



*HofBahnStadt*

vhs<sup>®</sup>

**Volkshochschule Iserlohn**  
: Programm  
Februar bis Juni  
2008

*StadtBahnHof*



Verlags-Sonderveröffentlichung der Zeitungen  
Iserlohner Kreisanzeiger — Westfälische Rundschau

vhs<sup>®</sup>



*StadtHofBahn*



*HofStadtBahn*



*BahnHofStadt*







*Liebe Leserin, lieber Leser,*

nun ist es so weit. Der Stadtbahnhof ist gebaut, die Volkshochschule Iserlohn ist in das neue Gebäude eingezogen und lädt Sie zu den vorliegenden Weiterbildungsveranstaltungen in die hellen, freundlichen, erwachsenengerechten Räume ein.

Wir danken dem Rat der Stadt Iserlohn für die zukunftsorientierte Entscheidung, das kommunale Weiterbildungszentrum so zentral und bestens erreichbar anzusiedeln. Dank besonders auch dem Investor, der Firma Freundlieb und den Architekten Brüggemann & Schmidt sowie dem Kommunalen Immobilienmanagement (KIM), die bei der Planung stets ein offenes Ohr für die besonderen Aufgaben der Weiterbildung hatten.

Im neuen Gebäude spiegeln sich die Ziele unserer Volkshochschule, für alle Bürgerinnen und Bürger ein qualitativ hochwertiges Bildungsangebot zu machen und dabei gut erreichbar, offen und transparent zu sein.

Kommen Sie und überzeugen Sie sich selbst, dass dieses Anliegen gelungen ist.

Klaus Müller  
Bürgermeister der Stadt Iserlohn

Lieselotte Berthold  
mit dem Team der Volkshochschule Iserlohn



Seite

*Lageplan – Geschäftsstelle*

4

*MitarbeiterInnen*

5

Programmbereich 1  
*Politik – Gesellschaft – Umwelt*

6

Programmbereich 2  
*Kultur – Gestalten*

14

Programmbereich 3  
*Gesundheit*

23

Programmbereich 4  
*Sprachen*

36

Programmbereich 5  
*Beruf – EDV*

49

Programmbereich 6  
*Grundbildung – Schulabschlüsse*

58

Programmbereich 7  
*Qualifizierung – Management*

59

*Junge VHS*

63

*Aktiv ab 50 +*

64

*VHS in der JVA*

65

*Terminübersicht*

68

*Teilnahmebedingungen*

70

*Anmeldekarten*

71

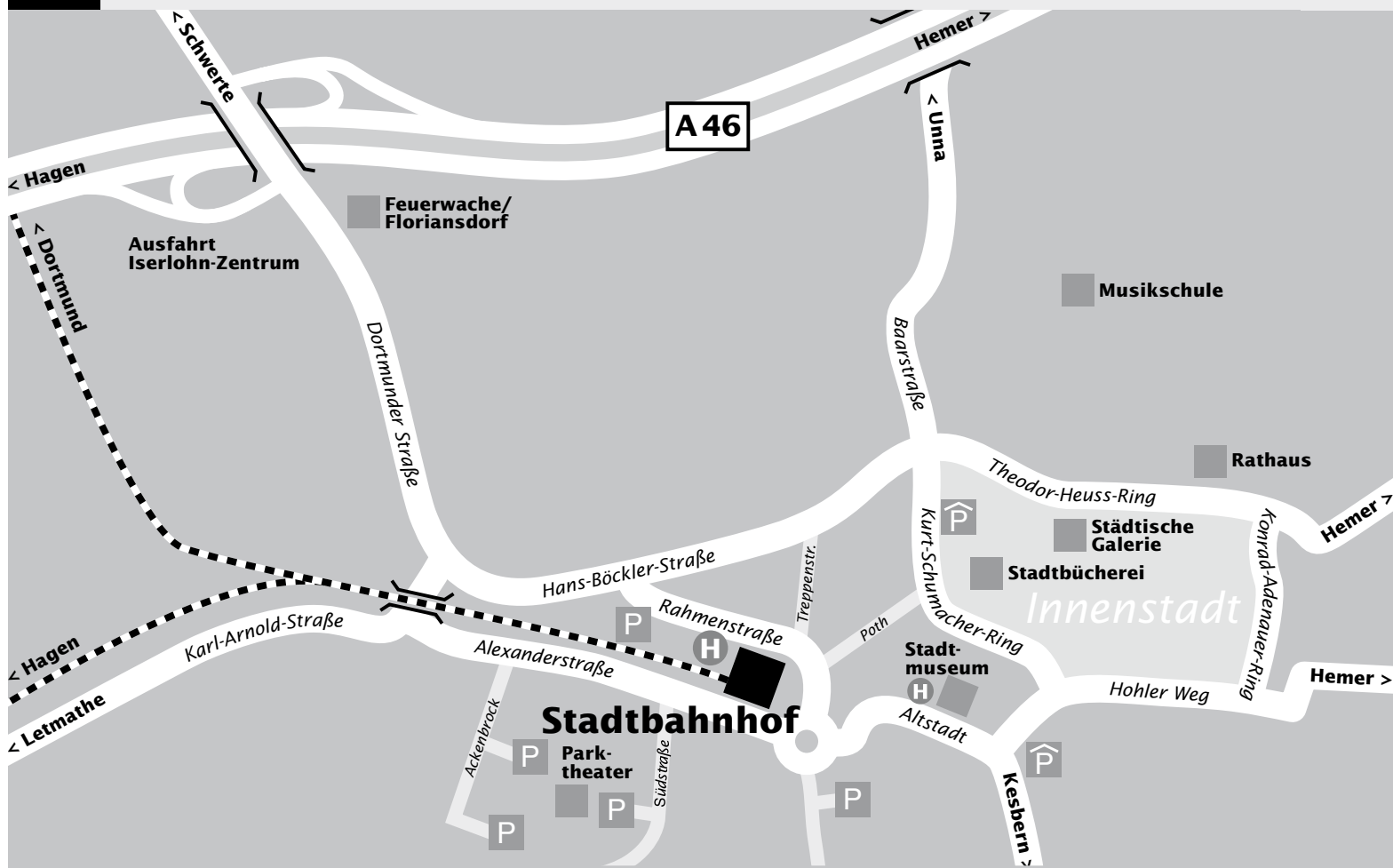
*Entgeltordnung*

73

*Stichwortverzeichnis – Impressum*

74

# Lageplan



## Geschäftsstelle

Volkshochschule Iserlohn  
im Stadtbahnhof  
Bahnhofplatz 2  
58644 Iserlohn

Postanschrift:  
Postfach 2462  
58634 Iserlohn

Fon 02371 . 217-1943  
02371 . 217-1041  
Fax 02371 . 217-4414

E-Mail [vhs@iserlohn.de](mailto:vhs@iserlohn.de)

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

### Öffnungszeiten

mo 8-12 Uhr und 14-16 Uhr  
di 8-12 Uhr und 14-16 Uhr  
mi 8-12 Uhr  
do 8-17 Uhr durchgehend  
fr 8-12 Uhr

### *weitere VHS-Einrichtung*

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

### *und zahlreiche Angebote...*

in anderen Kulturinstituten  
und Einrichtungen



Dipl. Physikerin  
**Lieselotte Berthold**  
Leiterin der VHS  
Programmbereiche  
3 und 7  
Aktiv ab 50 +  
Fon 02371 . 217-1944

- 1 *Politik – Gesellschaft – Umwelt*
- 2 *Kultur – Gestalten*
- 3 *Gesundheit*
- 4 *Sprachen*
- 5 *Beruf – EDV*
- 6 *Grundbildung – Schulabschlüsse*
- 7 *Qualifizierung – Management*
- 8.1 *Junge VHS*
- 8.2 *Aktiv ab 50 +*
- 8.3 *VHS in der JVA*

### Mitwirkung

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

Kursleiter-Versammlung	Do 07. Feb 18.00 Uhr
Kursprecher-Versammlung	Do 24. Apr 17.00 Uhr
VHS-Konferenz	Do 15. Mai 17.00 Uhr
Ort der Versammlungen	VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2



**Claudia Weigel M.A.**

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



**Ulrike Eichholz**

Programmbereiche  
1 und 6  
Fon 02371 . 217-1940



Dipl. Päd., Ing. (grad.)  
**Bodo Mebes**

Programmbereiche  
2, 5 und 7  
Aktiv ab 50 +  
Fon 02371 . 217-1946



Dipl. Verwaltungswirt  
**Sascha Reetz**  
stellv. Leiter der VHS  
Verwaltungsleiter  
und Leiter Ressortbüro  
Kulturinstitute  
Fon 02371 . 217-1041



**Irene Mesmann**

Veranstaltungs-  
organisation und  
Öffentlichkeitsarbeit  
Fon 02371 . 217-1947



**Claudia Freund**

Anmeldung  
Allgemeine Verwaltung  
Fon 02371 . 217-1943



Dipl. Verwaltungswirtin  
**Yvonne Weidlich**

Allgemeine Verwaltung  
VHS und Ressortbüro 4  
Fon 02371 . 217-1042



**Dieter Kaminski**

Allgemeine Verwaltung  
Rechnungswesen  
Honorarabrechnungen  
Fon 02371 . 217-1942



**Kurt Geltsch**

Hausmeister  
der VHS-Häuser  
Fon 02371 . 471271



## Programmbereich 1 : Politik – Gesellschaft – Umwelt

Serviceteam

*Ulrike Eichholz*

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1940

Sprechzeiten nach Vereinbarung

*Dieter Kaminski*

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1942

Fax 02371 . 217-4414



## : Zeitgeschichte – Geschichte

### Tempelschätze des heiligen Berges Daigo-ji

Bundeskunsthalle, Bonn

Erstmals sind die großartigen Tempelschätze eines der ältesten Klöster Japans in Deutschland zu sehen.

Die Klosteranlage Daigo-ji im Süden von Kyoto blickt auf eine über 1100 Jahre währende Geschichte zurück. Seit ihrer Gründung im Jahre 874 n. Chr. hat sie sich bis in die heutige Zeit als eines der bedeutendsten religiösen Zentren und als Wallfahrtsort erhalten.

Es werden 160 herausragende Werke gezeigt. Die Ausstellung gibt eine Einführung in den geheimen Buddhismus Japans und zeigt das Bergkloster Daigo-ji, seit 1994 UNESCO-Weltkulturerbe, als einen Kulturträger ersten Ranges.

Anschließend besteht die Gelegenheit zum Besuch im „Haus der Geschichte“.

**10101** (Studienfahrt) Rudolf Neuhaus, Historiker  
+ Museumsmitarbeiter (Führung)

Mi 28. Mai • 8-18 Uhr • 1 Tag • 42,50 Euro

Abfahrt: 8 Uhr Parkplatz Neumarkt Letmathe,

Ecke Reinickendorfer Str./Von-der-Kuhlen-Str., 8.15 Uhr Bussteig 1F

Stadtbahnhof Iserlohn, Rahmenstraße • Rückkehr ca 18 Uhr

Leistungen: Leitung, Busfahrt, Eintritt und Führung

keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 30. Apr

### Im Visier der Stasi

In Kooperation mit dem Stadtmuseum

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die sich für die Technik und Methoden der geheimen Beobachtung des Staatssicherheitsdienstes (Stasi) und die Spionage der DDR interessieren.

Es wird über den „Einfallsreichtum und Erfindergeist“ des Ministeriums für Staatssicherheit bei der Observation der eigenen Bevölkerung, Touristen, Transitreisenden und Diplomaten berichtet, zum anderen über die Spionage und Spione der DDR in der Bundesrepublik.

**10102** (Vortrag + Führung) Peter Baum, Dipl. Ing.

Do 6. Mär • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei

Stadtmuseum Iserlohn, Fritz-Kühn-Platz 1, Raum 1

Anmeldung erwünscht bis Do 21. Feb

### Die 68er – Träume und Realität

Unter dem Begriff 68er Bewegung werden die verschiedenen Strömungen seit dem Jahr 1960 zusammengefasst, die gegen herrschende Normen in sozialen, kulturellen und politischen Bereichen protestierten. Die Ziele lassen sich kurz zusammenfassen: Man wollte sich mit der älteren Generation auseinandersetzen, und es wurde eine freiere Demokratie gefordert. Der Höhepunkt der Proteste fiel in das Jahr 1968, woher auch der Name der Bewegung kommt. Was ist aus den damaligen Träumen geworden? Sind sie verwirklicht worden oder im „langen Marsch durch die Institutionen“ auf der Strecke geblieben?

**10103** (Vortrag) Rudolf Neuhaus, Historiker

Mi 4. Jun • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 5 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 129

Anmeldung erwünscht bis Mi 21. Mai

### Aufstieg und Fall der Medici in Florenz

Die Familie Medici war im Florenz des 15. und 16. Jahrhunderts eine der einflussreichsten Faktoren im Kampf um Macht, Reichtum und Ansehen. Durch geschicktes Taktieren und ein unbarmherziges Ränkespiel stieg sie von einer unbedeutenden wohlhabenden Familie zu einer italienischen Großmacht auf. Der Ursprung ihres Reichtums war der Textilhandel. Nach dem Tod des letzten Großherzogs wurden die gesammelten Kunstschatze der Medici der Stadt Florenz vermacht.

**10104** (Vortrag) Thomas Richter, ESTA Europa Forum

Di 26 Feb • 17.30-19 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal

Anmeldung erwünscht bis Mo 18. Feb

### Die Toskana – Etrusker, Römer, Medici

In Kooperation mit dem ESTA Europa Forum

Die Toskana blickt auf über 3000 Jahre bewegte Geschichte zurück. Etrusker und Römer, Adel und Bürgertum hinterließen Spuren. Kaisertrou und Papstanhänger kämpften erbittert, die Medici machten sich als Kunstförderer einen Namen.

Das Programm enthält Stadtbesichtigungen in Pisa, einer Etruskersiedlung und römischen Hafenstadt, in Siena, das von einer von Kaiser Augustus gebauten Militärkolonie zur mächtigen Bürgerrepublik aufstieg, in Lucca, dem Kleinod der Renaissance hinter mittelalterlichen Stadtmauern, in Carrara, der Stadt des Marmors, in Florenz, der Stadt der Medici und Kunstmetropole von Welt, in San Gimignano, dem italienischen Rothenburg und in Volterra mit dem Museo Etrusco Guarnacci. Es bleibt ausreichend Zeit, die Landschaft der Toskana und ihre kulinarischen Angebote zu genießen.

Ein ausführliches Programm ist bei der VHS erhältlich.

**10105** (Studienreise) Thomas Richter, ESTA Europa Forum,  
Ulrike Eichholz, VHS Iserlohn

Termin: Mo-So • 6.-12. Okt • 7 Tage • 888 Euro

Leistungen: Hinflug: Köln/Bonn - Pisa, Rückflug Pisa – Köln/Bonn, Bustransfer zum Flughafen und zurück, 6 Übernachtungen mit Frühstück in einem guten Mittelklassehotel, eine Weinverkostung mit Imbiss, Tagesausflüge lt. Programm, Eintritte und Führungen, deutschsprachige Reiseleitung

Einzelzimmerzuschlag: 120 Euro pro Person für die gesamte Reise

Abfahrt 15.15 Uhr • Parkplatz Neumarkt, Letmathe,

Ecke Reinickendorfer Straße/Von-der-Kuhlen-Straße

15.30 Uhr • Bussteig 1F, Stadtbahnhof Iserlohn, Rahmenstraße

Rückkehr ca 24 Uhr

keine Ermäßigung

Reiserücktrittsbedingungen: Stornokosten bis 1. Aug 25%,

bis 15. Aug 50%, bis 31. Aug 75 % danach 100% des Reisepreises.

Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von 200 Euro für das Flugticket sofort fällig. Für diese Anzahlung gibt es keine Stornofristen, da die Flugtickets nicht zurückgegeben werden können.

Eine verbindliche Anmeldung bis zum 29. Feb ist wegen der Buchung der Flüge unbedingt erforderlich.

### Das Wickeweyf erzählt

Das Wickeweyf (eine Mischung aus guter Hexe und weiser Frau) lebt seit Jahrhunderten in Iserlohn und Umgebung. Nun findet sie, dass es an der Zeit ist, dass die Menschen wieder mehr über alte heimische Sagen lernen. Deshalb wird sie in der Abenddämmerung für Interessierte von fünf bis 500 Jahren eine Sagenführung durch Oestrich veranstalten. Dabei wird sie die Gestalt der heimischen Historikerin Katja Hofbauer annehmen. Sie erzählt von der schwarzen Frau am Hellweg, vom Grenzsteinversetzer, vom Teufelssiepen, vom Kettenhund und anderen gruseligen Gestalten. Aber auch die Sagen vom Burgberg und von Pater und Nonne dürfen natürlich nicht fehlen. Bei Bedarf informiert sie auch über alte Besprechungsformeln.

Gutes Schuhwerk, warme Kleidung sowie Laternen oder Taschenlampen sind mitzubringen.

**10106** (Führung) Katja Hofbauer, Historikerin

Fr 7. Mär • 18-19.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 5 Euro

Treffpunkt: Vor dem ev. Gemeindehaus, Brinkhofstr.

Anmeldung erwünscht bis Do 21. Feb



### Auf den Spuren meiner Vorfahren

Ahnenforschung – das ist die Suche nach den eigenen Wurzeln. Verwandtschaftliche Beziehungen zu entdecken ist deshalb eine spannende Aufgabe. In diesem Kurs werden zunächst die nötigen Grundlagen vermittelt, um die eigenen Vorfahren aufzuspüren. Es gibt eine Vielzahl von Quellen, die dem Interessierten zur Verfügung stehen, von Familienbibeln über Kirchen- und Stadtarchive bis hin zum Internet. Aber auch Testamente, Steuerlisten und Verträge beinhalten oft ungeahnte Informationen. Im praktischen Teil wird dann der bis dahin ausgearbeitete Stammbaum erstellt – auf herkömmliche Art mit Vordrucken und Schönschrift oder mit Hilfe von moderner Computer-Software.

**10107** (Kurs) Katja Hofbauer, Historikerin  
mo ab 31. Mär • 18.30-20 Uhr • 4 Termine (8 Ustd) • 13,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119

### Nachgefragt

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

**10108** (Kurs nur für Frauen) Rudolf Neuhaus, Historiker  
di 9.30-11 Uhr • ab 27. Mai • 4 Termine (8 Ustd) • 18,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224

**10109** (Kurs nur für Frauen) Rudolf Neuhaus, Historiker  
do 9.30-11 Uhr • ab 29. Mai • 4 Termine (8 Ustd) • 18,40 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

## : Politische Bildung

### Die Bücherverbrennung und ihre Folgen

Am 10. Mai 2008 jährt sich ein schlimmes Ereignis deutscher Kulturgeschichte zum 75. Mal: Damals, 1933, ließen die gerade an die Macht gekommenen Nationalsozialisten in vielen deutschen Städten Tausende von Büchern so genannter „undeutscher Autoren“ verbrennen. Damit hatte die Kampagne zur Kulturvernichtung durch den Nationalsozialismus ihren ersten unruhlichen Höhepunkt erreicht. Die Bücherverbrennung hatte den größten Exodus deutscher Schriftsteller zur Folge. Nicht nur für jüdische Schriftsteller begann die Odyssee in Länder mit fremder Sprache.

Der Themenabend wird die Ereignisse per Vortrag vergegenwärtigen sowie durch filmisches Dokumentationsmaterial veranschaulichen; durch Rezitation werden die Stimmen von Tucholsky, Kästner, Toller, Heinrich Mann, Stefan Zweig u.a. zu diesem „ewigen Schandmal nazistischer Barbarei“ (O.M.Graf) noch einmal hörbar werden.

**10201** (Vortrag) Wolfgang Hoffmann, Dipl. Pädagoge und Dozent  
in der Erwachsenenbildung, Dortmund  
Di 6. Mai • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 5 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung erforderlich bis Mo 21. Apr

### Die Jakobswege zwischen Christentum und Islam

In Kooperation mit der Interreligiösen Arbeitsstelle (INTR<sup>o</sup>A) Seit Hape Kerkelings Buch „Ich bin dann mal weg“ hat die Faszination des Jakobsweges noch einmal zugenommen. Tausende begeben sich jedes Jahr auf den „Camino“. Was aber macht die Attraktivität dieses Weges aus, der doch sein Aufblühen im Mittelalter der Auseinandersetzung zwischen Christentum und Islam verdankt? Die verschiedenen Jakobswege ziehen sich wie ein Gitternetz durch ganz Europa. Westfälische Jakobswege wurden vor kurzem ausgedeutet. Könnte nicht heute die Begegnung am Jakobsweg die friedvollen Komponenten des Pilgerns in allen Religionen verdeutlichen?

**10202** (Vortrag+Gespräch) Dr. Reinhard Kirste, Theologe  
Do 17. Apr • 19-22 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 10 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Do 3. Apr

### Begegnung mit dem Buddhismus

In Kooperation mit der Interreligiösen Arbeitsstelle (INTR<sup>o</sup>A) Der Buddhismus hat in unserer Gesellschaft eine hohe Akzeptanz, ganz anders als der Islam. Er gilt als eine friedvolle Religion. Wenn der Dalai Lama nach Deutschland kommt, gehen Tausende zu diesen Veranstaltungen. Allerdings ist über die Vielfalt des Buddhismus in seinen östlichen und westlichen Ausprägungen insgesamt recht wenig bekannt. Dieser Abend soll dazu dienen, Zugänge zu den verschiedenen Buddhismen zu finden. Grundlage ist dabei die Lebensgeschichte des historischen Buddhas und dessen Wirkungen auf die spätere Zeit.

**10203** (Vortrag) Dr. Reinhard Kirste, Theologe  
Di 27. Mai • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung erwünscht bis Mi 14. Mai

### Das Hambacher Schloss – Symbol der deutschen Demokratiebewegung

In Kooperation mit dem ESTA Europa Forum Im Rahmen des Hambacher Festes von 1832 wurde die damalige Schlossruine zum Schauplatz der Unzufriedenheit der Bevölkerung. Versammlungs-, Meinungs- und Pressefreiheit waren die Hauptforderungen der Hambacher Redner. Die Farben Schwarz-Rot-Gold der mitgeführten Fahnen sollten später die Nationalfarben Deutschlands werden. Heute ist das nationale Denkmal wieder Museum und Tagungsstätte mit rund 200.000 Besuchern pro Jahr.

Diese Veranstaltung dient gleichzeitig der Vorbesprechung der Studienreise 10205.

**10204** (Vortrag) Thomas Richter, ESTA Europa Forum  
Mo 5. Mai • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung erwünscht bis Di 22. Apr

**LOKALES...**  
**online.de**





## Von deutschen Königen und demokratischen Wurzeln

In Kooperation mit dem ESTA Europa Forum

Die Studienreise folgt den Spuren deutscher Geschichte und demokratischer Wurzeln nach Rheinland-Pfalz, das mit seiner über 2000 Jahre alten Geschichte reich an kulturellen Schätzen ist. Die Familie der Salier, die im 11. und 12. Jh. die deutschen Könige stellten, ist historisch auf das Engste mit dem Raum um Speyer und Worms verbunden. Das Hambacher Schloss gilt als Symbol der deutschen Demokratiebewegung. Das Bundesverfassungsgericht in Karlsruhe wacht über die Einhaltung des Grundgesetzes für die Bundesrepublik Deutschland. Seit seiner Gründung im Jahr 1951 hat das Gericht dazu beigetragen, der freiheitlich-demokratischen Grundordnung Ansehen und Wirkung zu verschaffen. Zum Programm gehören: UNESCO Weltkulturerbe Dom zu Speyer, Reichstagsstadt Worms mit Nibelungenmuseum, Besichtigung und Infogespräch im Bundesverfassungsgericht in Karlsruhe, UNESCO Weltkulturdenkmal Zisterzienser Kloster Maulbronn. Das ausführliche Programm ist bei der VHS erhältlich.

**10205** (Studienreise) Thomas Richter, ESTA Europa Forum und Ulrike Eichholz, VHS Iserlohn

So-Sa • 8.-14. Jun • 7 Tage • 523 Euro

Leistungen: Fahrt mit modernem Reisebus, Reise- und Seminarleitung, 6 x Übernachtung mit Frühstück im Doppelzimmer, Eintritte und Führungen

Einzelzimmerzuschlag: 111 Euro pro Person für die gesamte Reise  
Abfahrt 8.15 Uhr • Parkplatz Neumarkt, Letmathe, Ecke Reinickendorfer Straße/Von-der-Kuhlen-Straße  
8.30 Uhr • Bussteig 1F, Stadtbahnhof Iserlohn, Rahmenstraße  
Rückkehr ca 20 Uhr

keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Do 13. Mär

Reiserücktrittsbedingungen: Stornokosten ab 05.05. 50%, ab 26.05. 75%, ab 02.06. 100% des Reisepreises.

## Politik aktuell

In diesem Gesprächskreis werden ausgewählte Medienberichte zu aktuellen politischen Themen vertieft und kontrovers diskutiert. Ziel ist es, sich ein fundiertes und differenziertes Meinungsbild zu politischen Fragestellungen zu erarbeiten, das über vorschnelle Urteile hinausgeht.

Materialien werden gestellt, Themenvorschläge sind willkommen.

Ein Treffpunkt für politisch interessierte Frauen aller Altersstufen.

**10206** (Frauengesprächskreis) Rudolf Neuhaus, Historiker  
di 9.30-11 Uhr • ab 19. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224

## Politik – ganz einfach

Dieser Kurs will allen Frauen, die immer gedacht haben, Politik sei nur unverständlich und langweilig, das Gegenteil beweisen.

Politik kann spannend und interessant sein, wenn man ihre Grundzüge versteht und Zusammenhänge begreift.

Materialien werden gestellt, Themenvorschläge sind willkommen.

Ein Treffpunkt für politisch interessierte Frauen aller Altersstufen.

**10207** (Frauengesprächskreis) Rudolf Neuhaus, Historiker  
do 9.30-11 Uhr • ab 14. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • entgeltfrei  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

## Internationaler VHS-Treff

siehe Kurs 40440 im Programmbereich Sprachen

## : Gesellschaft

### Nie wieder peinlich – Ess- und Tischkultur im Restaurant

In Kooperation mit dem Business Hotel Campus Garden, Restaurant à la carte

Stilvolle Tischmanieren kommen nie aus der Mode. Die Etikette bei Tisch zu kennen war schon vor viereinhalb Tausend Jahren eine Tugend. Da niemand mit der Fähigkeit auf die Welt kommt, ein Vier-Gang-Menü gekonnt zu genießen, und der Anblick eines festlich gedeckten Tisches sehr verunsichern kann, können Sie an zwei Abenden in Theorie und Praxis den sicheren Umgang mit Gläsern, Besteck & Co erlernen.

Das Vier-Gang-Menü wird beim ersten Termin aus Menüvorschlägen des Chefkochs vom Campus Garden ausgewählt und bestellt.

**10221** (Vortrag + Praxisteil) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin

Di 26. Feb • 19.30-21.45 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 15 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119

zzgl 2 Euro Materialkosten • max 12 Teilnehmer/innen

Do 28. Feb • 19-ca 21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)

Campus Garden Businesshotel Restaurant à la carte, Reiterweg 36

Das reservierte 4-Gang-Menü (max 35 Euro) + Getränke sind im Restaurant zu bezahlen

keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 18. Feb

### Gutes Benehmen im Berufsalltag bis hin zum Geschäftsessen

In Kooperation mit dem Business Hotel Campus Garden, Restaurant à la carte

Gute Manieren sind wieder in. Gerade im Berufsleben ist gutes Benehmen oft ausschlaggebend auf dem Weg zum Erfolg. Bei Einladungen zu einem Geschäftsessen sind viele verunsichert, weil ein Geschäftsessen mehr als „nur“ eine Mahlzeit ist. Diese Veranstaltung hilft, Unklarheiten zu beseitigen und Sicherheit zu schaffen.

Das 4-Gang-Menü wird beim ersten Termin aus Menüvorschlägen des Chefkochs vom Campus Garden ausgewählt und bestellt.

**10222** (Vortrag + Praxisteil) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin

Di 4. Mär • 19.30-21.45 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 15 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119

zzgl 2 Euro Materialkosten • max 12 Teilnehmer/innen

Do 6. Mär • 19-ca 21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)

Campus Garden Businesshotel Restaurant à la carte, Reiterweg 36

Das reservierte 4-Gang-Menü (max 35 Euro) + Getränke sind im Restaurant zu bezahlen

keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 25. Feb

### Haushalts - Führerschein

Kennen Sie das? Drei Stunden gekocht, dann eine Pizza bestellt, zweimal eingekauft, und das Brot fehlt immer noch, eine weiße Jeans gewaschen, ein roter Short kommt raus. Da hilft nur der Crash-Kurs zum Haushalts-Führerschein, der Ihnen den Leitfaden für die moderne Haushaltsführung bietet. Angesprochen sind Haushaltsgründende, Doppelbelastete und Singles, denen an sechs Abenden Grundlagen zum Haushaltsmanagement (Wo bleibt die Zeit? Wo bleibt das Geld?), zur Nahrungszubereitung (Küche im Griff) sowie Haus- und Wäschepflege vermittelt werden.

**10223** (Kurs) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin

do 18.30-21.30 Uhr • ab 3. Apr • 6 Termine (24 Ustd) • 58 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 219

zzgl 2 Euro Materialkosten • max 12 Teilnehmer/innen

keine Ermäßigung

**Achtung Anwalt!**

Was Sie unbedingt vorher wissen sollten, wenn Sie zum Anwalt gehen. Vielleicht wurden Sie verklagt und müssen oder wollen sich nun einen Rechtsbeistand nehmen. Oder Sie denken selbst darüber nach, einen Anwalt einzuschalten, um Ihr gutes Recht einzufordern. Sie erfahren in diesem Vortrag ganz allgemein, auf was Sie vor Ihrem Besuch achten sollten. Wo können Sie Geld sparen und dennoch eine ordentliche Leistung erhalten? Was können Sie selbst dazu beitragen, dass die Zusammenarbeit ein Erfolg wird?

Der Referent ist Volljurist und Anwaltstrainer und tritt für eine bessere Kommunikation zwischen Anwälten/innen und Mandanten/innen ein.

**10224** (Vortrag) Rainer Hempker, Jurist  
Do 24. Apr • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 25 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 130  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 8. Apr

**Erfolgreich anlegen mit weniger Risiko und mehr Rendite**

Dauerhafte Anlageerfolge sind kein Zufall, sondern kalkulierbar. Der Kurs vermittelt dazu von unabhängiger Seite einen Überblick über die wichtigsten Anlageklassen. Die geschickte Kombination der Anagemöglichkeiten hilft, das Risiko zu reduzieren und trotzdem die Rendite zu erhöhen.

**10225** (Kurs) Michael Albrecht, Dipl.-Sparkassenbetriebswirt  
di • 18.30-20 Uhr • ab 1. April • 3 Termine (6 Ustd) • 18 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119  
keine Ermäßigung

**: Pädagogik – Psychologie****Der Lese- und Rechtschreibschwäche (LRS) auf der Spur**

Schreiben und Lesen sind nach wie vor die zentralen Kulturtechniken, die Kinder erlernen müssen. Doch für ca. fünf Prozent bleibt die Welt der Buchstaben trotz aller Bemühungen ein Labyrinth, in dem alles durcheinander geht.

Bei der LRS ist in der Rechtschreibung eine ungewöhnlich hohe Fehlerzahl am auffälligsten. Beim Lesen können Kinder Schwierigkeiten mit der Geschwindigkeit, Genauigkeit oder dem Textverständnis haben. Zumeist machen die Kinder trotz intensiven Übens nur wenige Fortschritte, weshalb viele Eltern an den Fähigkeiten ihres Kindes zweifeln – oftmals auch das Kind selbst. Diesen Teufelskreis kann man mit einer gezielten Förderung durchbrechen. Im Mittelpunkt dieses Vortrages für Eltern stehen das Erscheinungsbild der LRS, ihre Diagnostik und praktische Tipps für die Förderung zu Hause.

**10601** (Vortrag) Dr. Michelle Westerbarkey, Dipl. Pädagogin  
Di 8. Apr • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 15 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
max 15 Teilnehmer/innen  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 31. Mär

**Die Qual mit der Zahl (Dyskalkulie)**

Wenn Kinder lange zählend rechnen, kaum eine Mengenvorstellung haben oder ohne Sinn rechnen, kann dies ein Anzeichen der so genannten Rechenschwäche sein.

Diese äußert sich in besonderen Schwierigkeiten der Kinder unter anderem im Schreiben und Lesen von Zahlen, der Zahlvorstellung, der Zahlenreihe und im Stellenwertsystem; regelmäßig treten Probleme im Umgang mit Rechenoperationen auf. Vor allem die Vielfalt und Hartnäckigkeit der Schwierigkeiten fällt auf: Trotz intensiven Übens scheinen die Kinder keine Mengenvorstellung zu entwickeln. Auch der Umgang mit Zeit und Maßeinheiten ist für viele Kinder schwer.

Im Mittelpunkt dieses Vortrages für Eltern stehen das Erscheinungsbild der Rechenschwäche, ihre Diagnostik und praktische Tipps für die Förderung zu Hause.

**10602** (Vortrag) Dr. Michelle Westerbarkey, Dipl. Pädagogin  
Di 15. Apr • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 15 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
max 15 Teilnehmer/innen  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 2. Apr

**Elternteraining für verhaltensauffällige und ADS/ADHS-Kinder**

Es werden Erziehungs- und Umgangshilfen für betroffene Eltern vermittelt, deren Kinder unter dem Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADS) oder dem Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätssyndrom (ADHS) leiden. Sie erhalten Unterstützung, um mit Konzentrationsproblemen, Aggressionen, Impulsivität, Wutausbrüchen und starker Unruhe der Kinder besser umzugehen und Verständnis für das Verhalten aufzubringen. Eine verbesserte Kommunikation und positive Verhaltensweisen werden gestärkt. Punktepläne werden eingesetzt, „Lob vor Strafe“, Konsequenzen statt bestrafen. Das Konzept basiert auf wissenschaftlich fundierten und jahrelang erprobten Verfahren.

**10603** (Kurs) Susann Fechner, Ergotherapeutin, Mitarbeiterin Praxis Alfred Norrenbrock  
di 19-20.30 Uhr • ab 19. Feb • 4 Termine (8 Ustd) • 32 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206  
max 10 Teilnehmer/innen  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 11. Feb

**ADS/ADHS – Informationen für Pädagogen**

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die mit verhaltensauffälligen Kindern und AD(H)S Betroffenen im Alltag zu tun haben. Intensive Informationen von der Theorie bis zur Praxis werden in diesem Kurs vermittelt und erleichtern - durch mehr Verständnis - den Umgang im Alltag. Hilfsmöglichkeiten wie Adressen, Literatur und Anlaufstellen werden angeboten. Themen wie, was ist ADS/ADHS, werden diagnostiziert, welche Therapiemöglichkeiten gibt es, was bedeuten die Medikamente, welche Rolle spielt die Erziehung usw., werden besprochen.

**10604** (Seminar) Susann Fechner, Ergotherapeutin, Mitarbeiterin Praxis Alfred Norrenbrock  
Sa 12. Apr.+17. Mai • 14-18 Uhr (inkl. Pause)  
2 Termine (8 Ustd) • 44 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221  
max 15 Teilnehmer/innen  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 7. Apr

**Ziele beharrlich verfolgen**

Wer kennt es nicht? Häufig steht man sich selbst bei der Verfolgung seiner Ziele im Weg und weiß nicht warum.

Hilfestellung leistet eine Theorie aus der psychologischen Forschung:

Die Theorie der „Persönlichkeit System Interaktionen“ gibt Hinweise, welche Rolle die Persönlichkeit dabei spielt und wie man eine Gestaltermentalität entwickeln kann.

Sie erklärt auch, warum eine solche Entwicklung Zeit braucht und die „Motivation aus der Dose“ keinen langfristigen Erfolg verspricht. Das Seminar soll u. a. Mut machen, seine Intuitionen zu beachten. Sie sind keine Randerscheinung, sondern spielen für das Erreichen von Zielen eine wichtige Rolle. Unterlagen, die den Teilnehmenden zur Verfolgung ihrer persönlichen Ziele helfen können, werden zur Verfügung gestellt.

**10605** (Wochenendseminar) Carsten Jäker, Diplom Psychologe  
30.+31. Mai • Fr 19-21.15 Uhr • Sa 10-14.30 Uhr (inkl. Pause)  
2 Termine (8 Ustd) • 17 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202  
zzgl 3 Euro Materialkosten • max 12 Teilnehmer/innen  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 20. Mai

**Pessimisten küsst man nicht ...**

... Optimismus kann man lernen. Das Seminar, das hilft, bei uns selbst und bei anderen pessimistische Tendenzen zu erkennen und den Garaus zu machen. Seminarinhalte sind: Wie Sie sich von Verhaltensweisen und Angewohnheiten befreien, die Ihnen nur schaden. Wie Sie Probleme loslassen und aufhören, wertvolle Energien an Kleinigkeiten zu vergeuden. Wie Sie persönliche Freiheit gewinnen, anstatt sich an Erwartungen anderer zu ketten. Wie Sie ihre Sorgenlawine im Kopf durch einfache Übungen stoppen. Wie Sie lernen, Ihren Ärger zu beherrschen und unnötige Wutausbrüche zu vermeiden. Wie Sie mit der Kritik anderer fertig werden und sich nie wieder davon deprimieren lassen. Wie Sie Ihre eigenen Fähigkeiten zur Wahl von Glück und Erfolg kennen lernen.

Das Seminar richtet sich an alle, die nicht gerne hinter Ihren eigenen Möglichkeiten zurückbleiben, sondern finden, das Leben könnte ruhig noch ein bisschen schöner sein.

Bitte Schreibunterlagen mitbringen.

**10606** (Wochenendseminar) Regina Atiyeh, Psychotherapeutin DVPP und NLP-Master  
12.+13. Apr • Sa 10-16 Uhr • So 10-13.30 Uhr (inkl. Pause)  
2 Termine (12 Ustd) • 57 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222  
max 12 Teilnehmer/innen  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 1. Apr

**Der A...loch Faktor**

Vom geschickten Umgang mit Aufschneidern, Intriganten und Despoten.

Wir alle kennen sie: die Wichtigtuer, Intriganten, Tyrannen und Egomane - und wir haben eine sehr einprägsame Bezeichnung für diese Spezies, die uns das Leben oft genug schwer macht. Wie lassen sich A...löcher identifizieren und wie kann man sie entschlossen kaltstellen? Dieses Seminar ist ein Leitfaden mit nützlichen Ideen, wie man diese oft unerträgliche Zumutung für die Mitmenschen zum Teufel jagt und/oder ihnen optimal ausweicht, damit sie nicht mehr Ärger machen können als sie wert sind.

Bitte Schreibunterlagen mitbringen.

**10607** (Wochenendseminar) Regina Atiyeh, Psychotherapeutin DVPP und NLP-Master  
17.+18. Mai • Sa 10-16 Uhr • So 10-13.30 Uhr (inkl. Pause)  
2 Termine (12 Ustd) • 57 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129  
max 12 Teilnehmer/innen  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 6. Mai

**: Umwelt****„Tief im Westen“ – Industriekultur zwischen Wasserturm und Gasometer**

In Kooperation

mit dem Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC)

Tourverlauf:

Startort: Mülheim Hbf, Radstation, Zielort: Bottrop Hbf, Radstation

Stationen: Wasserbahnhof Mülheim an der Ruhr, Mülheimer Landesgartenschau Gelände, Aquarius Wassermuseum, Ruhrbogen, Duisburg-Innenhafen, Rhein-Herne-Kanal, Gasometer Oberhausen, Informationszentrum Emscher Landschaftspark, Haus Ripshorst, Bottrop Hbf.

Eintritts- /Führungsgeld wird nach Absprache mit den Teilnehmenden vor Ort bezahlt.

Ca. 40 Tour-Kilometer. Weitere Informationen auf Anfrage.

**11501** (Fahradexkursion) Werner Kroll, ADFC Harald Spiering, Regionalverband Ruhrgebiet (RVR)  
Sa 21. Jun • 7.15-ca 20 Uhr • 1 Tag • 38 Euro  
Treffpunkt Stadtbahnhof Iserlohn, Bahnfahrt über Hagen nach Mülheim an der Ruhr, Rückfahrt ab Bottrop Hbf um 17.33 Uhr über Hagen Rückkehr Stadtbahnhof Iserlohn 19.25 Uhr  
Leistungen: Leitung, Bahnfahrt, Transport + Leihgebühr für Fahrrad  
max 24 Teilnehmer/innen  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Do 5. Jun

**Energiewende jetzt und hier**

Der Arbeitskreis Energiewende geht ins 12. Jahr und wird nach bewährtem Muster weiter geführt. Neue Teilnehmer/innen sind willkommen. Ziel des Arbeitskreises ist es, die erneuerbaren Energien (Energie aus Sonne, Wind, Wasser und Biomasse), die effektive Energienutzung und das Energiesparen in Iserlohn zu fördern.

2008 geht es darum, die Prozentzahlen, für die Senkung des CO<sub>2</sub>- Ausstoßes, die in der Politik diskutiert werden, in die Praxis umzusetzen. Ob nun 30 oder 40 Prozent (100 % sind möglich), jeder Einzelne muss diese Reduzierung in die Tat umsetzen, will man die Klimaschäden nur halbwegs in Grenzen halten. Dabei will der Arbeitskreis Konzepte an die Hand geben. Geplant ist eine Ausstellung dazu und zu den 11 Jahren Energiewende in Iserlohn im Stadtmuseum. Die Teilnehmer/innen können auch selbst Vorschläge für Themen und Referate machen. In der Presse wird jeweils das Thema der Veranstaltung bekannt gegeben.

**11502** (Arbeitskreis) Rüdiger Hiltawsky, Physiker  
Di 19.30-21.45 Uhr • 19. Feb, 11. Mär, 15. Apr, 20. Mai  
4 Termine (12 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224

### Energieausweis

In Kooperation mit der Energieagentur NRW

Der Energieausweis für Gebäude ist Pflicht. Jede/r Mieter/in bei einem Wohnungswechsel und jede/r Käufer/in einer Immobilie hat das Recht, den Energiepass einzusehen. Doch was wird der Energiepass für Gebäude beinhalten und aussagen und wer stellt ihn aus? Es wird aufgezeigt, worauf sich Haus- und Wohnungseigentümer/innen und Mieter/innen einstellen müssen. Das Ziel der EU Gebäuderichtlinie ist es, die Vermietbarkeit von Wohnungen zu verbessern, den Wert von Gebäuden zu erhalten und dabei gleichzeitig die Umwelt und das Klima zu schützen. Die Veranstaltung beschreibt den aktuellsten Stand der Diskussion zum Energieausweis. Für jeden/jede Veranstaltungsteilnehmer/in hat die Energieagentur NRW die wichtigsten Fakten in einer kompakten Broschüre zusammengestellt.

**11503** (Vortrag) Martin Rabe, Dipl. Biologe, Umwelt- und Energieberater  
Mi 20. Feb • 19.30-21.45 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 12,50 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
max 16 Teilnehmer/innen  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 12. Feb

### Mein Haus spart

In Kooperation mit der Energieagentur NRW

Wer nichts zu verschenken hat, kann durch Sanieren mit Konzept und einer guten Planung viel Geld sparen. Woran man bei Altbauten - acht von zehn Häusern in Deutschland sind älter als zwanzig Jahre - unbedingt denken sollte, damit vom Keller bis zum Dach zukunftssicher und ohne Überraschungen energieeffizient saniert werden kann, zeigt diese Veranstaltung. Die rechtlichen Rahmenbedingungen der Energiesparverordnung werden ebenso angesprochen wie Fördermöglichkeiten. Der Referent steht für Fragen zur Verfügung. Material wird von der Energieagentur gestellt.

**11504** (Vortrag) Martin Rabe, Dipl. Biologe, Umwelt- und Energieberater  
Mi 16. Apr • 19.30-21.45 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 12,50 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
max 16 Teilnehmer/innen  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 8. Apr

### Verdienen Sie Geld mit einer Solarstromanlage?

In Kooperation mit der Energieagentur NRW

Die hohe Einspeisevergütung für Solarstrom und die günstigen staatlichen Fördermittel für Solarstromanlagen veranlassen immer mehr Hauseigentümer, über die Anschaffung einer Photovoltaikanlage nachzudenken. Gleichzeitig versprechen die von den Anlagenbauern angekündigten Preissenkungen für das Jahr 2007 endlich wieder bemerkenswerte Renditen. Aber wie wirtschaftlich sind eigentlich Solarstromanlagen? Sie erfahren die Grundlagen der Technik und der Wirtschaftlichkeitsberechnung und wie sich verschiedene Parameter wie Investitionskosten, Rückstellungen und Betriebskosten auf die Rentabilität auswirken. Es werden konkrete Entscheidungshilfen für die wirtschaftliche Beurteilung dieser Anlagen besprochen. Material wird von der Energieagentur gestellt.

**11505** (Vortrag) Martin Rabe, Dipl. Biologe, Umwelt- und Energieberater  
Mi 7. Mai • 19.30-21.45 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 12,50 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
max 16 Teilnehmer/innen  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 29. Apr

### Photovoltaikanlagen für Ein- bis Zweifamilienhäuser

In Kooperation mit der Energieagentur NRW

Insbesondere bei der Planung von Photovoltaikanlagen stellen sich für den Bauherrn immer wieder die unterschiedlichsten Fragen: Ist mein Haus Solar geeignet? Welche Technik ist erforderlich? Wie groß ist der Wirkungsgrad der unterschiedlichen Solarzellen? Mit welchen Erträgen kann ich rechnen? Wie groß muss die Fläche auf dem Dach sein? Wie lange dauert die Installation einer Photovoltaikanlage? Wie hoch ist die Einspeisevergütung und wie lange wird sie gezahlt? Welche Förderprogramme können genutzt werden? Mit welchen Kosten muss ich zusätzlich noch rechnen?

Rechnet sich die Installation einer Photovoltaikanlage für mein Haus? All diese Fragen werden ausführlich behandelt. Material wird von der Energieagentur gestellt.

**11506** (Seminar) Wolfgang Köhler, Energieberater  
Do 6.+13. März • 19.30-21.45 Uhr • 2 Termine (6 Ustd) • 18 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 25. Feb

### Planung und Gestaltung von Gärten

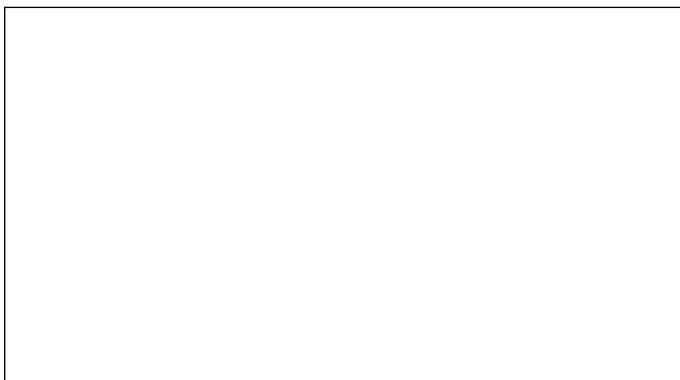
Der Garten ist die Ruheoase des Hausbesitzers/der Hausbesitzerin. Nach der anstrengenden Bauphase fehlt es aber oft an Ideen, wie der Garten gestaltet werden kann. Damit Ihr Garten nicht aussieht wie der des Nachbarn, werden folgende Themenschwerpunkte für Haus- und Gartenbesitzer behandelt: Terrassen- und Wegebau, Auswahl von Pflanzen für ein blühendes Gartenjahr, Pflanzen und Pflege von Rasen, Bäumen, Sträuchern, Rosen, Stauden und Hecken, Teiche oder Quellsteine, Bepflanzung und Nachbarschaftsrecht.

**11507** (Kurs) Thomas Palmisciano, Sachverständiger für Baumdiagnostik  
mi ab 9. April • 17-18.30 Uhr • 5 Termine (10 Ustd) • 25 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119  
max 10 Teilnehmer/innen  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 26. Mär

### Botanische Wanderung durch den Helmke-Steinbruch

Im Rahmen dieser Exkursion wird die besondere Pflanzenvielfalt der Kalkflächen in den Helmke Steinbrüchen gezeigt. Dazu zählt die Bieneragwurz, eine seltene Orchideenart. Außerdem werden seltene Schmetterlinge zu sehen sein, die auf die verschiedenen Pflanzen der Kalkregion angewiesen sind. Die Helmke Steinbrüche zählen zu den heimischen Naturschutzgebieten und sind normalerweise für die Öffentlichkeit nicht zugänglich. Die Exkursion bietet die seltene Gelegenheit, unter einer fachkundigen Anleitung die Steinbrüche zu begehen. Festes Schuhwerk erforderlich.

