum Mitmachen mit viel Musik.

Dauer ca. 45 Minuten

Seifenblasen-Figurentheater



Termin: Dienstag, 05.12.23  
 Zeit: 15.00 und 17.00 Uhr  
 Ort: Forum der VHS  
 Gebühr: 4 € (Kinder),  
 5 € (Erwachsene)  
 Vorverkauf: ab Do., 04.09.23  
 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 Leiter\_innen 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

## 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

## Sing Mit! Kinderchor der Musikschule

Du bist mindestens sechs Jahre alt und singst gerne? In Gemeinschaft ist es noch viel schöner! Schließ dich unserem Kinderchor an, lern deine Stimme und zahlreiche coole Lieder kennen.

Leitung: **Wolfgang Endrös**  
Termin: jeweils Dienstag  
Zeit: 16.15 - 17.00 Uhr  
Ort: Gymnasium Petrinum  
Raum A 102

## 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

## 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.

Über das Serviceportal auf [dorsten.de](http://dorsten.de) kann der Ausweis auch online beantragt werden.

### **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 unser kostenloser WLAN-Anschluss.

## **Termine**

Termine für Veranstaltungen wie Autorenlesungen, Vorlesezauber, Bücherbasar... werden rechtzeitig in der Bibliothek, auf der Homepage, auf Facebook und in der Tageszeitung angekündigt.

## **Anschriften und Öffnungszeiten**

**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 - 18 Uhr
Mittwoch	11 - 18 Uhr
Donnerstag	11 - 18 Uhr
Freitag	11 - 18 Uhr
1. Freitag im Monat	11 - 22 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)**



## Lesungszeit in der Stadtbibliothek

Wir freuen uns auf unterhaltsame Lesungsformate und laden Sie herzlich ein, diese mit uns zu genießen.

### Eintausendmal Lebensglück - Erinnern, was zählt (Jetzt erst recht)

Glücksimpressionen präsentiert von Christof Jauernig

Wann ist man glücklich? Erst dann, wenn „endlich alles stimmt“ im eigenen Leben? Das dachte Christof Jauernig auch lange. Was wirklich glücklich macht und wie nah er dem Glück die ganze Zeit gewesen war, begriff er erst, als er ausstieg und mit dem Rucksack ein halbes Jahr durch Südostasien reiste - ohne einen Plan für danach. Heute ist er bundesweit auftretender multimedialer Erzähler. Auf seinen Touren hat er in sechzig Städten Menschen zu ihren eigenen Glückserfahrungen befragt und daraus ein Buch und sein zweites Bühnenprogramm gemacht:

Eintausendmal Lebensglück ist ein bewegendes Zeugnis der großen Vielfalt verzaubernd schlichter, täglich greifbarer, oft kostenfreier Glücksmomente. In seinem Programm kombiniert der Autor die Impressionen der Befragten mit seinen eigenen Erfahrungen zum Thema. Dabei verleiht er dem Abend einen stimmungsvoll-meditativen Charakter durch eine Mischung aus sorgsam gesetzten, fast poetischen Begleitworten, Leinwandprojektionen sowie selbst eingespielten musikalischen Untermalungen. Ein Abend, der Glück nicht erklären, sondern fühlbar machen möchte.

*Eine Veranstaltung in Kooperation mit der VHS Dorsten*

Termin: Freitag, 03.11.23  
Zeit: 19.30 Uhr  
Eintritt: 10,00 €

### LeseHerbst

Er hat sich zu einem festen Veranstaltungsangebot in der Stadtbibliothek etabliert: der LeseHerbst. In der Zeit vom 10. bis 17. November 2023 findet die dritte Auflage statt. Das Publikum darf sich auf drei abwechslungsreiche und sehr unterschiedliche Lesungen freuen - in einer angenehmen Atmosphäre, die viel Platz für Austausch bietet.

### Finger weg! Das Handbuch für den ungeschickten Mann - und wie man mit ihm umgeht

Heitere Lesung mit viel Musik, präsentiert von Thomas Matiszik und Marius Ader

Wann ist ein Mann ein Mann? Haben Sie sich diese Frage auch schon einmal gestellt? Thrillerautor Thomas Matiszik ist

jedenfalls kein typischer Vertreter seines Geschlechts. Er kann mit seinen Händen mehr zerstören als erschaffen. Aber: Er hat kein Problem, darüber zu schreiben. Im Gegenteil: „Finger weg!“ ist eine äußerst humorvolle Abrechnung des Autors mit seinen eigenen Unzulänglichkeiten im Bereich der - im weitesten Sinne - handwerklichen und praktischen Fähigkeiten. Der Autor beweist in seinen Lesungen eine beeindruckende Vielseitigkeit, denn er liest nicht nur vor, sondern singt auch noch. Und Thomas Matiszik ist ein begnadeter Sänger! Egal ob Blues, Country, Rock oder Pop - man könnte ihm endlos zuhören. Begleitet wird er bei seinem Auftritt von Marius Ader am Keyboard. Gemeinsam sorgen sie dafür, dass das Publikum eingebunden wird und aus der Lesung eine Lese-Show wird - kurzweilig, unterhaltsam und etwas fürs Auge und fürs Ohr!

