

SaitenSchwingen



vhs

Volkshochschule Iserlohn
: Programm
September bis Dezember
2012

WissenSchöpfen



Verlags-Sonderveröffentlichung der Zeitungen
Iserlohner Kreisanzeiger — Westfälische Rundschau

AugenWeiden



GlückWünschen



EnergieHanteln



Nasse Wände? Schimmelbefall?

**1 x für immer
sanieren
= ISOTEC!**



60.000 erfolgreiche Sanierungen in der ISOTEC-Gruppe.
Wir gehen systematisch vor – von der Analyse bis zur Sanierung.
Damit lösen wir Ihr Problem, dauerhaft und garantiert!
Gesundes Wohnklima und Wohnwertsteigerung Ihres Hauses eingeschlossen.
Rufen Sie uns an!

Was tun wenn ... ? Expertentipp



Sanierungsexperte:
Erwin Barowski

Feuchteschäden an/in Gebäuden!

Frage: Wie erlange ich Erfolgssicherheit bei der Sanierung von nassen Wänden, feuchten Kellern und Schimmelbefall und vermeide Fehlinvestitionen?

Bei der registrierten Erfolglosigkeit von mehr als der Hälfte aller durchgeführten Feuchtesanierungen ist es zwingend erforderlich, vorher Anbieter und Verfahren auf das Gründlichste zu prüfen. Eine fachgerechte Ursachenanalyse ist unverzichtbar. Die eingesetzten Verfahren und die Durchführenden sollten zertifiziert und qualitätsüberwacht sein (z. B. durch den TÜV). Prüfzeugnisse, Referenzen, Wirksamkeitsnachweise und ein gesundes Misstrauen gegenüber Zaubерlösungen helfen bei der Entscheidung.

Weitere Info: www.isotec.de/barowski

**Telefon: Iserlohn 02371 - 81690
Hemer 02372 - 942399**



Barowski-Böttcher GmbH, Im Bürgergarten 18, 58636 Iserlohn · barowski@isotec.de

ISOTEC
... macht Ihr Haus trocken!

Tickets

**Wir halten Ihnen
den Platz frei!**



Buchen Sie Ihre
**WUNSCH-
VERANSTALTUNG**

bei uns.

**Kartenverkauf und Infos in den
Geschäftsstellen Ihrer Tageszeitung:**

Iserlohn
Theodor-Heuss-Ring 4 - 6
Tel. 0 23 71 / 82 21 28

Iserlohn-Letmathe
Hagener Str. 61
Tel. 0 23 74 / 27 23 + 38 36

Service... Journal... LeserLaden... **Tickets...** Reisen...

**Kompetenz
im Netz**



ikz-online.de
Unsere Bürger wissen warum

MÖLLER
BÜROTECHNIK

Besuchen Sie auch
unseren neuen **Online-Shop**!
www.moeller-buerotechnik.de

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

SCHULE

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

Durchgehend mit kostenlosen Parkplätzen

Friedrich-Kirchhoff-Str. 4 • 58640 Iserlohn • Tel.: 0 23 71 | 9 48 20 • Fax: 0 23 71 | 4 00 26
info@moeller-buerotechnik.de



...und mit unserer neuen
Kundenkarte
sichern Sie sich das ganze Jahr
Ihren Rabattvorteil.

Liebe Leserin, lieber Leser,

ein neues Programm mit neuen Akzenten erwartet Sie!

- Medienkompetenz ist gefragt und unterstützt den beruflichen Erfolg. Um Ihnen die Suche des passenden Angebotes zu erleichtern, haben wir die Angebote zu den Themen „Digitale Fotografie und Videotechnik“ mit den „EDV-Themen“ kombiniert und den neuen Programmbereich „EDV – Medienkompetenz“ gebildet. Ab sofort ist Rainer Danne für diesen Bereich zuständig. Als Leiter der Städtischen Galerie hat er bisher die künstlerische Seite der Medienkompetenz, vor allem im Bereich Fotografie, präsentiert. Nun entwickelt er zusammen mit den Dozenten und Dozentinnen die pädagogische Seite von Medienkompetenz.

- Die Sonderseite „Aktiv im Alter“ bietet Ihnen eine gestraffte Übersicht zu Angeboten, die bestens auch für Ältere geeignet sind. Die ausführlichen Kursbeschreibungen sind ab sofort den zugehörigen Programmbereichen zugeordnet. Die Kennzeichnung ENTSPANNTES LERNEN erleichtert Ihnen dort das Auffinden.