**11508** (Exkursion) Heinz Kirchheiner  
Sa 21. Jun • 15-17.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 9 Euro  
Treffpunkt: Bahnhof Letmathe  
max 15 Teilnehmer/innen • Anmeldung erforderlich bis Di 10. Jun



### Maiblüte auf dem Sonderhorst

Der Sonderhorst ist das Deckgebirge der Dechenhöhle. Im Rahmen des Landschaftsplanes Nr. 4 Iserlohn wurde der Sonderhorst am 18.04.1997 als Naturschutzgebiet ausgewiesen. Die Schutzausweisung dient zur Erhaltung und Wiederherstellung der kalktypischen Biotope mit seltenen und gefährdeten Pflanzen- und Tierarten. Eine interessante Pflanzenvielfalt erwartet den Pflanzenfreund schon im Mai auf dem Sonderhorst mit seiner schön strukturierten Landschaft mit Wald und offenen Wiesenflächen. Auf einem Rundgang lernen Sie die Lebensräume und ihre Pflanzen kennen.

**11509** (Exkursion) Heinz Kirchheiner

Sa 17. Mai • 14.30-17 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 9 Euro

Treffpunkt: Wegeschanke Sonderhorstweg, Letmathe-Oestrich (Parkmöglichkeit auf dem Kuhlenstück)

max 15 Teilnehmer/innen • Anmeldung erforderlich bis Mo 5. Mai

### Die Parkanlage des Iserlohner Hauptfriedhofes

Der Iserlohner Hauptfriedhof ist nicht nur ein Ort der Stille und des Gedenkens, er ist auch eine wunderschöne Parkanlage, die es zu erkunden lohnt. Besonders im Frühling zeigt sich der Kontrast zwischen zartem Laubaustrieb und immergrünen Gehölzen, die für Friedhöfe so charakteristisch sind. Exoten und einheimische Bäume und Sträucher werden vorgestellt. Ein „Ohrenmerk“ wird auf das Konzert der wieder erwachenden Vogelwelt gerichtet, für die der Friedhof einen wichtigen Lebensraum darstellt.

**11510** (Rundgang) Patricia White, Diplom Biologin,

Abteilung Natur und Umwelt der Stadt Iserlohn

Sa 26. Apr • 9.30-11 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 7,50 Euro

Treffpunkt: Kapelle am Hauptfriedhof

max 15 Teilnehmer/innen • Anmeldung erforderlich bis Mo 14. Apr

**11511** (Rundgang) Patricia White, Diplom Biologin,

Abteilung Natur und Umwelt der Stadt Iserlohn

Mi 30. Apr • 17.30-19 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 7,50 Euro

Treffpunkt: Kapelle am Hauptfriedhof

max 15 Teilnehmer/innen • Anmeldung erforderlich bis Mo 21. Apr

### Was grünt so grün – Natur am Wegrand

Auf einer Wanderung entlang von Feld und Wald werden die im Frühsommer blühenden Pflanzenarten und ihre Nutzer näher betrachtet. Im Blickfeld stehen vor allem Kräuter und Giftpflanzen, ihre Gefahren und Nutzung für die Hausmittelapotheke sowie ihre Anwendung in der Kräuterküche. Unbedingt festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung tragen.

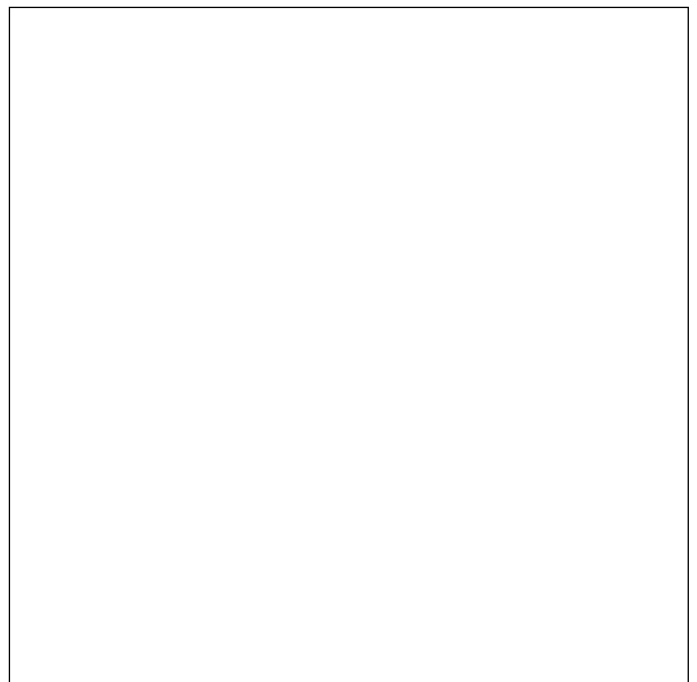
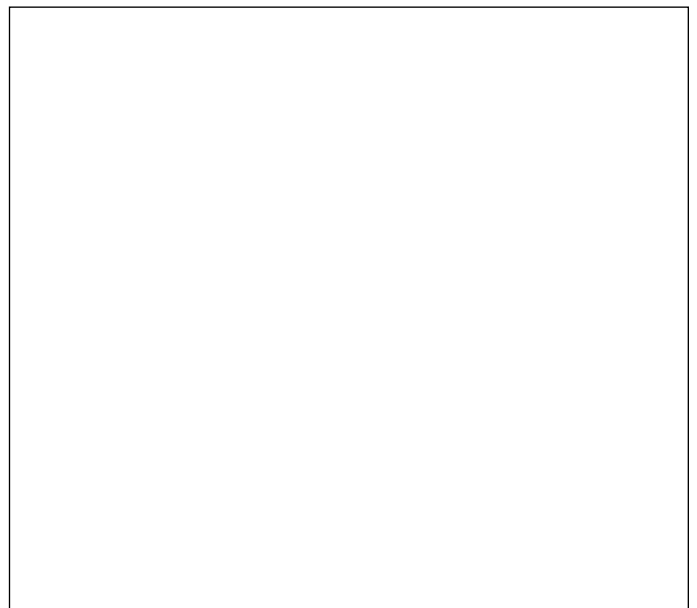
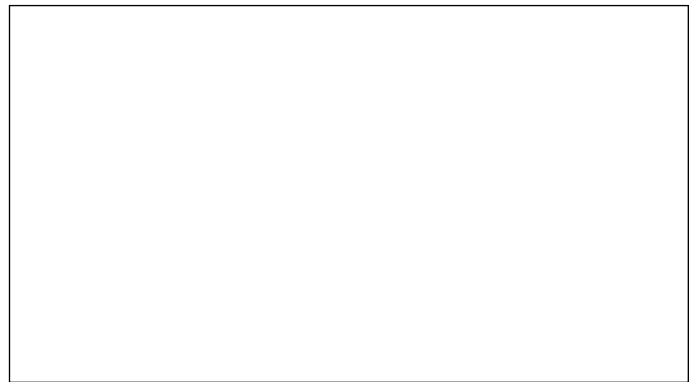
**11512** (Exkursion) Patricia White, Diplom Biologin,

Abteilung Natur und Umwelt der Stadt Iserlohn

Sa 14. Jun • 9-12 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 7,50 Euro

Treffpunkt: Parkplatz Hombeck zur Mühle, Grüner Talstr. 400

max 15 Teilnehmer/innen • Anmeldung erforderlich bis Mo 2. Jun



# SPORTLICHES...

# online.de





## Programmbereich 2 : Kultur – Gestalten

Serviceteam

*Dipl.-Päd., Ing. (grad.) Bodo Mebes*

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1946

Sprechzeiten do 15-17 Uhr und nach Vereinbarung



*Claudia Freund*

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1943

Fax 02371 . 217-4414



## : Sonderveranstaltungen

In Zusammenarbeit mit der Städtischen Galerie Iserlohn

### Der Bereich Gestalten stellt sich vor

Zum Tag der offenen Tür am Samstag, 26. Januar, präsentiert der Programmbereich Kultur - Gestalten ausgesuchte Arbeiten von Kursteilnehmenden in den neuen Räumen im Stadtbahnhof. Werke aus den verschiedenen Zeichen-, Aquarell- und Malkursen werden neben den Fotografien der Exkursion in den holländischen Nationalpark „De Hoge Veluwe“ und dem Projekt „Iserlohn. Ein lohnendes Motiv“ zu sehen sein. Darüber hinaus zeichnet eine Fotografie-Ausstellung von Klaus Schlünder die Etappen der Entstehung des Stadtbahnhofs und der neuen VHS nach.

**20110** (Ausstellung)

Ausstellungseröffnung: Sa 26. Jan • 11 Uhr  
VHS im Stadtbahnhof, Galerie  
Zeitraum: 26. Jan - 25. Apr

### Köln – Rund um den Dom Fotoexkursion

Bei dieser Fotoexkursion werden das Bild vom Menschen und die Straßenfotografie im Vordergrund stehen. Kaum ein fotografisches Thema ist so reizvoll und gleichzeitig so schwierig. Der Blick für den entscheidenden Augenblick und das richtige Gefühl sind wichtige Voraussetzungen. Das quirlige Leben um die und auf der Kölner Domplatte mit all den Passanten, Touristen, Kleinkünstlern und Selbststärkern bietet alle Möglichkeiten, sich ohne Scheu dieser Herausforderung zu stellen.

**20111** Michael May, Bildredakteur

Do 24. Apr (Vorbesprechung) • 19.30-21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)  
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24  
Sa 26. Apr (Exkursion) • 1 Tag • 19,70 Euro  
Abfahrt Stadtbahnhof  
Leistungen: Leitung, Bahnfahrt  
Mi 7. Mai (Nachbesprechung) • 19.30-21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)  
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 11. Apr

## : Literatur – Theater

In Zusammenarbeit mit der Städtischen Galerie Iserlohn

### Buchtipps für die Urlaubszeit

In Kooperation mit der Mayerschen Buchhandlung – Bücher Potthoff.

Urlaubszeit ist auch Lesezeit. Ob Belletristik oder Sachbuch, leichte Unterhaltung oder Klassiker, freche Frauen oder harte Männer, historischer Roman oder Thriller, die Auswahl ist groß und daher wollen Ihnen die Buchhändler/innen der Mayerschen – Bücher Potthoff die Auswahl erleichtern. Dazu werden herausragende lesenswerte Bücher vorgestellt und ein paar Lese-Tipps für die Urlaubsvorbereitungen mit auf den Weg geben. Für Eltern und Großeltern gibt es natürlich auch einige Empfehlungen, um den Lesehunger der Kleinen zu stillen. Ein Büchertisch zum Stöbern und Erfrischungsgetränke warten auf Sie.

**20112** (Seminar) Buchhändler/innen, Mayersche – Bücher Potthoff

Mi 28. Mai • 20-21.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 5 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung erforderlich bis Mo 19. Mai

### „Schachnovelle“ – von Stefan Zweig

Die Novelle macht deutlich: „Schach“ gleicht dem Verhör bei der politischen Polizei: Zug um Zug! Hin und Her! Da ist es kein „Spiel“ mehr, sondern bitterer Ernst, ein Duell auf Leben und Tod.

Später kommt die Könnerschaft im Schach wieder zur Geltung, weitab von Europa, auf der Fahrt von New York nach Buenos Aires. Nun erweist sich erst vollends, was es mit dem „Spiel“ auf sich hat.

Der kluge Aufbau dieser Novelle, die Einfühlungskraft des Autors und die gedankliche Tiefe seiner Deutungen laden ein zum Lesen, Erörtern und Erläutern.

**20113** (Kurs) Gunther Kingreen, Studiendirektor i. R.

do 10-11.30 Uhr • ab 21. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • 36 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129  
Literaturtipp: Stefan Zweig, „Schachnovelle“, Fischer-Taschenbuch

### Paul Celan – Leben und Werk

Paul Celan, 1920 in Czernowitz (der heutigen Ukraine) geboren, verlor seine Eltern in Konzentrationslagern, übersiedelte dann über Bukarest und Wien nach Paris, wo er die meisten seiner über 800 Gedichte schrieb. 1970 nahm sich Paul Celan das Leben. Anhand ausgesuchter Quellen, Fotografien und Tondokumente wird Paul Celan biografisch vorgestellt und mit Erklärungshilfen und Interpretationsansätzen in seine faszinierende Dichtkunst eingeführt. Viele seiner Gedichte zählen zu den absoluten Gipfelpunkten der deutschen Lyrik.

**20114** (Vortrag) Prof. Thomas Kirchhoff

Mo 21. Apr • 20-21.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 5 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Funny-van-Hees-Saal  
Literaturtipp: Paul Celan; Die Gedichte. Kommentierte Gesamtausgabe in einem Band, Suhrkamp-Taschenbuch, Frankfurt am Main 2005  
Anmeldung erwünscht bis Fr 11. Apr

### Kreatives Schreiben – Werkstatt für Anfänger/innen

Für alle, die Spaß an Worten, an Geschichten, am Erzählen und am Schreiben haben. Es werden Techniken des kreativen Schreibens vorgestellt und „ausprobiert“ und Texte jeder Gattung geschrieben. Sie bearbeiten Schreibübungen und verfassen eigene Texte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Schreibmaterialien mitbringen.

**20115** (Wochenendseminar) Maike Förster, Redakteurin

4.-6. Apr • Fr 18-20.15 Uhr • Sa+So 10-15.15 Uhr  
3 Termine (15 Ustd) • 34 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 219  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Fr 14. Mär

### Kreatives Schreiben – Werkstatt für Fortgeschrittene

Die Veranstaltung wendet sich an Interessierte, die schon Vorkenntnisse im kreativen Schreiben gesammelt haben, als auch an all jene, die bereits in anderen Zusammenhängen Schreiberfahrungen gemacht haben. Im Rahmen dieses Wochenendseminars sollen längere Texte verfasst und komplexe Übungen durchgeführt werden. Bitte Schreibmaterialien mitbringen.

**20116** (Wochenendseminar) Maike Förster, Redakteurin

6.-8. Jun • Fr 18-20.15 Uhr • Sa+So 10-15.15 Uhr  
3 Termine (15 Ustd) • 34 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 219  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 28. Mai

### Lieben Sie Brahms?

In Kooperation mit dem Förderverein des Parktheaters Iserlohn. Johannes Brahms (1833-1897) gehört zu den herausragenden deutschen Komponisten des 19. Jahrhunderts. Mit zehn Jahren wurde Brahms bereits als Wunderpianist gefeiert. Vor allem durch die Förderung Robert Schumanns feierte er Mitte des Jahrhunderts erste große Erfolge als Komponist. Die Teilnehmer/innen hören und erfahren vieles über die Besonderheiten seiner Musik, seines Lebens und Schaffens als Musiker, Komponist und Mensch.

Für eine begrenzte Anzahl von Kursteilnehmer/innen besteht die Möglichkeit, ein Brahms-Konzert des Rotterdamer Philharmonic Orchestra am Mittwoch, 23. April, im Konzerthaus Dortmund, zu besuchen. Der Preis beträgt 28,-. Eine verbindliche Reservierung muss bis Mittwoch, 27. Februar, vorliegen.

**20117** (Kurs) Dr. Walter Ossenkop  
do 19-20.30 Uhr • ab 3. Apr • 4 Termine (8 Ustd) • 15,20 Euro  
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

### Il prete rosso - Vivaldi zum 330. Geburtstag

Der Vortrag beschreibt Vivaldis Leben und Wirken zwischen Konzertsaal, Kirche und Kanzel mittels authentischer, zeitgenössischer Berichte. Die Musikeinlagen demonstriert Christina Asbeck via Violine, einige via CD, und ein kleines Quiz lädt die Zuhörer ein, Vivaldi neu zu entdecken.

**20118** (Vortrag) Christina Asbeck, Konzertgeigerin  
Mi 30. Apr • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 8 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Funny-van-Hees-Saal  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Fr 18. Apr

### Theaterworkshop – Theater für Einsteiger/innen

Erleben Sie die emotionale Welt und die Kunst der Schauspielerei in diesem Workshop. In spielerischen Übungen erlernen Sie die Arbeit mit dem emotionalen Gedächtnis nach Strasberg, steigern Ihre Sinneswahrnehmungen und nutzen dies für die Darstellung unterschiedlicher Charaktere. Sie erfahren die Wechselbeziehung von Gefühl, Fantasie, Bewegung und Ausdruck. Bitte bequeme warme Kleidung mitbringen.

**20119** (Wochenendseminar) Heike Graefe  
8.+9. Mär • Sa+So 11-15.30 Uhr • 2 Termine (12 Ustd) • 30 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 27. Feb

## : Kunst – Kulturgeschichte

In Zusammenarbeit mit der Städtischen Galerie Iserlohn

### Kloster Dahlheim – Lichtenau Das neu eröffnete Museum Kloster Dahlheim

Das Museum Kloster Dahlheim wird im Mai 2008 unter dem Namen LWL-Landesmuseum für Klosterkultur nach Abschluss der Umbauarbeiten in neuem Glanz wiedereröffnet. In den neuen Schauräumen ist eine Ausstellung zur barocken Klosterkultur in Westfalen zu sehen. 200 Exponate zeugen vom klösterlichen Leben und der Frömmigkeit im Barock und vom Wandel nach der Säkularisierung. Vor allem der barocke Klostergarten (seit 2006 eröffnet) hat bislang für große Begeisterung bei den Besuchern gesorgt. Die Gartenanlage mit seltenen Pflanzen und vielen Heilkräutern verströmt einen poetischen Charme und lädt zum Verweilen ein.

**20210** (Studienfahrt) Karin Heyltjes, Kunsthistorikerin  
+ Führung durch Museumsmitarbeiter/in  
Sa 17. Mai • 10-19 Uhr • 1 Tag • 33 Euro  
Abfahrt 10 Uhr, Bussteig 1F, Stadtbahnhof Iserlohn, Rahmenstraße  
10.15 Uhr Parkplatz Neumarkt, Letmathe, Ecke Reinickendorfer Str./  
Von-der-Kuhlen-Straße, Rückkehr ca. 19 Uhr  
Leistungen: Leitung, Busfahrt, Eintritt, Führung  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Fr 2. Mai

### Museumsinsel Hombroich und Foundation Langen/Raketenstation

Die Stiftung Insel Hombroich ist seit 1987 ein wirklich poetischer Ort, an dem Natur, Mensch und Kunst sich begegnen können, der aber ständigen Wandlungen unterzogen ist. Der renaturierte Auen-Park ist vom Landschaftsplaner Bernhard Korte gestaltet. In den 12 Pavillons des Bildhauers Erwin Heerich, die begehbare Skulpturen sind, befinden sich Ateliers und Ausstellungsräume. Hier trifft antike auf moderne Kunst, China, Persien und Afrika treffen auf Europa. Gewohntes wird ungewohnt präsentiert und tritt in einen spannungsreichen Dialog miteinander. An europäischer Kunst sind Werke u.a. von Lovis Corinth, Kurt Schwitters, Jean Arp, Jean Fautrier, Francis Picabia, Yves Klein, Werkgruppen von Gotthard Graubner, aber auch Möbelobjekte von Gerrit Rietfeld und Marcel Breuer zu sehen. In der Cafeteria wird jede/r Besucher/in als Gast empfangen: kostenlos werden einfache und regionale Speisen angeboten.

Seit 1995 ist die angrenzende ehemalige Nato-Raketenstation in die Insel Hombroich integriert. 2004 eröffnete die Langen Foundation ein Kunst- und Ausstellungshaus, das vom japanischen Architekten Tadao Ando gestaltet wurde. Hier tritt japanische Kunst in Kontakt zu Werken der Klassischen Moderne.

**20212** (Studienfahrt) Karin Heyltjes,  
Kunsthistorikerin + Museumsmitarbeiter (Führung)  
Sa 19. Apr • 9-19 Uhr • 1 Tag • 48 Euro  
Abfahrt 9 Uhr, Bussteig 1F, Stadtbahnhof Iserlohn, Rahmenstraße  
9.15 Uhr Parkplatz Neumarkt, Letmathe, Ecke Reinickendorfer Str./  
Von-der-Kuhlen-Straße, Rückkehr ca. 19 Uhr  
Leistungen: Leitung, Busfahrt, Eintritt, Führung  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 9. Apr

### Joakim Eskildsen – Die Roma-Reisen

Nach dem Amos Anderson Kunstmuseum Helsinki, dem Kulturhuset Stockholm und der Nikolaj Kunsthalle Kopenhagen ist die Städtische Galerie Iserlohn die vierte Station von Joakim Eskildsen großer fotografischer Studie zum Leben der Roma. Die Roma bilden auch heute noch die größte Minderheit in Europa. Ihre wechselhafte Geschichte ist bis in die heutige Zeit von Verfolgung, Vorurteilen und Unterdrückung geprägt. Joakim Eskildsen und die Schriftstellerin Cia Rinne haben auf unzähligen Reisen in sieben verschiedenen Ländern Roma-Familien und -Gemeinschaften begleitet, ihre Geschichten aufgeschrieben und den Alltag fotografisch dokumentiert. Herausgekommen ist ein faszinierendes Porträt der Roma.

Zur ausstellungsbegleitenden Publikation, die im Steidl-Verlag Göttingen erschienen ist, hat der Literaturnobelpreisträger Günter Grass das Vorwort geschrieben.

**20213** (Ausstellungsführung) Rainer Danne, Galerieleiter  
Mi 12. Mär • 19.30-21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24  
Anmeldung erwünscht bis Mi 5. Mär

### Kunstgeschichte am Vormittag Zwischen Klassizismus und Impressionismus - Der Weg zur modernen Kunst

Das 19. Jahrhundert war in der Geschichte der Kunst eine der faszinierendsten Epochen. Kunst trat im Laufe des Jahrhunderts zunehmend aus ihrem tradierten Funktionsrahmen und begann sich analog zur bürgerlichen Freiheitsbewegung die Autonomie zu erstreiten, die für die weitere Entwicklung so bestimmend wurde. Der Kurs zeichnet die Entwicklungslinien der Bildenden Kunst vom Klassizismus bis zum Impressionismus nach und legt dabei besonderes Augenmerk auf die Aspekte, die den Aufbruch in die Moderne kennzeichnen.

**20214** (Kurs) Rainer Danne, Galerieleiter  
di 9.45-11.15 • ab 1. Apr • 3 Termine (6 Ustd) • 10,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205



## ART TO TAKE mit Artothek

Die ART TO TAKE - Ausstellungen im Künstler- und Museumsdorf Barendorf zeigen regelmäßig Bilder, Objekte und Skulpturen heimischer als auch regional bekannter Künstler und Künstlerinnen. Seit 2007 ist eine Artothek angegliedert. Sie setzt sich aus Arbeiten der organisierenden Künstler, der bisherigen Gastkünstler zusammen und wächst mit jeweils einer Arbeit der zukünftigen Gastkünstler. Diese Arbeiten befinden sich im Besitz der Stadt Iserlohn und sind daher unverkäuflich, können jedoch, wie in allen Artotheken gegen eine Gebühr entliehen werden.

Im Rahmen der ART TO TAKE-Ausstellung bietet die Führung Gelegenheit die Künstler und ihre Werke näher kennen zu lernen.

**20215** (Ausstellungsführung) Franz-Josef Gärtner, Künstler u. Kunstpädagoge

So 11. Mai • 11-11.45 Uhr • 1 Termin (1 Ustd) • entgeltfrei  
Historische Fabrikanlage Maste-Barendorf, Iserlohn, Baarstr. 220-226  
Anmeldung erwünscht bis Mi 30. Apr

## : Malen – Zeichnen

### Der Bereich Gestalten stellt sich vor

Zum Tag der offenen Tür am Samstag, 26. Januar, präsentiert der Programmbereich Kultur - Gestalten ausgesuchte Arbeiten von Kursteilnehmenden in den neuen Räumen im Stadtbahnhof. Werke aus den verschiedenen Zeichen-, Aquarell- und Malkursen werden neben den Fotografien von der Exkursion in den holländischen Nationalpark „De Hoge Veluwe“ und dem Projekt „Iserlohn. Ein lohnendes Motiv“ zu sehen sein.

Darüber hinaus zeichnet eine Fotografie-Ausstellung von Klaus Schlünder die Etappen der Entstehung des Stadtbahnhofs und der neuen VHS nach.

siehe Ausstellung 20110

### Von der Linie zum Bildaufbau Zeichnen für Anfänger– Grundkurs

Der Kurs ist für Teilnehmer/innen, die das Zeichnen (wieder-) entdecken möchten – als eine Art der bewussteren Wahrnehmung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Von der Linie zum Bildaufbau, von der Skizze zur genauen Kontur, werden die verschiedenen Techniken erkundet und erprobt. Genaues Beobachten sowie fantasievolles Einfühlen in Formen und Situationen stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Über die notwendigen Materialien wird am ersten Kurstag gesprochen.

**20510** (Kurs) Gustav Müller, Grafik-Designer  
do 18.15-20.30 Uhr • ab 28. Feb • 6 Termine (18 Ustd) • 38,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier  
keine Ermäßigung • zzgl Materialkosten

### Comics zeichnen

Der Comic zählt zu der neunten Kunst und bietet unbegrenzte Möglichkeiten eigene Geschichten in Form und Ausdruck unterhaltsam und spannend zu inszenieren und zu erzählen. Als Film der im Kopf abläuft, lebt der Comic von der Überschneidung von Bild und Text und erfordert in beiden dieser Bereiche einfühlsames Verständnis und geübtes Können dieser Techniken. Der Kurs bietet den Einstieg in die faszinierende Welt des Comics von der Idee bis zum endgültigen Entwurf. Über die Anschaffung der notwendigen Materialien wird am ersten Abend gesprochen.

**20511** (Kurs) Gustav Müller, Grafik-Designer  
do 18.15-20.30 Uhr • ab 24. Apr • 6 Termine (18 Ustd) • 38,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier  
zzgl Materialkosten

## : Aquarell – Gouache

### Kunst für Anfänger/innen – Aquarell

Haben Sie Hemmungen, zusammen mit erfahrenen Kunstschaffenden einen Kurs zu besuchen? Wenn ja, dann ist dieses Angebot genau das richtige für Sie. Sie erhalten eine interessante und kurzweilige Einführung in künstlerische Techniken, hier als Schwerpunkt die Aquarellmalerei. Sie sollten möglichst absolute/r Anfänger/in sein. Mit etwas Mut werden Sie unter fachkundiger kunstpädagogischer Anleitung ihre allerersten Kunstwerke schaffen. Bringen Sie zum ersten Abend Bleistifte und Zeichenblock mit (falls vorhanden Studienaquarellkasten und Aquarellblock), weitere Arbeitsmaterialien werden am ersten Abend besprochen.

**20520** (Kurs) Maria-Ilona Mathes, Kunstpädagogin  
mi 18-20.15 Uhr • ab 20. Feb • 7 Termine (21 Ustd) • 49,50 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier  
keine Ermäßigung • zzgl Materialkosten je nach Verbrauch

### Raum. Inspiration – Projektion Aquarell- und Gouachemalerei

In diesem Kurs für fortgeschrittene Aquarellmaler/innen wird neben den bekannten Aquarelltechniken die Gouachefarbe bereichernd eingesetzt. Sinn für ein freieres Gestalten mit Farbe und Form sollten vorhanden sein.

**20521** (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin  
do 9.30-11.45 Uhr • ab 28. Feb • 8 Termine (24 Ustd) • 45,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

**20522** (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin  
do 19.15-21.30 Uhr • ab 28. Feb • 8 Termine (24 Ustd) • 45,60 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

### Mit kreativem Blick

Aquarellieren für Fortgeschrittene. In diesem Kurs schauen wir auf Landschaften, in die sich Häuser harmonisch eingefügt haben. Auf Felsen am Meer, inmitten eines Gartens oder von alten Bäumen eingerahmt. Gehen wir näher heran, fällt der Blick auf Fenster- und Türmotive. Gehen wir hinein, gibt es Innenräume mit interessanten Stillleben zu entdecken, vielleicht ein Krug mit Blumen auf dem Tisch oder die schlafende Katze im Sessel. Bringen Sie bitte Ihre Mal- und Zeichenutensilien mit.

**20523** (Kurs) Christine Georg, Illustratorin  
di 18-20.15 Uhr • ab 4. Mär • 7 Termine (21 Ustd) • 39,90 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

### Figuren, Schatten, Schemen

Es geht in diesem Workshop nicht um realistische Porträts oder eine genaue Körperdarstellung, sondern um ein lockeres „Herantasten“ ans Figürliche. Schemenhaft, flächig, linear; ums Vereinfachen und Abstrahieren. Beispiele und Anregungen finden wir bei bekannten Künstlern und Vorlagen aus Zeitschriften oder Fotos. Bringen Sie bitte Ihre Mal- und Zeichenutensilien mit.

**20524** (Wochenendseminar) Christine Georg, Illustratorin  
12.+13. Apr • Sa 14-18 Uhr + So 11-15.15 Uhr  
2 Termine (11 Ustd) • 29,10 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 2. Apr



### Die Welt der Farben

An diesem Wochenende soll sich alles um das Thema „Farben und ihre Wirkung“ drehen. In Wort und Bild. Bringen Sie bitte Ihre bevorzugten und vertrauten Malutensilien mit: z.B. Aquarell, Acryl, Farbstifte, Öl/Pastellkreiden. Auch Bildvorlagen in Ihren Lieblingsfarben sind gern gesehen.

**20525** (Wochenendseminar) Christine Georg, Illustratorin  
31. Mai+1. Jun • Sa 14-18 Uhr + So 11-15.15 Uhr  
2 Termine (11 Ustd) • 29,10 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 21. Mai

### Malen in Barendorf

mit ART TO TAKE-Künstlerin Katja Luke. Die historische Fabrikanlage Maste-Barendorf bietet das ideale Ambiente für die künstlerische Gestaltung. Sowohl die schöne Umgebung als auch das Dörfchen selbst sorgen für eine entspannte Atmosphäre. An drei Nachmittagen wollen wir uns hier inspirieren lassen: Den ersten Nachmittag widmen wir uns dem Aquarell, welches durch seine Luftigkeit und Transparenz besticht. Zwei Nachmittage werden wir mit dem beliebten und einfach zu handhabenden Acrylfarben malen, bei schönem Wetter natürlich im Freien, bei Regen in den Ausstellungsräumen der ART TO TAKE. Bitte mitbringen: Klappstuhl, Aquarellfarben, Pinsel, Block, Wasserglas, feste Unterlage. Farben können gegen Materialgeld auch im Kurs erworben werden.

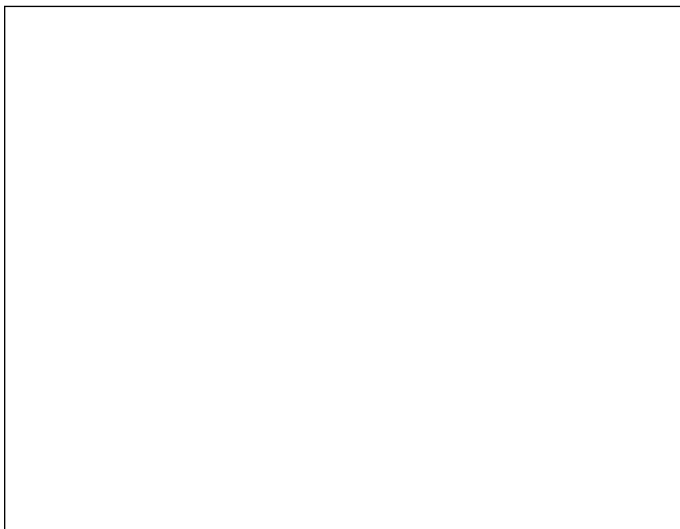
**20526** (Kurs) Katja Luke, M.A.  
Di-Do 13.-15. Mai • 17.30-19.45 Uhr • 3 Tag (9 Ustd) • 25,50 Euro  
Historische Fabrikanlage Maste-Barendorf, Iserlohn, Baarstr. 220-226 Barendorf, Haus A

## : Acryl

### Experimente in Acryl – gönn dir Farbe

Für Teilnehmer/innen ohne künstlerische Voraussetzungen. Spielerisch / malerisch werden Acrylbilder gestaltet. Eigene Kreativität und Lebendigkeit durch freies, experimentelles Malen werden geweckt, belebt und gepflegt. Mit Acrylfarben wird auf Holzplatten „frei“ gearbeitet, d.h. klecksen, rollen, spachteln, wischen, spritzen, mit dem Pinsel malen, verschiedene Materialien einarbeiten und viel Spaß dabei haben. Das Experimentieren steht im Vordergrund. Das gesamte Arbeitsmaterial wird gestellt. Mitzubringen sind lediglich alte Kleidung (Acrylfarben sind nicht auswaschbar), Stoffreste und - wenn möglich - einen Fön zum Trocknen der Bilder. Materialkosten: ca. 20 Euro oder mehr, je nach Anzahl und Größe der Arbeiten.

**20530** (Wochenendseminar) Peter Bettzieche, Dipl.-Kunsttherapeut  
23.+24. Feb • Sa+So 10-16.30 Uhr • 2 Termine (16 Ustd) • 30,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier  
Anmeldung erwünscht bis Mi 13. Feb



### Acrylmalerei – Anfänger/innen und Fortgeschrittene

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

**20531** (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin  
mi 9.30-11.45 Uhr • ab 27. Feb • 8 Termine (24 Ustd) • 45,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

### Die Elemente Feuer und Erde

Experimentelle Acrylmalerei in Mischtechniken  
Das Feuerelement inspiriert mit feurigen Bildideen zur Malerei: „im Rot geboren“, „Rot glüht mein Kleid“, „Sinnesrausch“ u.a. Das Element Erde steht für Fruchtbarkeit und Wachstum. Dem entsprechen z.B. eine „Grün in Grün - Serie mit Gras- und Blattwerkstrukturen“, „Landschaften“ und „Spiralen“. Es werden sowohl Mischtechniken als auch Gestaltungskonzepte gezeigt. Einsteiger/innen erhalten eine Einführung in die Acrylmalerei. Der kreative Prozess wird individuell begleitet. Bitte mitbringen: Kreppklebeband, Flächenstreicher, Spachtel, Schwamm, Lappen, 2 Gläser, weißer Teller, Frischhaltefolie, Zeitung, Aquarellmalblock und /oder Keilrahmen, Acrylfarben (Gelb, Rot, Blau, Schwarz, Weiß), Borstenflachpinsel, Bleistift, Skizzenpapier, weiteres Material auf Wunsch. Eventuell Arbeitskleidung mitbringen, die Farben sind nicht auswaschbar.

**20532** (Wochenendseminar) Gabriele Kaiser, Dipl.-Designerin  
1.+2. Mär • Sa+So 10-16 Uhr • 2 Termine (14 Ustd) • 40,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 20. Feb

### Offene Malwerkstatt

Acrylmalerei für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.  
„Malen ganz nach Wunsch“ heißt das Motto des Seminars. Thematisch bietet sich „Frühling“ an: spontan umgesetzt oder als Farbfeldmalerei in frischen Farben, ein Blütenzweig, Collagiertes mit Ostergras, Wanderkarten (Kopien) usw. Alte Bilder mögen überarbeitet, begonnene weitergearbeitet werden. Es werden sowohl Gestaltungskonzepte als auch Grund- und Aufbautechniken gezeigt. Der kreative Prozess wird individuell begleitet. Einsteiger/innen erhalten eine Einführung in die Acrylmalerei. Bitte mitbringen: Kreppklebeband, Flächenstreicher, Spachtel, Schwamm, Lappen, 2 Gläser, weißer Teller, Frischhaltefolie, Zeitung, Aquarellmalblock und /oder Keilrahmen, Acrylfarben (Gelb, Rot, Blau, Schwarz, Weiß), Borstenflachpinsel, Bleistift, Skizzenpapier, weiteres Material auf Wunsch. Eventuell Arbeitskleidung mitbringen, die Farben sind nicht auswaschbar.

**20533** (Wochenendseminar) Gabriele Kaiser, Dipl.-Designerin  
5.+6. Apr • Sa+So 10-16 Uhr • 2 Termine (14 Ustd) • 40,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 26 Mär

### Meer-, Küsten- und Strandimpressionen

Experimentelle Malerei in Acryl für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Meer-, Küsten- und Strandlandschaften in expressiven Strukturen und stimmungsvollen Farbgestaltungen abstrahiert umzusetzen sind die Inhalte des Workshops. Themen wie z.B.: Steilküste im Morgenlicht, Strandleben am Abend, Meer im Sturm, Wolkenlandschaften laden zum Abstrahieren und Variieren ein. Es werden sowohl grundlegende Techniken als auch Gestaltungskonzepte vermittelt. Der kreative Prozess wird individuell begleitet. Einsteiger/innen erhalten eine Einführung in die Acrylmalerei. Bitte mitbringen: Kreppklebeband, Flächenstreicher, Spachtel, Schwamm, Lappen, 2 Gläser, weißer Teller, Frischhaltefolie, Zeitung, Aquarellmalblock und /oder Keilrahmen, Acrylfarben (Gelb, Rot, Blau, Schwarz, Weiß), Borstenflachpinsel, Bleistift, Skizzenpapier, evtl. (eigene) Fotos. Eventuell Arbeitskleidung mitbringen, die Farben sind nicht auswaschbar.

**20534** (Wochenendseminar) Gabriele Kaiser, Dipl.-Designerin  
17.+18. Mai • Sa+So 10-16 Uhr • 2 Termine (14 Ustd) • 40,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 7. Mai

## : Pastellkreide

### Pastellkreide-Malerei Stilleben – Landschaft – Portrait

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

**20540** (Kurs) Karl-Heinz Heun, Kunstpädagoge  
mo 18-20.15 Uhr • ab 25. Feb • 9 Termine (27 Ustd) • 51,30 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

## : Plastik – Skulptur

### Im Dialog mit dem Stein

Für Teilnehmer/innen ohne und mit Erfahrungen in der Steinbearbeitung. Auch in diesem Sommer findet unser Bildhauerwochenende statt. Wir werden wieder im Freien arbeiten und ein erholsames, schöpferisches Wochenende erleben. Wie immer können die Teilnehmer/innen zwischen Speckstein, Alabaster und Münsterländer Sandstein wählen. Die ersten beiden Steinarten können leicht mit Raspeln bearbeitet werden, aber auch der Sandstein ist mit Bildhauerwerkzeugen gut zu bearbeiten. Da die Bildhauerarbeit für die meisten Teilnehmer/innen ungewohnt ist, werden wir zwischendurch entspannende Übungen für die Hand- und Armgelenke machen. In einer entspannten Atmosphäre entstehen - wie von selbst - kleine und große Kunstwerke, indem wir uns auf den Stein einlassen und uns von ihm führen lassen. Gruppengespräche über die Arbeiten ergänzen das Seminar. Werkzeuge werden gestellt; falls eigene Werkzeuge vorhanden sind, bitte diese mitbringen. Bitte auch an Verpflegung denken.

**20600** (Wochenendseminar) Brigitte Oelze  
20.-22. Jun • Fr 16.15-22 Uhr • Sa+So 10-17 Uhr • 3 Termine (25 Ustd) • 47,50 Euro  
Ort wird noch bekannt gegeben  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 10. Jun  
zzgl Materialkosten

## : Musik – Musikalische Praxis

### Gitarrenkurs – Anschlagstechniken – Anfänger/innen

Der Kurs ist für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse geeignet. Die Teilnehmenden erhalten Hilfe und Anleitungen zu einem leichten Einstieg in die weite Welt des Rock, Pop, Folk oder des Volkslieds. Vermittelt werden Grundakkorde und einfache Anschlagstechniken zur Liedbegleitung. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Instrument, Plektrum und Schreibmaterial mitbringen.

**20801** (Kurs) Kay Wrede, Musiker  
mo 17.30-19 Uhr • ab 18. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • 38 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222

### Fingerpicking und Barrégriffe für Songs, die ich immer schon mal spielen wollte

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen. Aufbauend auf den im Einstiegskurs vermittelten Kenntnissen wird das „Vokabular“ auf der Gitarre erweitert. Dazu zählen zum einen das Erlernen von Barrégriffen, zum anderen werden weitere Techniken für die rechte Hand vermittelt wie zum Beispiel leichte Fingerpickings. Gerne werden Songwünsche der Kursteilnehmer/innen in Absprache mit der Gruppe berücksichtigt.

**20802** (Kurs) Kay Wrede, Musiker  
mo 19.15-20.45 Uhr • ab 18. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • 38 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222

### Dudelsack spielen für Anfänger

Der Kurs bietet eine praxisnahe Einführung (ohne Notenkenntnisse) für Anfänger zum Erlernen der ‚Highland Bagpipe‘ (schottischer Dudelsack). Neben fingertechnischen Übungen auf der Übungspfeife (dem Practice Canter) lernen die Teilnehmer/innen einfache Melodien mit dudelsacktypischen Verzierungen. Leihinstrumente (Practice Canter) können in begrenzter Zahl gegen Gebühr (10 Euro) zur Verfügung gestellt oder beim Kursleiter gekauft werden (ca. 40 Euro, bitte bei Anmeldung angeben).

**20803** (Kurs) Heiner Ueberacker  
di 18-19.30 Uhr • ab 19. Feb • 8 Termine (16 Ustd) • 38 Euro  
Städt. Kinder- und Jugendtreff Hennen, Scherlingstr. 37

### Blockflöte gemeinsam spielen für Wiedereinsteiger/innen

Habe Sie auch als Kind Blockflöte spielen gelernt und eigentlich schon lange nach einer Möglichkeit gesucht, in einem Ensemble mit netten Mitspieler(n)/innen gemeinsam zu musizieren? Hier Ihre Chance: Bringen Sie Ihre Flöte mit (egal ob Sopran, Alt, Tenor oder Bass) und viel Freude am Spielen. Wir werden mit bekannten Kanons beginnen und uns dann zu mehrstimmigen Sätzen steigern. So bringen Sie nicht nur Ihre Finger auf Trapp, sondern tun auch etwas für Geist und Seele.

**20804** (Kurs) Margarete Schulze-Rüb, Lehrerin  
do 18-19.30 Uhr • ab 21. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • 38 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222, Seminar / Musik  
zzgl Kosten für Noten je nach Wahl

### Klangexperimente – Wellness für Körper, Geist und Seele

In einer Zeit, die von Hektik und Stress im Alltag bestimmt ist, wird es für jeden Einzelnen immer wichtiger, sich Inseln der Ruhe und Entspannung zu schaffen. Klänge und Musik können dabei zu körperlichem, geistigem und seelischem Wohlbefinden verhelfen. Töne hören wir nicht nur mit dem Ohr, sondern sie werden mit dem ganzen Körper wahrgenommen, da unser Körper zu 80 % aus Wasser besteht und Wasser als Träger der Töne den Körper zum Schwingen bringt. In dem Kurs erfahren die Teilnehmer/innen die wohltuende Wirkung von Klängen und Musik – lauschen, entspannen und phantasieren. Sie spielen aber auch selbst mit den unterschiedlichsten Klangerzeugern und Instrumenten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**20805** (Kurs) Monika Biewald, Musiktherapeutin  
do 17-18.30 Uhr • ab 3. Apr • 6 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro  
Meditations- und Seminarraum, Calvinstr. 13

### Mundharmonika-Workshop Vom einfachen Spiel zum Folk

Mit sanftem Luftstrom vibrieren die kleinen Metallzungen und schon bald erklingt eine Melodie. Auch Anfänger/innen lernen die Mundharmonika schnell kennen und lieben. Beim Einstieger/innen-Workshop werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Freude am Klang des Instrumentes und der Wille, einen Abend zu investieren, reichen aus. Da das gemeinsame Spiel harmonisch klingen soll, ist eine diatonische Mundharmonika in C-Dur unbedingt erforderlich (Ungeeignet sind: ECHO-Harmonikas, „Unsere Lieblinge“ oder chromatische Mundharmonikas). Weitere Infos unter: [www.chris-kramer.de](http://www.chris-kramer.de)

**20806** (Seminar) Chris Kramer, Musiker  
Di 8. Apr • 18-22 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 19,50 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222, Seminar / Musik  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mo 31. Mär  
professionelle Markeninstrumente können für 18 Euro im Seminar erworben werden.



### Congas & Co – Trommel- und Percussionworkshop

Trommeln sind wie ein Magnet. Jede Kultur kennt ihre Faszination. Besonders die Instrumente und Rhythmen afrikanischer, karibischer oder brasilianischer Trommelmusik finden auch bei uns eine immer größere Anhängerschaft. Samba, Rumba, Salsa, Reggae oder Calypso – man kann einfach nicht still sitzen bleiben. Wie aber entstehen diese faszinierenden Rhythmen, diese unwiderstehlichen Grooves. Dieser Workshop ist ein Einstieg in die Spielweisen typischer Percussioninstrumente wie Congas, Bongos, Clave, Maracas, Agogo, Surdo etc.. Anhand ausgewählter Rhythmen aus Afrika, Brasilien oder der Karibik erlernen wir ihr Zusammenspiel im Ensemble. Come and drum.

**20807** (Seminar) Jürgen Fischer, Dipl.-Pädagoge und Percussionist  
So 6. Apr • 10-17 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 32 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222, Seminar / Musik  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mo 31. Mär  
Instrumente werden für 8 Euro pro Teilnehmer/in zur Verfügung gestellt

## : Tanz – Folklore

### Orientalischer Tanz,

siehe Kurse 32301 – 32304, Programmbereich Gesundheit

### Internationale Folkloretänze

Folkloretänze sind so vielfältig wie die Länder in denen sie entstanden sind und die Anlässe bei denen sie getanzt werden. Dabei steht das Mitmachen im Vordergrund nicht die perfekte Ausführung. Die meisten Tänze sind auch für Ungeübte einfach zu erlernen, so dass sich die Freude an der Bewegung und der Musik schnell einstellt. Im Kurs wollen wir vorwiegend Kreistänze aus verschiedenen Ländern Europas (wie z. B. Griechenland, Bulgarien, Deutschland, Rumänien) tanzen. Bitte leichte Schuhe mit glatter Sohle und Getränke mitbringen.

**20901** (Kurs) Christine Heyne, Tanzleiterin  
mo 19.15-20.45 Uhr • ab 25. Feb • 8 Termine (16 Ustd) • 28,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit

### Latino Dance – Tanzen wie Shakira

Angesprochen werden in diesem Seminar (wegen der beckenbetonten Bewegungen) vor allem Frauen, aber auch Männer sind willkommen, die sich darin üben wollen, die Salsa beispielsweise zukünftig mehr „hip“ tanzen zu können. Die Teilnehmer/innen erlernen Choreographien auf der Basis aktueller Hits von Shakira, ein außergewöhnliches Feuerwerk an lateinamerikanischen Bewegungselementen aus Salsa, Samba, Cha Cha, Mambo und Merengue. Weitere Seminarinhalte: spezielle Muskeldehn- und lockerungsübungen, lateinamerikanische Grundrhythmen. Bitte geeignete Fitness-Hallenschuhe mit sauberer, elastischer Sohle und Erfrischungsgetränke mitbringen.

**20902** (Seminar) Sigrid Kanthack-Leser, Tanzpädagogin  
Sa 8. Mär • 11-16.30 • 1 Termin (7 Ustd) • 17 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 20. Feb

### Lateinamerikanische Tänze

Die mitreißenden Tanzfilme „Dirty Dancing 2“ und „Dance with me“ haben der Latino-Bewegung wieder neue Impulse gegeben. Genießen Sie ein Feuerwerk an lateinamerikanischen Bewegungselementen aus Salsa, Samba, Cha Cha, Mambo, Merengue, Rumba und Cumbia welche durch ihren lebensfrohen Charakter einfach zum Mitmachen auffordern. Inhalte: Muskeldehn- und lockerungsübungen, Grundrhythmen und -bewegungen, Choreographien auf der Basis der o.g. Filmmusik. Das Programm ist für den Paartanz zugeschnitten; doch ist auch die Teilnahme für Singles problemlos möglich. Bitte geeignete Fitness-Hallenschuhe mit sauberer, elastischer Sohle oder, falls vorhanden, Latino-Schuhe mit Absatz sowie Erfrischungsgetränke mitbringen.