Termin: Freitag, 10.11.23  
Zeit: 19.30 Uhr  
Eintritt: 9,00 €

### Kanarenblut

Lesung und mehr mit Carsten Schütte

Die Operative Fallanalyse (OFA) des Landeskriminalamtes (LKA) Niedersachsen blickt auf 21 erfolgreiche Jahre zurück. Mittlerweile konnte die bundesweit durch das Bundeskriminalamt (BKA) entwickelte fallanalytische Methodik in zahlreichen Fällen - primär in Tötungs- und sexuellen Gewaltdelikten - wertvolle Ermittlungshinweise liefern. Dabei leistete das Team der OFA-Niedersachsen in etwa 100 Fallanalysen einen wesentlichen Beitrag zur Aufklärung von schwersten Gewalttaten. Carsten Schütte war seit 2002 im OFA-Team Niedersachsens und leitete es von 2016 bis zu seinem Ruhestand Ende 2022.

Der Autor weiß also genau, worüber er in seinen Kriminalromanen schreibt, in denen es um die Arbeit des Leiters der OFA Niedersachsen, Thorsten Bütthe, und seines Teams geht. Carsten Schütte lässt seine Leser fiktive Geschichten mit vielen autobiografischen Anteilen hautnah erleben.

In der Stadtbibliothek präsentiert er seinen dritten AIDA-Krimi „Kanarenblut“. Dazu gibt es aus erster Hand verständliche und spannende Einblicke in die seriöse und akribische Arbeit der OFA - Fragen dazu sind ausdrücklich erwünscht.

Termin: Mittwoch, 15.11.23  
Zeit: 19.30 Uhr  
Eintritt: 9,00 €

### Mord zu Mord gesellt sich gern

Krimi-Lesung mit Theater und Musik, präsentiert von Isabella Archan und Jutta Wilbertz

Einzelnen haben sie das Publikum in Dorsten bereits begeistert - nun sind sie gemeinsam in der Stadtbibliothek zu Gast! Bei diesem Krimi-Event der Extraklasse bündeln die beiden Autorinnen Isabella Archan und Jutta Wilbertz ihre kriminellen Energien und bieten ein mörderisch buntes Feuerwerk aus witzig-bösen Geschichten, mitreißenden Monologen und schwarzhumorigen Krimi-Songs. Freuen Sie sich auf einen herrlich schrägen und umwerfend tödlichen Abend mit mörderischen Songs zur Ukulele. Gute Laune ist garantiert!

Termin: Freitag, 17.11.23  
Zeit: 19.30 Uhr  
Eintritt: 9,00 €

Karten zu den LeseHerbst-Lesungen sind ab dem 19.09.23 bei uns (0 23 62 / 66 41 04) oder in der Stadtagentur (0 23 62 / 66 30 66) erhältlich - auch als Mini-Abo zum Vorzugspreis von 20 €.

**Und zum Schluss noch ein ganz besonderer Tipp - vielleicht schon für ein Weihnachtsgeschenk:**

### Die kriminellen Geschichten des O...

Overbeck-Darsteller Roland Jankowsky liest neue schräg-kriminelle Kurzgeschichten

Es ist wohl die Rolle seines Lebens, die Roland Jankowsky seit 25 Jahren in der beliebten ZDF-Krimireihe Wilsberg spielt - die des etwas schrägen Kommissars Overbeck, der zwar keinen Vornamen hat, dafür jedoch mutig von einem zum nächsten Fettnäpfchen stapft. Seine Rolle hat mittlerweile Kultstatus.

Roland Jankowsky, der Schauspieler hinter Overbeck, ist neben den Dreharbeiten seit zehn Jahren sehr erfolgreich mit seinen Krimilesungen auf Tour. Hier pflastern weniger die Fettnäpfchen, sondern vermehrt Leichen seinen Weg. Nach Dorsten kommt er nun auf Einladung des „Vereins zur Förderung der Stadtbibliothek e. V.“ zum vierten Mal.