Die Seniorenkreise in Letmathe und Hennen finden Sie ab diesem Semester im Programmbereich „Politik – Gesellschaft – Umwelt“.

- Im Bereich „Kultur – Gestalten“ treten sowohl Rainer Danne als auch Ulrike Eichholz die Leitung-Nachfolge von Bodo Mebes an, der nach 31 erfolgreichen VHS-Jahren in den Ruhestand geht. Die genauen Zuordnungen der Fächer entnehmen Sie der Startseite des zweiten Programmbereichs.
- Die neuen Öffnungszeiten der Geschäftsstelle sind auf Seite 4 aufgelistet.
- Die Sonderberatungstermine finden Sie auf der Startseite der jeweiligen Programmbereiche oder in der Terminübersicht auf Seite 67.

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

Gerne beraten wir Sie auch telefonisch oder vor Ort, damit Sie sicher das passende Angebot finden.

Lieselotte Berthold

Lieselotte Berthold und das Team
der Volkshochschule Iserlohn



Zertifiziert
nach



Gütesiegel Weiterbildung

Seite

Lageplan – Geschäftsstelle

4

MitarbeiterInnen

5

Programmbereich 1
Politik – Gesellschaft – Umwelt

6

Programmbereich 2
Kultur – Gestalten

12

Programmbereich 3
Gesundheit

22

Programmbereich 4
Sprachen

36

Programmbereich 5
EDV – Medienkompetenz

47

Programmbereich 6
Grundbildung – Schulabschlüsse

54

Programmbereich 7
Qualifizierung – Management

55

Akademie Mark

60

Junge VHS

61

Aktiv im Alter

63

VHS in der JVA

66

Terminübersicht

67

Teilnahmebedingungen

68

Anmeldekarten

69

Entgeltordnung

73

Stichwortverzeichnis – Impressum

74

Lageplan



Geschäftsstelle

Volkshochschule Iserlohn
im Stadtbahnhof
Bahnhofsplatz 2
58644 Iserlohn

Postanschrift:
Postfach 2462
58634 Iserlohn

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

E-Mail vhs@iserlohn.de

Homepage www.vhs-iserlohn.de

Öffnungszeiten

mo 9-12 Uhr
di 9-12 Uhr und 14-16 Uhr
mi 9-12 Uhr
do 9-12 Uhr und 14-17 Uhr
fr 9-12 Uhr

Barzahlertage

Do 30. August 9-12 Uhr und 14-17 Uhr
Do 6. September 9-12 Uhr und 14-17 Uhr

Unterrichtsfreie Tage

Mo 8. - Sa 20. Oktober (Herbstferien)
Fr 2. November (nach Allerheiligen)
Mi 7. November bis 19 Uhr
(wegen Weiterbildungstag Ruhr)

weitere VHS-Einrichtung

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

und zahlreiche Angebote...

in anderen Kulturinstituten
und Einrichtungen

Parkmöglichkeiten mit kurzen Wegen:

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



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

Programmbereiche
3 und 7
Fon 02371 . 217-1944



Claudia Weigel M.A.

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



Assessorin des Lehramts
Ulrike Eichholz

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



Rainer Danne

Programmbereiche
2, 5
Fon 02371 . 217-1946

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

Mitwirkung

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

Kursleiter-Versammlung	Do 30. August	17.00 Uhr
Kurssprecher-Versammlung	Do 25. Oktober	17.00 Uhr
VHS-Konferenz	Do 13. Dezember	17.00 Uhr
Ort der Versammlungen	VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	



Dipl.-Verwaltungswirtin
Yvonne Weidlich

Teamleitung Verwaltung
Firmenservice, Beratung
Fon 02371 . 217-1042



Dieter Kaminski

Allgemeine Verwaltung
Rechnungswesen
Honorarabrechnungen
Fon 02371 . 217-1942



Claudia Freund

Anmeldung
Allgemeine Verwaltung
Fon 02371 . 217-1943



Irene Mesmann

Veranstaltungs-
organisation und
Öffentlichkeitsarbeit
Fon 02371 . 217-1947

Servicekräfte

Fon 02371 . 217-1949



Programmbereich 1 : Politik – Gesellschaft – Umwelt

Service team

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



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



: Sonderveranstaltungen – 775 Jahre Stadt Iserlohn

„Streifzüge durch die Stadtgeschichte Iserlohns“

Veranstaltungsreihe des Stadtarchivs Iserlohns zur 775-Jahr-Feier der Stadt Iserlohn in Kooperation mit der VHS und den Kulturinstituten der Stadt Iserlohn