**20903** (Seminar) Sigrid Kanthack-Leser, Tanzpädagogin  
Sa 12. Apr • 11-16.30 • 1 Termin (7 Ustd) • 17 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 2. Apr

## : Foto – Video

### Wie kommt der Opa in den Ferrari Bildbearbeitung am PC

Siehe Kurse 80255-80256, Programmbereich „Aktiv ab 50 +“

### Fotografieren lernen heißt sehen lernen analog / digital – ganz egal

Wer möchte nicht in jeder Situation ein möglichst gelungenes Foto schießen, ob Landschaft, Portrait oder andere Objekte? Einige grundlegende Hinweise und Tipps werden in diesem Seminar vermittelt und praktisch in Übungen umgesetzt. Inhalte: Fototechnische Grundlagen (Belichtungszeit, Blende, Zeit-/ Blendenwahl automatisch oder manuell, Tiefenschärfe, Blitztechniken) Grundregeln der Bildgestaltung, Aufteilung nach Vorder- und Hintergrund, Größenverhältnis, Fluchtlinie, Beleuchtung.

**21101** (Seminar) Thomas Emde, Grafik-Designer  
1.+8. Jun • So 10-17 Uhr • 2 Termine (16 Ustd) • 37,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 21. Mai

### Sonne und Blitz – Licht geben, aber wie?

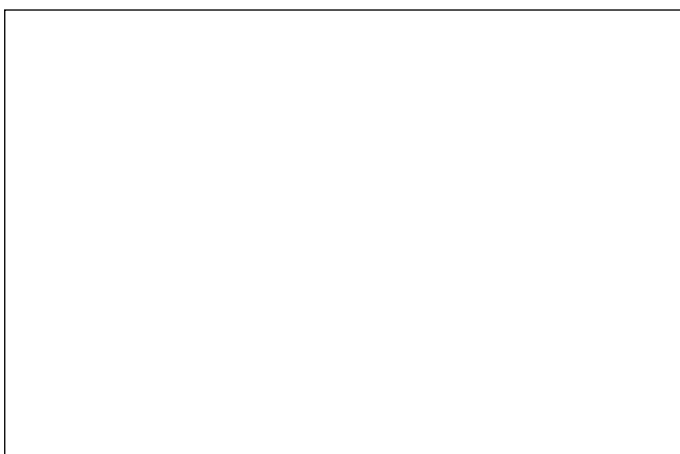
Sanfteste Beleuchtung bei bedecktem Himmel, lebendige Stimmung bei Sonne aber harter Schatten, hoch stehende Mittagssonne ergibt tiefe Augenhöhlen, Aufhellen durch Blitz, diese und andere typische Beleuchtungssituationen und -möglichkeiten werden analysiert und technische Möglichkeiten der Korrektur gezeigt. Praktische Übungen zu Fotos im Innen- und Außenbereich mit einer Blitzanlage werden durchgeführt. Egal ob mit einer Kompaktkamera oder einer Spiegelreflexkamera: es gibt viele Möglichkeiten, Licht zu setzen und auszunutzen.

**21102** (Wochenendseminar) Thomas Emde, Grafik-Designer  
12.+13. Apr • Sa+So 10-17 Uhr • 2 Termine (16 Ustd) • 37,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 2. Apr

### Portrait-Fotografie

Den Menschen beim Portrait ins richtige Licht zu setzen erfordert weniger Technik als man denkt. In dem Seminar erhalten die Teilnehmenden Hinweise, Vorschläge und Tipps zur effektvollen Motiv- und Lichtgestaltung. Egal ob mit einer Kompaktkamera oder einer Spiegelreflexkamera, es gibt viele Möglichkeiten, Licht zu setzen und auszunutzen.

**21103** (Seminar) Thomas Emde, Grafik-Designer  
Sa 31. Mai • 10-17 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 18,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 21. Mai



**Digitale Fotografie und Bildbearbeitung am PC**

Digitale Kameras und die Bearbeitung der Bilder am PC eröffnen völlig neue Möglichkeiten für die Fotografie. In diesen Angeboten werden digitale Aufnahmetechniken vorgestellt, deren Einsatzmöglichkeiten erprobt und die Bildbearbeitung am PC mit Adobe Photoshop geschult. Das Angebot ist auch für Fotografie-Anfänger/innen geeignet.

**21104** (Kurs) Thomas Emde, Grafik-Designer  
di 17.15-19.15 Uhr • ab 19. Feb • 6 Termine (16 Ustd) • 44,80 Euro  
+ 16 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia

**Bildmontagen am PC mit Photoshop**

Effekte, Stimmungen, Provozierendes, Satirisches, Verblüffendes und mehr lassen sich mit den Möglichkeiten der Bildmontage erreichen. Der Kreativität sind darin keine Grenzen gesetzt, wenn man das Arbeiten mit Bildebenen beherrscht. Ein großer Anteil der digitalen Bildretusche und -montage sind damit möglich. In diesem Kurs werden anhand von Beispielprojekten die Möglichkeiten von Ebenen, Ebeneneffekten, Einstellungsebenen und Masken vermittelt und geübt.

**21105** (Kurs) Thomas Emde, Grafik-Designer  
di 17.15-19.15 Uhr • ab 15. Apr • 3 Termine (8 Ustd) • 29,90 Euro  
+ 8 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia

**Fotos auf CD und DVD**

Schluss mit langweiligen Dia-Abenden. Kein lästiges Aufbauen mehr von Leinwand und Projektor, kein langes Suchen und Sortieren. Nur noch genießen, schnell, bequem und überall mit Ihrer Multimediashow und Ihren Bildern auf CD/DVD. In diesem Kurs erlernen Sie die Fähigkeit, Ihre Bilder als multimediale Diashow auf eine CD/DVD zu brennen. Sie erstellen einen Vorspann, interaktive Menüs zur Steuerung, Auswahlmenüs, das Ganze mit Musikuntermalung, Kommentaren, Zoomeffekten, Untertiteln und 3D-Übergangseffekten. Geeignet für die Erstellung von eigenen Photoalben, Einladungen oder als originelles Geschenk. Solide Windowskenntnisse werden vorausgesetzt.

**21106** (Wochenendseminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen  
7.+8. Mär • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr • 2 Termine (12 Ustd)  
34 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 26. Feb

**Das digitale Fotobuch**

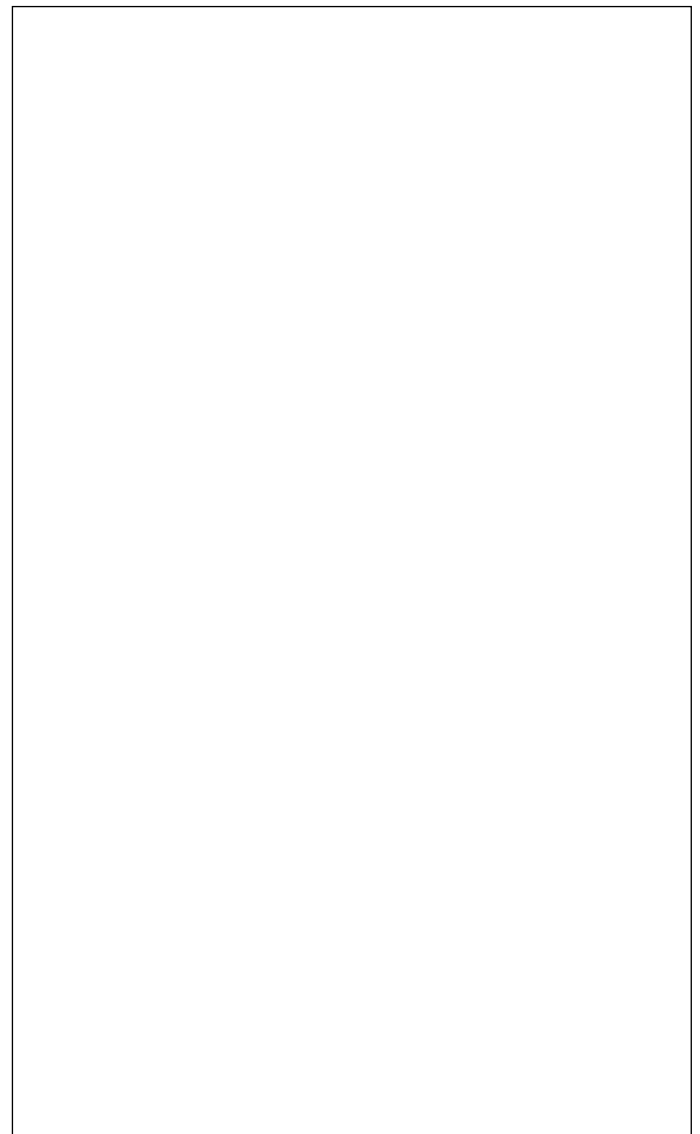
Mit dem Siegeszug der modernen digitalen Foto-Technik wird auch das klassische Album zunehmend von selbst gestalteten Fotobüchern verdrängt. Zahlreiche Anbieter stellen kostenlose Software zur Verfügung, mit der man seiner eigenen Kreativität bei der Gestaltung von Büchern freien Lauf lassen kann. Im Anschluss werden diese ausgedruckt und professionell gebunden. In diesem Kurs werden die Grundlagen für dieses interessante neue Medium Schritt für Schritt erläutert, von der Auswahl der Fotos, über die Bildbearbeitung bis zu Gestaltung und Druck.

**21107** (Kurs) Michael May, Bildredakteur  
di 19.30-21.45 Uhr • ab 20. Mai • 3 Termine (9 Ustd) • 20 Euro  
+ 9 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia  
keine Ermäßigung

**Videobearbeitung am PC – Grundlagen**

Für Teilnehmer/innen mit PC-Grundkenntnissen. Erst bei der Betrachtung eines selbst gedrehten Videos entdeckt man häufig unerwünschte Fehler oder Schwachstellen, die sich nur durch nachträgliche Bearbeitung beseitigen lassen. Die Teilnehmer/innen erlernen Techniken, wie Aufnahmen kreativ bearbeitet werden. Gearbeitet wird mit der preiswerten Version der Software Adobe Premiere Elements 3.0. Inhalte: Programmoberfläche, Einstellungen, Import von Videomaterial, Entwurf eines Storyboards, Videobearbeitung (Schnittmöglichkeiten, Überblendungen, Bildnachbearbeitung, Spezialeffekte, Titel und Abspann), Möglichkeiten der Audibearbeitung, Vorbereitung für den Export (Speichern auf CD/DVD). Die Teilnehmer/innen arbeiten an vorgegebenem und eigenem Videomaterial.

**21108** (Kurs) Christian Tenn  
mi 17.15-19.15 Uhr • ab 27. Feb • 9 Termine (24 Ustd) • 51 Euro  
+ 24 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia  
keine Ermäßigung



## : Textiles Gestalten

### Moderne und pfiffige Wollsocken stricken Socken mit der Bumerang-Ferse

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet. In diesem Kurs sollen Anfänger in das Socken stricken eingeführt werden. Moderne und pfiffige Wollsocken werden mit der Bumerang-Ferse gestrickt. Es ist eine neue Art des Sockenstrickens und ermöglicht eine perfekte Passform und moderne Optik. Bitte bringen Sie Strumpfwolle und die passenden Nadeln zum ersten Termin mit. Arbeitsmaterialien können auch bei der Kursleiterin erworben werden.

**21300** (Kurs) Christiane Liefänder  
di 19.15-21.30 Uhr • ab 1. Apr • 4 Termine (12 Ustd) • 28,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118  
keine Ermäßigung • zzgl Materialkosten

### Sockenstricken für Fortgeschrittene

In diesem Kurs wird das Sockenstricken mit der Bumerang-Ferse vertieft. Neue Techniken wie Patchwork, Flechttechnik sowie Lochmuster und ausgefallene Bündchenvarianten etc. werden vorgestellt. Arbeitsmaterialien können auch bei der Kursleiterin erworben werden.

**21301** (Kurs) Christiane Liefänder  
di 19.15-21.30 Uhr • ab 29. Apr • 4 Termine (12 Ustd) • 28,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118  
keine Ermäßigung • zzgl Materialkosten

### Alles im Griff – Taschen selber machen

Sie gehören zum modernen Leben einfach dazu – Taschen. Ob als Einkaufsbeutel, Handtasche oder Abendtäschchen. Schlicht, elegant, verspielt oder luxuriös, es gibt sie in allen Formen und Größen. Es muss aber nicht immer die Designer-Variante sein. Mit etwas Geschick und Phantasie lässt sich aus interessanten Materialien ein ganz persönliches „Objekt der Begierde“ fertigen, das Sie nicht mehr aus der Hand geben werden. Sie erlernen Schritt für Schritt unter Anleitung den Entwurf, Schnitt und die Fertigung einer Tasche. Ungenutzte Stoffe können gerne mitgebracht werden. Materialien, wie Schnallen und Verschlüsse können im Kurs erworben werden. Materialien und Ablauf werden am ersten Abend abgesprochen.

**21302** (Kurs) Martina Bloschies, Dipl.-Designerin  
mi 18-20.15 Uhr • ab 30. Apr • 6 Termine (18 Ustd) • 43,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier  
keine Ermäßigung

### Patchwork für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

Patchwork ist eine alte amerikanische Volkskunst, die auch bei uns immer mehr Interesse findet. Dieses Seminar umfasst alle Details, die für das Kunsthandwerk „Patchwork“ wichtig sind: Stoffauswahl, Farbkombinationen, Stoffzuschnitt mit Schablonen und Schnellmethoden, verschiedene Näh- und Applikationstechniken bis zur Fertigstellung eines „Quilts“ (gesteppte Decke). Die Größe und Art der Arbeit, die Auswahl der Stoffe und Farben richten sich nach den jeweiligen persönlichen Wünschen. Bei der Vorbesprechung werden Modelle und Techniken vorgestellt, damit die Teilnehmenden sich danach die passenden Stoffe und notwendigen Materialien besorgen können. Bitte eigene Nähmaschine mitbringen, um eine Justierung für die gesamte Näharbeit zu garantieren.

**21303** (Wochenendseminar) Ursula Wolf  
Fr 7. Mär • 19-19.45 Uhr • Vorbesprechung  
4.-5. Apr • Fr 17-21.30 Uhr • Sa 13-19.45 Uhr • 3 Termine  
(15 Ustd) • 28,50 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 26. Feb  
+ 0,50 Euro für Kopien bei der Dozentin

## : Mode – Nähen

### Frühjahr- und Sommermode – Nähen für Fortgeschrittene

Der neuen Mode folgend, kann Kleidung für Frühjahr und Sommer nach eigenen Wünschen gestaltet und genäht werden. Bitte beim ersten Mal die erforderlichen Materialien für gewünschte Modelle, Vorschläge und Ideen aus Mode- und Fachzeitschriften mitbringen.

**21400** (Kurs) Gerda Hoffmann, Schneidermeisterin  
di 9.30-11.45 Uhr • ab 19. Feb • 6 Termine (18 Ustd) • 34,20 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

### Farbberatung

Jeder Mensch hat einen natürlichen, durch genetische Gesetzmäßigkeiten festgelegten, unveränderbaren Hautunterton. Nicht jede Farbe passt zu jedem Typ. Ein harmonisches und positives Erscheinungsbild vermitteln nur die Farben, die dem Typ entsprechen. Falsche Farben wirken fremd und spiegeln sich negativ in ihrem Gesicht. Durch vergleichende Farbanalysen wird Ihr Hautunterton festgestellt. Sie wissen nach dem Seminar, ob Sie ein Frühlings-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp sind. Für den Stofffarbpass (Pflicht) und Kursmaterialien entstehen zusätzliche Kosten von 30 Euro, die an die Dozentin zu entrichten sind.

**21401** (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin  
Sa 17. Mai • 9.30-16 • 1 Termin (7 Ustd) • 26,50 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mi 7. Mai

Wir informieren Sie  
**täglich.**

Auch über aktuelle Neuigkeiten  
Ihrer VHS.



9-tägige Probeflieferung  
auf Anfrage.

**0800 88 22 111**

Kostenlose Service-Hotline: [E-mail: vertrieb@ikzav.de](mailto:vertrieb@ikzav.de)

## Programmbereich 3 : Gesundheit

Serviceteam

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

*Dieter Kaminski*  
Programmbereichsverwaltung  
Fon 02371 . 217-1942  
Fax 02371 . 217-4414



Die Veranstaltungen sind kein Therapie-Ersatz. Die Angebote sind für physisch und psychisch gesunde Personen konzipiert. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Die Volkshochschule Iserlohn ist Mitglied im bundesweiten „vhs-Qualitätsring Gesundheit“, einem Zusammenschluss der Volkshochschulen zur Qualitätssicherung in der Gesundheitsbildung.



## : Gesundheitsforum

### Herz-Kreislauf-Fitness durch Ausdauersport

In Kooperation mit der Sportmedizinischen Abteilung des Krankenhauses Bethanien

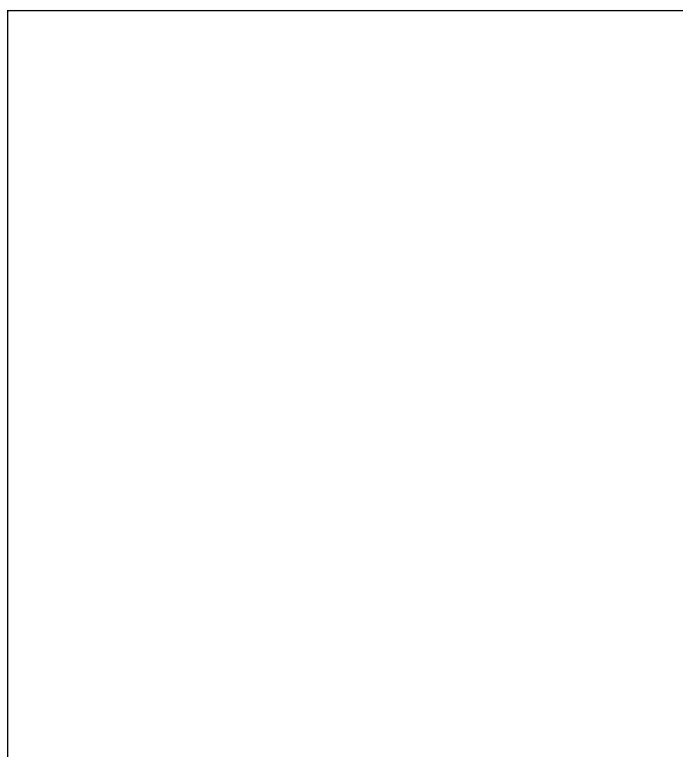
Wann und warum wird Ihr Herz-Kreislauf-System durch Bewegungsarmut geschwächt? Wie können Sie es sinnvoll stabilisieren und stärken? Das erfahren Sie in diesem Vortrag. Sie lernen die Trainingssteuerung kennen. Deren Kernelement ist die individuell ermittelte persönliche Herzfrequenz, die einen langsamen, anstrengungsarmen, aufbauenden Einstieg in den Laufsport (alternativ Walken) ermöglicht. Dieser Vortrag ist gleichzeitig die Information zum Kurs 32400.

**30001** (Vortrag) Dr. med. Friedrich Fiegenbaum  
Chefarzt, Internist, Kardiologe, Sportmediziner, Somnologe  
Moderation: Dr. Martina Hahn-Hübner  
Mi 6. Feb • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung erforderlich

### Wie wichtig sind Vorsorgevollmachten, Patienten- und Betreuungsverfügungen?

Der Vortrag gibt einen Überblick über die verschiedenen Willenserklärungen und deren praktische Bedeutung.

**30002** (Vortrag) Lorenz Schneider, Dipl. Gesundheitswissenschaftler  
Moderation: Dr. Martina Hahn-Hübner  
Mi 12. Mär • 16-17.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung erforderlich



### Was ist Palliativmedizin?

Nicht immer ist es möglich, Patienten, die an schweren Krankheiten leiden, zu heilen. Hier kann es nicht mehr Ziel des Arztes sein, die normalen Körperfunktionen wieder herzustellen. Vielmehr geht es darum, den Zustand zu stabilisieren und vor allem zu optimieren, zum Beispiel durch dauerhafte Schmerzfreiheit. Dies ist Aufgabe der Palliativmedizin. Wann wird diese eingesetzt, was ist das Ziel der palliativen Betreuung und wie läuft diese ab? Darüber informiert dieser Vortrag.

**30003** (Vortrag) Dr. med. Hans-Jörg Hilscher,  
Allgemeinarzt, Palliativmediziner  
Moderation: Dr. Martina Hahn-Hübner  
Mi 2. Apr • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung erforderlich

### Altersdepression – muss nicht sein

In Kooperation mit der Hans-Prinzhorn-Klinik, Hemer.

Wenn ältere Menschen längere Zeit unglücklich oder unzufrieden sind, sich mutlos, niedergeschlagen, antriebslos, entkräftet und schlecht fühlen, wird dies oft als normale Folge des Alterns abgetan. Dies ist aber ein Irrtum. Es handelt sich um Depressionen und ist – wie bei jüngeren Menschen – eine schwere Erkrankung. Auch im hohen Lebensalter kann sie sehr erfolgreich behandelt werden. Die Veranstaltung soll Betroffenen, Angehörigen und Interessierten einen Überblick über die Diagnostik und modernen Behandlungsmöglichkeiten verschaffen und Perspektiven aufzeigen.

**30004** (Vortrag) Stephan Weyers, Oberarzt Gerontoneuropsychiatrie  
Moderation: Dr. Martina Hahn-Hübner  
Mi 23. Apr • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung erforderlich

### Ernährung nach der TCM – Richtige Ernährung für Kinder

Cornflakes, Kakao oder Orangensaft – so sieht ein Kinderfrühstück aus. Wenn es denn eines gibt – denn häufig verlassen Kinder ohne Frühstück das Haus. Was sagt die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) zur Ernährung für Kinder? TCM-Therapeutin Silvia Schnitzler gibt in diesem Vortrag Einblicke in die Entwicklung von Kindern aus Sicht der TCM und wie diese durch eine angemessene Ernährung positiv unterstützt werden kann.

**30005** (Vortrag) Silvia Schnitzler, Ärztin und TCM-Therapeutin  
Moderation: Dr. Martina Hahn-Hübner  
Mi 21. Mai • 19.30-21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung erforderlich

### Depressionen – Diagnose und Behandlungsmöglichkeit

In Kooperation mit der Hans-Prinzhorn-Klinik, Hemer.

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in der Bevölkerung. Es wird geschätzt, dass jeder Fünfte im Laufe seines Lebens daran erkrankt. Das sehr komplexe Krankheitsbild beinhaltet nicht nur für die betroffenen Menschen erhebliche Einschränkungen in ihrem Alltag, es können auch diverse körperliche Beschwerden das Krankheitsbild beherrschen. Viele betroffene Patienten leiden unter Vorurteilen der Bevölkerung. Die Veranstaltung soll Betroffenen, Angehörigen und Interessenten einen Überblick über die Diagnostik und modernen Behandlungsmöglichkeiten verschaffen und Perspektiven aufzeigen.

**30006** (Vortrag) Dr. Veronika Kranold, Oberärztin  
Moderation: Dr. Martina Hahn-Hübner  
Mi 28. Mai • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung erforderlich



### Wenn das Wunschkind ein Wunsch bleibt

Immer mehr Paare bleiben kinderlos – obwohl sie gerne ein Kind hätten. Der Vortrag soll aufzeigen, welches die Ursachen für eine solche Kinderlosigkeit sein können und welche Methoden es gibt, doch noch schwanger zu werden.

**30007** (Vortrag) Dr. med. Sigrid Bergenthal, Gynäkologin  
Moderation: Dr. Martina Hahn-Hübner  
Mi 4. Jun • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung erforderlich

### Volkkrankheit Tinnitus: Was können Betroffene tun?

In der BRD haben ca. 5 Millionen Personen ständige Ohrgeräusche (Tinnitus), zum Teil so stark, dass medizinische Maßnahmen eingeleitet werden müssen. Die Referenten beschreiben Ursachen, Behandlung und lösungsgerichtetes Umgehen mit dem Symptom. Sie stellen operative, apparative, medikamentöse und verhaltensgerichtete Maßnahmen vor und zeigen neue Perspektiven durch interdisziplinäres Zusammenwirken auf.

**30008** (Vortrag) Dr. med. Gerhard Onnebrink, HNO-Arzt  
+ Gerit Kaiser, Diplom Ökonom und Gesundheitscoach  
Moderation: Dr. Martina Hahn-Hübner  
Mi 11. Juni • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
Anmeldung erforderlich

### Umgang mit Demenzerkrankten in der häuslichen Pflege

siehe **80230** (Vortrag) Bert Schulz,  
Demenz-Service-Zentrum, Dortmund  
Moderation: Ingrid Ebbinghaus  
Do 17. Apr • 18-19.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
Seniorenzentrum Waldstadt Iserlohn, Alexanderstr. 1

## : Ausgleich – Entspannung

### Autogenes Training

Der Kurs vermittelt psychologische und physiologische Grundlagen der Entspannung und vermittelt Übungen zur eigenen Anwendung, beginnend mit Ruhe, Schwere, Wärme bis hin zu inneren Bildern und der Einbeziehung von Musik.

**31001** (Kurs) Prof. Dr. Ernest Pollok,  
Psychologischer Psychotherapeut  
mi 20.15-21.45 Uhr • ab 20. Feb • 8 Termine (16 Ustd) • 30,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Kissen

### Shiatsu – Entspannung durch Berührung

Shiatsu bedeutet Fingerdruck und ist das „Handwerkszeug“ für eine entspannende, wohltuende Ganzkörperarbeit und wird am bekleideten Körper im Liegen bzw. im Knien angewendet. Mit Fingern, Ellbogen oder Knien wird leichter Druck auf die Energiebahnen ausgeübt. Außerdem wird der Körper bewegt und gedehnt. Die Kunst des Berührens und Berührt-Werdens gleicht das Energiesystem aus und führt zu Ruhe und Gelassenheit.

**31010** (Seminar) Sabine Bruchmann-Allek,  
Dipl. Sozialarbeiterin, Shiatsu-Lehrerin  
Sa 7. Juni • 14-19 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 24 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 27. Mai  
Anmeldung jeweils zu zweit erforderlich  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Kissen, Getränk

### Traumstunde für Frauen mit Shiatsu und Hot-Stone

Dieses Seminar bietet eine Kombination von Shiatsu (vgl. voran stehendes Seminar) und Hot-Stone-Massage mit heißen Steinen und warmem Sesamöl. Die Berührung – auf bekleidetem Körper wie auf nackter Haut – ist entspannend und wohltuend für die „Gebende“ wie für die „Nehmende“.

Weitere Infos: [www.shiatsu-in-schwerte.de](http://www.shiatsu-in-schwerte.de).

**31012** (Seminar) Sabine Bruchmann-Allek,  
Dipl. Sozialarbeiterin, Shiatsu-Lehrerin  
So 8. Juni • 14-19 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 24 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 27. Mai  
Anmeldung jeweils zu zweit • nur für Frauen  
Steine und Öl werden für 5 Euro zur Verfügung gestellt  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke, kleines Kissen, 3 große Badetücher, 2 Handtücher, Getränk

### Qigong + Taiji im VHS-Unterricht

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist, die auch Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin ist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen. Die Übungen dienen zur Anreicherung und Harmonisierung der Lebensenergie „Qi“. Zur Qigong-Schule des Kampfsports gehört Taiji, auch Taijiquan oder chinesisches Schattenboxen genannt.

In den Kursen werden die Grundprinzipien in einfachen Übungen und Übungsreihen vermittelt, wie „5 Elemente“, „6 heilende Laute“, „Stilles Qigong“, „18 Folgen Taiji-Qigong“ oder „8 Brokatübungen – Ba Duan Jin“. Die Titel geben an, wo die Schwerpunkte liegen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Wolldecke mit.

Bei Gesundheitsproblemen sprechen Sie vorher mit dem behandelnden Arzt / der behandelnden Ärztin.

### Qigong

Für Einsteiger/innen und Geübte. Siehe voran stehenden, allgemeinen Einführungstext.

**31101** (Kurs) Brigitte Oelze, Qigonglehrerin  
mo 10.30-12 Uhr • ab 18. Feb • 12 Termine (24 Ustd) 45,60 Euro  
Letmathe, Is. Gewerbe-Zentrum, Reinickendorfer Str. 2, 3. Etage  
zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro

**31102** (Kurs) Brigitte Oelze, Qigonglehrerin  
mo 19-20.30 Uhr • ab 18. Feb • 12 Termine (24 Ustd) 45,60 Euro  
Letmathe, Is. Gewerbe-Zentrum, Reinickendorfer Str. 2, 3. Etage  
zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro

### Qigong – fit und entspannt in den Tag

Für Einsteiger/innen und Geübte. Siehe voran stehenden, allgemeinen Einführungstext.

**31105** (Kurs) Hilde Hunger, Dipl. Sozialpädagogin,  
Qigong-/Taijilehrerin  
di 8.45-10.15 Uhr • ab 19. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • 38 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
zzgl. Kursunterlagen: 2,50 Euro

**31106** (Kurs) Hilde Hunger, Dipl. Sozialpädagogin,  
Qigong-/Taijilehrerin  
di 10.30-12 Uhr • ab 19. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • 38 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
zzgl. Kursunterlagen: 2,50 Euro

### Qigong – Brokatübungen – Da Duan Jin

Für Teilnehmende mit Übungserfahrung. Siehe voran stehenden, allgemeinen Einführungstext.

**31110** (Kurs) Brigitte Oelze, Qigonglehrerin  
mo 15.30-17 Uhr • ab 18. Feb • 12 Termine (24 Ustd) 45,60 Euro  
Letmathe, Is. Gewerbe-Zentrum, Reinickendorfer Str. 2, 3. Etage  
zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro

### Qigong – Brokatübungen – Da Duan Jin

Für Einsteiger/innen und Geübte. Siehe voran stehenden, allgemeinen Einführungstext.

Unterstützt werden die Qigong-Übungen durch Meditation und durch die Selbstheilmassage Akupressur.

**31112** (Kurs) Bettina Mütze, Qigong-/Taijilehrerin  
do 18-19.30 Uhr • ab 28. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 45,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

### Taiji-Qigong mit 18 Folgen

Für Einsteiger/innen und Geübte. Siehe voran stehenden, allgemeinen Einführungstext. Unterstützt werden die Übungen durch Meditation und durch die Selbstheilmassage Akupressur.

**31120** (Kurs) Bettina Mütze, Qigong-/Taijilehrerin  
do 19.45-21.15 Uhr • ab 28. Feb • 12 Termine (24 Ustd)  
45,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

### Taiji-Qigong für Männer

Für Einsteiger. Siehe voran stehenden, allgemeinen Einführungstext.

**31122** (Kurs) Brigitte Oelze, Qigonglehrerin  
do 18-19.30 Uhr • ab 29. Mai • 4 Termine (8 Ustd) • 15,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit

### Yoga im VHS-Unterricht

Alle angebotenen Yoga-Kurse vermitteln Übungen (Asanas) aus dem so genannten Hatha-Yoga, einer Zusammenfassung von körperbetonten Yoga-Praktiken, erweitert durch Atemtechniken und Entspannungsübungen. Die Übungsreihen sind für jedes Alter geeignet und verhelfen zu Wohlbefinden und Lebensfreude. Bei Gesundheitsproblemen sprechen Sie vorher mit dem behandelnden Arzt / der behandelnden Ärztin.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke, Kissen, evtl. Sitzbänkchen, Getränk

### Yoga für Anfänger/innen

Yogahaltungen, Atemübungen, Entspannungstechniken und Meditation führen zu gutem Körpergefühl und innerem Gleichgewicht. Für Teilnehmende jeden Alters.

**31201** (Kurs) Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU  
mi 16.45-18.15 Uhr • ab 20. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 45,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit  
Mitzubringen: siehe „Yoga im VHS-Unterricht“

**31202** (Kurs) Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU  
mi 18.30-20 Uhr • ab 20. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 45,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit  
Mitzubringen: siehe „Yoga im VHS-Unterricht“

### Yoga

Für Anfänger/innen und Geübte. Elementare Yoga-Haltungen in Verbindung mit bewusster Atemführung.

**31205** (Kurs) Karin Kaulisch, Yogalehrerin BDY / EYU  
di 9-10.30 Uhr • ab 19. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 45,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit  
Mitzubringen: siehe „Yoga im VHS-Unterricht“

**31206** (Kurs) Karin Kaulisch, Yogalehrerin BDY / EYU  
di 10.30-12 Uhr • ab 19. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 45,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit  
Mitzubringen: siehe „Yoga im VHS-Unterricht“

### Yoga – Balance

Für Anfänger/innen und Geübte. Für die Erhaltung der Beweglichkeit von Rücken und Gelenken.

**31210** (Kurs) Frauke Ilg-Möllers, Pädagogin, Yogalehrerin  
mo 18.15-19 Uhr • ab 18. Feb • 8 Termine (8 Ustd) • 15,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit  
Mitzubringen: siehe „Yoga im VHS-Unterricht“

### Fit und entspannt durch Yoga

Für Anfänger/innen und Geübte. Yogaübungen aus meditativer Grundhaltung als idealer Ausgleich zu dem Alltag. Für geschmeidige Muskulatur und kräftiges Abwehrsystem.

**31212** (Kurs) Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU  
di 18-19.30 Uhr • ab 19. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 45,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit  
Mitzubringen: siehe „Yoga im VHS-Unterricht“

**31213** (Kurs) Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU  
di 19.45-21.15 Uhr • ab 19. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 45,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit  
Mitzubringen: siehe „Yoga im VHS-Unterricht“

### Entspannung durch Yoga

Für Anfänger/innen und Geübte. Belebung für die Wirbelsäule und den ganzen Körper. Entspannung für das Nervensystem.

**31215** (Kurs) Claudia Werthmann-Tairis, Yogalehrerin  
do 10.40-12.10 Uhr • ab 21. Feb • 12 Termine (24 Ustd)  
45,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Mitzubringen: siehe „Yoga im VHS-Unterricht“

### Yoga für gesunden Rücken und starke Nerven

Für Anfänger/innen und Geübte. Zur Vorbeugung von Rückenproblemen, Stress und Muskelverspannung. Belebung für die Wirbelsäule und den ganzen Körper.

**31217** (Kurs) Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU  
fr 10.15-11.45 Uhr • ab 22. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 45,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Mitzubringen: siehe „Yoga im VHS-Unterricht“

### In der Ruhe liegt die Kraft

Zuviel „Power“ raubt nötige Kraftreserven und Ruhe, macht hektisch und nervös. Im Seminar entdecken wir Yoga als Kraftquelle und üben Yoga-Techniken ein, um mit den täglichen beruflichen Herausforderungen leichter und gelassener umgehen zu können.

**31219** (Seminar) Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU  
Sa 8. Mär • 14.30-18.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 32 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 26. Feb  
Mitzubringen: siehe „Yoga im VHS-Unterricht“

„Lach-Yoga“ siehe Seminare 33100-1

## : Gymnastik – Bewegung

Bitte jeweils mitbringen: lockere Sportkleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken oder saubere Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch, Getränk.

### Rücken- und Bewegungsschule

Das „Kreuz mit dem Kreuz“ muss nicht sein. Der Kurs vermittelt intensive gezielte Übungen aller Körperpartien, die die Beweglichkeit fördern und den Stützapparat belastbarer machen. Einige Übungen werden mit dem Theraband durchgeführt, das bei Bedarf im Kurs erworben werden kann.

**32001** (Kurs) Martina Kaiser-Bindel, Gymnastiklehrerin  
mo 8.30-10 Uhr • ab 18. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 45,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit

**32002** (Kurs) Martina Kaiser-Bindel, Gymnastiklehrerin  
mo 10.15-11.45 Uhr • ab 18. Feb • 12 Termine (24 Ustd)  
45,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit

### Rückengymnastik

Dieser Kurs vermittelt allen, die viel sitzen oder sich dauerhaft falsch bewegen, wie sie den Rücken durch Muskelstärkung und Haltungstraining stabilisieren können.

**32007** (Kurs) Svetlana Ledneva, Gymnastiklehrerin  
fr 17-17.45 Uhr • ab 7. Mär (nicht am 2. + 23.5.)  
11 Termine (11 Ustd) • 20,90 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

### Rücken-Fitness

Funktionelle Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuende Entspannung trainieren die Wirbelsäule und stärken den Rücken. Ziel des Kurses ist die Vorbeugung von Rückenbeschwerden.

**32009** (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin  
mo 18.30-19.15 Uhr • ab 18. Feb • 13 Termine (13 Ustd)  
24,70 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

### Wirbelsäulengymnastik

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

**32010** (Kurs) Daniela Killas,  
Physiotherapeutin + Physio-Fitnesstrainerin  
mi 17.15-18.45 Uhr • ab 20. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • 38 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

### Wirbelsäulen-Fitness – für Sie und Ihn

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

**32015** (Kurs) Karin Schnietz  
di 18-18.45 Uhr • ab 19. Feb • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

### Bewegung für starke Knochen

Die Präventions-Gymnastik gegen Osteoporose verbessert die Lebensqualität und die Belastbarkeit im Alltag und gibt einen gewissen Schutz vor Frakturen. Ziele sind die Verbesserung von Alltagsmotorik und Koordination, die Kräftigung der statischen Haltemuskulatur und die Förderung der Flexibilität und Dehnungsfähigkeit sowie die Freude an der Bewegung.

**32021** (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin, Sporttherapeutin  
fr 9.30-10.15 Uhr • ab 22. Feb • 13 Termine (13 Ustd) • 24,70 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

### Bauchgefühl trainieren

Dieser Kurs beinhaltet Techniken zur Körperwahrnehmung und Training der Beckenmuskeln bei Alltagsbelastungen. Das Erspüren ökonomischer Aktivität in Haltung und Bewegung hilft, Fehlbelastungen im Alltag zu vermeiden. Vor allem nach Unterleibsoperationen oder nach einer Schwangerschaft sind Beckenboden- sowie Bauchmuskulatur oftmals zu schwach. Folgeerscheinungen sind Blasenfunktionsstörungen und Inkontinenz. Die gezielten Übungen sollen zu einem intensiven Eigentraining „zwischen durch“ führen.

**32023** (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin, Sporttherapeutin  
fr 10.30-11.15 Uhr • ab 22. Feb • 13 Termine (13 Ustd) • 24,70 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

### Pilates

„Nach zehn Stunden spüren Sie den Unterschied. Nach zwanzig Stunden sehen Sie den Unterschied und nach dreißig Stunden haben Sie einen neuen Körper“, versprach Josef Pilates, der in den 30-er Jahren ein ganzheitliches Programm entwickelte, das mit Dehn- und Kräftigungsübungen die Haltung verbessert, ein kräftiges Körperzentrum aufbaut und auf die tiefer liegende Bauchmuskulatur, die Beckenbodenmuskulatur, die untere Rücken- und die Gesäßmuskulatur zielt. Für jedes Alter und jede Leistungsstufe gibt es passende Übungen.

**32101** (Kurs) Linda Bechatzek, Pilates-Trainerin,  
Gymnastiklehrerin i.A.  
mo 19.30-20.15 Uhr • ab 18. Feb • 14 Termine (14 Ustd)  
26,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

**32102** (Kurs) Auryllie Loeser, Trainerin für präv. Gesundheitssport  
di 10-10.45 Uhr • ab 19. Feb (nicht am 29.04.) • 13 Termine  
(13 Ustd) • 24,70 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Materialnutzung: 5 Euro, bei Kursleitung zu bezahlen

**32103** (Kurs) Linda Bechatzek, Pilates-Trainerin,  
Gymnastiklehrerin i.A.  
mi 19.15-20 Uhr • ab 20. Feb • 14 Termine (14 Ustd) • 26,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

**32104** (Kurs) Linda Bechatzek, Pilates-Trainerin,  
Gymnastiklehrerin i.A.  
mi 20.15-21 Uhr • ab 20. Feb • 14 Termine (14 Ustd) • 26,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

**32105** (Kurs) Auryllie Loeser, Trainerin für präv. Gesundheitssport  
do 16-16.45 Uhr • ab 21. Feb • 13 Termine (13 Ustd) • 24,70 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Materialnutzung: 5 Euro, bei Kursleitung zu bezahlen

**32106** (Kurs) Linda Bechatzek, Pilates-Trainerin,  
Gymnastiklehrerin i.A.  
fr 18.15-19 Uhr • ab 22. Feb • 14 Termine (14 Ustd) • 26,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

**32107** (Kurs) Linda Bechatzek, Pilates-Trainerin,  
Gymnastiklehrerin i.A.  
fr 19.15-20 Uhr • ab 22. Feb • 14 Termine (14 Ustd) • 26,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

### Pilates – Aufbaukurs

Für Teilnehmende, die bereits mit den Grundübungen der Pilates-Methode (siehe voran stehende Kurse) vertraut sind.

**32111** (Kurs) Auryllie Loeser, Trainerin für präv. Gesundheitssport  
di 9-9.45 Uhr • ab 19. Feb (nicht am 29.04.)  
13 Termine (13 Ustd) • 24,70 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Materialnutzung: 5 Euro, bei Kursleitung zu bezahlen

**32112** (Kurs) Auryllie Loeser, Trainerin für präv. Gesundheitssport  
do 17-17.45 Uhr • ab 21. Feb • 13 Termine (13 Ustd) • 24,70 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Materialnutzung: 5 Euro, bei Kursleitung zu bezahlen

### Gymnastik für flotte Seniorinnen

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

**32151** (Kurs) Christa Wrede, Gymnastiklehrerin  
mo 9.30-10.15 Uhr • ab 18. Feb • 14 Termine (14 Ustd) • 26,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

### Ausgleichsgymnastik für Damen und Herren

Ziel dieses Kurses ist eine ausgewogene, gelenkschonende Gymnastik, bei der alle wichtigen Muskelgruppen gekräftigt, die Leistungsfähigkeit gesteigert und das Wohlbefinden verbessert werden. Die Übungen, in denen sich Anspannung und Entspannung ergänzen, eignen sich für alle Altersgruppen.

**32153** (Kurs) Christa Wrede, Gymnastiklehrerin  
mi 17.15-18 Uhr • ab 20. Feb • 14 Termine (14 Ustd) • 26,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

**32154** (Kurs) Christa Wrede, Gymnastiklehrerin  
mi 18.15-19 Uhr • ab 20. Feb • 14 Termine (14 Ustd) • 26,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

### Fit am Morgen

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

**32160** (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin  
mi 9.30-10.15 Uhr • ab 20. Feb • 14 Termine (14 Ustd) • 26,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

### Bodyforming

Die spezielle Gymnastik stärkt die Muskulatur der Problemzonen (Bauch, Po, Oberschenkel) mit Übungen aus bekannten Gymnastikverfahren wie Callanetics, Bodyshaping und Stretching, unterstützt durch Musik und Handgeräte.

**32162** (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin  
mo 16.30-17.15 Uhr • ab 18. Feb • 13 Termine (13 Ustd)  
24,70 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

### Fitness für die Muskeln

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

**32164** (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin  
mo 17.30-18.15 Uhr • ab 18. Feb • 13 Termine (13 Ustd) • 24,70 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

### Fitness querbeet

Übungen aus unterschiedlichen Gymnastikverfahren (Aerobic, Callanetics, Pilates, Bodyforming) stärken die gesamte Muskulatur und bringen das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Eine Entspannungsphase rundet das Programm ab.

**32168** (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin  
mi 10.30-11.15 Uhr • ab 20. Feb • 14 Termine (14 Ustd) • 26,60 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

### BOP – Gymnastik

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

**32200** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
mo 19.10-19.55 Uhr • ab 18. Feb • 8 Termine (8 Ustd) • 15,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

**32201** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
mo 20-20.45 Uhr • ab 18. Feb • 8 Termine (8 Ustd) • 15,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

**32202** (Kurs) Svetlana Ledneva, Gymnastiklehrerin  
fr 18-18.45 Uhr • ab 7. Mär (nicht am 2. + 23.5.) • 10 Termine (10 Ustd) • 19 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

**32203** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
mo 19.10-19.55 Uhr • ab 19. Mai • 5 Termine (5 Ustd) • 9,50 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

### Fatburner

Ein Kurs für alle, die richtig schwitzen, den Problemzonen ein Ende machen und die Fettverbrennung, den „Fatburner“, in Gang setzen wollen. Durch gezielte Übungen bei fetziger Musik werden – nach einer flotten Aufwärmphase – Muskeln aufgebaut und gestärkt sowie Körperkonturen gestrafft.

**32205** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
mo 21-21.45 Uhr • ab 18. Feb • 8 Termine (8 Ustd) • 15,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

**32206** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
mi 21-21.45 Uhr • ab 20. Feb • 8 Termine (8 Ustd) • 15,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

**32207** (Kurs) Svetlana Ledneva, Gymnastiklehrerin  
fr 19-19.45 Uhr • ab 7. Mär (nicht am 2. + 23.5.) • 10 Termine (10 Ustd) • 19 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

**32208** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
mo 20-20.45 Uhr • ab 19. Mai • 5 Termine (5 Ustd) • 9,50 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

**32209** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
mi 21-21.45 Uhr • ab 21. Mai • 5 Termine (5 Ustd) • 9,50 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

### Step-Aerobic

Einfache Schrittkombinationen am Stufenbrett (Stepper) als Herz-Kreislauf-Stärkung zu aktueller Musik.

**32210** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
mi 20-20.45 Uhr • ab 20. Feb • 8 Termine (8 Ustd) • 15,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch, Getränk

**32211** (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin  
mi 20-20.45 Uhr • ab 21. Mai • 5 Termine (5 Ustd) • 9,50 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

### Tae-Do-Aerobic

Tae-Do-Aerobic kräftigt Arm-, Schulter-, Rücken- und Bauchmuskeln, stärkt mit einer speziellen Fußtechnik die Beinmuskulatur und regt das Herz und den Kreislauf auf gesunde Weise an. Die Techniken dieses Trendsports werden rhythmisch zu moderner Popmusik ausgeführt und sind für Frauen und Männer geeignet.

**32215** (Kurs) Frank Schulte und Team  
di 19-19.45 Uhr • ab 19. Feb • 10 Termine (10 Ustd) • 19 Euro  
Sportschule F. Schulte, Sporenstr. 51, Übungsraum

### Power-Dumbbell

Power-Dumbbells sind Langhanteln, die zur Muskelstraffung des ganzen Körpers eingesetzt werden. Die Teilnehmenden bestücken die Hanteln individuell nach ihrem Kräfteniveau. Der Kurs ist für Männer und Frauen geeignet.

**32220** (Kurs) Karin Schnietz, Fitnesstrainerin  
di 19-19.45 Uhr • ab 19. Feb • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

### Selbstverteidigung für Frauen

Anfängerinnen jeden Alters üben einfach zu erlernende Abwehrtechniken gegen typische Angriffe mit und ohne Waffe, lernen Gefahrensituationen zu erkennen und stärken ihr Selbstvertrauen. Die Techniken sind aus den Budo-Sportarten Judo, Taekwondo und Hapkido zusammengestellt.

**32230** (Seminar) Frank Schulte und Team  
Sa 23. Feb • 14-17 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 16 Euro  
Sportschule F. Schulte, Sporenstr. 51, Übungsraum  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 12. Feb  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

### Indoor-Cycling für Anfänger/innen

Der Kurs richtet sich an alle Männer und Frauen, die ihre Fitness verbessern wollen. Die unterschiedlichen Anfängerfahrtechniken auf dem Standfahrrad wie Sitting, Climb, Standing Climb, Jumps und Offbeat werden erarbeitet.

**32240** (Kurs) Karin Schnietz, Fitnesstrainerin  
mo 20.15-21 Uhr • ab 18. Feb • 12 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro  
Fitness-Center Move, Karl-Arnold-Str. 38  
keine Ermäßigung • max. 10 Teilnehmende  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Sportschuhe, Handtuch, Getränk (mind. 1 Liter), Pulsuhr, Lieblingsmusik  
zzgl. 9 Euro Gerätenutzung einmalig vor Ort zu bezahlen

## : Bewegung – Tanz

### Orientalischer Tanz für Anfängerinnen

Beim orientalischen Tanz kann jede Frau neue Körpererfahrungen sammeln und die Verkrampfungen „wegtanzen“. Die Tanzschritte führen zu isolierten Bewegungen von Hüfte, Schulter, Oberkörper, Kopf und Armen.

**32301** (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalischen Tanz  
di 20-21.30 Uhr • ab 19. Feb • 14 Termine (28 Ustd) • 53,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch, Gymnastikschuhe

### Orientalischer Tanz – Aufbau

Choreografie für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen.

**32302** (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalischen Tanz  
do 20-21.30 Uhr • ab 21. Feb • 14 Termine (28 Ustd) • 53,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
keine Ermäßigung  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch, Gymnastikschuhe

### Orientalischer Tanz – Mittelstufe – Aufbau

Für Teilnehmerinnen mit guten Vorkenntnissen

**32303** (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalischen Tanz  
do 18.30-20 Uhr • ab 21. Feb • 14 Termine (28 Ustd) • 53,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
keine Ermäßigung  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch, Gymnastikschuhe

### Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Für Teilnehmerinnen mit sehr guten Vorkenntnissen.