Auch in seinem mittlerweile sechsten Programm liest und lebt der Wortkünstler Kurzgeschichten verschiedener Autoren, die durch überraschende Wendungen, Wortwitz und groteske Situationen gekennzeichnet sind und unerwartet enden. Und er wird wieder unter Beweis stellen, welch exzellenter Vorleser er ist. Überzeugen Sie sich gerne selbst!

Termin: Sonntag, 28.01.24  
Zeit: 17.00 Uhr  
Eintritt: 25,00 €

(Karten erhältlich ab dem 07.11.23)



## 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).

## Pädagogik und Psychologie

Do., 11.01.24  
Psychologie des Geldes (1360)

## Deutsch und Fremdsprachen

Deutschlernen online mit dem vhs-Lernportal: [vhs-lernportal.de](http://vhs-lernportal.de)

Do., 09.11.  
Englisch Stufe B1/B2  
England, Northern Ireland, Scotland, Wales - The Dis-United Kingdom?!  
Hybrid-Vortrag (3223)

ab Di., 05.09.  
Englisch Stufe B1/B2  
Business as Usual (3225)

ab Di., 24.10.  
Englisch Stufe B2  
Reading "A Christmas Carol" (3227)

ab Mi., 30.08.  
Englisch Stufe B2  
Hybrid-Kurs: Carry on Talking (3229)

ab Di., 29.08.  
Französisch Stufe A2  
Wiederholungskurs 3 (3315)

## Schule und Lernen

Alphabetisierung und Grundbildung online mit dem vhs-Lernportal: [vhs-lernportal.de](http://vhs-lernportal.de)

Di., 21.11.  
Berufsbegleitend studieren an der FernUniversität Hagen (4120)

## Kommunikation und Management

Di., 17.10.  
Stärke, Selbstvertrauen und Überzeugungskraft! (5113)

## Berufliche Weiterbildung

ab Di., 07.11.  
Finanzbuchführung I (5231)

ab Di., 07.11.  
Finanzbuchführung II (5232)

ab Di., 21.11.  
Finanzbuchführung mit DATEV (5233)

ab Di., 07.11.  
Lohn und Gehalt I (5234)

ab Di., 07.11.  
Lohn und Gehalt II (5235)

ab Di., 21.11.  
Lohn und Gehalt mit DATEV (5236)

ab Di., 07.11.  
Einnahmen-Überschussrechnung (5237)

ab Di., 07.11.  
Kosten-Leistungsrechnung (5238)

ab Di., 07.11.  
Finanzwirtschaft (5239)

ab Di., 07.11.  
Bilanzierung (5240)

ab Di., 07.11.  
Controlling (5241)

ab Di., 07.11.  
Betriebliche Steuerpraxis (5242)

ab Di., 07.11.  
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

Mo., 04.09.  
Horoskop und Wirklichkeit (1130)

Mo., 04.09.  
Digitales Erbe (1153)

Do., 07.09.  
Auftakt zum Wohlfühlgewicht (2732)

Fr., 08.09.  
Der Tod steckt im Darm (2742)

Di., 19.09.  
Attraktive pflegeleichte Vorgärten (2824)

Do., 21.09.  
Glücklichsein kann man lernen (2114)

Mo., 25.09.  
Mit basisch-veganer Ernährung zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden (2740)

Mi., 27.09.  
Patientenverfügung (1151)

Mi., 27.09.  
AD(H)S (1310)

Do., 28.09.  
Was kommt nach der Gas-/Ölheizung? (1140)

Do., 05.10.  
Energetische Gebäudesanierung (1142)

Do., 12.10.  
Energie- und umweltgerechtes Bauen und Wohnen - Wege durch den Fördermittel-Dschungel (1146)

Di., 17.10.  
Gärtnern im Klimawandel (2825)

Mi., 18.10.  
Schenkung und vorweggenommene Erbfolge (1150)

Mi., 18.10.  
Gesunder Optimismus - Mehr Lebensqualität durch eine positive Sicht der Dinge (1340)

Do., 19.10.  
Energetische Gebäudesanierung (1141)

Do., 19.10.  
Hurtigruten - entlang der norwegischen Küste (1210)

Mi., 25.10.  
Erben und Vererben (1152)

Do., 02.11.  
Besser heizen - Wärme pumpen (1143)

Di., 07.11.  
Auf Kosten der Mütter - finanzielle Selbstbestimmung für Frauen (1100)

Mi., 08.11.  
Künstliche Intelligenz - Fakten, Chancen, Risiken (1120)

Do., 09.11.  
Einbruchsschutz - Sicherung für Haus und Wohnung (1170)