**32304** (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalischen Tanz  
di 18.30-20 Uhr • ab 19. Feb • 14 Termine (28 Ustd) • 53,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit  
keine Ermäßigung  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch, Gymnastikschuhe

### Tanz – Folklore

siehe Angebote im Programmbereich „Kultur – Gestalten“

## : Outdoor – Fitness

### Gesundheitssport mit Herzfrequenzkontrolle

Dieser Kurs bietet eine Einführung in den Gesundheitssport - Walken oder Laufen, je nach Wunsch und Fitness - mit ständiger Herzfrequenz-Kontrolle. Das ist ein umfassendes, praktisch angeleitetes Herz-Kreislauf-Präventionsprogramm auf dem Sportplatz. Die begleitenden, medizinischen Untersuchungen (vor und nach dem Kurs) werden in der sportmedizinischen Abteilung des Krankenhauses Bethanien durchgeführt und dort bezahlt. Die beiden Kursleiter (jeweils im Wechsel) unterrichten zweimal wöchentlich die Übungssequenzen auf dem Sportplatz.

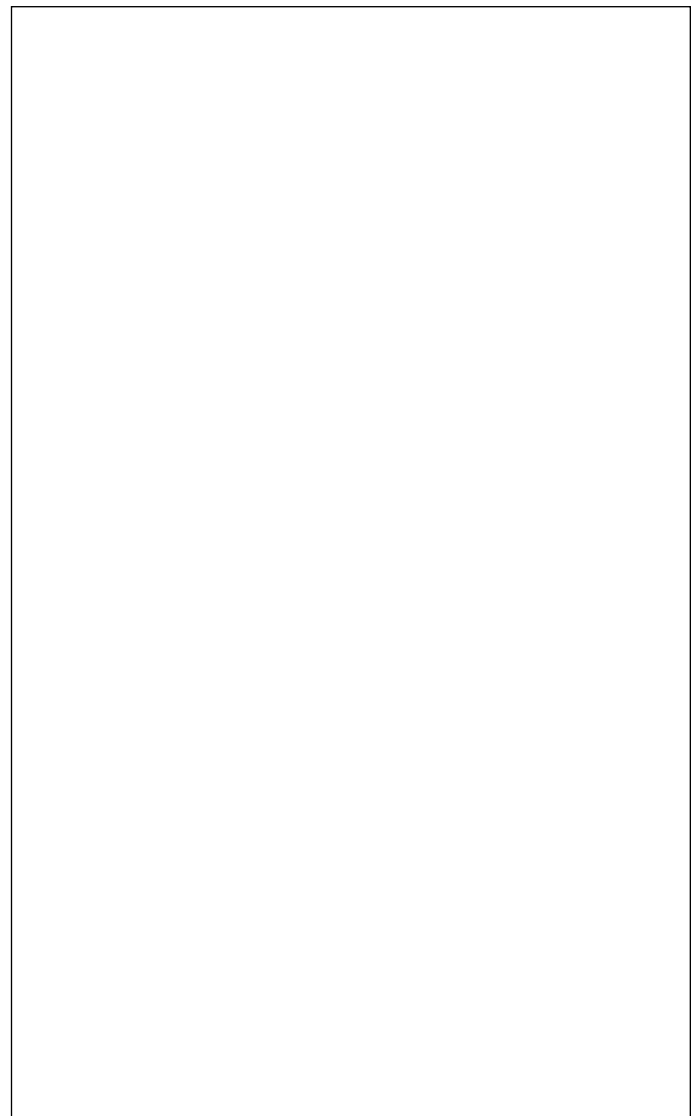
**32400** (Kurs) Günter Gerber + Bernd Reinshagen, Übungsleiter  
mo+do 19-19.45 Uhr • ab 31. Mär (nicht an Feiertagen)  
insgesamt: 22 Termine (34 Ustd), die ersten 10 Termine je 1 Ustd, die letzten 12 Termine je 2 Ustd • 64,60 Euro  
Letmathe, Waldstadion, Schwerter Straße, bei Autobahnbrücke  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Laufschuhe, Pulsuhr.

siehe auch **30001** (Vortrag) mit Dr. med. Friedrich Fiegenbaum  
Mi 6. Feb • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei

### Nordic Walking

Dieser Kurs führt in die besondere Technik des Nordic Walkings, des Laufens unterstützt durch zwei Stöcke, ein. Um eine gute Steigerung der Kondition und eine optimale Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System zu erreichen, wird dieser Kurs montags und donnerstags durchgeführt, mit den Kursleitern im Wechsel. Die Teilnehmenden werden schriftlich über die mitzubringende Ausstattung informiert.

**32401** (Kurs) Günter Gerber + Bernd Reinshagen, Übungsleiter  
mo+do 18-18.45 Uhr • ab 14. Apr • 12 Termine (12 Ustd)  
22,80 Euro  
Letmathe, Waldstadion, Schwerter Straße, bei Autobahnbrücke



### Nordic Walking

Dieser Kurs führt in die besondere Technik des Nordic Walkings ein. Ziel ist eine Verbesserung und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Der erste Termin informiert über Bewegungsablauf und Stöcke, die zum 2. Termin mitgebracht werden sollen.

**32403** (Kurs) Karin Schnietz, Fitnesstrainerin  
fr 10-10.45 Uhr • ab 9. Mai • 6 Termine (6 Ustd) • 11,40 Euro  
1. Termin: VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit, weitere Termine: Treffpunkt Parkplatz vor Seilersee-Bad  
Bitte beim 1. Termin saubere Hallenschuhe mitbringen

### Nordic Skating – Langlauf ohne Schnee

Nordic Skating mit Skikes ist eine der gesundheitlichen Sportarten, die 90 % der Muskulatur beanspruchen. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination werden trainiert. Es wird mit Skatingtechnik und Stöcken gefahren. Skikes haben effektive Bremsen, sind luftbereift und können Off-Road gefahren werden. Im Seminar werden Bremstechnik, Stockeinsatz, Bergauf- und Bergabfahrten vermittelt sowie eine erste Tour gefahren.

Schuh- und Körpergröße bitte bei der Anmeldung mitteilen.

**32405** (Wochenendseminar) Regina Westhelle, Skike-Instructor  
8.+ 9. Mär • Sa 14-15.30 Uhr + So 10-11.30 Uhr  
2 Termine (4 Ustd) • 25 Euro  
Sa Treffpunkt: Hemberg-Parkplatz an der Baarstraße  
So Treffpunkt: Parkplatz Barendorf, Baarstraße  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 26. 2.  
Teilnehmerbegrenzung: 6 • Ausleihe Skikes, Helm, Stöcke, Knie-/ Ellbogenschutz für 7 Euro pro Person  
Bitte mitbringen: Fahrrad-Handschuhe, festes Schuhwerk.

### Inline-Skating – Sicherheitstraining für Eltern/Großeltern und Kinder

Inline-Skating ist eine Roll-Sport-Art, die Spaß macht, fit hält und das Herz-Kreislauf-System stärkt. Die Einweisung in die grundlegenden Techniken für richtiges Fahren, Bremsen, Drehen und Fallen (auch dafür gibt es schonende Varianten) geben zwei fachkundige Trainer. Das Seminar ist für (Groß-)Eltern und ihre Kinder (ab 6 Jahre) geplant. Die Aufsichtspflicht liegt bei den begleitenden Erwachsenen.

**32410** (Seminar) André Knüwe + Marion Knüwe  
Sa 23. Feb • 9.30-12.30 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 22 Euro (Kinder 11 Euro)  
Zöpidrom, Langer Brauck 13, Sümmern  
keine weitere Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 12.2.  
Bitte mitbringen: Inline-Skates, komplette Schutzausrüstung (Knie-, Ellbogen-, Handgelenkschützer und Helm) oder Ausleihe für 3 Euro pro Person

**32411** (Seminar) André Knüwe + Marion Knüwe  
Sa 8. Mär • 9.30-12.30 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 22 Euro (Kinder 11 Euro)  
Zöpidrom, Langer Brauck 13, Sümmern  
keine weitere Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 26.2.  
Bitte mitbringen: Inline-Skates, komplette Schutzausrüstung (Knie-, Ellbogen-, Handgelenkschützer und Helm) oder Ausleihe für 3 Euro pro Person

### Bogenschießen

In Kooperation mit dem Iserlohner Bogensportclub (BSC) Bogenschießen ist ein ruhiger und dennoch dynamischer Sport, der physikalische Grundlagen (Ballistik), Materialkunde sowie mentale und körperliche Konzentration mit der Fähigkeit zur totalen Entspannung beinhaltet. Geübt wird der Ablauf des Bogenschießens: Stand, Bogenhaltung, Pfeil auflegen, Ziel erfassen, Lösen des Pfeils.

**32420** (Kurs) Claudia Heddrum, C-Lizenz-Bogensportlerin  
mo 18-20.15 Uhr • ab 18. Feb • 5 Termine (15 Ustd) • 28,50 Euro  
Märkisches Gymnasium, Immermannstr. 7, Trainingsraum des BSC  
Treffpunkt beim ersten Termin: Treppe Richtung Hembergparkplatz  
Umlage für Ausrüstung: 5 Euro

### Golf-Schnupperwochenende

In Kooperation mit dem GolfSport Sorpesee Für alle, die den Golfsport ausprobieren möchten, vermitteln qualifizierte Golflehrer Grundlegendes über Golfetikette, Nutzung des Schlägersatzes, Putting, Pitching, Bunkerschläge, Eisen, Hölzer und Golfregeln und zeigen den Golfschwung. Ein Greenfee für 6-Loch (eine Platznutzung) ist im Preis inbegriffen. Schläger und Bälle werden gestellt.

**32430** (Wochenendseminar) Team des GolfSport Sorpesee  
31. Mai + 1. Jun • Sa 14-17 Uhr + So 10-12 Uhr • 2 Termine (6 Ustd) • 75 Euro  
Golfplatz GolfSport SorpeSee, Am Golfplatz 1, 59846 Sundern-Amecke  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 20. 5.  
Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Freizeitkleidung, Sportschuhe oder Schuhe mit leichter Profilsohle

### Sportbootführerschein Binnen-Segel-Motor – Theorie

Der Kurs vermittelt die theoretischen Kenntnisse nach den Ausbildungsvorschriften der Sportboot-Führerscheinverordnung des Bundesministeriums für Verkehr und des Deutschen Seglerverbandes (DSV) und bereitet auf die theoretische Teilprüfung vor, die zum Kursende vor einer Prüfungskommission des DSV abgelegt werden kann. Die praktische Teilprüfung kann über jede vom DSV anerkannte Segelschule oder jeden dem DSV angeschlossenen Segelverein abgelegt werden.

**32601** (Kurs) Rainer Kasulke, Segellehrer  
mi 19-21.15 Uhr • ab 20. Feb • 9 Termine (27 Ustd) • 51,30 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224  
+ Material und Prüfungskosten

### Sportbootführerschein See – Theorie

In diesem Kurs werden die erforderlichen theoretischen Kenntnisse für den Sportbootführerschein See besprochen und geübt. Parallel dazu vermittelt der Kursleiter außerhalb der Zuständigkeit der VHS die Motorboot-Praxis in einem Hafen und die theoretische und praktische Prüfung vor der Prüfungskommission des Deutschen Motor-Yacht-Verbandes (DMYV).

**32602** (Kurs) Rainer Kasulke, Segellehrer  
mo 19-21.15 Uhr • ab 18. Feb • 9 Termine (27 Ustd) • 51,30 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224  
+ Material und Prüfungskosten

### UKW-Sprechfunkzeugnisse – Kombiseminar

Das Seminar führt zur Prüfung für das UKW-Sprechseefunkzeugnis mit GMDSS SRC (Short Range Certificate) und für das UKW-Sprechfunkzeugnis für den Binnenschiffahrtfunk (UBI) und richtet sich an alle, die eine UKW-Funkanlage auf See sowie auf Binnenschiffahrtsstraßen bedienen wollen. Der Unterricht wird praxisnah auf UKW-Sprechfunkanlagen mit DSC-Controlern durchgeführt.

Das Short Range Certificate (SRC) berechtigt zur Teilnahme am Sprechseefunk und weltweiten Seenot- und Sicherheitssystem (GMDSS) auf UKW. Grundkenntnisse der englischen Sprache in Wort und Schrift sind erforderlich. Für den Funkverkehr auf Binnenschiffahrtsstraßen berechtigt nur das UKW-Sprechfunkzeugnis für Binnenschiffahrt (UBI).

**32610** (Seminar) Michael Hüskens, Dipl. Ing. Elektrotechnik  
5.- 6. Apr + 12.-13. Apr • Sa+So 10-16 Uhr  
+ Sa 17. Mai (Prüfung) • 10-16 Uhr  
5 Termine (40 Ustd) • 178 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Räume 204 + 206  
+ Kosten für Unterrichtsmaterial (Theorie und Praxis): ca. 50 Euro  
+ Prüfungsgebühren für beide Zeugnisse: ca. 180 Euro  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 25. 3.

## : Körper – Seele

### Sinnvoll leben – Physio-Scouting

Das Seminar bietet einen persönlichen Check-Up, eine Life-Style-Analyse und die Ermittlung des biologischen Alters. Neben theoretischen Aspekten der Ernährungslehre, der Ausdauer-sportarten, zum Schlaf und zu Prozessen des Alterns kommen praktische Übungen zur Körperwahrnehmung, zum kräftigen Work-Out und zur Entspannung.

Einzel- und Gruppenarbeit führen zu kleinen, leichten Veränderungsmöglichkeiten, die große Wirkung auf die Lebensqualität haben.

**33000** (Wochenendseminar) Rebekka Müller, Sport- u. Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin, Professional Personal Trainer  
29. Feb + 1. Mär • Fr 18-21 Uhr + Sa 10-16 Uhr • 2 Termine (11 Ustd) • 49 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221 + 214  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 19. 2.  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, dicke Socken, Handtücher, Schreibzeug

### Lachen ist gesund – auch ohne Grund

Was der Volksmund früh erkannt hat, wurde von der Wissenschaft des Lachens – der Gelotologie – erst spät erforscht: Lachen ist gesund und damit Gesundheitsvorsorge pur. Durch Lachen werden Glückshormone und schmerzstillende Substanzen freigesetzt, Stresshormone und Ängste abgebaut, das Immunsystem gestärkt und eine positive Grundstimmung begünstigt. Lachen ist zudem eine kostengünstige, einfache und jederzeit verfügbare Möglichkeit sich Gutes zu tun – für Körper, Geist und Seele. – Erfahren Sie in diesem Vortrag mehr über die wunderbaren Wirkungen des Lachens und lassen Sie sich von den Lachübungen anstecken zu einem herzlichen entspannenden Lachen. Die einzige Voraussetzung, die Sie mitbringen müssen: dass Sie lachen wollen.

**33100** (Vortrag) Veronika Spogis, Diplom Pädagogin, Diplom Sozialpädagogin, Lach-Yoga-Trainerin  
Mi 23. Apr • 19.30-21 Uhr • 1 Termine (2 Ustd) • 7 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 8.4.

### Lachend in den Erfolg

Lernen Sie in diesem Seminar das Lach-Yoga nach Madan Kataria (siehe voran stehendes Angebot) kennen. Steuern Sie lachend in Ihren Erfolg, wenn Ihre positive Grundstimmung, Ihre Energien, Ihre Gelassenheit und Ihre Verbundenheit mit anderen Menschen verloren zu gehen drohen – oder gar Ihre Gesundheit gefährdet scheint. Dazu erhalten Sie eine theoretische Einführung in die positiven Auswirkungen des Lachens und Anregungen, wie Sie zukünftig mit mehr Lachen mehr Leichtigkeit, Freude und Erfolg in Ihren Lebensalltag bringen können.

**33101** (Seminar) Veronika Spogis, Diplom Pädagogin, Diplom Sozialpädagogin, Lach-Yoga-Trainerin  
Sa 31. Mai • 10-16.15 Uhr • 1 Termine (7 Ustd) • 49 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 20.5.  
Bitte mitbringen; bequeme Kleidung, Decke, Socken, Getränk

### Wohlfühlabend mit Sauna und Selbstmassage

Saunaabend nur für Frauen.

An diesem Abend erfahren Sie die Regeln beim Saunabaden und wenden sie an. Sie erlernen die Selbstmassage mit Saunahonig, um die körpereigene Entschlackung anzuregen, und lernen das Hautpeeling vor dem Saunagang mit Peelingsalz, um abgestorbene Hautzellen zu entfernen. Abgerundet wird der Saunaabend mit einem Getränk aus frisch gepresstem Orangensaft.

**33200** (Seminar) Karin Schnietz, Fitnesstrainerin  
Fr 29. Feb • 18-21 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 9 Euro  
Fitness-Center Move, Karl-Arnold-Str. 38  
keine Ermäßigung • max. 12 Teilnehmende  
Bitte mitbringen: Bademantel, -schuhe, mehrere Handtücher, Duschzeug  
zzgl. 6 Euro Nutzungspauschale vor Ort zu bezahlen

### Atem-, Stimm- und Sprechtraining

siehe Seminar 70105 unter „Qualifizierung – Management“

### Rhetorik – NLP – Coaching

siehe Angebote und Informationen im Programmbereich „Qualifizierung – Management“

## : Heilmethoden

### Selbst- und Gesundheitsmanagement

Ein gezieltes Selbst- und Gesundheitsmanagement beugt Schlafstörungen, Spannungskopfschmerzen, depressiven Verstimmungen, Ängsten, Konzentrations- und Partnerschaftsstörungen vor. Dabei helfen Entspannung, Stress- und Angstmanagement, gedankliche Umstrukturierung und soziale Kompetenzen. Die Inhalte werden durch Vortrag, Diskussion, Reflexion und Übungen vermittelt und vertieft.

**34000** (Kurs) Prof. Dr. Ernest Pollok, Psychologischer Psychotherapeut  
do 19-20.30 Uhr • ab 21. Feb • 8 Termine (16 Ustd) • 30,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118  
+ Materialumlage ca. 5 Euro

### Schüssler-Salze – Informationen über eine natürliche Heilmethode

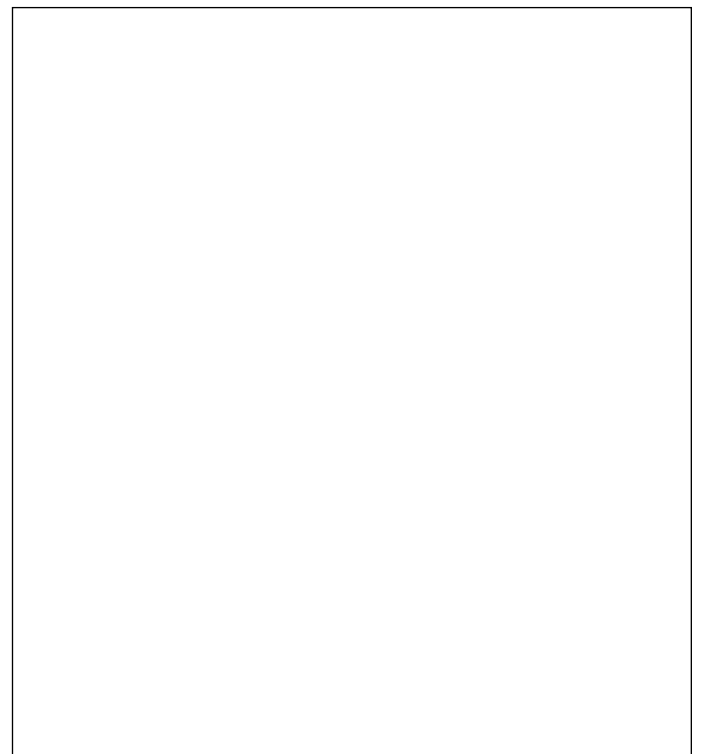
Wilhelm Heinrich Schüssler (1821–1898) veröffentlichte im Jahre 1873 seine „Biochemische Heilweise“. Er hielt statt der ca. 1000 Mittel in der Homöopathie nur noch die „Schüssler-Salze“ (zuerst 12, später 11 Salze) zur Therapie von fast allen Krankheiten für ausreichend. Das Seminar stellt diese Salze und ihre Wirkungsweisen vor.

**34010** (Seminar) Birgit Bociek, MTA, Heilpraktikerin  
Mo 26. Mai • 17-19.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 7 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221  
keine Ermäßigung • Umlage für Unterlagen: 3,50 Euro

### Handreflexzonen-Massage zur Selbstanwendung

Bestimmte Reflexpunkte an der Hand stehen so mit Organen und Körperteilen in Verbindung, dass diese durch die Hand-Massage positiv beeinflusst werden können. Dieser Kurs vermittelt die notwendigen Grundlagen der Handreflexzonen-Massage. Die Technik hilft, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu stärken.

**34022** (Seminar) Karin Schnietz, Fitnesstrainerin  
Fr 22. Feb 17-19.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 7 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit  
keine Ermäßigung



**Fußreflexzonen-Massage zur Selbstanwendung**

Bestimmte Reflexpunkte am Fuß stehen so mit Organen und Körperteilen in Verbindung, dass diese durch die Fuß-Massage positiv beeinflusst werden können. Dieser Kurs vermittelt die notwendigen Grundlagen der Fußreflexzonen-Massage (FRZM), das sichere Auffinden der Reflexpunkte sowie die einzelnen Massage-Techniken am eigenen Fuß.

Die FRZM ist ein sanfter Weg zur Gesunderhaltung.

**34024** (Kurs) Birgit Bociek, MTA, Heilpraktikerin  
do 16.45-18.15 Uhr • ab 3. Apr • 3 Termine (6 Ustd) • 11,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit  
Umlage für Unterlagen: 4 Euro  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken

**Tuina-Partner-Massage**

Tuina (tui = schieben, na = ziehen) beruht auf der Traditionellen Chinesischen Medizin, wird im Partnerkontakt am bekleideten Körper mit Fingerkuppen, Handballen, -flächen und Ellenbogen ausgeführt. Tuina-Massage dient der Kräftigung von Sehnen und Knochen und beugt Verspannungen und Verhärtungen des Bewegungsapparates vor.

**34026** (Seminar) Karin Schnietz, Fitnesstrainerin  
Fr 4. Apr • 17-19.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 7 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit  
keine Ermäßigung • Anmeldung nur paarweise  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

**Shiatsu – Entspannung durch Berührung**

siehe Angebote 31010-12

**Zilgrei – Selbstbehandlung**

Zilgrei ist eine Methode der Komplementärmedizin, eine Kombination aus einfach zu erlernenden Haltungen und Bewegungen und einer Atemtechnik. Sie beugt Stress, Fehlhaltungen und Schmerzen vor, entspannt, fördert Durchblutung und Verdauung. Der Name „Zilgrei“ setzt sich aus den Namen der Gründer, dem Orthopäden und Chiropraktiker Dr. Hans Greissing und Adriana Zillo, zusammen.

**34030** (Kurs) Brigitte Heutelbeck, Heilpraktikerin  
mi 9-10.30 Uhr • ab 20. Feb • 4 Termine (8 Ustd) • 15,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

**34031** (Kurs) Brigitte Heutelbeck, Heilpraktikerin  
do 18.30-20 Uhr • ab 3. Apr • 6 Termine (12 Ustd) • 22,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

**Powern und Loslassen – Tanztherapie**

Menschen, die beruflich und privat Verantwortung tragen und Präsenz zeigen, vergessen oft die Achtsamkeit und den Bewegungsfreiraum für sich selbst. In diesem Kurs entdecken sie Freude und Dynamik der spontanen Veränderung, finden das eigene Tempo und entfalten Potential, Kraft und Vielfalt ihrer Bewegungsmöglichkeiten. Es wird mit Elementen des Modern Dance, der Contact-Improvisation, der fünf Rhythmen, dynamischer Meditationsformen und Ritualen anderer Kulturen gearbeitet. Zusammenhänge der Tanztherapie werden erklärt.

**34040** (Kurs) Dr. med Gerhard Wülker,  
Sportmediziner + Tanztherapeut  
di 18.30-20 Uhr • ab 19. Feb • 8 Termine (16 Ustd) • 30,40 Euro  
Praxis Dr. Wülker, Schleddenhofer Weg 14, Wirkraum  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke

**TRENDS · EVENTS · TIPPS & TREFFS · INFOS**

Wissen,  
was in  
der  
**Szene**  
läuft.



**Szene**  
**ISERLOHN**  
**MAGAZIN**

Jeden Monat neu.  
**KOSTENLOS.**

Ein weiterer Service Ihrer Tageszeitung.

Erhältlich an über 80 Akzeptanzstellen in Iserlohn.



## : Ernährung

### Wein-Sensorik

In diesem Kurs geht es um das Beschreiben und Erkennen von typischen Weinaromen. Jede Rebsorte, die unterschiedlichen Ausbaustile oder die geographischen Gegebenheiten verleihen einem Wein eine ganz eigene Charakteristik. An verschiedenen Weinen lernen Sie diese Unterschiede praktisch kennen und sensibilisieren so Ihre Sinne für noch mehr Weingenuss.

**37000** (Seminar) Hans-Gerd Mosch, Dipl. Betriebswirt, Weinhändler  
Mo 14. Feb • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 10 Euro  
Weinmühle, Obere Mühle 3  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Fr 8.2.  
Getränkeumlage: 10 Euro pro Person

### Weinland Deutschland

Lernen Sie in diesem Seminar die verschiedenen deutschen Anbauggebiete mit ihren typischen Rebsorten kennen. Entdecken Sie dabei die Vielfalt deutscher Weine durch die Verkostung verschiedener Rebsorten der jeweiligen Anbaugebieten.

**37005** (Seminar) Hans-Gerd Mosch, Dipl. Betriebswirt, Weinhändler  
Mo 14. Apr • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 10 Euro  
Weinmühle, Obere Mühle 3  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 1.4.  
Getränkeumlage: 10 Euro pro Person

### Kochen ist ganz einfach – Grundkochkurs für Singles

Kochen macht auch Spaß, wenn man für sich alleine kocht. Die geschickte Kombination von Zutaten bringt Abwechslung und spart Zeit und Geld.

**37100** (Kurs) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin  
Di 1. + 8. Apr • 10-13.45 Uhr • 2 Termine (10 Ustd)  
19 Euro + 3 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Spül-, Trockentuch  
Umlage pro Person: 4 Euro

### Preiswerte Gerichte – Grundkochkurs für junge Leute

Kochen macht Spaß und ist ganz leicht, wenn man weiß wie. Die geschickte Kombination von Zutaten bringt Abwechslung und spart Zeit und Geld.

**37106** (Kurs) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin  
Do 29. Mai. + 5. Jun • 18-21.45 Uhr • 2 Termine (10 Ustd)  
19 Euro + 3 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Spül-, Trockentuch  
Umlage pro Person: 4 Euro

### Männerkochkurs

Dies ist ein geselliger Kochkurs, in dem Männer die Zubereitung von Lebensmitteln und die Grundlagen des Kochens erlernen. Mit den passenden Getränken wird alles gemeinsam verkostet.

**37110** (Kurs) Guido Schreiber, Küchenmeister  
mo 18-21.45 Uhr • ab 18. Feb • 4 Termine (20 Ustd)  
38 Euro + 6 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Spül-, Trockentuch  
Umlage pro Person und Abend: 12 Euro

### Kochen für Väter

Bisher kochungeübte Väter lernen, wie sie ihre Kinder am Wochenende gesund und abwechslungsreich ernähren können. Sie erhalten auch Tipps, wie das Kochen zu einer gemeinsamen Aktivität mit ihren Kindern werden kann.

**37112** (Seminar) Jochen Brandt, Küchenmeister  
Di 3. Jun • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
9,50 Euro + 1,50 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Spül-, Trockentuch,  
Umlage pro Person: 12 Euro

### Die Ernährung des gesunden Säuglings – von der Milch zum Brei

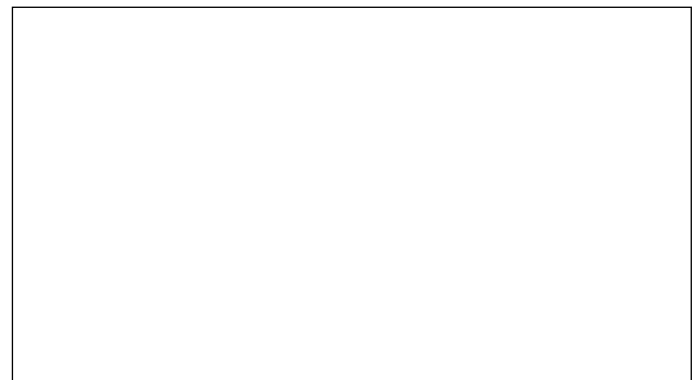
In dem Kurs für Mütter und Väter von Säuglingen lernen Sie, die Ernährung im ersten Lebensjahr an die besonderen Bedürfnisse des Säuglings anzupassen. Es werden Fragen beantwortet, die bei der Umstellung von Brust- bzw. Flaschennahrung auf Breikost entstehen: Was braucht mein Kind nach der Milch? Welches Gemüse eignet sich am besten? Wie bereite ich selber Breikost zu? Nach der Theorie wird im praktischen Teil die Breikost selbst hergestellt und verkostet.

**37120** (Kurs) Carmen Pichler, Diätassistentin  
Do 6. Mär • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd)  
7 Euro + 0,90 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Spül-, Trockentuch  
Umlage pro Person: 8 Euro

### Sushi, Sashimi und Miso Suppe

Es werden zubereitet und verkostet: Sushi, Häppchen aus Reis, mit frischem rohen Fisch belegt oder gefüllt, Sashimi (roher Fisch in dünne Scheiben geschnitten) und Miso Suppe, ein japanisches Nationalgericht, u.a. aus Sojabohnenpaste (Miso).

**37200** (Seminar) Yoshiyuki Otani, japanischer Koch  
Do 21. Feb • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
16 Euro + 1,50 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
keine Ermäßigung • Umlage pro Person: 12 Euro  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Spül-, Trockentuch



**BILDUNGS**SCH~~EC~~K

Der Bildungsscheck – berufliche Weiterbildung mit finanzieller Unterstützung des Landes NRW und der Europäischen Union.  
Eine Investition in Ihre Zukunft!  
[www.bildungsscheck.nrw.de](http://www.bildungsscheck.nrw.de)



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds

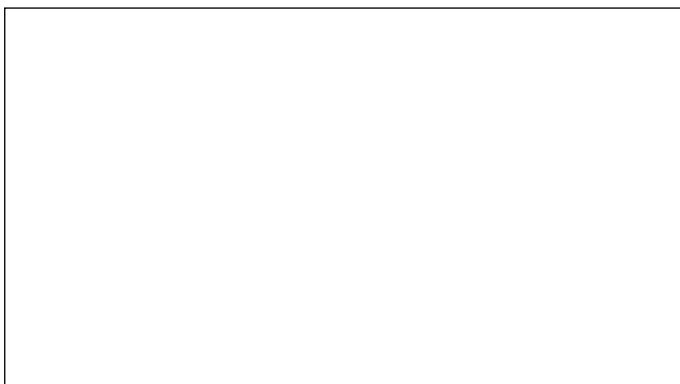
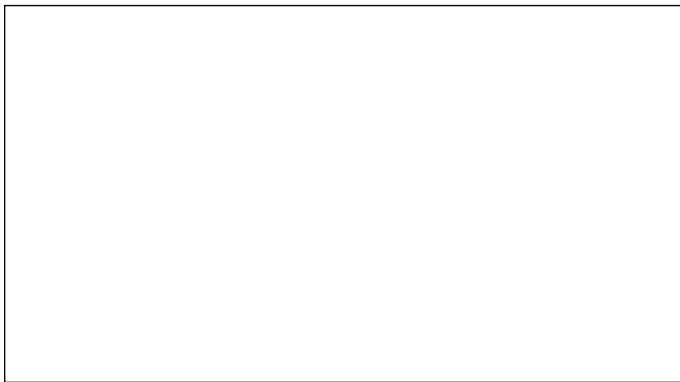


Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes  
Nordrhein-Westfalen



**NRW.**

**Beratung in der  
VHS Iserlohn**  
Terminvereinbarung unter  
02371 . 217 - 1042  
02371 . 217 - 1940  
02371 . 217 - 1944





## Reisekosten

Nutzen Sie unsere Angebote für Studienreisen und kosten Sie unsere Weine zum italienischen Menü.



**WESTFÄLISCHE WR RUNDSCHAU**

## Bildung schützt!

**9 Tage Probelesen – kostenlos und unverbindlich!**  
 Rufen Sie uns an: 08 00 / 8 82 21 11 kostenfrei  
 Sie erreichen uns: mo. bis fr. von 9 bis 17 Uhr,  
 sa. von 9 bis 12 Uhr

[www.westfaelische-rundschau.de](http://www.westfaelische-rundschau.de)

### Indische Spezialitäten – Erdnüsse

Erdnüsse sind ein „Muss“ in der südindischen Küche. In dem Kurs werden Gemüse- und Geflügelgerichte zubereitet, bei denen Erdnüsse eine wichtige Zutat sind. Beim gemeinsamen Essen werden als „Essbesteck“ traditionell die Finger der rechten Hand benutzt. Jede Menge Spaß ist garantiert.

**37202** (Kurs) Regina Gurram  
 do 18-21.45 Uhr • ab 10. Apr • 3 Termine (15 Ustd)  
 28,50 Euro + 4,50 Euro Nutzungspauschale  
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
 Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Spül-, Trockentuch,  
 kleine Gefäße für Kostproben • Umlage pro Person und Abend: 7 Euro

### Lafer, Mälzer, Zacherl und Co. – Kochen wie die Fernsehstars

Nach Rezepten beliebter Fernsehköche werden schmackhafte Menüs gekocht und mit den passenden Weinen verkostet.

**37204** (Kurs) Guido Schreiber, Küchenmeister  
 mo 18-21.45 Uhr • ab 31. Mär • 2 Termine (10 Ustd)  
 19 Euro + 3 Euro Nutzungspauschale  
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
 Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Spül-, Trockentuch  
 Umlage pro Person und Abend: 13 Euro

### Kochen wie in Kalabrien

Südtalienische Gerichte wie Zucchini-polpette, Spinatsoße, Carabaccia und Olivenbrötchen machen Appetit auf mehr.

**37206** (Kurs) Carmen Caputo  
 mo 18-21.45 Uhr • ab 14. Apr • 2 Termine (10 Ustd)  
 19 Euro + 3 Euro Nutzungspauschale  
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
 Bitte mitbringen: Getränke, kleine Gefäße für Kostproben, scharfes  
 Küchenmesser, Schürze, Spül-, Trockentuch,  
 Umlage pro Person und Abend: 7 Euro

### Italienischer Menüabend und In Vino Veritas: Die süditalienischen Weine

siehe Seminare 40950 und 40951 im Programmbereich Sprachen

### Die Raki-Tafel: Genießen wie ein Sultan

siehe Seminar 42410 im Programmbereich Sprachen

### Iserlohner Schlemmermenü

Wir verarbeiten Produkte aus der heimischen Landwirtschaft zu einem gesunden Menü für Genießer. Beim Kochen gibt es viele Tipps, was diese Jahreszeit an besonderen Zutaten aus Garten, Feld und Stall bereit hält.

**37208** (Seminar) Jochen Brandt, Küchenmeister  
 Di 15. Apr • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
 9,50 Euro + 1,50 Euro Nutzungspauschale  
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
 Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Spül-, Trockentuch,  
 Umlage pro Person: 13 Euro

### Vegetarischer Frühlingsbrunch

Damit Sie beim nächsten Brunchen Ihre Gäste überraschen können, bereiten wir Knuspriges, Cremiges und Süßes vor – rein vegetarisch. Erste Kräuter wie Kerbel, Kresse und Bärlauch geben den würzigen Pfiff.

**37210** (Seminar) Jochen Brandt, Küchenmeister  
 Di 22. Apr • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
 9,50 Euro + 1,50 Euro Nutzungspauschale  
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
 Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Spül-, Trockentuch,  
 Umlage pro Person: 12 Euro

### Jahreszeitenküche – frischer Spargel

Wir kochen ein 4-Gang Menü, das für alle Gänge das königliche Gemüse verwendet. Passende Weine runden den Genuss ab.

**37212** (Seminar) Guido Schreiber, Küchenmeister  
 Mo 5. Mai • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
 9,50 Euro + 1,50 Euro Nutzungspauschale  
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
 Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Spül-, Trockentuch,  
 Umlage pro Person: 13,50 Euro

### Pizza und Pasta – italienische Variationen

Variationen von Pizza und Pasta (mit Pestosorten oder gratiniert) werden zu einem großen Büffet zusammengestellt und mit den passenden Weinen verkostet.

**37214** (Seminar) Guido Schreiber, Küchenmeister  
Mo 19. Mai • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
9,50 Euro + 1,50 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Spül-, Trockentuch,  
Umlage pro Person: 11 Euro

### Leichte Sommerküche

In der warmen Jahreszeit sind leichte Gerichte angesagt. Mit vielen frischen Zutaten werden leicht nachzukochende Gerichte ausprobiert, mit denen man sich gesund satt essen kann.

**37216** (Seminar) Jochen Brandt, Küchenmeister  
Di 10. Jun • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
9,50 Euro + 1,50 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Spül-, Trockentuch,  
Umlage pro Person: 12 Euro

### Menüs aus Europas Spitzenrestaurants

Wir kochen in den Abendseminaren Auszüge aus Galamenüs europäischer Spitzenrestaurants nach. Dabei kommen hochwertige Rohprodukte zum Einsatz. Aus Zeit- und Kostengründen beschränken wir uns auf jeweils ein 3-Gang-Menü. Besonderen Wert legen wir auf moderne Zubereitungs- und Anrichtungsweisen.

### Deutschland: Hotel Sonnora in Dreis

**37220** (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mi 20. Feb • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
9,50 Euro + 1,50 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Spül-, Trockentuch  
Umlage pro Person: 15 Euro

### Frankreich: l'Arnsbourg, Baerenthal

**37222** (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mi 27. Feb • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
9,50 Euro + 1,50 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Spül-, Trockentuch  
Umlage pro Person: 15 Euro

### Belgien: Hof van Cleve, Kruishoutem

**37224** (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mi 5. Mär • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
9,50 Euro + 1,50 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Spül-, Trockentuch  
Umlage pro Person: 15 Euro

### Niederlande: Oud Sluis, Sluis

**37226** (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mi 2. Apr • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
9,50 Euro + 1,50 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Spül-, Trockentuch  
Umlage pro Person: 15 Euro

### England: The Fat Duck, Bray / Berkshire

**37228** (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mi 9. Apr • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
9,50 Euro + 1,50 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Spül-, Trockentuch  
Umlage pro Person: 15 Euro

### Schweiz: Hotel de Ville, Crissier

**37230** (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mi 16. Apr • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
9,50 Euro + 1,50 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Spül-, Trockentuch  
Umlage pro Person: 15 Euro

### Österreich: Obauer, Werfen

**37232** (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mi 23. Apr • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
9,50 Euro + 1,50 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Spül-, Trockentuch  
Umlage pro Person: 15 Euro

### Spanien: Berasategui, Lasarte

**37234** (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mi 28. Mai • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
9,50 Euro + 1,50 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Spül-, Trockentuch  
Umlage pro Person: 15 Euro

### Dänemark: The Paul, Kopenhagen

**37236** (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister  
Mi 4. Jun • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)  
9,50 Euro + 1,50 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Spül-, Trockentuch  
Umlage pro Person: 15 Euro

# Grimme

Der Adolf-Grimme-Preis ist der Fernsehpreis des Deutschen Volkshochschul-Verbandes. Der Grimme-Online-Award steht für Qualität im Netz.

Jeder Zuschauer kann eine oder mehrere Fernsehsendungen oder Webseiten für den Grimme-Preis und den Online-Award vorschlagen – per Formular oder auch formlos.



Adolf  
Grimme  
Preis

[www.grimme-institut.de](http://www.grimme-institut.de)



## Programmbereich 4 : Sprachen

Serviceteam

*Claudia Weigel M.A.*

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1945

Sprechzeiten do 15-16 Uhr und nach Vereinbarung

*Irene Mesmann*

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1947

Fax 02371 . 217-4414



## : Fremdsprachenlernen in der Volkshochschule

Mit einem Sprachkursprogramm für 14 Sprachen bietet die Volkshochschule Iserlohn den Bürgerinnen und Bürgern der Stadt ortsnahen Fremdsprachenunterricht in zertifizierter Qualität an. Unsere Kursangebote sind so vielfältig, wie die Gründe Fremdsprachen zu lernen in Zeiten der Globalisierung, der Mehrsprachigkeit und der Multikulturalität: Anfängerkurse, allgemeinsprachliche Kurse, berufsorientierte Kurse, Auffrischkurse, Konversationskurse zum Wachhalten der Fremdsprachenkompetenz.

Auch die Nachbarvolkshochschulen Menden-Hemer-Balve und Hagen bieten ein umfangreiches Sprachenprogramm an. Informationen über dieses Angebot erhalten Sie unter den Rufnummern 02373 . 9096-14 (Peter Gausepohl in Menden) und 02331 . 207-3622 (Eva Klein in Hagen).

### Unterrichtsmethoden

In der Volkshochschule lernen Sie Fremdsprachen anders als in der Schule – frei von Notendruck in einer lockeren, erwachsenengerechten Atmosphäre. Es werden alle vier Fertigkeiten trainiert (Hören, Lesen, Sprechen, Schreiben) mit einem besonderen Schwerpunkt auf dem Sprechen. Grammatik wird insoweit vermittelt, als sie für die sprachlich korrekte Bewältigung von praktischen Alltagssituationen benötigt wird. Sie ist kein Selbstzweck. In Zertifikatskursen und im Bereich Deutsch als Zweitsprache erhält das Schreiben zusätzlich mehr Raum. In unseren Sprachkursen wird viel Wert gelegt auf die aktive Teilnahme am Unterricht, auf interkulturelles Lernen sowie auf die Vermittlung von Lernstrategien.

### Bücherkauf

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

### Büchertausch per Aushang

VHS im Stadtbahnhof, Foyer in der 1. oder 2. Etage

## : kostenlose Sprachenberatung

### WANN?

#### Alle Sprachen

(ohne Deutsch als Fremdsprache / Zweitsprache):

Claudia Weigel

Do 7. Feb 14.30-16.30 Uhr, Raum 106

#### Englisch:

Christine Ueberacker-Evans

Mo 11. Feb 18-20.15 Uhr, Raum 118

#### Deutsch als Fremdsprache / Zweitsprache:

Claudia Weigel

donnerstags 15-16 Uhr (nicht während der Schulferien), Raum 106

### WO?

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

### Einstufung

Wenn Sie absolute/r Anfänger/in sind, ist eine Sprachenberatung nicht erforderlich. Sie können sich ab dem 26. Januar für einen der neu angebotenen Anfängerkurse (Grundkurs I / A1) anmelden. Wer aber über Vorkenntnisse – ganz gleich welcher Art – verfügt, sollte sich in der kostenlosen Sprachenberatung der VHS informieren, welcher Kurs am besten geeignet ist. Belegen Sie mit Vorkenntnissen keinen Sprachkurs blind. Wählen Sie nicht den ersten, sondern den besten Kurs. Nutzen Sie die Möglichkeit der Sprachenberatung. Sie hilft Ihnen, die Wahl eines für Sie geeigneten Kurses zu erleichtern. Zur Vorbereitung können Sie zu Hause einen übersprachlichen Einstufungstest (XS-Test) nach den Kompetenzstufen des Europäischen Referenzrahmens ausfüllen und zur Sprachenberatung mitbringen. Diesen Einstufungstest finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de) unter dem Link "Formulardownload". Unter [www.vhs-einstufungstest.de](http://www.vhs-einstufungstest.de) können Sie diesen Test auch online durchführen (mit automatischer Auswertung).

## Europäischer Referenzrahmen und Kursstufen an der VHS Iserlohn

Am Ende dieser Stufe können Sie:

Stufe:	Hören:	Sprechen:	Lesen:	Schreiben:	Kursstufen an der VHS Iserlohn:
<b>A1</b>	einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen	sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen	einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten	Formulare, z. B. im Hotel ausfüllen	Grundstufe
<b>A2</b>	einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche in kurzen Mitteilungen verstehen	kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen	kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten verstehen	kurze Notizen und Mitteilungen abfassen	Aufbaustufe
<b>B1</b>	das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird	in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen	persönliche Briefe schreiben	Abschlussstufe (Zertifikatsstufe)
<b>B2</b>	im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird	sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und eigene Ansichten vertreten	Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen	detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben	Mittelstufe
<b>C1</b>	Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen	sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken	komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen	sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben	Oberstufe
<b>C2</b>	ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen	sich mühelos an allen Gesprächen sicher und angemessen beteiligen	jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen	anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken	Oberstufe

## : Aufbau des Sprachkurssystems

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

Die Lernzielbezeichnungen A1 bis C2, die unter jedem Sprachkurs angegeben sind, orientieren sich an den Vorgaben des Europarates, dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Die Länder in Europa haben sich auf eine Beschreibung von sechs Kenntnisstufen (Zielstufen) geeinigt, die allen Einrichtungen in Europa, die Sprachunterricht durchführen, als Grundlage dient.

A1-A2: elementare Sprachverwendung

B1-B2: selbständige Sprachverwendung

C1-C2: kompetente Sprachverwendung

Welche Kompetenzen Sie am Ende der einzelnen Niveaustufen im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben erreicht haben werden, können Sie zu Beginn des Programmbereichs Sprachen der Tabelle "Europäischer Referenzrahmen und Kursstufen an der VHS" entnehmen.

## : Sprachenzertifikate

An der VHS Iserlohn ist ein Flyer erhältlich, der einen guten Überblick über die wichtigsten allgemeinsprachlichen und berufsorientierten Sprachprüfungen bietet, die international anerkannt sind. Weitere Informationen bei Programmbereichsleiterin Claudia Weigel (02371 . 217-1945).

### Die Europäischen Sprachenzertifikate

sind ein System von Sprachprüfungen, die sich am Referenzrahmen des Europarates für das Sprachenlernen orientieren und international anerkannt sind. **Anmeldungen hierzu müssen spätestens 10 Wochen vor dem Prüfungstermin erfolgt sein. Nachmeldungen sind nicht möglich.** Zur Information und Vorbereitung gibt es umfangreiche Übungspakete mit Lösungsschlüsseln und Modelltests im Buchhandel oder als Download bei der TELC GmbH, Wächtersbacher Str. 83, 60386 Frankfurt am Main, Fon 069 . 95 62 46 0, Fax 069 . 95 62 46 62, E-Mail: info@telc.net, Web: www.telc.net

### Schriftliche Prüfungen der University of Cambridge an der VHS Dortmund

First Certificate in English (FCE): Di 10. Jun 2008

Certificate in Advanced English (CAE): Mi 11. Jun 2008

Certificate of Proficiency: Do 12. Jun 2008

Die mündliche Prüfung findet für alle drei Prüfungen am Freitag, 20. Jun 2008, statt. **Anmeldungen zu den Prüfungen der University of Cambridge müssen spätestens bis Freitag, 7. März 2008,** beim Landesverband der Volkshochschulen von NRW e.V. erfolgt sein. Anmeldeformulare sind im Programmbe- reich Sprachen erhältlich.

### Firmensprachkurse

Die Volkshochschule bietet maßgeschneiderte Sprachkurse für Firmen an. Sie können in der Firma oder in der VHS stattfinden. Auf Ihre Wünsche wird individuell eingegangen.

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Programmbereichsleiterin Claudia Weigel berät Sie gern, Fon 02371 . 217-1945. E-Mail: vhs@iserlohn.de.

### Internationaler VHS-Treff

Für deutsche und ausländische Mitbürger/innen

siehe Kurs Nr. 40440 im Programmbe- reich

"Deutsch als Fremdsprache – Deutsch als Zweitsprache"

## : Tandem-Projekt

### Fremdsprachenlernen im Tandem – wie funktioniert das?

Auf einem Tandem-Fahrrad strampeln zwei Personen gleichzeitig einem gleichen Ziel entgegen. Beim Tandem-Fremdsprachenlernen arbeiten zwei Lernende mit unterschiedlichen Muttersprachen partnerschaftlich zusammen, um ihre Sprachfertigkeiten und ihr Wissen über Kultur und Lebenshintergrund des jeweiligen Partners zu erweitern. Diese Form des selbstgesteuerten Fremdsprachenlernens kann kursbegleitend oder kursunabhängig erfolgen und eignet sich besonders für solche Fremdsprachenlernenden, die bereits über eine gewisse Basis verfügen (mindestens A2-Niveau) und nun zeitlich flexibel weiterlernen möchten. Damit diese äußerst motivierende und auch kostengünstige Form des Fremdsprachenlernens für beide Partner/innen fruchtbar ist, müssen bestimmte Regeln eingehalten werden. So gilt für das Tandemlernen unbedingt das Gegenseitigkeitsprinzip. Dies bedeutet, dass 50 % der gemeinsamen Lernzeit nur die eine Sprache und 50% der Zeit die andere Sprache gesprochen wird. Wichtig ist auch die Kenntnis von Strategien, wie man den Tandempartner / die Tandempartnerin für die Erreichung seiner eigenen Lernziele „benutzt“ (z. B. um Korrektur oder weitere Worterklärungen bitten).

### Vermittlung von Tandempartnerschaften

Die Volkshochschule Iserlohn hat sich zum Ziel gesetzt, möglichst viele deutsche Fremdsprachenlernende und ausländische Deutschlernende mit Hilfe der Tandempartnervermittlung zusammenzubringen. Interessenten melden sich per VHS-Anmeldekarte an und erhalten dann per Post oder persönlich in der VHS ein Antragsformular, auf dem die Zielsprache, freiwillige Angaben zur eigenen Person, Wünsche bezüglich des Partners sowie die gewünschte Kontakthäufigkeit vermerkt werden. Sobald ein passender Tandempartner gefunden ist, lädt die VHS beide Partner zu einem ersten Treffen ein, bei dem eine ausführliche Tandem-Beratung erfolgt, damit die Zusammenarbeit auch längerfristig ein Erfolg wird. Für regelmäßige Tandemarbeit kann während des Herbstsemesters vom 18.2. – 25.6.2008 die Cafeteria in der VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Raum 213, genutzt werden. Bitte geben Sie unter der Rufnummer 02371 . 217-1947 Ihre Tandemzeiten vorab an. Erst nach erfolgreicher Vermittlung, wird das Vermittlungsentgelt von 5 Euro abgebucht. Weitere Informationen bei Programmbereichsleiterin Claudia Weigel unter der Rufnummer 02371 . 217-1945.

**40002** (Vermittlungsentgelt) 5 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 106

## : Fortbildung

### Mensch, verkonjugier dich nicht – Grammatik spielerisch vermitteln

Nur für Kursleitende des Programmbereichs Sprachen der VHS Iserlohn

Deklinationpuzzle, Imperativtheater oder Vier-gewinnt mit unregelmäßigen Verben sind nur einige Ideen, um Grammatikunterricht abwechslungsreich und spannend zu gestalten. In diesem Workshop wollen wir gemeinsam überlegen, wie sich grammatikalische Strukturen anschaulich präsentieren lassen und welches zusätzliche Übungsmaterial wir unseren Teilnehmenden, abgesehen von Listen und Einsetzübungen, zur Verfügung stellen können. Außerdem sammeln wir Spielideen, wie unsere Teilnehmenden die Grammatikstrukturen auf kreative Weise einüben, wiederholen und anwenden können.

**40200** (Seminar) Alexandra Piel  
Fr 15. Feb • 10-15.30 Uhr • 1x (6 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129

## : Arabisch

### Einführung in die arabische Sprache – Anfängerkurs

sa 14-17 Uhr • ab 16. Feb (weitere Termine 23.2., 1.3., 5.4., 12.4., 26.4.08) • VHS Menden, Hemer, Balve, Auskunft: 02373 . 90 96 14

## : Chinesisch

Über die Lernziele und Methoden in unseren Sprachkursen können Sie sich auf den ersten Seiten des Programmbereichs Sprachen informieren. In unseren Chinesischkursen wird das Mandarin in Wort und Schrift vermittelt.

### Chinesisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**40201** (Kurs) Yi Li-Wiemers  
mi 19-20.30 Uhr • 20.2.-7.5.08 • 10x (20 Ustd) • 36 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

### Chinesisch Grundkurs II

Lernziel A1

Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt auf 36 Euro.

**40202** (Kurs) Yi Li-Wiemers  
mi 17.15-18.45 Uhr • 20.2.-7.5.08 • 10x (20 Ustd) • 56,70 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118  
Lehrbuch: Han yu rumen. Lehrgang für die chinesische Sprache (Dr. Ludwig Reichert Verlag, ISBN 3-88226-874-3), ab Lektion 4 Kleingruppenkurs ab 6 TN: 56,70 Euro (ab 10 TN: 36 Euro) Ermäßigung ab 10 TN

## : Dänisch

Über die Lernziele und Methoden in unseren Sprachkursen können Sie sich auf den ersten Seiten des Programmbereichs Sprachen informieren.

### Dänisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**40301** (Kurs) Hannelore Gärtner  
di 19.45-21.15 Uhr • 19.2.-27.5.08 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS am Stadtbahnhof, Raum 221  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

### Dänisch Aufbaukurs II

Lernziel A2

Quereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

**40302** (Kurs) Hannelore Gärtner  
di 18-19.30 Uhr • 19.2.-27.5.08 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS am Stadtbahnhof, Raum 221  
Lehrbuch: Dänisch neu, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN: 3-19-005255-7 und ISBN: 3-19-0015255-1), ab Lektion 20

## : Deutsch für Deutsche

### Schreibtraining: Deutsch für den Beruf unter besonderer Berücksichtigung der neuen Rechtschreibung

Für deutsche Teilnehmende, die beim Verfassen von Texten sicherer werden wollen

Sind Sie häufig unsicher, wie bestimmte Wörter geschrieben werden oder an welcher Stelle ein Satzzeichen stehen muss? Haben Sie manchmal Schwierigkeiten bei der wirksamen Formulierung von Texten? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. In Abstimmung mit den Teilnehmenden werden die Regeln der (neuen) Rechtschreibung sowie der Zeichensetzung eingeübt und stilistische Tipps für das Verfassen von Texten gegeben.

**40501** (Kurs) Sotiris Vassiliou  
mo 18.30-20.45 Uhr • 18.2.-21.4.08 • 8x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 219  
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

## : Deutsch als Fremdsprache – Deutsch als Zweitsprache

Über die Lernziele und Methoden in unseren Sprachkursen können Sie sich auf den ersten Seiten des Programmbereichs Sprachen informieren.

### Aufbau der Deutschkurse

Die Volkshochschule Iserlohn bietet in diesem Semester Deutschkurse für die Kompetenzniveaus A1, A2, B1 und B2 an. Weitere Informationen über Deutschkurse in Iserlohn finden Sie im Internet unter [www.integration-iserlohn.de](http://www.integration-iserlohn.de).

### Sprachenberatung Deutsch

Welcher Kurs ist der richtige für mich?

Kommen Sie zur kostenlosen Sprachenberatung.

#### Wann?

Claudia Weigel: donnerstags 15-16 Uhr,  
nicht während der Schulferien

VHS im Stadtbahnhof, Raum 106

### Prüfungszentrum Zertifikat Deutsch

Die Volkshochschule Iserlohn ist berechtigt, die international anerkannte Deutschprüfung zum Zertifikat Deutsch B1 (siehe Kursnr. 40474) abzunehmen, die sowohl als Abschlussprüfung eines Integrationskurses als auch im Rahmen des Einbürgerungsverfahrens erforderlich ist:

Prüfungstermin: Samstag, 7. Jun 2008

(Anmeldeschluss: Montag, 14. Apr 2008)

Nach dem Anmeldeschluss werden grundsätzlich keine Anmeldungen mehr angenommen! Eine Zulassung zur Prüfung erfolgt nur nach Barzahlung.

### Internationaler VHS-Treff

Für deutsche und ausländische Mitbürger/innen  
Wollten Sie als Deutsche/r immer schon gern mal wissen, wie man während des Ramadans die gute Laune behält? Als Ausländer/in haben Sie sich vielleicht schon öfter gefragt, warum die Deutschen so gern wandern. All diese Fragen zu Alltagsthemen können Sie beim Internationalen VHS-Treff in zwangloser Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee direkt stellen. Dieser Ort der Begegnung ist für Sie als Deutsche/r eine einmalige Gelegenheit, aus erster Hand Spannendes über fremde Kulturen zu erfahren. Für Sie als Ausländer/in ist es eine hervorragende Möglichkeit, mit Deutschen in direkten Kontakt zu treten. Erweitern Sie Ihren Horizont, und ändern Sie einmal Ihre Perspektive. Die Treffen moderiert Frau Conceição Vasques Lamm, Deutsch- und Portugiesischkursleiterin mit Migrationshintergrund.

**40440** (Kurs) Conceição Vasques Lamm  
do 10.15-11.45 Uhr • 28.2., 13.3., 3.4., 24.4., 8.5., 29.5., 12.6.08  
7x (14 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222

## : Deutsch Grundstufe (A1)

### Deutsch Grundkurs

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, Lernziel A1

**40450** (Kurs) Conceição Vasques Lamm  
mo+di 10.15-11.45 Uhr • 18.2.-27.5.08 • 24x (48 Ustd) • 86,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206  
Lehrbuch: Berliner Platz 1 (Langenscheidt Verlag,  
ISBN: 3-468-47831-3)

### Deutsch Grundkurs III für Eltern

In Kooperation mit dem Familienzentrum „Die Kleinen vom Erbenberg“, Lernziel A1

**40451** (Kurs) Conceição Vasques Lamm  
mi 16.30-18 Uhr • 20.2.-4.6.08 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
Familienzentrum, Am Erbenberg 83  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

## : Deutsch Aufbaustufe (A2)

### Deutsch Aufbaukur I – am Vormittag

Lernziel A2

**40460** (Kurs) Conceição Vasques Lamm  
mi+fr 9.15-10.45 Uhr • 20.2.-28.5.08 • 24x (48 Ustd) • 86,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206  
Lehrbuch: Berliner Platz 2 (Langenscheidt Verlag,  
ISBN: 3-468-47851-8), ab Lektion 1

## : Deutsch Abschlussstufe (B1)

### Deutsch Abschlusskurs I – am Vormittag

Lernziel B1

**40470** (Kurs) Gabriele Winter  
di+do 8.30-10.45 Uhr • 19.2.-27.5.08 • 22x (66 Ustd) • 118,80 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, 12, Raum 223  
Lehrbuch: Berliner Platz 3 (Langenscheidt Verlag,  
ISBN: 3-468-47871-2), ab Lektion 27

### Deutsch Zertifikatskurs B1

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

Dieser Kurs bereitet auf das Europäische Sprachenzertifikat Deutsch (ZD) auf der Stufe B1 vor. Das Zertifikat gilt als Nachweis für angemessene allgemeinsprachliche Grundkenntnisse. Der Kurs bereitet auf die schriftlichen Prüfungsteile (Hörverstehen, Leseverstehen, Wortschatz und Strukturen, schriftlicher Ausdruck) und die mündliche Paarprüfung vor. Die nächste Zertifikatsprüfung findet im Prüfungszentrum der VHS Iserlohn am Samstag, dem 7. Jun 2008, statt. Die Anmeldungen zur Prüfung erfolgen zu gegebener Zeit direkt im Kurs. Die Kosten für die Prüfung betragen für Teilnehmende des Vorbereitungskurses 100 Euro (für externe Teilnehmende 110 Euro).

**40471** (Kurs) Karin Reitmeier  
do 18.30-20.45 Uhr • 3.4.-5.6.08 • 8x (24 Ustd) • 66 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224  
Umlage für Kopien ca. 10 Euro  
max 14 TN  
keine Ermäßigung

### Informationsveranstaltung: Zertifikat Deutsch B1

Teilnahme verpflichtend für Prüfungskandidat/innen, die nicht am Vorbereitungskurs 40471 teilgenommen haben.

**40472** (Informationsveranstaltung) Claudia Weigel  
Di 11. Mär • 15-16.30 Uhr • 1x (2 Ustd) • 5 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118  
keine Ermäßigung

**40473** (Informationsveranstaltung) Claudia Weigel  
Do 29. Mai • 15-16.30 Uhr • 1x (2 Ustd) • 5 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118  
keine Ermäßigung

### Prüfung Zertifikat Deutsch B1

Anmeldungen zu dieser Zertifikatsprüfung müssen bis Montag, 14. Apr 2008, beim Prüfungszentrum der VHS Iserlohn erfolgt sein. Anmeldungen nach diesem Termin werden nicht mehr angenommen! Die Kosten für die Prüfung betragen 100 Euro für Teilnehmende des Vorbereitungskurses 40471 (für externe Teilnehmende 110 Euro). Für externe Teilnehmende ist die Teilnahme an der kostenpflichtigen Informationsveranstaltung (siehe 40472 oder 40473) verpflichtend. Eine Zulassung zur Prüfung erfolgt nur nach Barzahlung der Prüfungsgebühr in der VHS.

**40474** (Prüfung) N. N.  
Sa 7 Jun • 9.30-18 Uhr • 1x • 110 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 14. Apr

### BILDUNGSscheck

Der Bildungsscheck – berufliche Weiterbildung mit finanzieller Unterstützung des Landes NRW und der Europäischen Union.  
Eine Investition in Ihre Zukunft!  
[www.bildungsscheck.nrw.de](http://www.bildungsscheck.nrw.de)



**NRW.**

### Beratung in der VHS Iserlohn

Terminvereinbarung unter  
02371 . 217 - 1042  
02371 . 217 - 1940  
02371 . 217 - 1944



## : Deutsch Mittelstufe (B2)

Einstiegsvoraussetzungen für alle Mittelstufenkurse: abgeschlossene Grundstufenkenntnisse (ca. 600 Ustd)

### Deutsch Mittelstufenkurs III

Lernziel B2

Quereinsteiger/innen werden gebeten, sich vor der Anmeldung an die Sprachenberatung zu wenden (Frau Weigel: 02371 . 217-1945)

**40480** (Kurs) Birgit Börsting  
mo 17.30-20.30 Uhr • 18.2.-26.5.08 • 12x (48 Ustd) • 86,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129  
Lehrbuch: "em neu Hauptkurs" Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN: 3-19-001695-X und 3-19-011695-4), ab Lektion 8  
Umlage für Kopien ca. 2 Euro

## : Englisch Grundstufe (A1)

Die Grundstufe umfasst je nach Lerntempo des Kurses ca. 3 bis 4 Semester (Grundkurs I-IV) oder mehr. Über die Lernziele der Stufe A1 (im Hören, Sprechen, Lesen, Schreiben), die Sie am Ende der Grundstufe erreicht haben werden, können Sie sich mittels der Tabelle "Europäischer Referenzrahmen" zu Beginn des Programmbereichs Sprachen informieren. Interessierte mit Schulenglischkenntnissen informieren sich bitte in der Sprachenberatung, welcher Auffrischkurs für sie richtig ist.

### Englisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**40600** (Kurs) Ilka Würpel  
mi 19-20.30 Uhr • 20.2.-21.5.08 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129  
English Network Starter New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-526-50425-3), ab Lektion 1

### Englisch Grundkurs II

Lernziel A1

**40601** (Kurs) Charles W. Brooks  
do 17.15-18.45 Uhr • 21.2.-19.6.08 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205  
English Network Starter New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-526-50425-3), ab Lektion 4

### Englisch Grundkurs II – für motivierte Junggebliebene

siehe Kurs Nr. 80240 im Programmbereich "Aktiv ab 50+"

### Englisch Grundkurs IV

Lernziel A1

**40602** (Kurs) Charles W. Brooks  
do 19-20.30 Uhr • 21.2.-19.6.08 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205  
English Network Starter New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-526-50425-3), ab Lektion 6

### Englisch Grundkurs IV – für motivierte Junggebliebene

siehe Kurs Nr. 80242 im Programmbereich "Aktiv ab 50+"

### Englisch Grundkurs VI

Lernziel A1

**40603** (Kurs) Inge Tuncel  
mi 18-19.30 Uhr • 20.2.-21.5.08 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 219  
English Network 1 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-526-50427-X), ab Lektion 5/6

### Grundkurs VI – Englisch für motivierte Junggebliebene

siehe Kurs Nr. 80243 im Programmbereich "Aktiv ab 50+"

## : Englisch Aufbaustufe (A2)

Über die Lernziele des Kompetenzniveaus A2 können Sie sich auf der ersten Seite des Programmbereichs Sprachen informieren.

### Aufbaukurs I – Englisch für motivierte Junggebliebene

siehe Kurs Nr. 80244 im Programmbereich "Aktiv ab 50+"

### Englisch Aufbaukurs III – am Vormittag

Lernziel A2

**40611** (Kurs) Sara Wallberg-Worrall  
mo 10.15-11.45 Uhr • 18.2.-26.5.08 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223  
Lehrbuch: Lift Off 2, Student's Book, Band A (Cornelsen & Oxford University Press, ISBN: 3-8109-2038-X), ab Lektion 4

### Englisch Aufbaukurs VIII – am Vormittag

Lernziel A2

**40612** (Kurs) Sara Wallberg-Worrall  
do 8.30-10 Uhr • 21.2.-5.6.08 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118  
Lehrbuch: Lift Off 2, Student's Book, Band A (Cornelsen & Oxford University Press, ISBN: 3-8109-2038-X), ab Lektion 8

### Englisch Aufbaukurs X – am Vormittag

Wiederholung des A2-Lernstoffs

**40613** (Kurs) Christine Ueberacker-Evans  
di 10.15-11.45 Uhr • 19.2.-10.6.08 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129  
Lehrbuch: English Network 3 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-526-50431-8), ab Lektion 3

### Englisch Aufbaukurs XI – am Nachmittag

Lernziel A2

**40614** (Kurs) Marjorie Jürgens  
di 15-17.30 Uhr • 19.2.-29.4.08 • 9x (27 Ustd) • 48,60 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3  
Lehrbuch: Lift Off 3, Student's Book, Gesamtausgabe (Cornelsen & Oxford University Press, ISBN: 3-8109-2076-2), ab Unit 4

### Englisch Aufbaukurs XI – am Vormittag

Lernziel A2

**40615** (Kurs) Marjorie Jürgens  
mo 9.30-12 Uhr • 18.2.-28.4.08 • 9x (27 Ustd) • 48,60 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3  
Lehrbuch: English Network 2 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt-Verlag, ISBN: 3-526-50429-6), ab Lektion 2

### Aufbaukurs XII – für motivierte Junggebliebene

siehe Kurs Nr. 80246 im Programmbereich "Aktiv ab 50+"

## : Englisch Abschlussstufe (B1)

### Englisch Abschlusskurs I

Sanfter Einstieg auf dem Weg zum Lernziel B1. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

**40620** (Kurs) Inge Tuncel  
do 18-19.30 Uhr • 21.2.-5.6.08 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

### Englisch Abschlusskurs II – am Vormittag

Lernziel B1

**40621** (Kurs) Christine Ueberacker-Evans  
di 8.30-10 Uhr • 19.2.-10.6.08 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129  
Lehrbuch: English Network Plus New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-526-51301-8), ab Lektion 4

### Englisch Abschlusskurs III

Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen, Lernziel B1  
Neben der Lehrbucharbeit werden auch kleinere Lektüren gemeinsam gelesen.

**40622** (Kurs) Katja Hofbauer  
di 10.45-12.15 Uhr • 19.2.-27.5.08 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221  
Lehrbuch: Lift Off 4 Student's Book, Gesamtausgabe (Cornelsen & Oxford University Press, ISBN: 3-8109-2148-3), ab Unit 3/4  
max 15 TN

## : Englisch Mittelstufe (B2)

Einstiegsvoraussetzung für die Mittelstufe sind abgeschlossene B1- Kenntnisse aus einem VHS-Kurs oder von der Realschule. Die Lernziele der Kompetenzstufe B2 entnehmen Sie bitte der Tabelle auf der ersten Seite des Programmbereichs Sprachen.

### Englisch Mittelstufenkurs II

Lernziel B2

Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt auf 36 Euro.

**40630** (Kurs) Dr. Alfred Teipel  
mi 19-20.30 Uhr • 20.2.-7.5.08 • 10x (20 Ustd) • 56,70 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221  
Lehrbuch: Language in Use Upper Intermediate Classroom Book und Self-Study Workbook (Klett-Verlag, ISBN:978-3-12-539483-4 und 978-3-12-539485-8) ab Lektion 1  
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 56,70 Euro (ab 10 TN: 36 Euro)  
Ermäßigung ab 10 TN

## : Englisch Auffrischkurse

Fremdsprachenkenntnisse aufzufrischen bedeutet, den Sprachstand wiederzuerlangen, den man in der Vergangenheit schon einmal erreicht hat. Wir bieten je nach Vorkenntnissen Auffrischkurse auf drei Niveaustufen an.

- Sie haben Englisch in der Volkshochschule gelernt und mehrere Kurse belegt. Oder Sie hatten Englisch auf der Hauptschule. Dann ist vermutlich ein Kurs auf der Niveaustufe A2 für Sie geeignet.
- Sie haben vor vielen / mehreren Jahren Englisch auf der Realschule erlernt (ca. 5-6 Jahre). Dann ist vermutlich ein Kurs auf der Niveaustufe B1 für Sie richtig.
- Sie haben Englisch auf dem Gymnasium (bis zum Abitur) erlernt (ca. 6-7 Jahre) oder haben vielleicht einen längeren Auslandsaufenthalt im englischsprachigen Raum verbracht. Dann ist mit großer Wahrscheinlichkeit ein Kurs auf der Niveaustufe B2 für Sie optimal.

Falls Sie noch unsicher sind, nutzen Sie bitte unbedingt die Sprachenberatung (Termine siehe erste Seite des Programmbereichs Sprachen) und die dort erwähnten Möglichkeiten der vorherigen Selbsteinstufung.

### Englisch Auffrischung für Wiedereinsteiger/innen

Für Teilnehmende mit Hauptschul- oder sehr verschütteten Realschulkenntnissen, Lernziel A2

**40650** (Kurs) Katja Hofbauer  
di 18-19.30 Uhr • 19.2.-27.5.08 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205  
Lehrbuch: Lift Off 3, Student's Book, Gesamtausgabe (Cornelsen & Oxford University Press, ISBN: 3-8109-2076-2), ab Unit 6  
max 15 TN

### English – let's try it once again

Für Teilnehmende mit Hauptschul- oder sehr verschütteten Realschulkenntnissen, Lernziel A2

**40651** (Kurs) Inge Tuncel  
do 19.45-21.15 Uhr • 21.2.-5.6.08 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221  
Lehrbuch: English Network Refresher A2. Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-526-50471-9), ab Unit 1  
max 16 TN

### Englisch Samstagskurs mit E-Mail-Betreuung

Für Teilnehmende mit Realschulkenntnissen, Lernziel A2/B1

Sie haben in der Woche keine Zeit, einen Auffrischkurs zu besuchen? Kein Problem! Schlafen Sie samstags aus, brunchen Sie gemütlich und kommen Sie danach an ausgewählten Samstagnachmittagen in die VHS, um Ihr Englisch systematisch aufzufrischen und praktisch anzuwenden. Grammatik- und Wortschatzübungen erhalten Sie von Ihrem Dozenten per Mail, inklusive individueller Korrektur während der unterrichtsfreien Zeit.

**40652** (Kurs) Leslie Carrick  
sa 16-18.15 Uhr • 23.2., 8.3., 12.4., 17.5., 7.6.08 • 5x (15 Ustd Präsenzunterricht + E-Mail-Betreuung) • 64 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 219  
keine Ermäßigung

### Englisch auffrischen für die Reise

Lernziel A2/B1

**40653** (Kurs) Christine Ueberacker-Evans  
mo 20.15-21.45 Uhr 25.2.-9.6.08 • alle 14 Tage • 7x (14 Ustd) 25,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223  
Umlage für Kopien: 3 Euro

### Say it in English – in the morning

Für Teilnehmende mit Realschulkenntnissen, Lernziel B1

**40654** (Kurs) Anna Stravoravdi  
fr 9-10.30 Uhr • 22.2.-30.5.08 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118  
Lehrbuch: Lift Off, Band 4, Student's Book, Gesamtausgabe (Cornelsen & Oxford University Press, ISBN: 3-8109-2148-3), ab Unit 7

### Brush up your English – in the evening

Für Teilnehmende mit Realschulkenntnissen, Lernziel B1

**40655** (Kurs) Dr. Alfred Teipel  
do 19-20.30 Uhr • 21.2.-5.6.08 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119  
Lehrbuch: English Network Refresher B1, New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-526-50473-3), ab Lektion 3

### Brush up your English – in the morning

Für Teilnehmende mit gymnasialen Vorkenntnissen, Lernziel B2

**40657** (Kurs) Gillian Berndt  
di 9-10.30 Uhr • 19.2.-27.5.08 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221  
Umlage für Kopien ca. 3 Euro,  
max 15 TN

## : Englisch Konversationskurse

### READ ON and conversation

Lernziel B1

Do you enjoy speaking English and discussing topics of everyday interest in an informal atmosphere? Then this group could be just your "cup of tea"! Inspiration for topics is taken from the magazine READ ON which reports on current events in Britain and America. This course will help you improve your spoken English and expand your vocabulary.

**40680** (Kurs) Gillian Berndt  
mi 9-10.30 Uhr • 20.2.-21.5.08 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221  
Magazine: READ ON (Eilers & Schönemann Verlag),  
siehe <http://www.sprachzeitungen.de>  
max 15 TN

### Advanced Conversation Course

Mindestens Realschulkenntnisse erforderlich, Lernziel B2  
Let's get to know the British way of life! Let's talk about ... everyday British life, current affairs, English / British traditions, politics, British history. This course is for advanced speakers of the English language (ideally 5 years experience).

**40681** (Kurs) Christine Ueberacker-Evans  
mo 20.15-21.45 Uhr • 18.2.-2.6.08 • alle 14 Tage • 7x (14 Ustd)  
25,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223  
max 15 TN

### Say it in English

Lernziel B2/C1

For learners and lovers of English who are familiar with the basic vocabulary and grammar of the language and would like to refresh their knowledge and practice how to say the right thing at the right time. Lessons take place in an informal atmosphere and concentrate on general and thematic conversation. Newspaper articles and other interesting texts may be provided as topical subjects for discussion.

**40682** (Kurs) Hilary König  
di 17.45-19.15 Uhr • 19.2.-27.5.08 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118  
max 15 TN

### Discussion and Debate

Lernziel C1

Students will discuss news articles from BBC in the English language. Grammar will be reviewed from time to time as the instructor deems necessary. There will be one guided debate per semester.

**40683** (Kurs) Charles W. Brooks  
di 19-20.30 Uhr • 19.2.-10.6.08 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 219  
max 14 TN

## : Berufsbezogenes Englisch

### Business English for your Job

Mindestens Realschulkenntnisse erforderlich, Lernziel B2  
This course is aimed at office personnel, students and engineers etc. who need English for their job. Subjects to be discussed will include letter writing (application for a job), telephone technique, paper flow within a company, the European Union. Lessons will be conducted in English by a native speaker.

**40690** (Kurs) Christine Ueberacker-Evans  
mo 18.30-20 Uhr • 18.2.-9.6.08 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223  
zzgl. Umlage für Kopien 2 Euro

### "English Business Smalltalk" für Zug-Pendler

In Kooperation mit der „Deutsche Bahn AG“  
und dem „Zweckverband Ruhr-Lippe“

Mindestens Realschulkenntnisse erforderlich, Lernziel B1/B2  
Dieser Kommunikationskurs „auf der Schiene“ ist die Antwort auf den notorischen Zeitmangel berufstätiger Zug-Pendler auf der Strecke Iserlohn – Dortmund. Einmal pro Woche begeben Sie sich ohne Aufpreis ins 1.-Klasse-Abteil, um mit Gleichgesinnten auf lockere Art typische Smalltalk-Situationen im Umgang mit englischsprachigen Kollegen oder Kunden zu trainieren, z. B. über das Wetter sprechen, über andere Kolleg/innen sprechen, Firmengäste betreuen, gemeinsam Essen gehen, Networking auf Messen etc. Ihr Dozent steigt ab Iserlohnherheide dazu. Dieser „rollende Englischkurs“ kann auf Wunsch beliebig oft um sechs weitere Termine verlängert werden.

**40691** (Kurs) Leslie Carrick  
mo 6.47-7.39 Uhr • 18.2.-7.4.08 • 6x (6 Ustd) • 30 Euro  
Iserlohn Stadtbahnhof, Gleis 1  
zzgl. Umlage für Kopien 2 Euro  
keine Ermäßigung

## : Englisch Spezialangebote

### English Friday Night Cinema

In Kooperation mit dem CineStar Iserlohn  
Gezeigt wird der Film „The Queen“ in der englischen Originalversion mit einer halbstündigen Einführung auf Englisch.

**40698** (Einzelveranstaltung) Christine Ueberacker-Evans  
Fr 18. Apr • 19.30-21.45 Uhr • 1x (3 Ustd) • 9 Euro  
CineStar Iserlohn, Kurt-Schumacher-Ring 1-3  
keine Ermäßigung

Das Entgelt setzt sich zusammen aus dem Preis für die Kinokarte (7 Euro) und dem Kursentgelt (2 Euro)

## : Französisch Grundstufe (A1)

Über die Lernziele, die Sie am Ende der Kompetenzstufe A1 nach ca. 200 Unterrichtsstunden im Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben erreicht haben werden, können Sie sich auf der ersten Seite des Programmbereichs Sprachen informieren. **Bei vorhandenen Schulfranzösischkenntnissen nutzen Sie bitte dringend die Möglichkeit der Sprachenberatung (Termine siehe erste Seite des Programmbereichs Sprachen).**

### Französisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**40800** (Kurs) Francine Gruber  
do 17.15-18.45 Uhr • 21.2.-5.6.08 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben  
max 16 TN

### Französisch Grundkurs II

Lernziel A1

**40801** (Kurs) Francine Gruber  
do 19-20.30 Uhr • 21.2.-5.6.08 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204  
Lehrbuch: Couleurs de France Neu 1, Lehr- und Übungsbuch (Langenscheidt-Verlag, ISBN: 978-3-468-45441-7), ab Lektion 3

### Französisch Wiedereinsteiger/innenkurs – für motivierte Junggebliebene

siehe Kurs Nr. 80247 im Programmbereich "Aktiv ab 50+"

**Französisch Grundkurs III**

Lernziel A1

**40802** (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann  
di 18-19.30 Uhr • 19.2.-10.6.08 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202  
Lehr- und Übungsbuch: Couleurs de France bleu 1 (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-468-45501-1) ab Lektion 7/8

**Französisch Grundkurs IV**

Lernziel A1

**40803** (Kurs) Régine-Marcelle Hessling  
mo 17.15-18.45 Uhr • 18.2.-16.6.08 (nicht am 25.2.08) • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204  
Lehr- und Arbeitsbuch: facettes aktuell 1 (Hueber Verlag, ISBN: 3-19-003320-X), ab Lektion 8/9

**: Französisch  
Aufbaustufe (A2)**

Teilnehmende an den Aufbaukursen sollten vorab ca. 200 Unterrichtsstunden absolviert haben und über die Kenntnisse der Niveaustufe A1 verfügen. Woher diese Kenntnisse kommen, ist nicht wichtig. **Teilnehmende mit Schulfranzösischkenntnissen sollten unbedingt die Sprachenberatung wahrnehmen (Termine siehe erste Seite des Programmbereichs Sprachen).** Über die Lernziele, die Sie am Ende der Kompetenzstufe A2 im Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben erreicht haben werden, können Sie sich auf der ersten Seite des Programmbereichs Sprachen informieren. Die Lektion 9-15 des Lehrbuchs "Rendez-vous Nouvelle Edition 1" sowie die Lektion 1-10 des Folgebandes 2 führen zum Kompetenzniveau A2.

**Französisch Aufbaukurs III**

Lernziel A2

**40810** (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann  
di 19.30-21 Uhr 19.2.-10.6.08 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202  
Lehrbuch: Rendez-vous I, Nouvelle Edition (Cornelsen-Verlag, Neuausgabe ISBN: 3-464-07900-7) und Übungsbuch (ISBN: 3-464-07901-5), ab Unité 13/14

**Französisch Aufbaukurs IX – am Nachmittag**

Lernziel A2

**40812** (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann  
mi 14.30-16 Uhr • 20.2.-4.6.08 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202  
Lehr- und Übungsbuch: Couleurs de France Neu 2, Lehr- und Übungsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-468-45451-6), ab Lektion 1/2

**Französisch Aufbaukurs X – am Vormittag**

Lernziel A2

**40813** (Kurs) Christiane Karhoff-van Rampae  
mi 10.35-12.05 Uhr • 20.2.-4.6.08 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119  
Lehrbuch: Rendez-vous II, Nouvelle Edition (Cornelsen-Verlag, Neuausgabe ISBN: 3-464-07907-4) und Übungsbuch (ISBN: 3-464-07908-2), ab Unité 2/3

**Französisch Aufbaukurs X**

Lernziel A2

**40814** (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann  
mo 18.30-20 Uhr • 18.2.-9.6.08 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201  
Lehrbuch: Rendez-vous II, Nouvelle Edition (Cornelsen-Verlag, Neuausgabe ISBN: 3-464-07907-4) und Übungsbuch (ISBN: 3-464-07908-2), ab Unité 5/6

**: Französisch  
Mittelstufe (B2)**

Wenn Sie die Grundstufe nach ca. 600 Unterrichtsstunden abgeschlossen haben und über Sprachkenntnisse auf dem Niveau des Europäischen Sprachzertifikats Französisch B1 oder DELF A3 (neu: DELF B1) verfügen, dann können Sie in unseren Mittelstufenkursen das nächste Lernziel, B2, erreichen. Über die Lernziele, die Sie am Ende der Kompetenzstufe B2 im Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben erreicht haben werden, können Sie sich auf der ersten Seite des Programmbereichs Sprachen informieren.

**Französisch Mittelstufenkurs IV**

Lernziel B2

**40830** (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann  
mi 18.30-20 Uhr • 20.2.-4.6.08 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204  
Lehrbuch: Campus 3 alte Ausgabe (Klett Verlag, ISBN: 3-12-529322-7) und Cahier d'exercices (ISBN: 3-12-529323-5), ab Unité 2 Lektion 5

**: Französisch  
Konversationskurse****Französisch – Leichte Konversation am Nachmittag**

Lernziel B1

**40851** (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann  
di 14.30-16 Uhr • 19.2.-10.6.08 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202  
Lehrbuch: Couleurs de France 3 rouge, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt-Verlag, ISBN: 978-3-468-45521-6 und 978-3-468-45522-3), ab Lektion 1/2

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

Lernziel B1

Auffrischung / Vertiefung vorhandener Französischkenntnisse ohne Lehrwerk. Auch für Schüler/innen und Student/innen geeignet. Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt auf 36 Euro.

**40852** (Kurs) Thérèse Fourmestraux  
mi 14.30-16 Uhr • 20.2.-7.5.08 • 10x (20 Ustd) • 56,70 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221  
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 56,70 Euro (ab 10 TN: 36 Euro)  
Ermäßigung ab 10 TN

**Conversation française**

Lernziel C1

Conversation avec révision de grammaire et thèmes actuels.

**40853** (Kurs) Christiane Karhoff-van Rampae  
mi 18-19.30 Uhr • 20.2.-4.6.08 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223



## : Italienisch Grundstufe (A1)

Über die Lernziele und Methoden in unseren Sprachkursen können Sie sich auf den ersten Seiten des Programmbereichs Sprachen informieren.

### Italienisch Grundkurs I – abends

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**40901** (Kurs) Annette Petereit  
mi 17.15-18.45 Uhr • 20.2.-21.5.08 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206  
Lehrbuch: Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN: 3-19-005325-1), ab Lektion 1

### Italienisch Grundkurs II – abends

Lernziel A1

**40902** (Kurs) Annette Petereit  
do 17.15-18.45 Uhr • 21.2.-5.6.08 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118  
Lehrbuch: Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN: 3-19-005325-1), ab Lektion 4

### Italienisch Grundkurs IV – abends

Lernziel A1

Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt auf 39,60 Euro.

**40903** (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein  
di 18-19.30 Uhr • 19.2.-20.5.08 • 11x (22 Ustd) • 69,70 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201  
Lehrbuch: Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN: 3-19-005325-1), ab Lektion 8  
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 69,70 Euro (ab 10 TN: 39,60 Euro)  
Ermäßigung ab 10 TN

## : Italienisch Aufbaustufe (A2)

### Italienisch Aufbaukurs III

Lernziel A2

**40910** (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein  
mo 19.30-21 Uhr • 18.2.-26.5.08 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202  
Lehrbuch: Espresso 2, Lehr- und Arbeitsbuch  
(Hueber Verlag, ISBN: 3-19-005342-1), ab Lektion 1

## : Italienisch Abschlussstufe (B1)

### Italienisch Abschlusskurs I

Lernziel B1

Questo invito si rivolge a chiunque voglia perfezionare il suo italiano, in special modo però agli studenti che hanno terminato o stanno per terminare lo studio del libro espresso 2 o qualcosa di equivalente.

**40920** (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein  
mo 18-19.30 Uhr • 18.2.-26.5.08 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202  
Lehrbuch: Espresso 3, Lehr- und Arbeitsbuch  
(Hueber Verlag, ISBN: 3-19-005349-0), ab Lektion 1

## : Italienisch Konversationskurse

### „Italiano per passatempo“

Lernziel B1

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

**40930** (Kurs) Annette Petereit  
do 9.30-11 Uhr • 21.2.-5.6.08 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202  
Umlage für Kopien 2 Euro

## : Italienisch Spezialangebote

### Italienischer Menüabend

Kochseminar in deutscher und italienischer Sprache  
Einfachheit, Unverfälschtheit der Zutaten, Phantasie und Abwechslungsreichtum sind Attribute, die der italienischen Küche zu ihrem beispiellosen Siegeszug rund um die Welt verholfen haben. Olivenöl und Rotwein, Fisch, Käse und viel Gemüse und Gewürze sowie Obst sind die wesentlichen Komponenten der Küche Italiens. In unserem Kochkurs soll neben den kulinarischen Genüssen ein Einblick in die Geheimnisse der italienischen Küche gewährt werden. Wir wollen aus verschiedenen italienischen Regionen ein typisches Menü mit Antipasti, Nudelgericht, Hauptgericht und als krönenden Abschluss die unübertroffenen leckeren Desserts gemeinsam zubereiten und danach schlemmen. Also, schlemmen Sie mit uns wie „Gott in Italien“. Bitte ein Trockentuch und eine Schürze mitbringen.

**40950** (Seminar) Tonio Abbruzzi  
Do 12. Jun • 18-21.45 Uhr • 1x (5 Ustd) • 34,50 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 2. Jun  
Das Entgelt setzt sich zusammen aus: Seminarentgelt (18 Euro), Umlage für Lebensmittel und Weine (15 Euro) sowie Nutzungspauschale (1,50 Euro)

### In Vino Veritas – Die süditalienischen Weine

Weinseminar in deutscher Sprache

Italien zählt nicht nur zu den bedeutendsten Weinbaunationen Europas, es ist zugleich eines der ältesten Weinanbaugebiete des Kontinents. Bereits in den 60iger Jahren wurde durch die DOC-Qualitätsbezeichnung der Grundstein dafür gelegt, die prestigereichsten Weine wie Barolo, Sassicaia, Brunello di Montalcino weltbekannt zu machen. Dieser Weinverkostungsabend ist der Weinlandschaft Süditaliens gewidmet, die historisch gesehen von den Griechen angelegt und von den Römern weiterentwickelt wurde. Wie üblich, genießen wir den Wein in Verbindung mit klassischen leckeren Antipasti der Region. Erläutert werden auch die Techniken, wie man Weine aussucht, lagert und trinkt. Zum Selbstkostenpreis kann ein vom Dozenten verfasstes Weinbuch „Die Weinlandschaft Italiens“ für 15 Euro im Seminar erworben werden.

**40951** (Seminar) Tonio Abbruzzi  
Fr 13. Jun • 18-21.45 Uhr • 1x (5 Ustd) • 38 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 2. Jun  
Das Entgelt setzt sich zusammen aus: Kursentgelt (18 Euro) und Umlage für Wein und Antipasti (20 Euro).

## : Japanisch

### Japanisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**41001** (Kurs) Frau Dr. Atsuko Takahara  
do 17.15-18.45 Uhr • 21.2.-5.6.08 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

### Japanisch Grundkurs IV

Lernziel A1

**41002** (Kurs) Frau Dr. Atsuko Takahara  
do 19-20.30 Uhr • 21.2.-5.6.08 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129  
Lehrbuch: Japanisch, bitte! Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt-Verlag, ISBN: 3-468-48830-0 und 3-468-48831-9), ab Lektion 11

## : Kroatisch

### Kroatisch 2. Semester

Lernziel A1

Mo 19.30-21 Uhr • 28. Jan • VHS Menden, Hemer, Balve,  
Auskunft: 02373 . 90 96 14

## : Niederländisch Grundstufe (A1)

Über die Lernziele und Methoden in unseren Sprachkursen können Sie sich auf den ersten Seiten des Programmbereichs Sprachen informieren.

Der nächste Niederländisch Grundkurs I startet im September 2008.

### Niederländisch Grundkurs II

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, Lernziel A1

**41403** (Kurs) Joke Steiner-Knigge  
di 17.15-18.45 Uhr • 19.2.-27.5.08 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224  
Lehrbuch: Niederländisch, Lehr- und Arbeitsbuch,  
(Hueber Verlag, ISBN: 3-19-005114-3  
und 3-19-025114-8), ab Lektion 6  
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

### Niederländisch Grundkurs IV

Lernziel A1

**41404** (Kurs) Hans-Jürgen Soennecken  
mo 18.30-20 Uhr • 18.2.-5.5.08 • 10x (20 Ustd) • 36 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118  
Lehrbuch: Taal vitaal. Niederländisch für Anfänger, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN: 3-19-005252-2 und 3-19-015252-7), ab Lektion 11

## : Niederländisch Aufbaustufe (A2)

### Niederländisch Aufbaukurs I

Lernziel A2

**41410** (Kurs) Joke Steiner-Knigge  
mi 19.30-21 Uhr • 20.2.-21.5.08 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202  
Lehrbuch: Niederländisch, Lehr- und Arbeitsbuch,  
(Hueber Verlag, ISBN: 3-19-005114-3  
und 3-19-025114-8), ab Lektion 17  
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

## : Niederländisch Konversationskurse

### Niederländisch – Leichte Konversation am Abend

Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen, Lernziel A2  
Ausgewählte Texte werden gelesen, übersetzt und diskutiert. Die Grammatik wird situationsbezogen wiederholt und vertieft. Parallel zu den letzten Lektionen des Lehrbuchs "Niederländisch" werden wir in diesem Semester die "Verzamelde columns" von Daan Schuurman (Verlag Bruna, ISBN 90-229-8864-3) lesen.

**41440** (Kurs) Joke Steiner-Knigge  
mi 17.45-19.15 Uhr • 20.2.-21.5.08 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202  
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

### Nederlandse lichte conversatie in de ochtend

Lernziel B1

Ein Kurs für Fortgeschrittene, die das Lesen, Sprechen und Schreiben der niederländischen Sprache weiter üben wollen. Auch die Grammatik wird – situationsbezogen – wiederholt. Dabei halten wir uns nicht an ein Lehrbuch, sondern anhand von ausgewählten Texten wie z. B. aktuelle Zeitungsartikel pflegen wir das Sprechen, Schreiben und Hören der niederländischen Sprache. Außerdem lesen wir das Buch „De dromenzaaier“ von Henny Fortuin (Verlag Ploegsma, ISBN 90-216-1923-7)

**41441** (Kurs) Joke Steiner-Knigge  
di 9-10.30 Uhr • 19.2.-27.5.08 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204  
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

### Spezialkurs – Nederlandse conversatie

Lernziel B2

Deze cursus is bedoeld voor gevorderden, die het accent op het spreken van de Nederlandse taal willen leggen. Uitgekozen teksten worden gelezen, vertaald, besproken en gediscussieerd. Tijdens de lessen willen wij naar mogelijkheid Nederlands spreken.

**41442** (Kurs) Hans-Jürgen Soennecken  
mo 20-21.30 Uhr • 18.2.-5.5.08 • 10x (20 Ustd) • 36 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118  
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

## : Polnisch

### Polnisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**41701** (Kurs) Jolanta Lorenz  
mi 19-20.30 Uhr • 20.2.-21.5.08 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

## : Portugiesisch

Über die Lernziele und Methoden in unseren Sprachkursen können Sie sich auf den ersten Seiten des Programmbereichs Sprachen informieren.

### Portugiesisch für Wiedereinsteiger/innen

Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen, Lernziel A1  
Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt auf 36 Euro.

**41801** (Kurs) Conceição Vasques Lamm  
do 17.30-19 Uhr • 21.2.-15.5.08 • 10x (20 Ustd) • 56,70 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben  
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 56,70 Euro (ab 10 TN: 36 Euro)  
Ermäßigung ab 10 TN

## : Russisch

Über die Lernziele und Methoden in unseren Sprachkursen können Sie sich auf den ersten Seiten des Programmbereichs Sprachen informieren.

### Russisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**41900** (Kurs) Dinara Starostin  
do 19-20.30 Uhr • 20.2.-4.6.08 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

### Russisch Grundkurs VI

Lernziel A1

**41902** (Kurs) Dinara Starostin  
do 17.30-19 Uhr • 21.2.-5.6.08 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119  
Lehrbuch: Most (Klett-Verlag, ISBN: 312-527531-8), ab Lektion 11

### Russisch Aufbaukurs

Lernziel A2

Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt auf 36 Euro.

**41910** (Kurs) Dinara Starostin  
mi 17.15-18.45 Uhr • 20.2.-7.5.08 • 10x (20 Ustd) • 56,70 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205  
Lehrbuch: Most1 (Klett-Verlag, ISBN: 312-527531-8), ab Lektion 19  
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 56,70 Euro (ab 10 TN: 36 Euro)  
Ermäßigung ab 10 TN

## : Schwedisch

Über die Lernziele und Methoden in unseren Sprachkursen können Sie sich auf den ersten Seiten des Programmbereichs Sprachen informieren.

### Schwedisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**42000** (Kurs) Hans-Jürgen Milch  
do 18-19.30 Uhr • 21.2.-5.6.08 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202  
Lehrbuch: Javisst! Kursbuch und Arbeitsbuch (Hueber-Verlag, ISBN: 3-19-005405-3 und ISBN: 3-19-015405-0), ab Lektion 1

### Schwedisch Grundkurs II

Lernziel A1

**42001** (Kurs) Hans-Jürgen Milch  
do 20-21.30 Uhr • 21.2.-5.6.08 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202  
Lehrbuch: Javisst! Kursbuch und Arbeitsbuch (Hueber-Verlag, ISBN: 3-19-005405-3 und ISBN: 3-19-015405-0), ab Lektion 4

### Schwedisch Grundkurs III

Lernziel A1

**42002** (Kurs) Hans-Jürgen Milch  
di 18-19.30 Uhr • 19.2.-27.5.08 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204  
Lehrbuch: Tala svenska 1, Lehr- und Übungsbuch (Groat-Verlag, ISBN: 3-933119-00-6 und ISBN: 3-933119-10-3)

## : Spanisch Grundstufe (A1)

Über die Lernziele und Methoden in unseren Sprachkursen können Sie sich auf den ersten Seiten des Programmbereichs Sprachen informieren.

### Spanisch Grundkurs I – abends

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**42200** (Kurs) Thomas Opderbeck  
do 19-20.30 Uhr • 21.2.-19.6.08 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206  
Lehrbuch: Caminos neu. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag, ISBN: 3-12-514906-1), ab Unidad 1

### Spanisch Grundkurs I – abends

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**42201** (Kurs) Katharina Grenningloh  
di 19-20.30 Uhr • 1.4.-24.6.08 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129  
Lehrbuch: Caminos neu. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag, ISBN: 3-12-514906-1), ab Unidad 1

### Spanisch Grundkurs II – abends

Lernziel A1

**42202** (Kurs) María Teresa Fernández  
do 17.30-19 Uhr • 21.2.-5.6.08 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223  
Lehrbuch: Caminos neu. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag, ISBN: 3-12-514906-1), ab Unidad 3

**42203** (Kurs) Thomas Opderbeck  
do 17.30-19 Uhr • 21.2.-19.6.08 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206  
Lehrbuch: Caminos neu. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag, ISBN: 3-12-514906-1), ab Unidad 3/4

### Spanisch Grundkurs II – vormittags

Lernziel A1

**42204** (Kurs) María Teresa Fernández  
mo 10.15-11.45 Uhr • 18.2.-26.5.08 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204  
Lehrbuch: Caminos neu. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag, ISBN: 3-12-514906-1), ab Unidad 3

### Spanisch Grundkurs III – abends

Lernziel A1

**42205** (Kurs) María Josefa Agel  
di 19.30-21 Uhr • 19.2.-10.6.08 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223  
Lehrbuch: Caminos neu. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag, ISBN: 3-12-514906-1), ab Unidad 7

### Spanisch Grundkurs III – für motivierte Junggebliebene

siehe Kurs Nr. 80248 im Programmbereich „Aktiv ab 50+“

### Spanisch Grundkurs IV – abends

Lernziel A1

**42206** (Kurs) María Josefa Agel  
di 17.45-19.15 Uhr • 19.2.-10.6.08 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223  
Lehrbuch: Caminos neu. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag, ISBN: 3-12-514906-1), ab Unidad 10

### Spanisch Grundkurs V – vormittags

Lernziel A1

**42207** (Kurs) María Teresa Fernández  
mi 9.30-11 Uhr • 20.2.-21.5.08 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204  
Lehrbuch: Caminos neu. Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN: 3-12-514906-1, ab Unidad 8

Lassen Sie sich  
bei der Kursauswahl  
beraten

: Tipp

vhs

### Spanisch Grundkurs VI – für motivierte Junggebliebene

siehe Kurs Nr. 80249 im Programmbereich „Aktiv ab 50+“

## : Spanisch Aufbaustufe (A2)

### Spanisch Aufbaukurs I

Lernziel A2

Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt auf 50,40 Euro.