Do., 09.11.  
Englisch Stufe B1/B2 England, Northern Ireland, Scotland, Wales - The Dis-United Kingdom?! (3223)

Fr., 03.11.  
Eintausendmal Lebensglück (1350)

Mi., 15.11.  
Herzwochen 2023. Herzkrank? Schütze dich vor dem Herzstillstand! (2110)

Do., 16.11.  
Steckersolaranlagen / Balkonkraftwerke (1144)

Do., 16.11.  
Südtirol und Dolomiten - im Zauberreich der leuchtenden Berge (1220)

Di., 21.11.  
Erlebniswelt Rechtsextremismus (1110)

Di., 21.11.  
Berufsbegleitend studieren an der FernUniversität Hagen (4120)

Mi., 22.11.  
Rund um die Altersrente (1160)

Do., 23.11.  
Energie- und umweltgerechtes Bauen und Wohnen - Wege durch den Fördermittel-Dschungel (1145)

Do., 23.11.  
Mensch, stress mich nicht! (5110)

Do., 30.11.  
„Über Paris ins Paradies...“ (6120)

Do., 11.01.24  
Psychologie des Geldes (1360)

## 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 die 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.*

02.10. - 06.10.  
Spanisch Stufe A1  
Kompaktkurs für den Beruf und Alltag (3410)

13.11. - 17.11.  
Fit für das Büro:  
Word, Excel und Outlook 365 (5336)

20.11. - 24.11.  
Englisch Stufe B1/B2  
Compact Business English Course (3226)

## Stichwörter

<b>A</b> chtsamkeit	20	<b>E</b> -Bike	30	<b>I</b> mpressum	82
Acrylic Pouring	66	EDV	57	Informationstechnologie	57
Acrylmalerei	65	Einbürgerungstest	42	Integrationskurse	41
Aerobic	28	Einzelveranstaltungen	79	Internet	59
Airbrush	66	Elternbildung	15	iPad	61
AlexanderTechnik	21	Energie	12	iPhone	61
Android	60	Englisch	42	Italienisch	47
Apple	58	Entspannung	20		
Apps	60	Erben	13	<b>J</b> unge VHS	9
Aqua-Jogging	29	Ernährung	33		
Ausgleichsgymnastik	27	Erster Schulabschluss	51	<b>K</b> i	11
Autogenes Training	25	Erziehung	15	Kindertheater	72
		Excel	58	Klangentspannung	21
<b>B</b> acken	32	Exkursionen	70	Kochen	33
BAMF-Kurse	41			Kommunikation	53
Basische Ernährung	35	<b>F</b> achoberschulreife	51	Körpererfahrung	26
Behinderung	32	Fernstudium	51	Körpertraining	26
Beruf	52	Finanzbuchführung	54	Krankheit	19
Berufsorientierung	54	Fitness	26	Kreatives Schreiben	63
Berufssprachkurse	41	Fotografie	59	Kreativität	62
Betriebswirtschaft	54	Französisch	45	Kulturelle Bildung	62
Bewegung	26	Fremdsprachen	40	Kulturrucksack	66
Bibliothek	76	Führungskompetenz	53	Kunsthandwerk	67
Bildbearbeitung	59			Künstliche Intelligenz	11
Bildungsurlaub	79	<b>G</b> arten	38		
Biologie	36	Gedächtnistraining	16	<b>L</b> ach-Yoga	23
Blues	64	Gesang	64	Länderküche	33
Buchführung	54	Geschichte	10	Landeskunde	14
Bürotechniken	54	Gesellschaft	10	Lebensmittel	33
BWL	54	Gesundheit	18	Lebensrettung	19
		Gitarre	63	Lernen	50
<b>C</b> omputer	57	Gymnastik	26	Lesen	32
Controlling	57			Literatur	63
		<b>H</b> atha-Yoga	22		
<b>D</b> emenz	20	Hauptschulabschluss	51		
DeuFö	41	Heizung	12		
Deutsch als Fremdsprache	41	Herzwochen	19		
Deutsch-Test für Zuwanderer	42	Hochschulstudium	51		
Dia-Vorträge	14				
Digitale Fotografie	59				