**42210** (Kurs) María Teresa Fernández  
do 19-20.30 Uhr • 21.2.-19.6.08 • 14x (28 Ustd) • 79,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201  
Lehrbuch: Caminos neu Band 2. Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag,  
ISBN: 978-3-12-514913-7, ab Unidad 1  
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 79,40 Euro (ab 10 TN: 50,40 Euro)  
Ermäßigung ab 10 TN

## : Spanisch Abschlussstufe (B1)

### Spanisch für Wiedereinsteiger/innen

Auch für Interessent/innen mit Schulspanischkenntnissen,

Lernziel B1

Wiederholung und Vertiefung der Grammatikkenntnisse. Leichte Lektüre und Zeitungsartikel ergänzen den Unterricht.

**42221** (Kurs) Thomas Opderbeck  
fr 18.30-20 Uhr • 22.2.-13.6.08 • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118

## : Türkisch

Über die Lernziele und Methoden in unseren Sprachkursen können Sie sich auf den ersten Seiten des Programmbereichs Sprachen informieren.

### Türkisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

**42401** (Kurs) Iris İçoglu  
mo 17.45-19.15 Uhr • 18.2.-26.5.08 • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205  
Lehrbuch: Güle, güle. Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag)  
ISBN: 3-19-005234-4 und ISBN: 3-19-015234-6, ab Lektion 1

### Türkisch Aufbaukurs I

Lernziel A2

Ab 10 Teilnehmenden (TN) reduziert sich das Entgelt auf 43,20 Euro.

**42410** (Kurs) Iris İçoglu  
mo 19.30-21 Uhr • 18.2.-26.5.08 • 12x (24 Ustd) • 68 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205  
Kleingruppenkurs ab 6 TN: 68 Euro (ab 10 TN: 43,20 Euro)  
Ermäßigung ab 10 TN  
Umlage für Kopien 5 Euro

## : Türkisch Spezialangebot

### Die Raki-Tafel – Genießen wie ein Sultan

„Von mild bis scharf, von kalt bis warm, Schale auf Schale mit kleinen delikaten Meze, Vorspeisen, werden nach und nach aufgetragen. Typisch für die sogenannte ‚Raki-Tafel‘, einem abendfüllenden kulinarischen Event, auf dem Raki, mit Wasser verdünnter Anisschnaps, nach Geschmack auch Wein getrunken und in geselliger Runde geschlemmt und geplaudert wird“. So beschreibt die Türkeikennerin und Kochbuchautorin Erika Casparek-Türkhan die Raki-Tafel. An diesem Abend erfahren Sie ganz praktisch, wie Sie solch eine Raki-Tafel auch für Ihre Gäste vorbereiten können. Vorteil: Viele der zumeist vegetarischen und verblüffend einfachen Rezepte lassen sich im Vorfeld herstellen. Eine stressfreie Party ist somit garantiert.

**42450** (Seminar) Iris İçoglu, Songül Özdemir  
Di 11. Mär • 17-21 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 30,50 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Di 4. Mär  
Das Entgelt setzt sich zusammen aus: Kursentgelt (19 Euro) und Lebensmittelumlage (10 Euro) sowie Nutzungspauschale (1,50 Euro)



: *Bildungs-  
Gutschein*

Zum Verschenken.

*Fragen Sie uns.*  
02371 . 217-1943



## Programmbereich 5 :Beruf – EDV

Serviceteam

*Dipl.-Päd., Ing. (grad.) Bodo Mebes*

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1946

Sprechzeiten do 15-17 Uhr und nach Vereinbarung

*Claudia Freund*

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1943

Fax 02371 . 217-4414



## : Beruf – EDV

### Allgemeine Hinweise zu den PC-Kursen

- Überlegen Sie sich vor der Wahl eines Kurses
  - wozu Sie das EDV-Wissen benötigen
  - ob Sie Vorkenntnisse besitzen, so gering sie auch sind
  - wieviel Zeit Sie investieren wollen und können
- Lesen Sie sich die Texte der Kurse genau durch. Schon bei geringsten Unklarheiten oder wenn Sie Fragen haben, lassen Sie sich unbedingt beraten.
- Die jeweils angegebene Nutzungspauschale wird gemäß der Entgeltordnung erhoben und dient dazu die Hard- und Software auf dem neuesten Stand zu halten.

### Beratungsmöglichkeiten

Im Programmbereich Beruf – EDV haben Sie folgende Beratungsmöglichkeiten (persönlich und telefonisch):

- Sondertermine: Am Donnerstag, 7. und 14. Februar steht Ihnen zwischen 15 und 18 Uhr der zuständige Programmbe- reichsleiter Bodo Mebes in der VHS im Stadtbahnhof, Bahn- hofsplatz 2, Zimmer 107, zu einem persönlichen Gespräch zur Verfügung.
- Telefonische Beratung: Während der oben genannten Zeit können Sie sich auch telefonisch informieren unter Fon 02371 . 217-1946. Unter dieser Telefonnummer haben Sie auch tagsüber die Möglichkeit sich zu informieren.
- Generelle Beratungsmöglichkeit: Donnerstags von 15 - 17 Uhr können Sie sich während der Sprechzeit des zustän- digen Programmbereichsleiters persönlich in der VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Zimmer 107 oder unter Fon 02371 . 217-1946 beraten lassen.

Selbstverständlich können auch andere Termine abgesprochen werden. Rufen Sie einfach tagsüber an.

Beachten Sie bitte auch die verschiedenen Veranstaltungs- formen, wie Abendkurse, Vormittagskurse, Wochenendseminare und Bildungsurlaubsseminare.

### Welcher PC-Kurs ist der richtige für mich Informationsabend zum EDV-Bildungsangebot

Wer den richtigen PC-Kurs gewählt hat, vermeidet umständliche Ummeldevorfahren. Die VHS bietet daher zur intensiveren Bera- tung neben den o.g. Sonderterminen für Berufstätige auch einen Informationsabend an. Die Teilnehmenden werden an diesem Abend über das Gesamtangebot im Bereich Beruf - EDV infor- miert und können sich anschließend persönlich weitere Emp- fehlungen geben lassen. Bei dieser Gelegenheit können sich die Interessierten gleich von dem qualitativ hochwertigen Zustand der EDV-Fachräume überzeugen und die vorhandene Hard- und Software testen.

**50100** (Vortrag) Bodo Mebes, VHS-Programmbereichsleiter und Kursleiter/innen aus dem EDV-Bereich  
Di 29. Jan • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

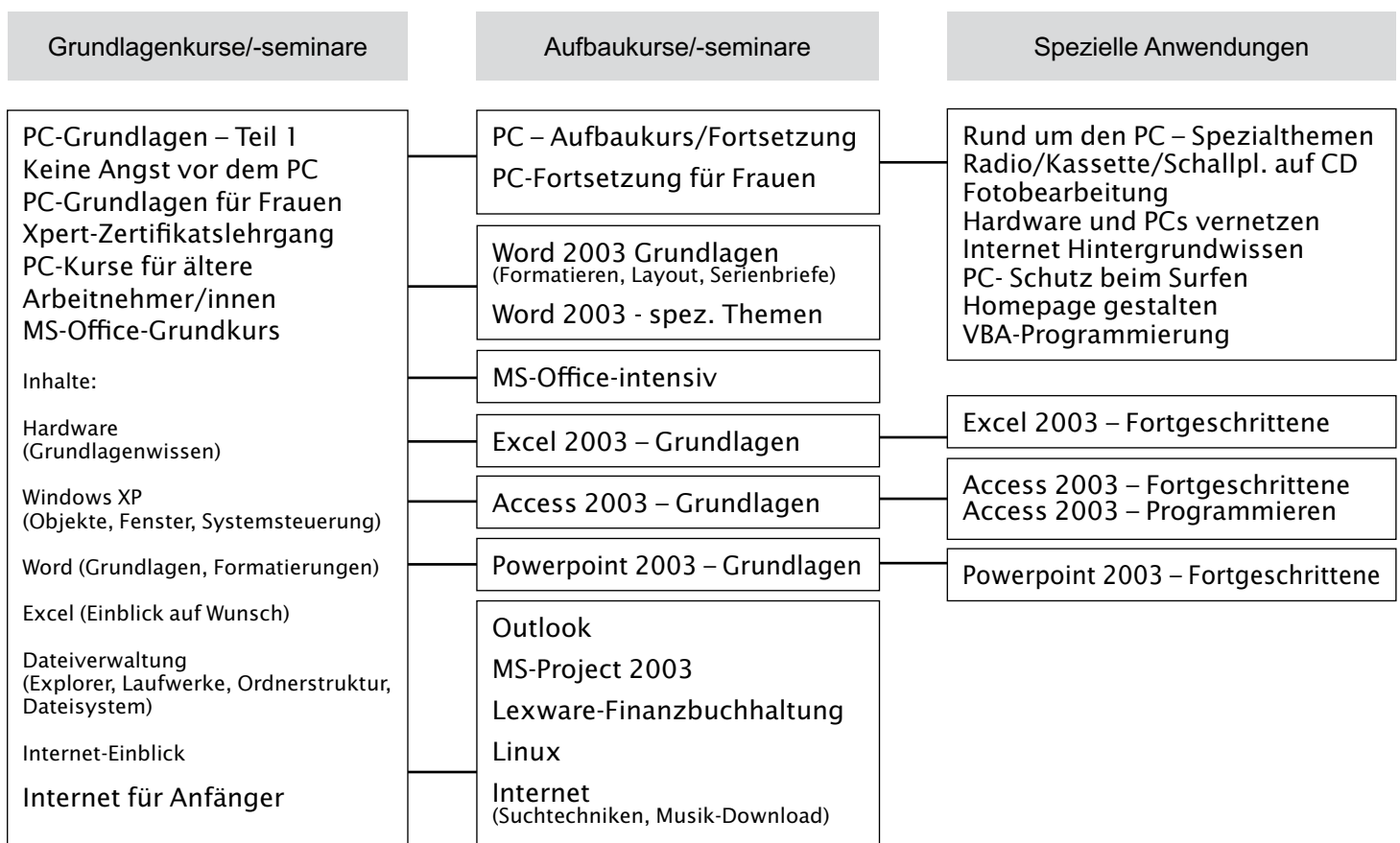
## : PC – Grundlagen

### PC-Kenntnisse für die tägliche Praxis mit Windows und MS-Office

Für Teilnehmer/innen ohne und mit geringer Vorkenntnis. Win- dows XP, Textverarbeitung mit Word 2003, Einblick in Excel 2003. Die Teilnehmer/innen erhalten eine kompakte anwen- dungsorientierte Einführung in das Arbeiten am PC. Inhalte: Ausgewählte Grundlagen der Datenverarbeitung, Arbeiten mit Windows (Fenstertechniken, Dateiverwaltung, Arbeiten mit dem Explorer), Word 2003 Grundlagen und Tabellenkalkulation mit Excel 2003.

**50101** (Kurs) Werner Jentsch  
do 8.15-10.30 Uhr • ab 28. Feb • 10 Termine (30 Ustd) • 57 Euro  
+ 30 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

## EDV - Angebote auf einen Blick



**PC-Grundlagen – Teil 1 – Windows – Word – Excel**

Windows XP - Textverarbeitung mit Word 2003 - Internet. Teilnehmer/innen ohne oder mit geringer Vorkenntnis erhalten eine kompakte anwendungsorientierte Einführung in das Arbeiten am PC. Inhalte: Ausgewählte Grundlagen der Datenverarbeitung, Einführung in Windows, (Fenstertechniken, Dateiverwaltung, Arbeiten mit dem Explorer, Systemprogramme, Zubehör), Einführung in Anwendungsprogramme wie z.B. Word 2003 (Zeichen-, Absatz-, Seiten- und Rahmenformatierungen. Techniken wie Korrektur, Silbentrennung, Synonyme, Speichern), auf Wunsch Einblick in die Tabellenkalkulation mit Excel 2003, Internet-Grundlagen.

**50102** (Kurs) Reinhard Schmöckel, IT-Koordinator  
mi 19.30-21.30 Uhr • ab 20. Feb • 9 Termine (24 Ustd) • 45,60 Euro  
+ 24 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

**PC-Grundlagen – Teil 2 – Textverarbeitung mit Word**

Voraussetzug: PC-Grundkenntnisse (Umgang mit Windows, einige Grundkenntnisse Word). Wer die Textverarbeitung gut beherrscht, hat es mit anderen Anwenderprogrammen wesentlich leichter. Inhalte: Windows (Arbeiten mit Ordnern und Dateien), Word (Wiederholen der Grundlagen, Zeichen-, Absatz-, Seiten- und Rahmenformatierungen, Druckaufbereitung, Texte überarbeiten/korrigieren, Hilfefunktion, Textgestaltung, Dokument-Formatvorlagen, Tabulatoren, Tabellen, AutoTexte, Spalten, Kopf- Fußzeilen, Serienbriefe, Gestalten von Privat- und Geschäftsbriefen. Wünsche der Teilnehmenden werden berücksichtigt.

**50103** (Kurs) Bodo Domsgen, Systementwickler  
mi 19.30-21.30 Uhr • ab 20. Feb • 9 Termine (24 Ustd)  
45,60 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum

**PC-Training – Office**

Für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen der Textverarbeitung. Inhalte: Excel-Grundlagen, Outlook Express-Einblick, Grundlagen der Präsentation mit Powerpoint, Übungen: Umsetzen komplexer Aufgaben unter Verwendung der verschiedenen Office-Anwendungen.

**50104** (Kurs) Bodo Domsgen, Systementwickler  
mi 19.30-21.30 Uhr • ab 7. Mai • 6 Termine (16 Ustd)  
41,80 Euro + 16 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung

**PC-Praxis für Beruf und Alltag****Spezielle Themen Windows / Office-Anwendungen**

Für Teilnehmer/innen mit PC-Erfahrungen. Nach gemeinsamer Absprache werden Themen aus verschiedenen Office-Anwendungen (Word, Excel, Powerpoint, Outlook) wiederholt und vertieft. An praxisorientierten Anwendungsbeispielen aus Beruf und Alltag werden die Kenntnisse erweitert und trainiert. Weitere Inhalte: Windows (z.B. Erste Hilfe bei Windows-Problemen, Datensicherung, Dateiverwaltung), Dateiformate wie z. B. PDF-Dateien. Wünsche von Teilnehmenden werden berücksichtigt.

**50105** (Kurs) Werner Jentsch  
mo 8.15-10.30 Uhr • ab 18. Feb • 10 Termine (30 Ustd)  
57 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

**: PC-Kurs für Frauen****Keine Angst vor dem PC – Grundlagen für Frauen**

Windows XP - Textverarbeitung mit Word 2003 - Internet. Für Teilnehmerinnen, die bisher aber noch keine Erfahrungen mit dem Computer machen konnten:

- Frauen, die sich aus beruflichen Gründen auf das Arbeiten am PC umstellen wollen
- Büro- und Schreibkräfte
- Frauen, die von Arbeitslosigkeit bedroht oder bereits betroffen sind und die sich durch Qualifikation im Bereich der Datenverarbeitung höhere Chancen auf dem Arbeitsmarkt ausrechnen.

Themenschwerpunkte: Grundkenntnisse über Funktionsweise und Anwendungsmöglichkeiten eines PCs, Arbeiten mit Windows XP, Textgestaltung mit Word, Einblick in das Internet.

**50106** (Kurs) Dipl.-Ing. Svenja Roch, DV-Organisatorin  
mo 17.15-19.15 Uhr • ab 31. Mär • 9 Termine (24 Ustd)  
45,60 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum

**: PC-Kurse für ältere Arbeitnehmer/innen****PC-Grundlagen für den Beruf  
Windows – Word – Excel – Internet**

Stressfrei – kleine Gruppe – angenehme Atmosphäre. Die Teilnehmer/innen erlernen unter Anleitung mit vielen praxisnahen Übungen den Umgang mit dem PC. Ziel ist das selbständige Arbeiten am PC in der täglichen Berufspraxis. Themenschwerpunkte: Ausgewählte Grundbegriffe der Datenverarbeitung, Einführung in Windows, (Fenstertechniken, Dateiverwaltung, Arbeiten mit dem Explorer, Systemprogramme, Zubehör), Einführung in Anwendungsprogramme Word 2003, Excel 2003, Internet-Grundlagen. Max. 8 Teilnehmer/innen.

**50107** (Kurs) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen  
di 18-21 Uhr • ab 26. Feb • 5 Termine (20 Ustd)  
92,50 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
keine Ermäßigung

**PC-Grundlagen für den Beruf – 2  
Word – Excel – Powerpoint – Internet – Outlook**

Stressfrei – kleine Gruppe – angenehme Atmosphäre. Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen (siehe Kurs 50107). Unter Anleitung mit vielen praxisnahen Übungen werden Kenntnisse und Fertigkeiten für den selbständigen Umgang mit dem PC vermittelt und vertieft. Ziel ist das selbständige Arbeiten am PC in der täglichen Berufspraxis. Themenschwerpunkte: Fortgeschrittene Textgestaltung mit Word, Einbinden von Grafiken oder digitalen Bildern, vertiefen der Excel-Kenntnisse (leichte Formeln und Funktionen), arbeiten mit dem Internet, Einblick in Outlook. Max. 8 Teilnehmer/innen.

**50108** (Kurs) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen  
di 18-21 Uhr • ab 15. Apr • 5 Termine (20 Ustd)  
92,50 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
keine Ermäßigung

# SchulFeiern



Holen Sie bei uns Ihren Schulabschluss nach und feiern Sie mit uns das erste Semester im neuen Stadtbahnhof.

### PC-Grundlagen für den Beruf – 3 Microsoft Office Word

Voraussetzung: Windows- und Word-Grundkenntnisse. Die Grundkenntnisse in Microsoft Office werden vertieft, weiterführende Funktionen werden vorgestellt sowie deren effiziente Anwendung trainiert. Umfassende Kenntnisse werden vermittelt, um professionelle Dokumente in MS Word erstellen zu können. Dazu gehören die Erstellung und Nutzung von Formatvorlagen sowie das sichere und rationelle Erstellen von Serierendokumenten. Inhalte: Formatvorlagen und Dokumentvorlagen einrichten, Textbausteine/AutoText anlegen und einfügen, Tabellen gestalten, Serienbrief erzeugen und drucken, Abschnitte, Spalten, Kopf- und Fußzeilen, Fußnoten, Gliederungen, Verzeichnisse, Inhaltsverzeichnis, Index und Indexeinträge, Grafische Gestaltungsmöglichkeiten, Textfelder, WordArt Objekte, Word individuell anpassen, Tipps und Tricks.

**50109** (Kurs) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen  
di 18-21 Uhr • ab 27. Mai • 4 Termine (16 Ustd)  
74 Euro + 16 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
keine Ermäßigung

## : PC – Spezial

### Spezielle Themen rund um den PC

Für Teilnehmer/innen mit PC-Vorkenntnissen. Themenvorschläge: Erste Hilfe bei Windows-Problemen, Themen der Systemsteuerung (z. B. defragmentieren und prüfen der Festplatte), Datensicherung, unterschiedliche Dateiformate, CD / DVD brennen, Windows-Vista kennen lernen, wiederholen und vertiefen spezieller Themen ausgewählter Office-Programme (z. B. aus Word/Excel/Powerpoint), ausgewählte Funktionen des kostenlosen Bildbearbeitungsprogramms "The Gimp" (neueste Version 2008). Wünsche der Teilnehmenden werden berücksichtigt.

**50110** (Kurs) Werner Jentsch  
mi 8.15-10.30 Uhr • ab 27. Feb • 10 Termine (30 Ustd)  
57 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

**50111** (Kurs) Werner Jentsch  
do 11-12.30 Uhr • ab 28. Feb • 10 Termine (20 Ustd)  
38 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

**50112** (Kurs) Werner Jentsch  
mi 17.15-19.15 Uhr • ab 14. Mai • 6 Termine (16 Ustd)  
38,40 Euro + 16 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung

### PC-Spezialthemen für Nörgler und Genießer

Für Teilnehmer/innen der vorangegangenen Kurse und Interessierte mit Vorkenntnissen und schlechten und guten Windows-Erfahrungen. PC-Enthusiasten und Nörgler treffen sich zum Erfahrungsaustausch und ziehen sich gegenseitig rauf und runter.

**50113** (Kurs) Werner Jentsch  
mo 11-12.30 Uhr • ab 18. Feb • 10 Termine (20 Ustd)  
38 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

### Corel Draw und AutoCAD 2007

Volkshochschule Menden-Hemer-Balve  
Ansprechpartnerin Karin Reinberg, Fon 02373 . 9096-16

## : Musik- / Fotobearbeitung

### Digitale Fotografie und Bildbearbeitung am PC

siehe Kurse 21104, Programmbereich 2

### Bildmontagen am PC mit Photoshop

siehe Kurse 211045 Programmbereich 2

### Fotos auf CD und DVD

siehe Kurs 21106, Programmbereich 2

### Das digitale Fotobuch

siehe Kurs 21107, Programmbereich 2

### Videobearbeitung am PC

siehe Kurs 21108, Programmbereich 2

### Wie kommt der Opa in den Ferrari Bildbearbeitung am PC – Senioren

siehe Kurse 802555, 80256, Programmbereich „Aktiv ab 50 +“

### Musik von Radio/Kassette/Schallplatte/CD auf PC – bearbeiten, speichern, auf CD / MP3-Player

Voraussetzung: PC-Vorkenntnisse. Musik „läuft“ nur noch mit digitaler Technik. Was tun, wenn man Radiosendungen, die alte heiß geliebte Plattensammlung oder Lieblings-Kassetten von CD oder MP3-Player hören möchte? Mit Hilfe des PCs lässt sich alles archivieren und der Klang noch verbessern. Themen: Richtiges Verkabeln mit dem PC, welche Software ist notwendig, Dateiformate, der richtige „Pegel“ (Übersteuerungen vermeiden); Retusche für die Ohren (Knistern und Rauschen herausfiltern, Dynamik verbessern); die restaurierten Aufnahmen zu einer Best-of-CD zusammenstellen und brennen oder auf dem MP3-Player speichern. Internetradio (spezielle Sender finden, speichern und abspielen von Musik).

**50120** (Wochenendseminar) Werner Jentsch  
30.+31. Mai • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-14 Uhr • 2 Termine (10 Ustd)  
30,20 Euro + 10 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung

## : Word

### Textverarbeitung mit Word 2003 PC-Grundlagen – Teil 2

siehe Kurs 50103

### PC-Grundlagen für den Beruf – 3 Microsoft Office Word

siehe Kurs 50109

### OpenOffice.org

Volkshochschule Menden-Hemer-Balve  
Ansprechpartnerin Karin Reinberg, Fon 02373 . 9096-16



**KursHalten**

Verschenken Sie einen VHS-Kurs an Freunde und halten Sie Kurs beim Erwerb des Bootsführerscheins.

## : Excel

### Excel 2003

Voraussetzung: PC-Vorkenntnisse. Inhalte: Gestaltung von Tabellen (Formate, Rahmen, Zellinhalte ausrichten, Hintergrundfarbe), verbundene Zellen, Zeilenumbruch, Ausfüllen, Verschieben, Kopieren, Formeln mit Berechnungsbeispielen, relative / absolute Zellbezügen, Funktionen (wie z.B. SVERWEIS, SUMMEWENN, ZÄHLENWENN, WENN-Funktion in Verbindung mit ODER / UND), Druckaufbereitung (einschl. Wiederholungszeilen und benutzerdefinierten Kopf-/ Fußzeilen), Diagramme erstellen, Einbindung in Word, Autofilter, Teilergebnisse, Gültigkeitsprüfung von Eingaben, Objekte (erstellen, formatieren, verknüpfen), verknüpfte Tabellenanwendung.

**50130** (Kurs) Detlef Uerpmann, DV-Leiter  
di 19.30-21.30 Uhr • ab 26. Feb • 9 Termine (24 Ustd)  
51 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung

### Excel 2003 – Einführung – Teil 1

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse. Inhalte: Gestaltung von Tabellen (Formate, Rahmen, Zellinhalte ausrichten, Hintergrundfarbe), verbundene Zellen, Zeilenumbruch, Ausfüllen, Verschieben, Kopieren, Anwendung einfacher Formeln mit Berechnungsbeispielen, relative / absolute Zellbezüge, einfache Funktionen, Druckaufbereitung (einschl. Wiederholungszeilen und benutzerdefinierten Kopf-/ Fußzeilen).  
Wer den Teil 2 des Wochenendseminars belegen möchte, sollte sich frühzeitig seinen Platz sichern.

**50131** (Wochenendseminar) Detlef Uerpmann, DV-Leiter  
29. Feb+1. Mär • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr • 2 Termine (12 Ustd)  
34 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
keine Ermäßigung

**50132** (Wochenendseminar) Detlef Uerpmann, DV-Leiter  
30.+31. Mai • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr • 2 Termine (12 Ustd)  
34 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
keine Ermäßigung

### Excel 2003 – Einführung – Teil 2

Für Teilnehmer/innen der vorangegangenen Seminare (Einführung – Teil 1) und Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen. Inhalte: Zellenschutz, Formeln (mit Berechnungsbeispielen), Diagrammerstellung und -bearbeitung mit Einbindung in Word, Funktionen (wie z. B. SVERWEIS, SUMMEWENN, ZÄHLENWENN, WENN-Funktion, auch in Verbindung mit ODER / UND), Autofilter, Teilergebnisse, Gültigkeitsprüfung von Eingaben, Objekte (erstellen, formatieren, verknüpfen), verknüpfte Tabellenanwendung.

**50133** (Wochenendseminar) Detlef Uerpmann, DV-Leiter  
7.+8. Mär • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr  
2 Termine (12 Ustd)  
34 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
keine Ermäßigung

**50134** (Wochenendseminar) Detlef Uerpmann, DV-Leiter  
6.+7. Jun • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr  
2 Termine (12 Ustd)  
34 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
keine Ermäßigung

## : VBA-Programmierung

### MS Office-Programmierung mit VBA – Grundlagen unter Excel 2003

Voraussetzung für den Kursbesuch sind Erfahrungen mit WINDOWS und EXCEL. Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmer/innen in die Grundlagen der Programmierung einzuführen. Inhalte: Die Entwicklungsumgebung von VBA, Variablen und Konstanten, Datentypen in VBA, Ablaufsteuerung (If-Verzweigung, For (each)-Schleife, While-Wend und Do-Loop-Schleife), einfache Benutzerinteraktion und Oberflächengestaltung, Arbeiten mit Funktionen, Fehlerbehandlung, Arbeiten mit Datenfeldern.

**50135** (Kurs) Andrea Hermes, Programmiererin  
die 17.15-19.15 Uhr • ab 6. Mai • 6 Termine (16 Ustd)  
68 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung

## : Access

### Access 2003 – Einführung

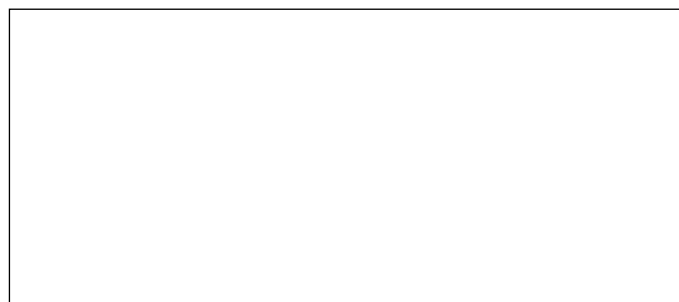
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse (Windows, Textverarbeitung). Inhalte: Datenbank-Grundlagen, die Arbeitsoberfläche, mit bestehenden Datenbanken arbeiten, die Hilfsfunktion, eine neue Datenbank anlegen (Datenbankdatei manuell erzeugen), Tabellen erstellen, Daten erfassen (Tabellenentwurf, Felddatentypen), Daten suchen/sortieren, Abfragen, Formulare erstellen, mit Filtern arbeiten, Berichte und Etiketten erstellen. Datenbanken mit mehreren Tabellen (Beziehungen zwischen Tabellen anzeigen, Abfragen über mehrere Tabellen, Anzeige abhängiger Daten in Formularen), Filter erstellen, Operatoren, Daten in Formularen, (Unterformulare integrieren, Abfangen von Fehleingaben durch Benutzer/innen).

**50140** (Kurs) Ralf Vedder, Programmierer  
mi 17.15-19.15 Uhr • ab 27. Feb • 9 Termine (24 Ustd)  
59,80 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
keine Ermäßigung

### Access 2003-Programmierung in Zusammenarbeit mit dem MS-SQL-Server

Voraussetzung: Grundkenntnisse wie sie z. B. in dem vorangegangenen Kurs Access-Einführung vermittelt werden. Inhalte: Wiederholen und Vertiefen notwendiger Grundkenntnisse, Einführung in die VBA-Programmierung, Funktionen, Ansprechen von Access-Datenbanken sowie MS-SQL-Server aus dem Programmcode heraus. Aufbau von Programmabläufen in Formularen und Berichten. Erstellen eines Anwendungsprogramms unter Access.

**50141** (Kurs) Ralf Vedder, Programmierer  
mi 18-21 Uhr • ab 14. Mai • 4 Termine (16 Ustd)  
50,60 Euro + 16 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
keine Ermäßigung



## : PowerPoint

### PowerPoint 2003 – Präsentationen erstellen

Vorkenntnisse: Allg. PC/Windows- und Textverarbeitungskenntnisse.

Wollen Sie eine Präsentation erstellen, die für Ihr Publikum bzw. Ihre Zuhörer/innen oder Gäste zu einem Erlebnis und für Sie zum Erfolg wird? Möchten Sie wertvolle Tipps zum Präsentieren in Kombination mit wichtigen PC-Skills in PowerPoint bekommen? In diesem Seminar werden neben den Grundlagen die entsprechenden Inhalte vermittelt: Allgemeine Präsentationstechniken, Einführung in PowerPoint, Erstellen von Vorlagen mit dem Folienmaster, Folien- und Layoutdesign, Textgestaltung, Grafiken und Bilder, Tabellen, Einbau von Animationen. Zuletzt erstellen Sie, je nach Wunsch, Ihre selbst gewählte Präsentation.

**50150** (Wochenendseminar) Dipl.-Ing. Svenja Roch, DV-Organisatorin  
29. Feb.+1. Mär • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr  
2 Termine (12 Ustd)  
35,80 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung

**50151** (Wochenendseminar) Dipl.-Ing. Svenja Roch, DV-Organisatorin  
11.+12. Apr • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr  
2 Termine (12 Ustd)  
35,80 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
keine Ermäßigung

### PowerPoint 2003 – Präsentationen professionell gestalten

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse PowerPoint.

Ziel: Präsentationen optimieren und publikumswirksamer gestalten. Inhalte: Wiederholen der Grundlagen, allg. Präsentationstechniken, Entwurfsvorlagen verwenden und zusätzliche Master erzeugen (Folienmaster und Titelmaster), Grafiken einbinden, Multimedia-Effekte (Musikdateien / Videofilme / Audio-CD) nutzen, Fotoalbum erstellen, Verzweigungsmöglichkeiten mit Hyperlinks, Animationen eindrucksvoll darstellen (Abspann / Zeitstrahl/ Trigger...).

**50152** (Seminar) Dipl.-Ing. Svenja Roch, DV-Organisatorin  
Sa 17. Mai • 9-16.15 Uhr • 1 Termin (8 Ustd)  
23,60 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
keine Ermäßigung

## : Outlook

### Outlook 2003 – Kalender – E-Mail – Journal – Notizen ...

Für Teilnehmer/innen mit PC-Vorkenntnissen. Outlook erleichtert die Organisation und Verwaltung täglicher Aufgaben sowie den Nachrichtenaustausch mit Kolleginnen und Kollegen. Inhalte: Elektronische Post (E-Mail), Nachrichten (erstellen, versenden, Text gestalten, mit Anlage versenden, Bilder und Hyperlinks einfügen), Nachrichten empfangen, beantworten und weiterleiten, Kontakte anlegen und verwalten, Kalender mit Termingestaltung und Aufgabenverwaltung, Regelassistent, in Arbeitsgruppen arbeiten, Outlook individuell einrichten. Sie lernen die Funktionen von Outlook kennen und wenden sie praxisbezogen an.

**50155** (Wochenendseminar) Andrea Koller, EDV-Dozentin  
4.+5. Apr • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr  
2 Termine (12 Ustd)  
34 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
keine Ermäßigung

## : MS Project 2003

### MS Project 2003 – Einführung

Für Teilnehmer/innen mit PC-Vorkenntnissen.

MS-Project ist ein Projektplanungssystem, welches auf der klassischen Netzplan-Technik aufsetzt. Es ist sowohl zur Planung als auch zur Durchführung größerer Projekte geeignet. Dabei müssen im Sinne eines stetigen Controllings die laufende Durchführung überwacht und aktuelle Informationen über Termine und Kosten vorliegen. Die Teilnehmer/innen werden in die wichtigsten Konzepte, Methoden und Elemente der Projektmanagement-Software eingeführt, um das Programm eigenständig nutzen zu können. Inhalte: Grundlagen des Projektmanagements, Programmbedienung und -oberfläche, Projekte anlegen, Vorgangsbeziehungen und Verknüpfungen, Projekt- und Vorgangskalender, Ressourcenplanung, Ansichten, spezielle Terminplanung.

**50156** (Wochenendseminar) Werner Tosch, DV-Kaufmann  
16.+17. Mai • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr  
2 Termine (12 Ustd)  
37,50 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung

### Projektmanagement

Volkshochschule Menden-Hemer-Balve  
Ansprechpartnerin Karin Reinberg, Fon 02373 . 9096-16

## : Finanzbuchhaltung

### EDV-gestützte Finanzbuchhaltung mit Lexware financial office

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse und Buchführungskenntnisse (z. B. aus den Kursen Buchführung, Grundkurs / Aufbaukurs, siehe Kurse Nr. 50500, 50501). Die Teilnehmer/innen erarbeiten die Grundlagen im Modul Finanzbuchhaltung und stellen einen fiktiven Betrieb auf die Lexware-Finanzbuchhaltung um. Weiterhin: Verbuchen eines vollständigen Beleggeschäftsgangs inkl. der im betrieblichen Bereich vorkommenden Buchungsvarianten, Abschlussbuchungen einschließlich der Auswertungen, die anderen Module des financial office und deren Einbindung in die Buchhaltung.

**50160** (Kurs) Renate Weigel, Dipl.-Finanzwirtin  
do 18.30-21.45 Uhr • ab 6. Mär • 6 Termine (24 Ustd)  
78,40 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
keine Ermäßigung

**vhs**

**StilFragen**

Buchen Sie einen Stil- und Etikette-Kurs und fragen Sie nach weiteren Angeboten

## : Speicherprogrammierbare Steuerung – SPS

### Speicherprogrammierbare Steuerungen (SPS) auf Basis der Simatic STEP7

Voraussetzung: PC-Kenntnisse. Zielgruppe: Auszubildende im Bereich Mechatronik, Techniker, technisch Interessierte, Hobbyanwender. Speicherprogrammierbare Steuerungen (kurz SPS) werden heutzutage in großer Vielfalt für verschiedenste Automatisierungsaufgaben eingesetzt. Zur Anwendung kommen sie in Transportstrecken, Bestückungsautomaten, Aufzugssteuerungen, Brandschutzanlagen uvm. Des Weiteren existieren auf dem Markt günstige Einstiegsmodelle (z. B. LOGO von Siemens), die die Anwendung im Heim- und Hobbybereich interessant machen. Den Teilnehmenden werden in diesem Kurs die Grundlagen der Programmierung von SPS-Steuerungen auf Basis der weit verbreiteten SimaticS7 300 von Siemens vermittelt. Dazu gehören u. a. einfache Logikverknüpfungen, Zeitglieder und Ablaufsteuerungen. Hierzu steht eine Software bereit, die die Programmierung in AWL (Anweisungsliste) mit gleichzeitiger 3D-Bewegungssimulation gestattet. Da diese Software von Privatpersonen kostenlos benutzt werden kann, können die Teilnehmer/innen das Erlernte während der Woche zuhause aufarbeiten und vertiefen.

**50165** (Kurs) Martin Hemmecke, Dipl.-Ing.  
mo 19.30-21.30 Uhr • ab 25. Feb • 6 Termine (16 Ustd)  
45,40 + 16 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
keine Ermäßigung

### Speicherprogrammierbare Steuerungen (SPS) auf Basis der Simatic STEP7 – AufbauSeminar

Voraussetzung: PC-Kenntnisse, Grundlagen in der Programmierung von speicher-programmierbaren Steuerungen (Timer, Schrittkette, Umgang mit Merkern). Zielgruppe: Auszubildende im Bereich Mechatronik, Techniker, technisch Interessierte, Hobbyanwender. Den Teilnehmenden werden in diesem Kurs erweiterte Kenntnisse in der Programmierung von SPS-Steuerungen auf Basis der weit verbreiteten SimaticS7 300 von Siemens vermittelt. Schwerpunkt sind Funktionen, Sprünge, Zähler sowie die Verarbeitung von Analogwerten. Hierzu steht eine Software bereit, die die Programmierung in AWL (Anweisungsliste) mit gleichzeitiger 3D-Bewegungssimulation gestattet. Da diese Software von Privatpersonen kostenlos benutzt werden kann, können die Teilnehmer/innen das Erlernte während der Woche zuhause aufarbeiten und vertiefen.

**50166** (Wochenendseminar) Martin Hemmecke, Dipl.-Ing.  
6.+7. Jun • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-12.15 Uhr  
2 Termine (8 Ustd)  
22,70 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung

## : Linux

### Linux – eine Einführung für PC-Anwender/innen

Voraussetzung: PC/Windows-Vorkenntnisse. Linux ist eine kostenlose Alternative zu Windows, die auf vielen Computern und Servern weltweit eingesetzt wird. Vorteile: einfache Installation, zuverlässige Hardwareerkennung und ein breites Spektrum kostenloser mitgelieferter Anwendungen. Ein Live-System ermöglicht das Starten vom PC, surfen mit Firefox im Web, chatten mit dem Messenger Gaim, E-Mails schreiben mit dem Outlook ähnlichen Evolution. Texte, Tabellen und Präsentationen erstellen mit dem weitgehend MS-Office kompatiblen Büropaket Open Office. Inhalte: Einrichtung von Linux (Ubuntu) als dessen Gastbetriebssystem mit VMware unter Windows, Nutzung des Gastbetriebssystems mit dem kostenlosen VMware Player, Konfiguration von Linux, Grafikkarten-Anpassung, Drucker-Einrichtung usw., die neueste Linux-Version von Ubuntu (im Kurs erhältlich).

**50170** (Kurs) Klaus Luttmann, Dipl.-Informatiker  
mo 17.15-19.15 Uhr • ab 21. Apr • 6 Termine (16 Ustd)  
45,40 Euro + 16 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung

## : Internet

### Internet für Anfänger/innen

Interessierte ohne oder mit geringer PC-Vorkenntnis erhalten eine Einführung in das Arbeiten mit dem Internet. Inhalte: Notwendige Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC (Windows, Fenstertechniken, Starten von Anwenderprogrammen), Umgang mit dem Browser, Surfen im Internet, Onlinedienste, Suchmaschinen, E-Mails.

**50180** (Wochenendseminar) Christoph Niemeier  
4.+5. Apr • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr  
2 Termine (12 Ustd)  
34 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung

### Internet – effektiv nutzen, Hintergrundwissen, Tipps

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse. Techniken und Hintergrundwissen werden vermittelt zu den Themen: Bedienung und Einstellungen des Browsers, verschiedene Suchmaschinen (Suchtechniken, Speichern von Seiten und Dateien, Umgang mit Favoriten), Dateitransfer FTP, E-Mail, News, chatten, Telefonieren mit VOIP, Sicherheit (Bedrohungsarten, wichtige Einstellungsänderungen unter Windows, Schutz gegen Viren und Würmer, Firewall, kostenlose Schutzprogramme).

**50181** (Kurs) Klaus Luttmann, Dipl.-Informatiker  
mo 17.15-19.15 Uhr • ab 25. Feb • 6 Termine (16 Ustd)  
45,40 Euro + 16 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung

# EnergieSparen

Informieren Sie sich bei uns über den Energieausweis und sammeln Sie neue Erfahrungen bei unseren Malkursen.

vhs

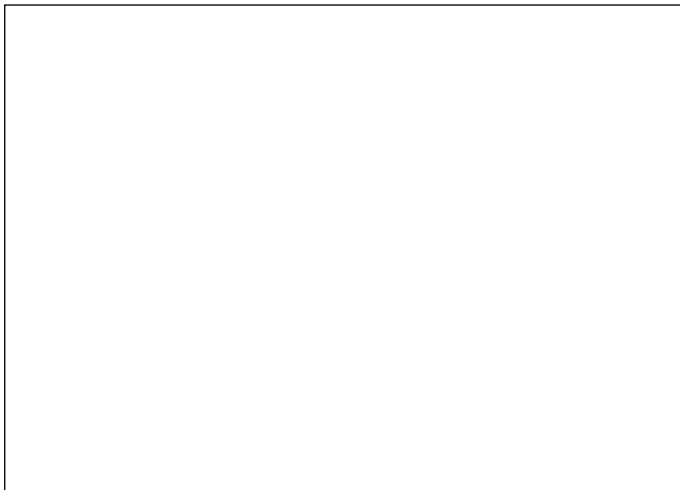
### PC-Schutz beim Surfen – Angriffe aus dem Internet abwehren

Für Teilnehmer/innen mit Internet-Erfahrungen. Inhalte: Gefahren im Netz (Viren, Würmer, Hacker, Schadensformen im Netz, Passwörter raten, Sicherheitslücken im Betriebssystem, Angriffe über das Netz), Gefahrenabwehr (Passwort, Rechtersicherheit, Abschottung von öffentlichen Datenbereichen, Überwachung von Protokolldateien, Sichern des Rechners, sichere Protokolle, Verschlüsselung), konkrete Gefahren (E-Mail-Viren, Spam, Cookies, Active-X, Java usw.), Bezahlen im Internet (Zahlungssysteme, Gefahren, Alternativen). Praktische Arbeiten (Verschlüsseln, Browserinfos sichtbar machen, Cookies identifizieren, Virenprogramme installieren, Desktop-Firewalls), sicheres Surfen mit dem VMware-Player.

**50182** (Seminar) Klaus Luttmann, Dipl.-Informatiker  
Sa 12. Apr • 9-15.30 Uhr • 1 Termin (8 Ustd)  
22,70 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung

### eBay

Volkshochschule Menden-Hemer-Balve  
Ansprechpartnerin Karin Reinberg, Fon 02373 . 9096-16



**vhs**

**: Bildungsgutschein**

Zum Verschenken.

Fragen Sie uns.  
02371 . 217-1943

## : Homepage gestalten

### Eigene Homepage ganz einfach mit „Web to Date“ von Data Becker

Für Teilnehmer/innen mit PC-Kenntnissen. Professionelle Homepages ohne Programmierkenntnisse, Aufbau und Pflege von Websites mit dem CMS-System „Web to Date 5“ von Data Becker. Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich, ohne HTML-Kenntnisse oder andere Programmiersprachen zu kennen, mit wenig Zeit- und Arbeitsaufwand eine professionelle Website erstellen und pflegen möchten. Optimal für kleinere Unternehmen, Vereine, Gastronomie und private Homepages. Die Teilnehmer/innen erstellen selbst unter Anleitung eine Website, die anschließend ins World Wide Web geladen wird.

**50183** (Kurs) Reinhard Schmöckel, IT-Koordinator  
mo 19.30-21.30 Uhr • ab 25. Feb • 9 Termine (24 Ustd)  
68 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung

### Professionelle Homepagegestaltung – Einführung

Für Teilnehmer/innen mit guten PC-Vorkenntnissen (Windows XP, Explorer, Word). In dem Kurs werden Grundkenntnisse vermittelt von der Planung einer Internetseite bis zur Online-Stellung. Weiter erstellen die Teilnehmer/innen unter Anleitung eine Homepage. Inhalte: HTML-Grundlagen, Macromedia Dreamweaver: Grundfunktionen, Arbeiten mit der Bibliothek, Formular erstellen, Formatierung, Mouseover-Button usw. Photoshop: Bildaufbereitung für Internetseiten, Button und Hintergrundfarben. FTP-Programm: Übertragen der Daten und Publizieren der Site auf einem Webserver.

**50184** (Kurs) Carsten Baums, Web-Designer  
do 19-21.15 Uhr • ab 6. Mär • 8 Termine (24 Ustd)  
88 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung

### Was ist eigentlich Flash?

#### Einführung in die Programmierung

Manche Webseiten sehen ganz anders aus, sie sind bunt und laut und kommen mit Spielereien und Effekten daher, die man früher nie gesehen hat. Schuld daran ist eine Software namens Flash. Wenn Sie sich mit Internetseitengestaltung auseinandersetzen und sich aber noch nie an die Animationssoftware Adobe Flash CS3 getraut haben, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie bekommen einen Überblick über die Benutzeroberfläche dieses umfangreichen Programms. Sie lernen strukturiert erste, kleine Animationen selber zu verwirklichen und erstellen zum Beispiel animierte Buttons, die Sie später in Ihre eigene Homepage einsetzen und verwenden können.

**50185** (Kurs) Alexander Pieper  
mo 19.30-21.30 Uhr • ab 21. Apr • 6 Termine (16 Ustd)  
45,40 Euro + 16 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum  
keine Ermäßigung

### HTML – Grund- und Aufbaukurs

Volkshochschule Menden-Hemer-Balve  
Ansprechpartnerin Karin Reinberg, Fon 02373 . 9096-16



## : Bildungsurlaub

### Allgemeine Hinweise

Nach dem „Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)“ ist Bildungsurlaub die bezahlte Freistellung von der Arbeit, wenn sich eine Arbeitnehmerin oder ein Arbeitnehmer beruflich und/oder politisch in einer anerkannten Bildungsveranstaltung weiterbilden will. Anspruchsberechtigt sind Arbeiter/innen, Angestellte sowie in der Heimarbeit Beschäftigte und ihnen Gleichgestellte (z. B. freie Mitarbeiter/innen, Auftragslehrkräfte). Weiterhin können Hausfrauen, Arbeitslose, Renten- und Pensionsbezieher/innen an den Veranstaltungen teilnehmen.

Nähere Informationen zum Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (z. B. Rechtsanspruch, Anmeldefristen, Anmeldeverfahren) erhalten Interessierte beim zuständigen Programmleiter Bodo Mebes, Fon 02371 . 217-1946.

### Spezielle Themen aus der PC-Praxis

Für Teilnehmer/innen mit EDV-Vorkenntnissen. Den täglichen Umgang mit dem PC besser zu beherrschen und die Möglichkeiten eines PCs besser nutzen zu können, ist Ziel dieses Seminars. Inhalte: Programme installieren und deinstallieren, Scannen (Grafiken, Bilder, Texte und Texterkennung), Dateikomprimierung (Winzip), Umgang mit digitalen Fotos (digital fotografieren, Fotos bearbeiten und in Dokumenten verwenden), Virenschutz, Kommunikation im Internet (Umgang mit E-Mails, Download und Umgang mit gepackten Dateien), Brennen von CDs, der PC-Alltag unter Windows, Teilnehmer/innen fragen – der Fachmann antwortet.