<b>MacBook</b>	58	<b>Qigong</b>	24	<b>Ukrainisch</b>	49
Malen	64			Umwelt	36
Management	53	<b>Radfahren</b>	30	Unterrichtstermine	82
Meditation	20	Rechnen	32		
Medizin	19	Recht	10	<b>Vegane Ernährung</b>	35
Metallbearbeitung	67	Rechtsextremismus	11	Verbraucherberatung	12
Microsoft	57	Resilienz	53	VHS international	14
Mitarbeiterführung	53	Rückenfitness	27		
Mittlerer Schulabschluss	51			<b>Wärmepumpen</b>	12
Mobiltelefon	60	<b>Schneidern</b>	68	Wassergymnastik	29
Motorbootführerschein	31	Schreiben	63	Wassersport	30
Multivisionsshows	14	Schulabschlüsse	50	Wellness	22
Musik	63	Selbsterfahrung	20	Werken	67
Musikschule	74	Selbstständigkeit	54	Wiederbelebung	19
Musizieren	63	Seniorenkurse	8	Windows	57
		Singen	63	Wirtschaft	52
<b>Nachhaltigkeit</b>	12	Smartphone	60	Word	58
Nähen	68	Spanisch	46		
Nahrungszubereitung	33	Sport	26	<b>Xpert Business Zertifikat</b>	54
Naturkunde	36	Sportbootführerschein	31		
Niederländisch	48	Städtetouren	71	<b>Yoga</b>	22
		Stressbewältigung	53		
<b>Office</b>	58	Studium	51	<b>Zeichnen</b>	64
Ökoführerschein	36			Zeitgeschehen	10
Ökologie	36	<b>Tabellenkalkulation</b>	58	Zweiter Bildungsweg	50
Online-Kurse	78	Tablet	61		
Outlook	59	Tai Chi Chuan	23		
		Tanz	31		
<b>Pädagogik</b>	15	Tastschreiben	54		
PC	57	Textiles Gestalten	68		
Photoshop	59	Textverarbeitung	58		
Pilates	26				
Politik	10				
Portugiesisch	49				
Powerpoint	60				
Präventionskurse	24				
Programmierung	60				
Psychologie	15				

## Unterrichtstermine 2/2023

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
1. Woche	28.08.	29.08.	30.08.	31.08.	01.09.	02.09.
2. Woche	04.09.	05.09.	06.09.	07.09.	08.09.	09.09.
3. Woche	11.09.	12.09.	13.09.	14.09.	15.09.	16.09.
4. Woche	18.09.	19.09.	20.09.	21.09.	22.09.	23.09.
5. Woche	25.09.	26.09.	27.09.	28.09.	29.09.	30.09.
<b>Herbstferien</b>	<b>02.10.</b>	<b>Feiertag</b>	<b>04.10.</b>	<b>05.10.</b>	<b>06.10.</b>	<b>07.10.</b>
<b>Herbstferien</b>	<b>09.10.</b>	<b>10.10.</b>	<b>11.10.</b>	<b>12.10.</b>	<b>13.10.</b>	<b>14.10.</b>
6. Woche	16.10.	17.10.	18.10.	19.10.	20.10.	21.10.
7. Woche	23.10.	24.10.	25.10.	26.10.	27.10.	28.10.
8. Woche	30.10.	31.10.	<b>Feiertag</b>	02.11.	03.11.	04.11.
9. Woche	06.11.	07.11.	08.11.	09.11.	10.11.	11.11.
10. Woche	13.11.	14.11.	15.11.	16.11.	17.11.	18.11.
11. Woche	20.11.	21.11.	22.11.	23.11.	24.11.	25.11.
12. Woche	27.11.	28.11.	29.11.	30.11.	01.12.	02.12.
13. Woche	04.12.	05.12.	06.12.	07.12.	08.12.	09.12.
14. Woche	11.12.	12.12.	13.12.	14.12.	15.12.	16.12.

*Terminänderungen auch über die angegebenen Unterrichtswochen hinaus bleiben der VHS vorbehalten!*

*Nachholtermine werden in Absprache mit der Fachbereichs- bzw. Kursleitung festgelegt.*

### Unterrichtsfreie Tage

Herbstferien  
Mo., 02.10. - Sa., 14.10.23

Tag der Deutschen Einheit  
Di., 03.10.23

Allerheiligen  
Mi., 01.11.23

Weihnachtsferien  
Do., 21.12.23 - Fr., 05.01.24

### 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: iStock/mixetto

**Blickpunkt:** Texte von Annette Kreikenbohm, Kursleiterfotos von Dr. Sonja Kalinowski und André Elschenbroich

**Das Arbeitshalbjahr 1/2024 beginnt am 05.02.24, das neue Programm erscheint am 12.01.24.**



**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



**vhs**

Volkshochschule  
Dorsten

**EIS  
BERG  
RETT  
ERIN**

Finde  
deinen Kurs  
[vhs-dorsten.de](https://vhs-dorsten.de)

**Lerne klimafreundlich  
zu handeln.**