**50190** (Bildungsurlaub) Werner Jentsch  
Mo-Fr 2.-6. Jun • 8-13 Uhr • 5 Tage (30 Ustd)  
89,60 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale  
VHS-Haus, Raum 122, Multimedia-Raum  
keine Ermäßigung

**Wichtig:** Wollen Sie Bildungsurlaub beanspruchen, dann müssen Sie Ihrem Arbeitgeber die Teilnahme an diesem Bildungsurlaub spätestens bis Mo 14. Apr schriftlich (inkl. der VHS-Bescheinigung) mitgeteilt haben.

## : Tastschreiben am PC

### Tastschreiben am PC – Anfänger/innen

Erarbeitung der Tastatur nach der 10-Finger-Tastschreibmethode (Klein- und Großbuchstaben, Ziffern und Zeichen, soweit möglich, Schreibregeln nach DIN 5008), Texte eingeben, verändern, hervorheben und ausdrucken, Korrekturübungen, Schreiben von Fließtexten unter Berücksichtigung der wichtigsten Änderungen nach der neuen deutschen Rechtschreibung.

**50400** (Kurs) Claudia Eckart-Schiffer  
do 17.15-18.45 Uhr • ab 21. Feb (nicht am 3. Apr)  
12 Termine (24 Ustd)  
45,60 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

## : Buchführung

### EDV-gestützte Finanzbuchhaltung mit Lexware financial office

siehe Kurs 50160

### Buchführung – Grundkurs

Interessierte ohne Vorkenntnisse erlernen in diesem Kurs am Beispiel eines Industriebetriebes die für eine kaufmännische Buchhaltung allgemein notwendigen Grundkenntnisse. Der Kurs wird insbesondere Interessierten angeboten, die entweder z. Z. eine kaufmännische Aus- oder Weiterbildung absolvieren oder ihre Kenntnisse auffrischen wollen, um besser in das Berufsleben wieder eintreten zu können. Inhalte: Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung, Inventur, Inventar und Bilanz, Bestands- und Erfolgskonten, Eröffnungs- und Abschlussarbeiten, Umsatzsteuer, Abschreibung, Privatkonten.

**50500** (Kurs) Andrea Löhr, Dipl.-Finanzwirtin  
mo 17.45-19.15 Uhr • ab 25. Feb • 8 Termine (16 Ustd) • 34 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206  
Zusatzkosten ca 3 Euro für Kopien, keine Ermäßigung

### Buchführung – Aufbaukurs

Für Teilnehmer/innen des im letzten Semester stattgefundenen Buchführungs - Grundkurs und Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen. Ziel des Aufbaukurses ist die Erweiterung der im Grundkurs erworbenen Kenntnisse im Bereich der Buchführung für Handels- und Industriebetriebe. Folgende Inhalte werden erarbeitet: Abschreibungen, Warenbezugskosten, Rücksendungen, Nachlässe, Boni und Skonti, Gliederung der Warenkonten, Anzahlungen, Personalkosten, Betriebssteuern, Abgänge von Anlagevermögen, zeitliche Abgrenzungen beim Jahresabschluss.

**50501** (Kurs) Andrea Löhr, Dipl.-Finanzwirtin  
mo 19.30-21 Uhr • ab 25. Feb • 8 Termine (16 Ustd) • 34 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206  
Zusatzkosten ca. 3 Euro für Kopien, keine Ermäßigung

### Vorbereitung auf kfm. Abschlussprüfungen Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

Volkshochschule Menden-Hemer-Balve  
Ansprechpartnerin Karin Reinberg, Fon 02373 . 9096-16



## Programmbereich 6 : Grundbildung – Schulabschlüsse

Serviceteam

*Ulrike Eichholz*

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1940

Sprechzeiten nach Vereinbarung

*Dieter Kaminski*

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1942

Fax 02371 . 217-4414

### : Schulabschlüsse

#### **60101 HSA/FOSR 2007/2008/09 2. Semester**

Die VHS Iserlohn führt seit dem 3. Sept. 2007 einen Abendlehrgang für Teilnehmer/innen ab 18 Jahre zur Erlangung des Hauptschulabschlusses in Zusammenarbeit mit der Bezirksregierung Arnsberg als Schulaufsichtsbehörde durch. Die Prüfungen für den Abschluss finden im Juni 2008 statt. Die Prüfungen erfolgen durch die Lehrkräfte, die auch den Unterricht durchführen. Bei erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmer/innen ein staatlich anerkanntes Zeugnis. Eine regelmäßige Anwesenheit im Unterricht und die Teilnahme an den Klausuren sind für alle Teilnehmenden dieser Lehrgänge verpflichtend. Neue Teilnehmer/innen werden nicht mehr angenommen. Bescheinigungen werden nur an jedem ersten Donnerstag eines Monats ausgestellt.

mo-do 18.30-21.45 Uhr, fr 18.30-20 Uhr • ab 7. Jan  
Gymnasium An der Stenner, Stennerstr. 5, Raum 16  
ab 18. Feb: VHS im Stadtbahnhof, Raum 130  
entgeltfrei, 15 Euro für Unterrichtsmaterial

#### **60201 HSA/FOSR 2007/2008/2009 3. Semester**

##### **Vorankündigung**

Nach den Sommerferien 2008 beginnt ein neuer Lehrgang zum Erreichen der Fachoberschulreife (FOSR). Die VHS Iserlohn bereitet in Zusammenarbeit mit der Bezirksregierung Arnsberg als Schulaufsichtsbehörde in einem Abendlehrgang Teilnehmer/innen auf den Realschulabschluss nach Klasse 9 vor. Dieser orientiert sich an den seit dem 1. August 2005 gültigen neuen Kernlehrplänen. Der Unterricht findet montags bis donnerstags in der Zeit von 18.30 Uhr bis 21.45 Uhr, freitags von 18.30 bis 20 Uhr, statt, die Abschlussprüfungen nach 2 Semestern im Juni 2009. Bei erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmer/innen ein staatlich anerkanntes Zeugnis. Eine regelmäßige Anwesenheit im Unterricht und die Teilnahme an den Klausuren sind für alle Teilnehmer/innen dieses Lehrgangs verpflichtend. Nach der Entgeltordnung der VHS Iserlohn sind Teilnehmer/innen an Schulabschlusslehrgängen vom Entgelt befreit. Für Unterrichtsmaterialien werden pro Semester 15 Euro berechnet.

mo-do 18.30-21.45 Uhr, fr 18.30-20 Uhr • ab 1. Sep  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 130  
entgeltfrei, 15 Euro für Unterrichtsmaterial

#### **Anmeldung zum Realschulabschluss**

Zur Anmeldung für den Lehrgang ist ein persönliches Gespräch erforderlich.

Termine:

Do 24. April, 9.30-16 Uhr

Di 17. Juni, 9.30-16 Uhr

Do 21. August, 9.30-16 Uhr

VHS im Stadtbahnhof, Raum 110

Bitte melden Sie sich unbedingt unter der Telefonnummer 02371.217-1942

zu einem der obigen Termine an, um Wartezeiten zu vermeiden.

Folgende Unterlagen bitte mitbringen:

1. Tabellarischer Lebenslauf
2. Passfoto
3. Original und Kopie des Hauptschulabschluss-Zeugnisses
4. 15 Euro für Unterrichtsmaterialien

Ein Mindestalter von 18 Jahren ist Voraussetzung für die Teilnahme am Lehrgang.

### : Lesen und Schreiben

#### **Alphabetisierung – Lesen und Schreiben lernen für deutschsprachige Erwachsene**

Erwachsene, die nicht oder nur unzureichend lesen und schreiben können, sind in einer hoch entwickelten Industrienation nur schwer vorstellbar. Für Interessierte kann es sehr hilfreich sein, wenn Kolleginnen oder Kollegen, Freundinnen und Freunde oder Verwandte auf das VHS-Angebot aufmerksam machen. Arbeitsmaterialien: diverse Lehrbücher für Alphabetisierung im Erwachsenenbereich, selbst erstellte Arbeitsmittel. Umlage für Kopien nach Absprache.

**60701** (Kurs) Martina Kötteritz  
mi 17.15-18.45 Uhr • ab 20. Feb • 12 Termine (24 Ustd)  
43,20 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201  
max 10 Teilnehmende



## Programmbereich 7 : Qualifizierung – Management

Serviceteam

Programmbereichsleitung

*Dipl. Päd., Ing. (grad.) Bodo Mebes*

Fon 02371 . 217-1946

*Dipl. Physikerin Lieselotte Berthold*

Fon 02371 . 217-1944

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Programmbereichsverwaltung

Firmenservice

*Dipl. Verwaltungswirtin Yvonne Weidlich*

Fon 02371 . 217-1042

Fax 02371 . 217-4414



## : Firmenservice

### Firmenseminare und Inhouse-Schulungen

Ihr Unternehmen hat Bedarf an speziellen Themen oder Trainings? Wir bieten maßgeschneiderte Seminare in den Bereichen

- Arbeitssprache Deutsch
- Fremdsprachen
- EDV-Schulung
- Soziale Kompetenz-Förderung
- Betriebliche Gesundheitsförderung

Unsere modern ausgestatteten Seminar- und Computer-Räume können Sie in der unterrichtsfreien Zeit mieten.

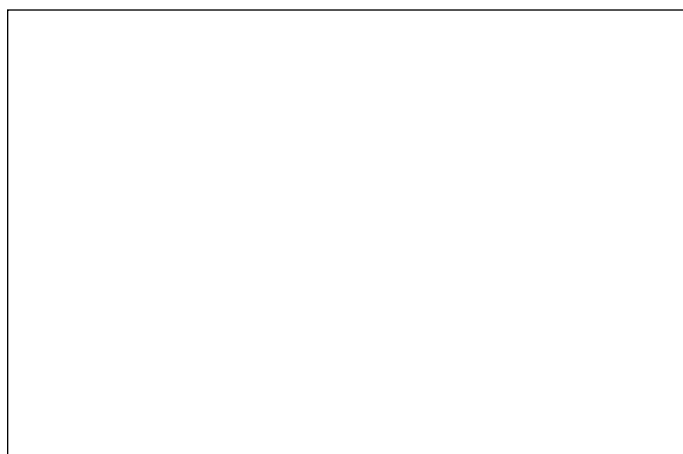
Ihre Ansprechpartnerin ist Yvonne Weidlich,  
Fon 02371 . 217-1042, E-Mail vhs@iserlohn.de.

## : Beratung

### Bildungs- und Kompetenzberatung

- Der „Bildungsscheck“ richtet sich an Beschäftigte aus kleinen und mittleren Unternehmen (KMU). Er wird innerhalb einer kostenfreien Beratung ausgestellt und deckt die Kosten einer Weiterbildungsmaßnahme in Höhe von 50 % (bis max. 500 Euro) ab. „Bildungsscheck“ ist ein Förderangebot des Landes NRW mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Union. In Kooperation mit der AgenturMark und der Gesellschaft für Wirtschaftsförderung Iserlohn.
- „TalentKompass NRW“ hilft die eigenen Fähigkeiten und Interessen zu erkennen und einzusetzen. Entgelte auf Anfrage.

**70000** Norbert Merkel, Dipl. Ingenieur + Elvira de Pasqua, Betriebswirtin, Sportlehrerin + Beraterteam der VHS Iserlohn  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 125  
Termine nach Vereinbarung Fon 02371 . 217-1042, -1940, -1944



## : Standort Iserlohn

### Aloys F. Dornbracht GmbH & Co. KG

Die Aloys F. Dornbracht GmbH & Co. KG mit Hauptsitz in Iserlohn ist ein international agierender Hersteller hochwertiger Design-Armaturen und -Accessoires für Bad und Küche. Das Unternehmen gewinnt für das Design seiner Produkte regelmäßig internationale Designpreise und zeichnet sich darüber hinaus seit 1996 durch ein nachhaltiges Kulturengagement aus. Seit 2006 erscheint die Publikation „Dornbracht – the SPIRIT of WATER“ in einer Bad- und Küchen-Edition, die das Selbstverständnis von Dornbracht als Unternehmen mit kultureller Relevanz dokumentiert und auf das Spektrum der Marke Dornbracht verweist. Einerseits Magazin, andererseits Katalog, schafft die Publikation die Verbindung zwischen Inspiration, Dialog und Innovation, die das Denken und die Arbeit bei Dornbracht auszeichnet.

**70002** (Werksbesuch) Bodo Mebes, VHS  
Leiter der Besichtigung: Matthias Dornbracht,  
Geschäftsführer Produktion, Einkauf und Logistik  
Mi 23. Apr • 15-17 Uhr • 1 Termin • 5 Euro  
Treffpunkt: Aloys F. Dornbracht GmbH & Co. KG, Heckenkamp 31,  
58640 Iserlohn (beim Pfortner)  
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 14. Apr

## : Rhetorik – Kommunikation

### Rhetorik und Körpersprache

Freies Reden, sicheres Auftreten, Diskussions- und Verhandlungsfähigkeit sind Qualifikationen, die in Beruf und Öffentlichkeit erwartet werden und die das Seminar vermittelt. Inhalte sind:

- Dialogübungen, Atemübungen, Einsatz von Mimik und Gestik, Blickkontakt
- Arbeit an der Sprache: Aussprache, Betonung, Stimmübungen, Methoden zum Aufbau einer Überzeugungsrede
- Sprechübungen, Taktiken unfairer Gegner, Argumentation und Diskussion
- Anwendung verschiedener redewirksamer Baupläne, Strategien zur Absicherung des Rederaumes (sich nicht unterbrechen lassen, überzeugen, Einfluss nehmen)

**70101** (Wochenendseminar) Regina Atiyeh,  
Psychotherapeutin DVPP und NLP-Master  
23.+ 24. Feb • Sa 10-16.30 Uhr • So 10-13.30 Uhr  
2 Termine (11 Ustd) • 49 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 13. Feb  
Bitte mitbringen: Schreibutensilien für Notizen

### Atem-, Stimm- und Sprechtraining

Neben dem inhaltlichen Aspekt, „Was sage ich“, ist vor allem das „Wie“ wichtig, um die Kommunikationspartner/innen zu erreichen. Hierbei sind die Themen Atem, gezielter Einsatz der Stimme, Körpersprache und eigenes Auftreten sowie der Kontakt zum Publikum fundamental. Diesen Themen widmet sich das Atem-, Stimm- und Sprechtraining ausführlich. Das verhaltenorientierte Training richtet sich an Personen, die häufig vor Gruppen stehen, mit ihrer Stimme arbeiten müssen und deren Leistungsfähigkeit erhöhen wollen.

Inhalte sind: Atem- und Stimmübungen, Körperwahrnehmung und -einsatz, Erweiterung der stimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten, deutliche und verständliche Artikulation, Pausentechnik, Kontakt zum Publikum, Einsatz des „Instrumentes Körper“ in Redesituationen.

**70102** (Wochenendseminar) Kathrin Bialluch, Diplom-Schauspielerin,  
Logopädin und Sprecherzieherin  
8.+9. Mär • Sa 10-17 Uhr • So 10-15 Uhr • 2 Termine (14 Ustd) • 53 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 27. Feb  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Getränk  
Umlage für Seminarunterlagen: 2 Euro

## Schlagfertigkeitstraining

Die Behandlung von Einwänden und Gegenargumenten wird in diesem Seminar trainiert. Dadurch werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in schwierigen Verhandlungen sicherer, überzeugender und selbstbewusster. Wir werden den aktiven Wortschatz erweitern, damit auch in den Stresssituationen der harten Auseinandersetzung die erforderlichen Worte spontan einfallen. Dadurch wird deutlich schneller und besser reagiert. Es werden Techniken der Schlagfertigkeit vermittelt und in verschiedenen praktischen Übungen effizient trainiert. Inhalte sind u.a.:

- mit Angriffen sicher argumentativ umgehen
- aktiv zuhören, um Gegenargumente zu entkräften
- in Gesprächen auf unfaire Strategien geeignet reagieren
- Schlagfertigkeitstechniken gezielt einsetzen
- Manipulation erkennen und abwehren
- professionell Beeinflussungsprozesse gestalten
- mit Störern erfolgreich umgehen

**70103** (Workshop) Dahms GmbH Privatinstitut  
12.+13. Apr • Sa+So 9-17 Uhr • 2 Termine (18 Ustd) • 53 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 2. 4.  
Umlage für Seminarunterlagen: 14 Euro

## Rhetorik für Frauen

Häufig fragen sich Frauen nach vielen Redesituationen in Beruf und Alltag: „Warum schenkt man mir nicht Gehör?“ „Warum versteht man mich nicht?“ „Warum werde ich ständig unterbrochen?“ etc.

Wer mit anderen erfolgreich kommunizieren möchte, muss sich verbal klar und verständlich auszudrücken, non-verbal klare Signale setzen, das eigene Redeverhalten kennen und auf die/den Gesprächspartner/partnerin abzustimmen wissen. Um als Frau Erfolg zu haben, braucht sie keinen „männlichen Redestil“, sondern sollte sich ihres eigenen Sprech- und Sprachverhaltens sowie ihrer Ressourcen bewusst sein.

Inhalte sind: Formulieren: präzise, prägnant, verständlich; Argumentieren: sicher und strukturiert; Rede- und Gesprächstechniken: kooperieren anstatt durchsetzen; Auftreten: souverän. Dabei werden folgende Methoden eingesetzt: Impulsreferate, Übungen, Rollenspiel, Videoaufzeichnungen, Videoanalyse und Feedback, Teilnehmervorträge.

**70104** (Wochenendseminar) Kathrin Bialluch, Diplom-Schauspielerin, Logopädin und Sprecherzieherin  
17.+18. Mai • Sa 10-17 Uhr • So 10-15 Uhr • 2 Termine (14 Ustd)  
53 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mi 7. Mai  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Getränk  
Umlage für Seminarunterlagen: 2 Euro

## Lachend in den Erfolg

siehe Seminar 33101 im Programmbereich „Gesundheit“

# : Managementtechniken

## Zeitmanagement –

### Simplify Your Life – oder geht's auch einfacher?

Zeit ist immer knapp! Sie kann weder gespart noch gelagert oder vermehrt werden. Zeit hat einen eigenen Wert. Während von immer weniger Menschen immer mehr geleistet werden soll, ist das Qualitätsmanagement in aller Munde. Effektive Planung und Zeitmanagement helfen, den täglichen Aufgaben und Herausforderungen gelassener zu begegnen, befreien den Alltag von Zeitnot, lassen wieder mehr Energie für Dinge, die wirklich wichtig sind. Im Seminar erhalten Sie Anregungen und erarbeiten in Übungen, wie Sie Ihren Alltag entwirren können. Ein spannender Weg zum ganz persönlichen Zeitwohlstand.

**70201** (Seminar) Regina Atiyeh, Psychotherapeutin DVPP und NLP-Master  
Do 10. Apr • 18.30-21.30 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 29 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Funny-van-Hees-Saal  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Mo 31. Mär

## Ziele beharrlich verfolgen

siehe Seminar 10605 im Programmbereich  
„Politik – Gesellschaft – Umwelt“

## MS Project 2003 – Einführung

siehe Kurs 50156 im Programmbereich Beruf – EDV

## Outlook 2003 – Kalender – E-Mail – Journal...

siehe Kurs 50155 im Programmbereich Beruf – EDV

# : Fortbildung – Qualifizierung

## NLP-Practitioner DVNLP / Society of NLP

Die NLP-Practitioner-Qualifizierung ist der Einstieg ins Neuro Linguistische Programmieren. Sie ist praxisorientiert und modular aufgebaut. Die Inhalte entsprechen den Richtlinien des DVNLP und der Society of NLP. Um eine komplette NLP-Practitioner-Qualifizierung zu erhalten, buchen Sie: 70310 Modul I + 70314 Modul III + 70316 Modul IV. Die Qualifizierung umfasst insgesamt 168 Ustd an 21 Tagen. Das Gesamtentgelt beträgt 1850 Euro - zzgl. Zertifizierungsgebühr (50 Euro).

## Ressourcenorientierter Coach (ProC)

Coaching ist die entwicklungsorientierte Begleitung von Einzelpersonen (Coachees) oder Gruppen durch einen professionellen Coach. Ressourcenorientiertes Coaching arbeitet systemisch und berücksichtigt alle wechselseitigen Einflüsse. Es setzt an den Stärken und Fähigkeiten des Coachees an und ermöglicht ihnen, ihr Wahrnehmungsfeld zu erweitern, Ressourcen zu nutzen und vorhandene Potenziale zur Umsetzung selbst gesteckter Ziele zu entwickeln.

Für die komplette Qualifizierung buchen Sie: 70312 Modul II + 70314 Modul III + 70318 Modul V (NLP-Kenntnisse im Umfang eines fünf-tägigen NLP-Seminar, entsprechend Modul I, sind vorausgesetzt). Die Qualifizierung umfasst insgesamt 192 Ustd an 24 Tagen. Das Gesamtentgelt beträgt 2540 Euro - zzgl. Zertifizierungsgebühr (75 Euro).

## Modul I – Basiswissen NLP

Der NLP Basiskurs ermöglicht es Ihnen, grundlegende Kenntnisse und Fähigkeiten in den NLP-Kommunikationstechniken und NLP-Verhaltensmethoden zu erwerben. Die neuen Lern-Prozesse ermöglichen Ihnen, die Kommunikation mit sich und anderen so zu gestalten, wie Sie es beabsichtigen. NLP unterstützt Sie beim Umgang mit Stress und beim Abbau von Lampenfieber. Sie gewinnen zunehmend mehr Einfluss auf Ihre Stimmungen und entwickeln Wahlmöglichkeiten. Je mehr Optionen Ihnen zur Verfügung stehen, desto besser können Sie optimale Entscheidungen treffen. In diesem Basiskurs üben Sie solche Techniken, die den Alltag erleichtern, mehr Handlungsmöglichkeiten eröffnen und Spaß machen.

**70310** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl. Psychologin, Psychol. Psychotherapeutin, Lehrtrainerin DVNLP + Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin der Society of NLP + Team  
14.-18. Apr • Mo-Fr 9-16.30 Uhr • 5 Termine (40 Ustd) • 295 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222 + 219  
keine Ermäßigung • Bildungsscheck und Bildungsurlaub möglich

Für die Qualifizierungen können Sie Bildungsurlaub beantragen. Infos dafür finden Sie auf Seite 57.

: Tipp

vhs

### Modul II – Basiswissen Coaching

Diese vier Tage geben Ihnen Antworten auf folgende Fragen: Was ist Coaching und welche Ziele sind damit verknüpft? Wie definiere und sehe ich meine Rolle als Coach? Wie gestalte ich die Rahmenbedingungen im Kundenkontakt sowie den Coachingprozess? Wie verschaffe ich mir als Coach und meinem Coachee Ressourcen?

**70312** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl. Psychologin, Psychol. Psychotherapeutin, Lehrtrainerin DVNLP  
+ Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin der Society of NLP  
+ Team

22.-25. Mai • Do-So 9-16.30 Uhr • 4 Termine (32 Ustd) • 355 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222 + 219  
keine Ermäßigung • Bildungsscheck und Bildungsurlaub möglich

### Modul III –

#### Interventionstechniken NLP-1 / Coaching-1

In diesem Teil der Qualifizierung zum NLP-Practitioner / zum Ressourcenorientierten Coach erweitern Sie Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten im Anwenden von grundlegenden NLP-Formaten und Sie lernen, mit NLP-Grundbausteinen zu arbeiten. Sie beschäftigen sich mit Problemanalyse, Zielformulierung, kreativem Umdeuten, Wechsel von Beobachtungspositionen, Informationsverarbeitung im Gehirn und der Optimierung von Denkstrategien.

70314 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl. Psychologin, Psychol. Psychotherapeutin, Lehrtrainerin DVNLP  
+ Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin der Society of NLP  
+ Team

Mi-So 13.-17. Aug + Sa-Mi 11.-15. Okt • 9-16.30 • 10 Termine  
(80 Ustd) • 895 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222 + 219  
keine Ermäßigung • Bildungsscheck und Bildungsurlaub möglich

### Modul IV – Interventionstechniken NLP-2

In diesem Teil der Qualifizierung zum NLP-Practitioner vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten im Anwenden von NLP-Formaten und dem Arbeiten mit NLP-Grundbausteinen. Sie beschäftigen sich mit der individuellen Verarbeitung von Zeit sowie mit der Bereinigung von problematischen Erfahrungen in der Vergangenheit. Sie haben Gelegenheit, die erlernten NLP-Methoden in Übungsgruppen zu trainieren und Sie schließen in diesem Ausbildungsabschnitt die Practitioner-Qualifizierung mit einer Hausarbeit und einem praktischen Testing ab.

**70316** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl. Psychologin, Psychol. Psychotherapeutin, Lehrtrainerin DVNLP  
+ Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin der Society of NLP  
+ Team

Do-So 13.-16. Nov + Fr-Sa 19.-20. Dez • 9-16.30 Uhr • 6 Termine  
(48 Ustd) • 660 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222 + 219  
keine Ermäßigung • Bildungsscheck und Bildungsurlaub möglich

### Modul V – Interventionstechniken Coaching-2

In diesem Teil der Qualifizierung zum Ressourcenorientierten Coach (ProC) lernen Sie Interventionstechniken aus der Transaktionsanalyse sowie aus Systemischen Verfahren wie systemische Fragetechniken, Arbeiten im Reflektierenden Team und Aufstellungsarbeit kennen. Sie lernen, wie Sie Ihre Coachingfähigkeiten trainieren und optimieren können, indem Sie Wege finden, mit eigener Betroffenheit und schwierigen Situationen umzugehen. Sie erhalten Supervision zu Ihren Dokumentationsaufgaben und schließen die Coaching-Qualifizierung in diesem Ausbildungsabschnitt ab. Zuletzt beschäftigen Sie sich mit einem Ausblick auf die Zukunft, Ihren persönlichen Visionen und dem Umsetzen des Gelernten in die eigene Coachingpraxis.

**70318** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl. Psychologin, Psychol. Psychotherapeutin, Lehrtrainerin DVNLP  
+ Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin der Society of NLP  
+ Team

Mo-Fr 12.-16. Jan 2009 + Do-So 26. Feb.-1. Mär 2009  
+ Sa 25. Apr 2009  
9-16.30 Uhr • 10 Termine (80 Ustd) • 1290 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222 + 219  
keine Ermäßigung • Bildungsscheck und Bildungsurlaub möglich

### NLP – Master DVNLP / Society of NLP

Die Qualifizierung zum NLP-Master richtet sich an Menschen, die NLP bereits im Practitioner kennengelernt haben. Die Master-Qualifizierung umfasst 184 Unterrichtsstunden an 23 Tagen (einschließlich Testing).

**70320** (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl. Psychologin, Psychol. Psychotherapeutin, Lehrtrainerin DVNLP  
+ Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin der Society of NLP  
+ Team

Mo-Fr 3.-7. Mär + Do-So 15.-18. Mai + 28.-31. Aug + 18.-21. Sep  
+ 20.-23. Nov + Fr-Sa 12.-13. Dez • jeweils 9-16.30 Uhr  
23 Termine (184 Ustd) • 1980 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222 + 219  
keine Ermäßigung • Anmeldung ab sofort möglich  
Zertifizierungsgebühr: 50 Euro  
keine Ermäßigung • Bildungsscheck und Bildungsurlaub möglich

### Qualifikation zur Tagesmutter/zum Tagesvater

Weitere Informationen bei:  
Yvonne Weidlich, VHS, Fon 02371 . 217-1042  
und beim Pflegekinderdienst:  
Elisabeth Ehrmann, Fon 02371 . 217-2189  
Cornelia Paul, Fon 02371 . 217-2190

### Fortbildungen in Menden:

- Burn-Out-Prophylaxe
- Touch for Health
- Kinesiologie als Gesundheitsvorsorge
- Zahnärztliche Abrechnungen

Auskunft: VHS Menden-Hemer-Balve, 02373 . 909618

## : Junge VHS

Serviceteam

*Claudia Weigel M. A.*  
 Programmbereichsleitung  
 Fon 02371 . 217-1945

*Irene Mesmann*  
 Programmbereichsverwaltung  
 Fon 02371 . 217-1947



Grundsätzlich können alle Angebote der Volkshochschule ab einem Alter von 15 Jahren belegt werden. Ein Stöbern im gesamten Programm lohnt sich. Die folgenden Angebote eignen sich für Jugendliche zum Einstieg in das freie Lernen nach eigenen Interessen.

## : Fitness

### Step-Aerobic

Einfache Schrittkombinationen am Stufenbrett (Stepper) als Herz-Kreislauf-Stärkung zu aktueller Musik.

siehe Kurse 32211 im Programmbereich 3 Gesundheit

### Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 15 Jahre

siehe Seminar 32230 im Programmbereich 3 Gesundheit

### Inline-Skating – Einführung und Sicherheitstraining für Eltern und Kinder

siehe Seminar 32410-1 im Programmbereich 3 Gesundheit

## : Gesellschaft

### Gutes Benehmen im Berufsalltag

siehe Vortrag 10222 im Programmbereich Politik-Gesellschaft-Umwelt

### Haushalts-Führerschein

siehe Kurs 10223 im Programmbereich Politik-Gesellschaft-Umwelt

### Das Wickeweyf erzählt – Sagenführung

siehe Führung 10106 im Programmbereich Politik-Gesellschaft-Umwelt

## : Zeichnen

### Comics zeichnen

Für Teilnehmer/innen ab 15, siehe Kurs 20512 im Programmbereich 2 Kultur – Gestalten

## : Musik

### Gitarrenkurse

Für Teilnehmer/innen ab 15, siehe Kurse 20801, 20802 im Programmbereich 2 Kultur – Gestalten

### Mundharmonika-Workshop

Für Teilnehmer/innen ab 15, siehe Seminar 20806 im Programmbereich 2 Kultur – Gestalten

### Congas & Co – Trommel- und Percussionworkshop

Für Teilnehmer/innen ab 15, siehe Seminar 20807 im Programmbereich 2 Kultur – Gestalten

## : Sprachen

Englisch als einzige Fremdsprache reicht heutzutage nicht mehr aus. Da Fremdsprachenkompetenz nicht von heute auf morgen entsteht, rät die VHS jungen Leuten, möglichst frühzeitig weitere Fremdsprachen zu erlernen, bevor sie aus beruflichen und familiären Gründen keine Zeit mehr dafür haben. Der Programmbereich Sprachen bietet mit 14 Fremdsprachen genügend Auswahl. Für Jugendliche empfehlen wir besonders die untenstehenden Angebote.

### Chinesisch Grundkurs I

Siehe Kurs 40201 im Programmbereich 4 Sprachen

### Japanisch Grundkurs I

Siehe Kurs 41001 im Programmbereich 4 Sprachen

### Cercle Français

Siehe Kurs 40852 im Programmbereich 4 Sprachen

### English Friday Night Cinema

Siehe Kurs 40698 im Programmbereich 4 Sprachen

### Englisch Intensivkurs für die Fachoberschulreife

Lernziel A2/B1

sa 19. Feb • 8.30-11.30 Uhr • VHS Menden, Hemer, Balve, Auskunft: 02373 . 90 96 14

### Sprachförderung Deutsch als Zweitsprache für Oberstufenschüler/innen mit Migrationshintergrund ab 16 Jahren

In Kooperation mit der Gesamtschule Iserlohn, gefördert durch Mittel der Europäischen Sozialfonds und des Landes Nordrhein-Westfalen (Programm „Weiterbildung geht zur Schule“)

#### Teil I (Fortsetzung aus II/07)

80110 (Kurs) Birgit Börsting  
 di 13-14.30 Uhr • ab 8. Jan • 8 Termine (16 Ustd) • entgeltfrei  
 Gesamtschule Iserlohn, Langerfeldstraße 84, Raum 328

#### Teil II

80111 (Kurs) Birgit Börsting  
 di 13-14.30 Uhr • ab 4. März • 14 Termine (28 Ustd) • entgeltfrei  
 Gesamtschule Iserlohn, Langerfeldstraße 84, Raum 328

### Italienisch Grundkurs I – für junge Leute ab 16

In Kooperation mit dem Märkischen Gymnasium, Lernziel A1

80112 (Kurs) Annette Petereit  
 mo 13.15-14.45 Uhr • ab 7. Jan (nicht am 25.2.08) • 8 Termine  
 (16 Ustd) • 14,40 Euro (bereits ermäßigt)  
 Märkisches Gymnasium, Immermannstr. 7, Raum E13  
 zzgl. 2 Euro Umlage für Kopien

80113 (Kurs) Annette Petereit  
 di 13.15-14.45 Uhr • ab 8. Jan (nicht am 26.2.08) • 8 Termine  
 (16 Ustd) • 14,40 Euro (bereits ermäßigt)  
 Märkisches Gymnasium, Immermannstr. 7, Raum E13  
 zzgl. 2 Euro Umlage für Kopien



## : Aktiv ab 50 +

Service team

*Dipl.-Päd., Ing. (grad.) Bodo Mebes*

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1946

*Claudia Freund*

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1943

## : Aktiv ab 50 +

Wer aktiv bleibt und soziale Kontakte pflegt, hat die größten Aussichten auf einen glücklichen dritten Lebensabschnitt. Schöpfen Sie Kraft und Vitalität aus der Vielfalt des Angebotes Ihrer Volkshochschule. Wir freuen uns auf Sie.

### Frauen um 50 – nicht mehr jung und noch nicht alt

Die Auseinandersetzung mit Lebensträumen und Lebenszielen und konkrete Erfahrungen mit Partnerschaft, Familie und Beruf führt jetzt zu der Frage: Wer bin ich wirklich, und was will ich vom Leben? Gezielte Übungen aus dem NLP (Neurolinguistisches Programmieren) können helfen, die Herausforderungen der neuen Lebensphase anzunehmen und eine neue Balance zu erreichen. Sie lernen loszulassen, was Sie stört und Ihren Blick auf Ziele und Träume zu fokussieren.

Bitte bequeme Kleidung und Decken mitbringen.

**80200** (Wochenendseminar) Heike Graefe, NLP-Master  
1.+2. Mär • Sa+So 11-15.30 Uhr • 2 Termine (12 Ustd) • 38 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216+223  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Di 19. Feb  
zzgl. 3 Euro Materialkosten • max 12 Teilnehmer/innen

### NLP für Singles

Sind Sie Single und auf der Suche nach einer neuen Beziehung? Dann sind Sie hier richtig! Sie können lernen, den richtigen Partner, die richtige Partnerin kennenzulernen. Sie können lernen, am anderen Menschen das zu entdecken, was Sie suchen. Sie können erfahren, warum Sie bisher keinen Erfolg hatten. Sie können erfahren, was Sie wollen und wie Sie es erreichen. Die Methode des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) gibt Ihnen das Handwerkszeug, schauspielerische Übungen liefern die spielerische Komponente der Selbstwahrnehmung.

Bitte bequeme Kleidung und Decken mitbringen.

**80201** (Wochenendseminar) Heike Graefe, NLP-Master  
und Schauspielerin  
7.+8. Jun • Sa+So 11-15.30 Uhr • 2 Termine (12 Ustd) • 38 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220+223  
keine Ermäßigung • Anmeldung erwünscht bis Do 29. Mai  
zzgl. 3 Euro Materialkosten • max 12 Teilnehmer/innen

### Umgang mit Demenzerkrankten in der häuslichen Pflege

Die Welt von an Demenz erkrankten Menschen sowie deren Verhaltensweisen sind oft schwer zu verstehen. Daher ist es für die betreuenden Angehörigen wichtig, individuelle Strategien des Umgangs, aber auch der eigenen Entlastung zu entwickeln. Der Vortrag informiert über das Krankheitsbild und die Behandlung und zeigt Problemlösungsansätze beim Umgang mit den Demenzerkrankten sowie Entlastungsmöglichkeiten für die Angehörigen auf.

**80230** (Vortrag) Bert Schulz, Demenz-Servicezentrum, Dortmund  
Moderation: Ingrid Ebbinghaus  
Do 17. Apr • 18-19.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
Seniorenzentrum Waldstadt Iserlohn, Alexanderstr. 1

### Gedächtnistraining

Dieser Kurs gibt eine Einführung in das ganzheitliche Gedächtnistraining für Körper, Geist und Seele. Trainingsfelder sind: Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Formulierung, assoziatives Denken, Strukturieren, Urteilsfähigkeit, Fantasie, Kreativität und Flexibilität. Mit viel Freude und Spaß.

**80231** (Kurs) Helga Haarmann + Elke Karwath,  
Gedächtnistrainerinnen beim Bundesverband Gedächtnistraining e.V.  
mi 10-11.30 Uhr • ab 20. Feb • 5 Termine (10 Ustd) • 19 Euro  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118  
Bitte mitbringen: Schreibzeug und Papier  
Materialumlage: 2 Euro

## : Gesundheit 50 +

Die Ausschreibungstexte finden Sie unter der entsprechenden Nummer im Programmbereich 3 Gesundheit.

### Qigong – fit und entspannt in den Tag

siehe **31105** (Kurs) Hilde Hunger, Qigong-/Taijilehrerin  
di 8.45-10.15 Uhr • ab 19. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • 38 Euro  
siehe **31106** (Kurs) Hilde Hunger, Qigong-/Taijilehrerin  
di 10.30-12 Uhr • ab 19. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • 38 Euro

### Yoga für Anfänger/innen

siehe **31201** (Kurs) Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU  
mi 16.45-18.15 Uhr • ab 20. Feb • 12 Termine (24 Ustd)  
45,60 Euro

### Yoga für gesunden Rücken und starke Nerven

siehe **31217** (Kurs) Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU  
fr 10.15-11.45 Uhr • ab 22. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 45,60 Euro

### Rücken-Fitness

siehe **32009** (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin  
mo 18.30-19.15 Uhr • ab 18. Feb • 13 Termine (13 Ustd) • 24,70 Euro

### Wirbelsäulengymnastik

siehe **32010** (Kurs) Daniela Killas, Physiotherapeutin  
mi 17.15-18.45 Uhr • ab 20. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • 38 Euro

### Bewegung für starke Knochen

siehe **32021** (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin, Sporttherapeutin  
fr 9.30-10.15 Uhr • ab 22. Feb • 13 Termine (13 Ustd) • 24,70 Euro

### Bauchgefühl trainieren

siehe **32023** (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin, Sporttherapeutin  
fr 10.30-11.15 Uhr • ab 22. Feb • 13 Termine (13 Ustd) • 24,70 Euro

### Gymnastik für flotte Seniorinnen

siehe **32151** (Kurs) Christa Wrede, Gymnastiklehrerin  
mo 9.30-10.15 Uhr • ab 18. Feb • 14 Termine (14 Ustd) • 26,60 Euro



## : Sprachen 50 +

### Hinweise zu den Sprachkursen

In diesem Semester bieten wir im Bereich Aktiv ab 50+ erstmals einen Französischkurs für Wiedereinsteiger/innen an. In allen Fortsetzungskursen sind Quereinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen herzlich willkommen. Nutzen Sie die Sprachenberatung (Termine siehe Einstiegsseite Programmbereich 4). Im Allgemeinen zeichnen sich die Sprachkurse dieses Bereichs durch eine langsame Vorgehensweise aus, denn schließlich soll die neue Sprache ganz mit Muße und gründlich in Wort und Schrift erlernt werden. Auf die aktive Anwendung beim Sprechen wird besonderer Wert gelegt. Weitere Sprachkurse finden Sie im Programmbereich 4.

Ein neuer Englisch Grundkurs I startet ab September 2008.

### Englisch Grundkurs II – für motivierte Junggebliebene

Lernziel A1

**80240** (Kurs) Petra Grimm

mo 10.15-11.45 Uhr • ab 18. Feb • 14 Termine (28 Ustd)

50,40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 202

Lehrbuch: Sterling Silver 1 New Edition (Cornelsen & Oxford

University Press, ISBN: 3-464-02006-1), ab Lektion 6

Umlage für Kopien: 2 Euro

### Englisch Grundkurs IV – für motivierte Junggebliebene

Lernziel A1

**80242** (Kurs) Marjorie Jürgens

mi 10-12.30 Uhr • ab 20. Feb • 8 Termine (24 Ustd) • 43,20 Euro

Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

Lehrbuch: Sterling Silver 1 New Edition (Cornelsen & Oxford

University Press, ISBN: 3-464-02006-1), ab Lektion 19

### Englisch Grundkurs VI – für motivierte Junggebliebene

Quereinsteiger/innen mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen, Lernziel A1

**80243** (Kurs) Petra Grimm

mo 8.30-10 Uhr • ab 18. Feb • 14 Termine (28 Ustd) • 50,40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 202

Lehrbuch: Sterling Silver 2 New Edition (Cornelsen & Oxford

University Press, ISBN: 3-464-02009-6), ab Lektion 7

Umlage für Kopien: 2 Euro

### Englisch Aufbaukurs I – für motivierte Junggebliebene

Lernziel A2

**80244** (Kurs) Charles W. Brooks

mo 15.30-17 Uhr • ab 18. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • 43,20 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 206

Lehrbuch: English Network 2 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch

(Langenscheidt-Verlag, ISBN: 3-526-50429-6), ab Lektion 1

### Englisch Aufbaukurs X – für motivierte Junggebliebene

Lernziel A2

**80245** (Kurs) Mary Schönenberg-Barker-Read

di 9-10.30 Uhr • ab 19. Feb • 12x (24 Ustd) • 43,20 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 202

Lehrbuch: Lift Off 3, Student's Book, Gesamtausgabe (Cornelsen &

Oxford University Press, ISBN: 3-8109-2076-2), ab Unit 5

max 15 TN

### Englisch Aufbaukurs XII – für motivierte Junggebliebene

Lernziel A2

**80246** (Kurs) Marjorie Jürgens

mo+mi 15-16.30 Uhr • ab 18. Feb • 14 Termine (28 Ustd)

50,40 Euro

Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

Lehrbuch: Lift Off 3, Student's Book Gesamtausgabe (Cornelsen

& Oxford University Press, ISBN: 3-8109-2076-2), ab Unit 5

### Französisch Wiedereinsteiger/innenkurs – für motivierte Junggebliebene

Für Teilnehmende mit sehr verschütteten Schulfranzösischkenntnissen oder mit geringen Vorkenntnissen aus einem VHS-Kurs, Lernziel A1

**80247** (Kurs) Régine-Marcelle Hessling

mi 9.30-11 Uhr • ab 5. Mär • 14x (28 Ustd) • 50,40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 205

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

### Spanisch Grundkurs III – für motivierte Junggebliebene

Quereinsteiger/innen mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen, Lernziel A1

**80248** (Kurs) Adriana Düllberg-Gómez

do 8.30-10 Uhr • ab 21. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • 36 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 119

Lehrbuch: El nuevo curso 1 (Langenscheidt Verlag,

ISBN: 3-468-48205-1), ab Lektion 5

### Spanisch Grundkurs VI – für motivierte Junggebliebene

Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen, Lernziel A1

**80249** (Kurs) Adriana Düllberg-Gómez

do 10.15-11.45 Uhr • ab 21. Feb • 12 Termine (24 Ustd)

43,20 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 119

Lehrbuch: El nuevo curso 1 (Langenscheidt Verlag,

ISBN: 3-468-48205-1), ab Lektion 11

## : Computer – Foto – 50+

### Computerclub – PC-Grundkenntnisse

Der Club bietet älteren Menschen die Möglichkeit, unbeschwert und ohne Leistungsdruck den Umgang mit dem PC zu erlernen, PC-Grundkenntnisse zu erwerben oder auch Grundkenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen. Neben der Vermittlung von Grundwissen, Ausflügen ins Internet und der Gestaltung einer Osterkarte mit Word, gibt die Dozentin Ihnen die Möglichkeit, individuelle Fragen zum PC zu stellen und gemeinsam mit ihr und den anderen Teilnehmer(n)/innen Lösungen zu finden.

**80251** (Kurs) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin

do 9-11.30 Uhr • ab 21. Feb • 6 Termine (18 Ustd)

34,20 Euro + 18 Euro Nutzungspauschale

VHS im Stadtbahnhof, Raum 121

### PC kennen lernen – Teil 2

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit grundlegenden Vorkenntnissen in Windows und MS Word.

Inhalte: Mit MS Word 2003 Dokumentenvorlagen erstellen, Graphiken einfügen und bearbeiten sowie das Zeichenprogramm von MS Word 2003 kennen lernen. Mit MS Outlook Express Mailadressen verwalten, Dateien anhängen, etc.. Im Internet Informationen suchen und finden lernen.

**80252** (Kurs) Andrea Hermes, Dipl.-Informationswirtin

do 15-17 Uhr • ab 21. Feb • 9 Termine (24 Ustd)

45,60 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale

VHS im Stadtbahnhof, Raum 122

### Computerclub – PC-Grundkenntnisse vertiefen – Neues entdecken

Voraussetzung: Einige PC-Vorkenntnisse. Die Fortsetzung des Clubs bietet nicht nur den Teilnehmern/innen des ersten Kurses die Möglichkeit, ihre Kenntnisse zu vertiefen, sondern auch neue Interessierte können Fragen zu Grundkenntnissen und anderen individuellen PC-Problemen stellen. Geplant ist unter anderem zu zeigen, wie man selbst erstellte digitale Fotos am PC betrachten und als E-Mail-Anhang versenden kann. Die genauen Themen werden beim ersten Termin nach Absprache mit den Teilnehmenden festgelegt.

**80253** (Kurs) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin  
do 9-11.30 Uhr • ab 8. Mai • 6 Termine (18 Ustd)  
34,20 Euro + 18 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121

### PC-Kenntnisse für Senioren – Workshop Bildbearbeitung

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse. Themenschwerpunkte: Arbeiten mit freien Programmen, Downloaden und Installieren von Programmen zur anspruchsvollen Bearbeitung von Fotografien und zur Erstellung von Präsentationen. Nach einer Einarbeitung in die Programme werden wir Fotos bearbeiten, um sie dann zu einer ‚bewegten‘ Präsentation zusammenzufassen.

**80254** (Kurs) Andrea Hermes, Dipl.-Informationswirtin  
fr 9-11.15 Uhr • ab 22. Feb • 10 Termine (30 Ustd)  
57 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122

### Wie kommt der Opa in den Ferrari Bildbearbeitung am PC

Voraussetzung: Allg. PC-Grundkenntnisse. Für Anfänger/innen ohne / oder mit geringen Vorkenntnissen der Bildbearbeitung. Themen: Bilder auf den PC übertragen, Grundlagen (Bilder zuschneiden, Farbkorrekturen, Bilder zusammenstellen, Beschriften, Spezialeffekte). Gearbeitet wird mit der deutschen Version des Programms „The Gimp“, ein kostenloses hochwertiges Programm, das auf Wunsch vor Beginn des Kurses jede(r) Teilnehmende erhält.

**80255** (Kurs) Werner Jentsch  
mo 15-17 Uhr • ab 25. Feb • 9 Termine (24 Ustd)  
45,60 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122

### Fotos bearbeiten am PC – Fortsetzung

Für Interessierte mit Vorkenntnissen im Bereich Bildbearbeitung. Die kostenlose hochwertige Software „The Gimp“ wird in der deutschen Version verwendet. Die Teilnehmer/innen erhalten das Programm auf Wunsch im Kurs. Inhalte: Wiederholen wichtiger Grundlagen der Bildbearbeitung, Auswahl und Freistellen von Objekten, Arbeiten mit verschiedenen Ebenen, Korrigieren von Bildfehlern wie z.B. Fehlbelichtungen, rote Augen, Flecken u. Kratzer entfernen. Teilnehmerwünsche werden berücksichtigt.

**80256** (Kurs) Werner Jentsch  
mi 11-12.30 Uhr • ab 27. Feb • 10 Termine (20 Ustd)  
38 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale  
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122

## : Iserlohn

### Winteruniversität 2008

Seit 1991 findet unter dem Leitmotiv „Brücken in die Zukunft“ regelmäßig im Januar eines jeden Jahres die Iserlohrer Winteruniversität statt. Wer Antworten auf Fragen unserer Zeit sucht, bekommt hier Hintergrundwissen von Wissenschaftlern verschiedener Fachgebiete und anderen kompetenten Persönlichkeiten, die ihre Sicht der Dinge allgemeinverständlich darstellen. Bei Anregungen, Nachfragen und Hinweisen wenden Sie sich bitte an Programmbereichsleiter Bodo Mebes, Fon 02371 . 217-1946.

## : Seniorenkreis in Letmathe

Anmeldung nur vor Ort vor Veranstaltungsbeginn  
Leitung: Therese Hiltawsky

### Das ungewöhnliche Leben der Clara Deneke

Eine Letmatherin wurde in London zur Dame der Gesellschaft.

**80281** (Vortrag) Katja Hofbauer, Historikerin  
Do 21. Feb • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

### Rundgang in der Iserlohrer Natur

Schönes am Wegesrand.

**80282** (Dia-Vortrag) Heinz Kirchheiner  
Do 13. Mär • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

### Die Seychellen

Der Inselstaat im Indischen Ozean ist ein Traumziel.

**80283** (Dia-Vortrag) Ellen Heimann  
Do 17. Apr • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

### Robert Lembke und Eugen Roth geben sich ein Stelldichein ...

Aus dem Zettelkasten des Humors.

**80284** (Vortrag) Gunter Kingreen, Studiendirektor i.R.  
Do 15. Mai • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro  
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Str. 14, Raum 3

### Die VHS im Stadtbahnhof

Besuch des Seniorenkreises im neuen Gebäude.

**80285** (Führung) Lieselotte Berthold, VHS-Leiterin  
Do 19. Jun • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Raum 212,  
Fanny-van-Hees-Saal  
Vorherige Anmeldung erforderlich

## : Seniorenkreis in Hennen

Anmeldung nur vor Ort vor Veranstaltungsbeginn  
Leitung: Albert Ferber

### Der Zug der Kraniche

Von den Brutstätten in Nordeuropa bis zu den Winterquartieren in Spanien und Frankreich.

**80291** (Dia-Vortrag) Neithard Wienand  
Mo 3. Mär • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro  
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

### Honig – Geschenk der Natur

Wissenswertes über Bienen und ihre „süße“ Arbeit.

**80292** (Vortrag) Alfred Bartel, Lehrer i.R.  
Mo 7. Apr • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro  
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

### Wer vertritt unsere Belange?

Aus der Arbeit des Seniorenbeirates Iserlohn.

**80293** (Vortrag) Eva Kingreen, Vorsitzende d. Seniorenbeirates  
Mo 5. Mai • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro  
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

### Südafrika

Land der Gegensätze. Land der Hoffnung.

**80294** (Dia-Vortrag) Ellen Heimann  
Mo 2. Jun • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro  
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

### Die VHS im Stadtbahnhof

Besuch des Seniorenkreises im neuen Gebäude.

**80295** (Führung) Lieselotte Berthold, VHS-Leiterin  
Do 19. Jun • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Raum 212,  
Fanny-van-Hees-Saal  
Vorherige Anmeldung erforderlich

## : VHS in der JVA

Serviceteam  
*Claudia Weigel M.A.*  
 Programmbereichsleitung  
 Fon 02371 . 217-1945  
*Dieter Kaminski*  
 Programmbereichsverwaltung  
 Fon 02371 . 217-1942



Diese Angebote sind speziell für jugendliche Insassen der Iserlohner Justizvollzugsanstalt konzipiert und finden dort statt.

## : Gestalten

### Plastizieren – Der Mensch

Das Plastizieren mit verschiedenen Materialien bietet eine direkte Möglichkeit zum Dialog mit dem Objekt. Das heißt, um eine Plastik menschlich gestalten zu können, muss man sich mit menschlichen Gefühlen und Grenzen auseinandersetzen. Diese Beschäftigung unter fach- und sachkundiger Anleitung hat Rückwirkungen auf das eigene Sozialverhalten.

**80321** (Kurs) Ulrich Bichmann  
 mo 7.45-10 Uhr • ab 18. Feb • 8 Termine (24 Ustd) • entgeltfrei  
 Justizvollzugsanstalt Iserlohn, Heidestr. 41

**80322** (Kurs) Ulrich Bichmann  
 mi 7.45-10 Uhr • ab 20. Feb • 8 Termine (24 Ustd) • entgeltfrei  
 Justizvollzugsanstalt Iserlohn, Heidestr. 41

## : Ernährung

### Kochen

Es werden Kenntnisse über die Verarbeitung von Grundnahrungsmitteln, Zubereitung einfacher Speisen und die Regeln einer gesunden Ernährung vermittelt sowie Tipps und Anregungen zu Variationsmöglichkeiten gegeben. An jedem Kursabend wird ein vollständiges Essen zubereitet.

**80331** (Kurs) Frank Löser  
 mi 17-20 Uhr • ab 20. Feb • 5 Termine (20 Ustd) • entgeltfrei  
 Justizvollzugsanstalt Iserlohn, Heidestr. 41

## : Sprachen

### Deutsch für Ausländer

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen in der deutschen Sprache.

**80341** (Kurs) Ulrich Bichmann  
 di 7.45-9.15 Uhr • ab 19. Feb • 10 Termine (20 Ustd) • entgeltfrei  
 Justizvollzugsanstalt Iserlohn, Heidestr. 41

### Englisch für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer, die den Hauptschulabschluss Klasse 10A erfolgreich bestanden haben und die Fachoberschulreife anstreben. Das Unterrichtsmaterial wird vom Kursleiter gestellt.

**80342** (Kurs) Jürgen Höfinghoff  
 mo 16-17.30 Uhr • ab 17. Mär • 14 Termine (28 Ustd) • entgeltfrei  
 Justizvollzugsanstalt Iserlohn, Heidestr. 41

## : Mathematik

### Mathematik-Förderkurs für Bauberufe und Interessierte

Dieser Kurs ist für Auszubildende in Bauberufen gedacht sowie für Teilnehmer, die diese Ausbildung anstreben. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, in diesem ausbildungsbegleitenden Kurs Wissenslücken in Mathematik zu schließen bzw. Unsicherheiten zu beseitigen, um insbesondere eine begonnene Ausbildung erfolgreich zu beenden.

**80351** (Kurs) Klaus Knott  
 do 7-8.30 Uhr • ab 21. Feb • 15 Termine (30 Ustd) • entgeltfrei  
 Justizvollzugsanstalt Iserlohn, Heidestr. 41

### Mathematik-Förderkurs für Metallberufe und Interessierte

Dieser Kurs ist für Auszubildende in Metallberufen gedacht sowie für Teilnehmer, die diese Ausbildung anstreben. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, in diesem ausbildungsbegleitenden Kurs Wissenslücken in Mathematik zu schließen bzw. Unsicherheiten zu beseitigen, um insbesondere eine begonnene Ausbildung erfolgreich zu beenden.

**80352** (Kurs) Klaus Knott  
 fr 7-8.30 Uhr • ab 22. Feb • 15 Termine (30 Ustd) • entgeltfrei  
 Justizvollzugsanstalt Iserlohn, Heidestr. 41

### Mathematik-Förderkurs für Malerberufe und Interessierte

Dieser Kurs ist für Auszubildende in Malerberufen gedacht sowie für Teilnehmer, die diese Ausbildung anstreben. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, in diesem ausbildungsbegleitenden Kurs Wissenslücken in Mathematik bzw. Unsicherheiten zu beseitigen, um insbesondere eine begonnene Ausbildung erfolgreich zu beenden.

**80353** (Kurs) Bernd Rauscher  
 fr 12.30-14 Uhr • ab 22. Feb • 12 Termine (24 Ustd) • entgeltfrei  
 Justizvollzugsanstalt Iserlohn, Heidestr. 41

vhs

# KraftTanken

Bauen Sie Ihre Kraft aus beim Power-Dumbell und tanken Sie Energie in unseren Yogakursen.

<b>Sonderveranstaltungen</b>			<b>Veranst.-Nr</b>	<b>Seite</b>
Sa 26. Jan	Der Bereich Gestalten stellt sich vor	Ausstellung	20110	15
Do 07. Feb	EDV-Beratung	Beratung	50000	50
Do 14. Feb	EDV-Beratung	Beratung	50000	50
Mo 11. Feb	Sprachenberatung (Englisch)	Beratung	40000	37
Do 07. Feb	Sprachenberatung (alle Sprachen)	Beratung	40000	37

### **Einzelveranstaltungen**

Di 29. Jan	Welcher PC-Kurs ist der richtige für mich?	Vortrag	50100	50
Mi 06. Feb	Herz-Kreislauf-Fitness durch Ausdauersport	Vortrag	30001	24
Fr 15. Feb	Mensch, verkonjugier dich nicht (Fortbildung)	Seminar	40200	38
Mo 18. Feb	Wein-Sensorik	Seminar	37000	33
Mi 20. Feb	Energieausweis	Vortrag	11503	12
Mi 20. Feb	Menüs aus Europas Spitzenrestaurants: Deutschland	Seminar	37220	35
Do 21. Feb	Sushi, Sashimi und Miso-Suppe	Seminar	37200	33
Do 21. Feb	Das ungewöhnliche Leben der Clara Deneke	Vortrag	80281	66
Fr 22. Feb	Handreflexzonen-Massage zur Selbstanwendung	Seminar	34022	31
Sa 23. Feb	Selbstverteidigung für Frauen	Seminar	32230	29
Sa 23. Feb	Inline-Skating - Sicherheitstraining	Seminar	32410	30
Di 26. Feb	Aufstieg und Fall der Medici in Florenz	Vortrag	10104	7
Di 26. Feb	Nie wieder peinlich – Ess- u. Tischkultur im Restaurant	Vortrag	10221	9
Mi 27. Feb	Menüs aus Europas Spitzenrestaurants: Frankreich	Seminar	37222	35
Fr 29. Feb	Wohlfühlabend mit Sauna und Selbstmassage	Seminar	33200	31
Mo 03. Mär	Der Zug der Kraniche	Dia-Vortrag	80291	66
Di 04. Mär	Gutes Benehmen im Berufsalltag	Vortrag	10222	9
Mi 05. Mär	Menüs aus Europas Spitzenrestaurants: Belgien	Seminar	37224	35
Do 06. Mär	Im Visier der Stasi	Vortrag	10102	7
Do 06. Mär	Die Ernährung des gesunden Säuglings	Seminar	37120	33
Fr 07. Mär	Das Wickeweyf erzählt	Führung	10106	7
Sa 08. Mär	Latino Dance – Tanzen wie Shakira	Seminar	20902	20
Sa 08. Mär	In der Ruhe liegt die Kraft	Seminar	31219	26
Sa 08. Mär	Inline-Skating – Sicherheitstraining	Seminar	32411	30
Di 11. Mär	Informationsveranstaltung: Zertifikat Deutsch B1	Vortrag	40472	40
Di 11. Mär	Die Raki-Tafel – Genießen wie ein Sultan	Seminar	42450	48
Mi 12. Mär	Joakim Eskildsen – Die Romareisen – Ausstellung	Führung	20213	16
Mi 12. Mär	Wie wichtig sind Vorsorgevollmachten?	Vortrag	30002	24
Do 13. Mär	Rundgang in der Iserlohner Natur	Dia-Vortrag	80282	66
Mi 02. Apr	Was ist Palliativmedizin?	Vortrag	30003	24
Mi 02. Apr	Menüs aus Europas Spitzenrestaurants: Niederlande	Seminar	37226	35
Fr 04. Apr	Tuina-Partner-Massage	Seminar	34026	32
Sa 05. Apr	PC-Schutz beim Surfen – Attacken aus dem Internet	Seminar	50182	56
So 06. Apr	Congas & Co – Trommel- u. Percussion-Workshop	Seminar	20807	20
Mo 07. Apr	Honig – Geschenk der Natur	Vortrag	80292	66
Di 08. Apr	Der Lese- und Rechtschreibschwäche auf der Spur	Vortrag	10601	10
Di 08. Apr	Mundharmonika-Workshop	Seminar	20806	19
Mi 09. Apr	Menüs aus Europas Spitzenrestaurants: England	Seminar	37228	35
Do 10. Apr	Zeitmanagement – Simplify Your Life	Seminar	70201	61
Sa 12. Apr	Lateinamerikanische Tänze	Seminar	20903	20
Mo 14. Apr	Weinland Deutschland	Seminar	37005	33
Di 15. Apr	Die Qual mit der Zahl (Dyskalkulie)	Vortrag	10602	10
Di 15. Apr	Iserlohner Schlemmermenü	Seminar	37208	34
Mi 16. Apr	Mein Haus spart	Vortrag	11504	12
Mi 16. Apr	Menüs aus Europas Spitzenrestaurants: Schweiz	Seminar	37230	35
Do 17. Apr	Die Jakobswege zwischen Christentum und Islam	Vortrag	10202	8
Do 17. Apr	Umgang mit Demenzerkrankten in der häuslichen Pflege	Vortrag	80230	64
Do 17. Apr	Die Seychellen	Dia-Vortrag	80283	66
Fr 18. Apr	English Friday Night Cinema: The Queen	Film	40698	43
Mo 21. Apr	Paul Celan – Leben und Werk	Vortrag	20114	15
Di 22. Apr	Vegetarischer Frühlingsbrunch	Seminar	37210	34
Mi 23. Apr	Altersdepression – muss nicht sein	Vortrag	30004	24
Mi 23. Apr	Lachen ist gesund – auch ohne Grund	Vortrag	33100	31
Mi 23. Apr	Menüs aus Europas Spitzenrestaurants: Österreich	Seminar	37232	35

Mi 23. Apr	Aloys F. Dornbracht GmbH & Co. KG	Werksbesuch	70001	60
Do 24. Apr	Achtung Anwalt!	Vortrag	10224	10
Mi 30. Apr	Il prete rosso – Vivaldi zum 330. Geburtstag	Vortrag	20118	16
Mo 05. Mai	Das Hambacher Schloss – deutsche Demokratie	Vortrag	10204	8
Mo 05. Mai	Jahreszeitenküche – frischer Spargel	Seminar	37212	34
Mo 05. Mai	Wer vertritt unsere Belange? – Seniorenbeirat	Vortrag	80293	66
Di 06. Mai	Die Bücherverbrennung und ihre Folgen	Vortrag	10201	8
Mi 07. Mai	Verdienen Sie Geld mit einer Solarstrom-Anlage?	Vortrag	11505	12
So 11. Mai	ART TO TAKE mit Artothek – Ausstellung	Führung	20215	17
Do 15. Mai	Robert Lembke u. Eugen Roth geben sich ein Stelldichein	Vortrag	80284	66
Sa 17. Mai	Farbberatung	Seminar	21401	22
Sa 17. Mai	PowerPoint 2003 – Präsentationen professionell gestalten	Seminar	50152	50
Mo 19. Mai	Pizza und Pasta – italienische Variationen	Seminar	37214	35
Mi 21. Mai	Ernährung nach der TCM – Ernährung für Kinder	Vortrag	30005	24
Mo 26. Mai	Schüssler Salze	Seminar	34010	31
Di 27. Mai	Begegnung mit dem Buddhismus	Vortrag	10203	8
Mi 28. Mai	Depressionen – Diagnose u. Behandlungsmöglichkeit	Vortrag	30006	24
Mi 28. Mai	Menüs aus Europas Spitzenrestaurants: Spanien	Seminar	37234	35
Mi 28. Mai	Büchertipps für die Urlaubszeit	Seminar	20112	15
Do 29. Mai	Informationsveranstaltung: Zertifikat Deutsch B1	Vortrag	40473	40
Sa 31. Mai	Porträt-Fotografie	Seminar	21103	20
Sa 31. Mai	Lachend in den Erfolg	Seminar	33101	31
Mo 02. Jun	Südafrika – Land der Gegensätze. Land der Hoffnung.	Dia-Vortrag	80294	66
Di 03. Jun	Kochen für Väter	Seminar	37112	33
Mi 04. Jun	Die 68er – Träume und Realität	Vortrag	10103	7
Mi 04. Jun	Wenn das Wunschkind ein Wunsch bleibt	Vortrag	30007	25
Mi 04. Jun	Menüs aus Europas Spitzenrestaurants: Dänemark	Seminar	37236	35
Sa 07. Jun	Shiatsu – Entspannung durch Berührung	Seminar	31010	25
So 08. Jun	Traumstunde für Frauen mit Shiatsu und Hot-Stone	Seminar	31012	25
Di 10. Jun	Leichte Sommerküche	Seminar	37216	35
Mi 11. Jun	Volkskrankheit Tinnitus: Was können Betroffene tun?	Vortrag	30008	25
Do 12. Jun	Italienischer Menüabend	Seminar	40950	45
Fr 13. Jun	In Vino Veritas – Die süditalienischen Weine	Seminar	40951	45
Do 19. Jun	Die VHS im Stadtbahnhof – Besuch der Seniorenkreise	Führung	80285	66

### Studienfahrten und Exkursionen

Sa 19. Apr	Museumsinsel Hombroich und Foundation Langen	Studienfahrt	20212	16
Sa 26. Apr	Die Parkanlage des Iserlohner Hauptfriedhofes	Rundgang	11510	13
Sa 26. Apr	Köln – Rund um den Dom	Fotoexkursion	20111	15
Sa 17. Mai	Maiblüte auf dem Sonderhorst	Exkursion	11509	13
Sa 17. Mai	Kloster Dahlheim, Lichtenau	Studienfahrt	20210	16
Mi 28. Mai	Tempelschätze des heiligen Berges Daigo-ji	Studienfahrt	10101	7
Sa 14. Jun	Was grünt so grün – Natur am Wegesrand	Exkursion	11512	13
Sa 21. Jun	„Tief im Westen“ - Industriekultur	Exkursion	11501	11
Sa 21. Jun	Botanische Wanderung durch den Helmke-Steinbruch	Exkursion	11508	12

### Studienreisen

DSo-Sa 8.-14.Jun	Von deutschen Königen und demokratischen Wurzeln	Studienreise	10205	9
Mo-So 6.-12.Okt	Die Toskana – Etrusker, Römer, Medici	Studienreise	10105	7

### Bildungsurlaub

ab Mo 1. Apr	NLP-Practitioner	Seminar	70312 ff	62
ab Do 22. Mai	Ressourcenorientierter Coach (ProC)	Seminar	70312 ff	62
ab Mo 3. Mär	NLP-Master DVNLP / Society of NLP	Seminar	70320	62
Mo-Fr 26.-30. Mai	Spezielle Themen aus der PC-Praxis	Bildungsurlaub	50190	57

**Das Frühjahrssemester 2008 beginnt am 18. Februar und endet am 25. Juni.**

**Anmeldung ab Samstag, 26. Januar 2008, mit vollständig ausgefüllter Anmeldekarte und Einzugsermächtigung.**

#### **Per Post**

Sie können die Anmeldeunterlagen per Post an die Volkshochschule senden. Die Adresse ist bereits aufgedruckt und passend für einen DIN-lang-Umschlag mit Fenster.

#### **Online-Buchung**

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

#### **Persönlich**

In der VHS-Geschäftsstelle, Bahnhofplatz 2, nehmen wir Ihre Anmeldeunterlagen ab 26. Januar gerne persönlich entgegen. Auch im Rathaus Iserlohn und in den Bürgerbüros Letmathe und Hennen können Sie Ihre Anmeldeunterlagen abgeben.

#### **Per Fax**

Ausgefülltes Anmeldeformular an 02371 . 217-4414 senden.

#### **Barzahlung**

Für Barzahler/innen bieten wir einen Barzahlertag an, an dem Sie die Entgelte ohne Bankeinzugsverfahren an die Volkshochschule entrichten können.

#### **Barzahlertage**

**Do 7. Februar 8-17 Uhr**

**Do 14. Februar 8-17 Uhr**

**Weitere Hinweise zur Anmeldung finden Sie auf den Anmeldekarten auf den beiden folgenden Seiten.**

**Bei Fragen steht Ihnen Frau Freund unter folgender Rufnummer gerne zur Verfügung:  
Fon 02371 . 217-1943**

## Teilnahmebedingungen

Die Volkshochschule ist die Weiterbildungseinrichtung der Stadt Iserlohn. Die Weiterbildungsmaßnahmen sind jeder Person ab einem Alter von 15 Jahren zugänglich. Die Höhe der Entgelte regelt die Entgeltordnung.

#### **Anmeldung**

Wenn Ihre Anmeldung vor Veranstaltungsbeginn bzw. bis zum angegebenen Anmeldeschluss bei der Volkshochschule vorliegt (Postweg beachten) und Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, sind Sie verbindlich angemeldet. Ihre Teilnahmekarte erhalten Sie im Unterricht.

Die Angaben werden über Datenverarbeitung erfasst und gemäß den Verordnungen des Datenschutzrechtes NW verarbeitet. Die statistischen Angaben auf der Anmeldekarte sind freiwillig und dienen der VHS zur besseren Angebotsplanung. Die Weiterverarbeitung der statistischen Angaben erfolgt anonym.

#### **Unterrichtszeiten und Ferien**

Die Weiterbildungsmaßnahmen der Volkshochschule dauern in der Regel 90 Minuten (2 Unterrichtsstunden), falls nicht anders angegeben. Die VHS macht Weiterbildungsangebote in der Woche vormittags, nachmittags und abends sowie an Wochenenden. Während der vom Ministerium für Schule, Jugend und Kinder des Landes Nordrhein-Westfalen festgesetzten Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen finden in der Regel keine Kurse statt.

#### **Unterrichtsräume und Haftung**

Die Teilnehmer und Kursleiter sind in allen benutzten Räumen dafür verantwortlich, dass Räume und Inventar nicht beschädigt werden. Im Hinblick auf das Gastrecht, dass die Volkshochschule in vielen Räumen, vor allem in Schulen, genießt, kann das Rauchen in den benutzten Räumen nicht zugelassen werden. An den Unterrichtsorten der Volkshochschule übernimmt die VHS keine Haftung für Garderobe und Wertgegenstände. Teilnahme auf eigene Gefahr.

#### **Mitwirkungsrechte**

Der Träger der Volkshochschule hat in der VHS-Satzung die Mitwirkungsrechte der Teilnehmer geregelt. Die Satzung ist kostenlos in der VHS-Geschäftsstelle, Bahnhofplatz 2, erhältlich.

#### **Teilnahmebescheinigungen**

Teilnahmebescheinigungen, die den Besuch von VHS-Kursen bestätigen, werden auf Wunsch gegen Entgelt ausgestellt.

#### **Bildungsberatung**

Die Programmbereichsleitungen der Volkshochschule beraten Interessierte und Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmer in allen pädagogischen und inhaltlichen Fragen, die mit dem Besuch von VHS-Weiterbildungsmaßnahmen zusammenhängen.

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich für folgende Veranstaltung verbindlich an. (Es erfolgt keine Anmeldebestätigung durch die VHS!)



Halbjahr	1.	<input type="text"/>	2.	<input type="text"/>	
<b>Veranstaltungs-Nr.</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Entgelt	<input type="text"/>	<input type="text"/>	,	<input type="text"/>	EUR
Nutzungspauschale	<input type="text"/>	<input type="text"/>	,	<input type="text"/>	EUR
<b>Kurztitel der Verantst.</b>	<input type="text"/>				
<b>Name</b>	<input type="text"/>				
<b>Vorname</b>	<input type="text"/>				
Straße, Hausnr.	<input type="text"/>				
PLZ, Wohnort	<input type="text"/>				
Telefon privat	<input type="text"/>				
Telefon tagsüber	<input type="text"/>				
E-Mail	<input type="text"/>				

## Einzugsermächtigung

Ich ermächtige die Stadtkasse Iserlohn, das Entgelt für die nebenstehende Veranstaltung bei Fälligkeit zu Lasten meines Girokontos einzuziehen.

<b>Bankinstitut</b>	<input type="text"/>
<b>Bankleitzahl (BLZ)</b>	<input type="text"/>
<b>Kontonummer</b>	<input type="text"/>
<b>Name des Kontoinhabers</b>	<input type="text"/>

Mir ist bekannt, dass diese Anmeldung verbindlich ist, und dass eine Zahlungspflicht gegenüber der Volkshochschule Iserlohn besteht, auch wenn das Weiterbildungsangebot unregelmäßig oder gar nicht besucht wird. Ergeht eine Absage durch die Volkshochschule, so wird von dieser Lastschrift kein Gebrauch gemacht bzw. ein bereits eingezogener Betrag erstattet.

<b>Datum</b>	<input type="text"/>
<b>Unterschrift Kontoinhaber</b>	<input type="text"/>
<b>Ges. Vertreter</b> (bei Minderjährigen)	<input type="text"/>

**Bitte beachten Sie die Rückseite!**

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich für folgende Veranstaltung verbindlich an. (Es erfolgt keine Anmeldebestätigung durch die VHS!)



Halbjahr	1.	<input type="text"/>	2.	<input type="text"/>	
<b>Veranstaltungs-Nr.</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Entgelt	<input type="text"/>	<input type="text"/>	,	<input type="text"/>	EUR
Nutzungspauschale	<input type="text"/>	<input type="text"/>	,	<input type="text"/>	EUR
<b>Kurztitel der Verantst.</b>	<input type="text"/>				
<b>Name</b>	<input type="text"/>				
<b>Vorname</b>	<input type="text"/>				
Straße, Hausnr.	<input type="text"/>				
PLZ, Wohnort	<input type="text"/>				
Telefon privat	<input type="text"/>				
Telefon tagsüber	<input type="text"/>				
E-Mail	<input type="text"/>				

## Einzugsermächtigung

Ich ermächtige die Stadtkasse Iserlohn, das Entgelt für die nebenstehende Veranstaltung bei Fälligkeit zu Lasten meines Girokontos einzuziehen.

<b>Bankinstitut</b>	<input type="text"/>
<b>Bankleitzahl (BLZ)</b>	<input type="text"/>
<b>Kontonummer</b>	<input type="text"/>
<b>Name des Kontoinhabers</b>	<input type="text"/>

Mir ist bekannt, dass diese Anmeldung verbindlich ist, und dass eine Zahlungspflicht gegenüber der Volkshochschule Iserlohn besteht, auch wenn das Weiterbildungsangebot unregelmäßig oder gar nicht besucht wird. Ergeht eine Absage durch die Volkshochschule, so wird von dieser Lastschrift kein Gebrauch gemacht bzw. ein bereits eingezogener Betrag erstattet.

<b>Datum</b>	<input type="text"/>
<b>Unterschrift Kontoinhaber</b>	<input type="text"/>
<b>Ges. Vertreter</b> (bei Minderjährigen)	<input type="text"/>

**Bitte beachten Sie die Rückseite!**

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich für folgende Veranstaltung verbindlich an. (Es erfolgt keine Anmeldebestätigung durch die VHS!)



Halbjahr	1.	<input type="text"/>	2.	<input type="text"/>	
<b>Veranstaltungs-Nr.</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Entgelt	<input type="text"/>	<input type="text"/>	,	<input type="text"/>	EUR
Nutzungspauschale	<input type="text"/>	<input type="text"/>	,	<input type="text"/>	EUR
<b>Kurztitel der Verantst.</b>	<input type="text"/>				
<b>Name</b>	<input type="text"/>				
<b>Vorname</b>	<input type="text"/>				
Straße, Hausnr.	<input type="text"/>				
PLZ, Wohnort	<input type="text"/>				
Telefon privat	<input type="text"/>				
Telefon tagsüber	<input type="text"/>				
E-Mail	<input type="text"/>				

## Einzugsermächtigung

Ich ermächtige die Stadtkasse Iserlohn, das Entgelt für die nebenstehende Veranstaltung bei Fälligkeit zu Lasten meines Girokontos einzuziehen.

<b>Bankinstitut</b>	<input type="text"/>
<b>Bankleitzahl (BLZ)</b>	<input type="text"/>
<b>Kontonummer</b>	<input type="text"/>
<b>Name des Kontoinhabers</b>	<input type="text"/>

Mir ist bekannt, dass diese Anmeldung verbindlich ist, und dass eine Zahlungspflicht gegenüber der Volkshochschule Iserlohn besteht, auch wenn das Weiterbildungsangebot unregelmäßig oder gar nicht besucht wird. Ergeht eine Absage durch die Volkshochschule, so wird von dieser Lastschrift kein Gebrauch gemacht bzw. ein bereits eingezogener Betrag erstattet.

<b>Datum</b>	<input type="text"/>
<b>Unterschrift Kontoinhaber</b>	<input type="text"/>
<b>Ges. Vertreter</b> (bei Minderjährigen)	<input type="text"/>

**Bitte beachten Sie die Rückseite!**

Freiwillige Angaben für die Statistik – Vielen Dank!

Geburtsjahr

weiblich

männlich

An die  
**Volkshochschule  
der Stadt Iserlohn  
Postfach 2462**

**58634 Iserlohn****vhs****Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,**

senden Sie bitte dieses Formular vollständig und leserlich ausgefüllt in einem Briefumschlag an die Volkshochschule oder geben Sie es dort ab.

Achten Sie bitte auf die Richtigkeit Ihrer Bankverbindung und die Deckung Ihres Kontos, da sonst entstehende Gebühren zu Ihren Lasten gehen. Wenn Ihre Anmeldung bei der Volkshochschule vorliegt und Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, sind Sie verbindlich angemeldet.

Bei unvollständigem Formular oder fehlenden Kopien von Ermäßigungsnachweisen wird Ihre Anmeldung nicht bearbeitet und zurückgesandt.

Bei Abmeldung/Rücktritt wird mindestens eine Verwaltungskostenpauschale erhoben, ggf. das ganze Entgelt. Nähere Informationen hierzu in der Entgeltordnung am Ende des Heftes.

Ich beantrage Entgeltermäßigung und füge die gültigen Leistungsbescheide als Kopie bei. Wenn ich diesen Nachweis ansonsten nicht innerhalb von 7 Tagen bei der VHS-Geschäftsstelle nachreiche, wird meine Buchung zu 100 % berechnet. Zur Ermäßigung berechtigt sind:

- Empfänger/-innen ALG I  
 Empfänger/-innen ALG II, Grundsicherung, SGB XII 3. oder 4. Kapitel, AsylG  
 Schüler/-innen  
 Auszubildende  
 Studenten/-innen  
 Wehrdienstleistende  
 Zivildienstleistende

Datum/Unterschrift

Keine Ermäßigung für Studienfahrten/-reisen, Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“, Nutzungspauschale!

Freiwillige Angaben für die Statistik – Vielen Dank!

Geburtsjahr

weiblich

männlich

An die  
**Volkshochschule  
der Stadt Iserlohn  
Postfach 2462**

**58634 Iserlohn****vhs****Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,**

senden Sie bitte dieses Formular vollständig und leserlich ausgefüllt in einem Briefumschlag an die Volkshochschule oder geben Sie es dort ab.

Achten Sie bitte auf die Richtigkeit Ihrer Bankverbindung und die Deckung Ihres Kontos, da sonst entstehende Gebühren zu Ihren Lasten gehen. Wenn Ihre Anmeldung bei der Volkshochschule vorliegt und Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, sind Sie verbindlich angemeldet.

Bei unvollständigem Formular oder fehlenden Kopien von Ermäßigungsnachweisen wird Ihre Anmeldung nicht bearbeitet und zurückgesandt.

Bei Abmeldung/Rücktritt wird mindestens eine Verwaltungskostenpauschale erhoben, ggf. das ganze Entgelt. Nähere Informationen hierzu in der Entgeltordnung am Ende des Heftes.

Ich beantrage Entgeltermäßigung und füge die gültigen Leistungsbescheide als Kopie bei. Wenn ich diesen Nachweis ansonsten nicht innerhalb von 7 Tagen bei der VHS-Geschäftsstelle nachreiche, wird meine Buchung zu 100 % berechnet. Zur Ermäßigung berechtigt sind:

- Empfänger/-innen ALG I  
 Empfänger/-innen ALG II, Grundsicherung, SGB XII 3. oder 4. Kapitel, AsylG  
 Schüler/-innen  
 Auszubildende  
 Studenten/-innen  
 Wehrdienstleistende  
 Zivildienstleistende

Datum/Unterschrift

Keine Ermäßigung für Studienfahrten/-reisen, Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“, Nutzungspauschale!

Freiwillige Angaben für die Statistik – Vielen Dank!

Geburtsjahr

weiblich

männlich

An die  
**Volkshochschule  
der Stadt Iserlohn  
Postfach 2462**

**58634 Iserlohn****vhs****Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,**

senden Sie bitte dieses Formular vollständig und leserlich ausgefüllt in einem Briefumschlag an die Volkshochschule oder geben Sie es dort ab.

Achten Sie bitte auf die Richtigkeit Ihrer Bankverbindung und die Deckung Ihres Kontos, da sonst entstehende Gebühren zu Ihren Lasten gehen. Wenn Ihre Anmeldung bei der Volkshochschule vorliegt und Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, sind Sie verbindlich angemeldet.

Bei unvollständigem Formular oder fehlenden Kopien von Ermäßigungsnachweisen wird Ihre Anmeldung nicht bearbeitet und zurückgesandt.

Bei Abmeldung/Rücktritt wird mindestens eine Verwaltungskostenpauschale erhoben, ggf. das ganze Entgelt. Nähere Informationen hierzu in der Entgeltordnung am Ende des Heftes.

Ich beantrage Entgeltermäßigung und füge die gültigen Leistungsbescheide als Kopie bei. Wenn ich diesen Nachweis ansonsten nicht innerhalb von 7 Tagen bei der VHS-Geschäftsstelle nachreiche, wird meine Buchung zu 100 % berechnet. Zur Ermäßigung berechtigt sind:

- Empfänger/-innen ALG I  
 Empfänger/-innen ALG II, Grundsicherung, SGB XII 3. oder 4. Kapitel, AsylG  
 Schüler/-innen  
 Auszubildende  
 Studenten/-innen  
 Wehrdienstleistende  
 Zivildienstleistende

Datum/Unterschrift

Keine Ermäßigung für Studienfahrten/-reisen, Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“, Nutzungspauschale!





## Entgeltordnung für die Volkshochschule (VHS) der Stadt Iserlohn

Der Rat der Stadt Iserlohn hat in seiner Sitzung am 09.05.2006 aufgrund seiner Zuständigkeit nach § 41 Abs. 1 Satz 2 Buchstabe i) der Gemeindeordnung für das Land Nordrhein-Westfalen (GO) in der Fassung der Bekanntmachung vom 14.07.1994 (GV NW S. 666) folgende Entgeltordnung für die VHS der Stadt Iserlohn beschlossen:

### § 1 Entgeltspflicht

(1) Für die Teilnahme an den Veranstaltungen der VHS sind, sofern diese nicht entgeltfrei angeboten werden, Entgelte nach den Bestimmungen dieser Entgeltordnung zu zahlen:

1. für jede Unterrichtsstunde (45 Minuten) grundsätzlich 1,80 Euro
2. für jede Unterrichtsstunde (45 Minuten) in kostenintensiveren Kursen (wie EDV, Medieneinsatz, Gesundheit, GEMA-pflichtige Weiterbildungsmaßnahmen usw.) 1,90 Euro
3. für den Unterricht an EDV-Anlagen eine zusätzliche Nutzungspauschale von 1,00 Euro pro Unterrichtsstunde
4. für Einzelveranstaltungen mindestens 3,00 Euro
5. für Studienreisen und Studienfahrten ist mindestens eine Kostendeckung anzustreben
6. für die Ausstellung einer ausführlichen Teilnahmebescheinigung mit Angabe der vermittelten Inhalte 6,00 Euro

Abweichungen hiervon kann die VHS-Leiterin bzw. der VHS-Leiter bei Weiterbildungsveranstaltungen anordnen, die einen überdurchschnittlichen Kostenaufwand erfordern, um eine höhere Kostendeckung zu erreichen.

Die vorgenannten Entgelte unter Nr. 1. - 4. werden pro teilnehmender Person erhoben.

(2) Wird die Mindestteilnehmerzahl nach § 6 Abs. 4 der Satzung der VHS 10 Tage vor der Veranstaltung nicht erreicht (10 Personen), kann die Durchführung der Veranstaltung von einer angemessenen Erhöhung des Entgeltes oder einer Verkürzung der Veranstaltungsdauer nach Absprache mit den interessierten Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmern (TN) abhängig gemacht werden. Die VHS wird dann das Entgelt für diese Veranstaltung neu festsetzen. In diesem Fall werden Ermäßigungen nach § 2 nur auf das ursprüngliche Kursentgelt eingeräumt. Ein aufgrund der Neufestsetzung zusätzlich zu entrichtendes Entgelt wird auf alle TN gleichmäßig umgelegt.

(3) Die VHS führt im Rahmen ihres Angebotes Veranstaltungen für bestimmte Teilnehmergruppen bzw. im Auftrag Dritter durch (z. B. Firmenschulungen). Hierfür erhebt die VHS im Einzelfall festzusetzende, mindestens kostendeckende Entgelte.

### § 2 Ermäßigung und Befreiung von Entgelten

(1) Befreit von der Zahlung des Entgeltes sind TN an vom Land Nordrhein-Westfalen geförderten Schulabschlusslehrgängen; es wird lediglich ein Materialgeld in Höhe von 15,00 \_ zur Deckung von Kopierkosten und ähnlichem erhoben. Des weiteren sind von der Entgeltzahlung befreit TN von VHS-Werbeveranstaltungen, Weiterbildungsmaßnahmen der politische Bildung sowie die Insassen der JVA.

(2) Eine 50%ige Entgeltermäßigung für Weiterbildungsveranstaltungen der VHS erhalten auf schriftlichen Antrag auf der Anmeldekarte hin:

1. Personen, die Arbeitslosengeld I (Bundesagentur), Arbeitslosengeld II (ARGE), Leistungen aus der Grundsicherung oder vergleichbare Sozialleistungen (SGB XII 3. oder 4. Kapitel) oder Leistungen nach AsylG beziehen, gegen Vorlage aktueller Leistungsbescheide,
2. Schülerinnen und Schüler gegen Vorlage eines aktuell gültigen Schülerscheines bis zum vollendeten 27. Lebensjahr,
3. Vollzeitstudierende bei Vorlage eines Studienscheines oder einer Immatrikulationsbescheinigung für das gültige Semester bzw. mit gültigem Semesterstempel,
4. Auszubildende bis zum vollendeten 27. Lebensjahr gegen Vorlage einer entsprechenden aktuell gültigen Bescheinigung des Arbeitgebers bzw. Praktikumsleiters,

5. Wehrpflichtige und Zivildienstleistende gegen Vorlage eines aktuell gültigen Dienstaussweises,  
Darüber hinaus erhalten Personen, die Arbeitslosengeld II (ARGE), Leistungen aus der Grundsicherung oder andere vergleichbare Sozialleistungen (SGB XII 3. oder 4. Kapitel) oder Leistungen nach AsylG beziehen, für eine Weiterbildungsmaßnahme pro Semester eine 100%ige Entgeltermäßigung.

(3) In wirtschaftlichen oder sozialen Notlagen kann auf schriftlichen Antrag eine Entgeltermäßigung oder Befreiung gewährt werden. Die Entscheidung hierüber trifft die Leiterin bzw. der Leiter der VHS im Einzelfall (Härtefallregelung).

(4) Im Falle der Neuberechnung eines Entgeltes für einen einzelnen Kurs nach § 1 (2) können Ermäßigungen nur anteilig auf das ursprüngliche Entgelt berücksichtigt werden.

Für Studienreisen bzw. Studienfahrten sowie für die Nutzungspauschale im Unterricht an EDV-Anlagen werden keine Ermäßigungen oder Befreiungen gewährt.

### § 3 Besonderes Recht der VHS-Leitung

Abweichungen von §§ 1 und 2 kann die VHS-Leiterin bzw. der VHS-Leiter bei Veranstaltungen anordnen, die aus gesellschaftspolitischen Erwägungen entgeltfrei angeboten werden sollten.

### § 4 Abmeldung / Rücktritt von TN

(5) Abmeldungen haben schriftlich zu erfolgen.

(6) Meldet sich ein / eine TN von einer verbindlich entgeltspflichtigen Veranstaltung bis zum Abmeldeschluss ab (soweit nicht anders vermerkt 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn), so wird lediglich eine Verwaltungskostenpauschale von 8,00 \_ fällig. Bei späterer Abmeldung wird das volle Entgelt fällig. Maßgeblich für die Fristberechnung ist der Tag des Eingangs der Abmeldung bei der VHS.

(7) Bei Rücktritt von einer verbindlich erfolgten Anmeldung zu einer Studienreise bzw. Studienfahrt sind 5,00 \_ pro Person und Tag der Reise bzw. Fahrt als Verwaltungskostenpauschale von der angemeldeten Person an die VHS zu zahlen; maximal jedoch für 7 Tage. Forderungen aus Rücktrittsregelungen des Reiseveranstalters gegenüber TN bleiben hiervon unberührt. Ebenso der Anspruch der VHS ihr entstandene Stornokosten den verursachenden TN in Rechnung zu stellen. Die VHS empfiehlt in jedem Fall den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

### § 5 Fälligkeit und Rückzahlung

Das Entgelt wird mit der Anmeldung fällig. Die Zahlungspflicht gegenüber der Stadt Iserlohn besteht, auch wenn die Weiterbildungsmaßnahme nicht oder unregelmäßig besucht wird.

Das Entgelt wird in voller Höhe zurückgezahlt, wenn eine angekündigte Veranstaltung von der VHS abgesetzt werden muss. Weitergehende Ansprüche gegen die VHS sind ausgeschlossen.

### § 6 Ausschluss von TN von Veranstaltungen

TN, denen gegenüber die VHS offene Forderungen der vorhergehenden Semester hat, sind von der Teilnahme vorübergehend auszuschließen. Mit Begleichung des ausstehenden Unterrichtsentgeltes wird die Veranstaltungsteilnahme wieder zugelassen.

### § 7 Inkrafttreten

Diese Entgeltordnung tritt am 01.07.2006 in Kraft; sie tritt an die Stelle der Entgeltordnung vom 01.01.2004.

	Seite		Seite		Seite		Seite
<b>Access</b>	53	Finanzanlagen	10	<b>Kinderlosigkeit</b>	25	Schwedisch	47
Acrylmalerei	18	Finanzbuchhaltung am PC	54	Klangexperimente	19	Segeln, Theorie	30
Ahnenforschung	8	Firmenkurse	60	Kloster Dahlheim, Studienfahrt	16	Selbstmassage	31, 31 - 32
Aktiv ab 50+	64 - 66	Fitness	28 - 30	Kochen	33 - 35	Selbstverteidigung	29
Alphabetisierung	58	Flash-Programmierung	56	Kommunikation	60 - 61	Seniorenkreise	66
Anwalt	10	Folklore-Tänze	20	Konzertbesuch	16	Seniorenkurs-Bildbearbeitung	66
Aquarellieren	17 - 18	Fotoausstellung	15	Körpersprache	60	Seniorenkurse-PC	65 - 66
Artothek	17	Fotobearbeitung		Kräuterführung	13	Shiatsu	25
Ausstellungen	16 - 17	s. Bildbearbeitung		Kunst	16 - 17	Solarstrom	12
Autogenes Training	25	Fotobuch-digital	21	Kunstgeschichte am Vormittag	16	Spanisch	47 - 48
		Fotoexkursion	15	Kursleiterfortbildung, Fremdsprachenlehrkräfte	38	Speicherprogr. Steuerg.	55
<b>Beratung</b>	50	Fotografieren	20 - 21	<b>Lach-Yoga</b>	31	Sportboot	30
Betriebsbesichtigung	60	Fotos auf CD/DVD	21	Lateinamerikanische Tänze	20	Sprachen	38 - 48
Bildbearbeitung	21, 66	Französisch	43 - 44	Latino Dance	20	SPS	55
Bildmontage am PC	21	Frauen, Angebote für	8, 9, 64	Lexware	54	Stadtmuseum	7
Bildungsscheckberatung	60	Frauen-PC-Kurs	51	Linux	55	Stasi	7
Bildungsururlaub	57, 61 - 62	Fußreflexzonen	32	Literatur	15	Step-Aerobic	28
Blockflöte	19	<b>Gartengestaltung</b>	12	<b>Malen/Zeichnen</b>	17	Stimmtraining	60
Bogenschießen	30	Gedächtnistraining	64	Managementtechniken	61	Studienfahrten	7, 16
Brahms	16	Geschichte/Zeitgeschichte	7 - 8	Medici	7	Studienreisen	7, 9
Brahms-Konzert	16	Gesellschaft	9 - 10	MS-Project	54	<b>Tabellenkalkulation</b>	53
Bücherverbrennung	8	Gesundheitsforum	24 - 25	Mundharmonika	19	Tae-Do	28
Buchführung	57	Gesundheitssport	29	Museumsinsel Hombroich	16	Taiji/Qigong	25 - 26
Buddhismus	8	Gitarre	19	Musik	19 - 20	Talentkompass	60
		Golfen	30	Musikbearbeitung am PC	52	Tandempartnervermittlung	38
<b>Celan, Paul</b>	15	Gouachemalerei	17	<b>Nähen</b>	22	Tanz	20
Chinesisch	39	Gymnastik	26 - 29	Niederländisch	46	Tanztherapie	32
Coach (ProC)	62	<b>Hambacher Schloss</b>	8	NLP	61 - 62, 64	Taschen selber machen	22
Comics zeichnen	17	Handreflexzonen	31	Nordic-Skating	30	Tastschreiben am PC	57
		Haarschulabschluss	58	Nordic-Walking	29	TCM	24
<b>Dänisch</b>	39	Haushalts-Führerschein	9	<b>Office-Training</b>	50, 51, 52	Tempelschätze	7
Datenbanken	53	Heilmethoden	31 - 32	Orientalischer Tanz	29	Textiles Gestalten	22
Demenz	64	Herz-Kreislauf	24	Outlook	54	Textverarbeitung	51 - 52
Depressionen	24	Homepage gestalten	56	<b>Pädagogik/Psychologie</b>	10 - 11	Theaterworkshop, Einsteiger	16
Deutsch, Fremdsprache	40 - 41	<b>Indoor-Cycling</b>	29	Palliativmedizin	24	Tinnitus	25
Deutsch, für Deutsche	39	Inline-Skating	30	Partner-Massage	25, 32	Toskana	7
Digitalfoto	20 - 21	Interkulturelle Bildung	8, 40	Pastellkreidemalerei	19	Trommeln	20
Dudelsack	19	Internet, Musik aus dem	52	Patchwork	22	Tuina-Massage	32
		Internet	55 - 56	PC-Grundlagen	50 - 52	Türkisch	48
<b>Energieausweis</b>	12	Internet-Sicherheit	56	PC-Infoabend	50	<b>UKW-Funk</b>	30
Energiesparen	11 - 12	Iserlohner Hauptfriedhof	13	PC-Kurse, ältere Arbeitnehmer	51	Umwelt	11, 13
Englisch	41 - 43, 65	Italienisch	45	PC-Schutz	56	<b>VBA-Programmierung</b>	53
English Cinema	43	Internationaler VHS-Treff	40	PC-Seniorenkurse	65 - 66	Videobearbeitung	21
Englisch im Zug	43	<b>Jakobsweg</b>	8	PC-Spezialthemen	52 - 57	Vivaldi, Vortrag	16
Entspannung	25 - 26	Japanisch	46	Physio-Scouting	31	Vorsorgevollmacht	24
Ernährung	33 - 35	Junge VHS	63	Pilates	27	<b>Weine</b>	33
Etikette	9	Justizvollzugsanstalt	67	Politische Bildung	8 - 9	Wollsocken stricken	22
Excel	53	JVA	67	Polnisch	46	Word	51 - 52
Exkursionen	7, 11, 12 - 13			Porträtfotografie	20	<b>Yoga</b>	26
				Portugiesisch	46	<b>Zeichnen/Malen</b>	17 - 19
<b>Fahrradtour</b>	11			PowerPoint	54	Zeitgeschichte/Geschichte	7 - 8
Farbberatung	22			Präsentation mit Powerpoint	54	Zeitmanagement	61
				Psychologie/Pädagogik	10 - 11	Zertifikat Deutsch	40
				<b>Qigong/Taiji</b>	25 - 26	Zilgri	32
				<b>Raumvermietung</b>	60	Zweig, Stefan	15
				Realschulabschluss	58	<b>Letmathe</b>	
				Religion	8	Aquarellmalerei	17
				Rhetorik	60 - 61	Englisch	41, 65
				Rhetorik-Frauen	61	Entspannung	25
				Rückengymnastik	26 - 27	Gouachemalerei	17
				Russisch	47	Helmke Steinbruch	12
				<b>Sauna</b>	31	Nachgefragt	8
				Schlagfertigkeitstraining	61	Nähen	22
				Schreibwerkstatt	15	Nordic-Walking	29
				Schulabschlüsse	58	Politikkurs	9
				Schüssler Salze	31	Qigong	25
						Sagenführung	7
						Sonderhorst	13

## Impressum

**Herausgeber** Stadt Iserlohn – Der Bürgermeister

**Gesamtherstellung** IKZ-AV, Iserlohn

**Auflage** 29.200 Exemplare

**Anzeigen** Leo Plattes

**DTP-Bearbeitung** Dipl.-Ing. Gerhard Sander

**Koordination** Andreas Drees

**Fotos** Michael May, Thomas Emde, Rainer Danne und VHS-Archiv (Motive aus Veranstaltungen der Volkshochschule Iserlohn), sowie aboutpixel.de (S. 59)

**Gestaltung (außer Programmteil und Anzeigen)**

Klein und Neumann, Iserlohn

Die Stadt Iserlohn ist Träger der Volkshochschule und Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen e.V.