Seit Ende der 1920er Jahre wird die Verleihung der Stadtrechte für Iserlohn auf die Zeit zwischen 1232 und 1242 datiert. Nach den beiden Feiern 1937 und 1987 begeht Iserlohn 2012 die 775-Jahr-Feier. Aus diesem Anlass setzt das Stadtarchiv die im Frühjahr begonnene Veranstaltungsreihe mit weiteren „Streifzügen durch die Stadtgeschichte“ fort. Der zweite Teil der Veranstaltungsreihe widmet sich von August bis Dezember speziellen Themen aus der Stadtgeschichte und nimmt insbesondere Aspekte der sozialen und kulturellen Entwicklung in den Blick. Die einzelnen Vorträge finden in verschiedenen, jeweils passenden Kulturinstituten der Stadt Iserlohn statt.

Iserlohn vor 1900. Fotografische Stadtansichten von Leopold Cohen (1838-1911)

Leopold Cohen gehört zur ersten fassbaren Fotografengeneration in Iserlohn. Die wenigen von ihm erhaltenen Stadtansichten aus den 1870er Jahren gehören zu den ältesten im Stadtarchiv überlieferten Fotografien Iserlohns überhaupt. Darüber hinaus sind Lithografien und Ansichtspostkarten sowie wenige Personen- und Gebäudeaufnahmen bekannt. Nicht nur die Fotografien von Leopold Cohen sind faszinierend, ebenso bietet sein Lebensweg viele Facetten. Als Jude engagierte er sich im Vorstand der Synagogengemeinde Iserlohn, aber auch als Vorsitzender des Vereins der Kriegsveteranen von 1864/66 und als Mitglied des Iserlohner Kriegervereins war er aktiv.

Das Stadtarchiv zeigt in diesem Jahr erstmals Arbeiten von Leopold Cohen in einer eigenen Ausstellung. Nach einer Einführung in die Biografie des Fotografen werden einzelne Aufnahmen näher erläutert.

10001 (Vortrag und Ausstellungsführung)

Rico Quaschny, Leiter des Stadtarchivs

Di 21. Aug • 18.30-20 Uhr • 1 Termin

4 Euro (Schüler/innen und Studierende frei) • nur Abendkasse

Stadtarchiv in der „Alten Post“, Theodor-Heuss-Ring 5

Anmeldung nicht erforderlich

Der Duisbergteppich – Kunst oder Propaganda?

1937 feierte Iserlohn das 700. Stadtjubiläum. Im Rahmen der Feierlichkeiten wurde das „Haus der Heimat“ als ein „Mittelpunkt der Iserlohrer Kulturpflege“ (Gustav Pfungsten) mit Stadtarchiv, Volksbibliothek und Museum eingerichtet. Im Zentrum des Museums sollte im ersten Obergeschoss eine „Ehrenhalle“ geschaffen werden. An der Längsseite des Saales wurde ein Wandteppich in Form eines Triptychons angebracht, der die Sage vom Iserlohrer Bürgermeister Duisberg darstellt. Der Entwurf stammte vom Iserlohrer Maler und Bildhauer Karl Tüttelmann. Die Ausführung war „ein Gemeinschaftswerk der NS-Frauenschaft“ (G. Pfungsten).

Mit der Neuplanung des Iserlohrer Stadtmuseums in den 1980er Jahren entstand eine kontroverse Diskussion um den weiteren Verbleib des Duisbergteppichs. Während die einen „den überzeitlichen geistigen Gehalt“ betonten, sahen andere darin den „Ausdruck des nationalsozialistischen Zeitgeistes“.

Der Vortrag soll, gestützt auf Textquellen und Bildmaterialien, Grundlagen schaffen, so dass sich Zuhörerinnen und Zuhörer ihr eigenes Urteil bilden können.

10002 (Vortrag) Wolf R. Seltmann, Iserlohn
Di 11. Sep • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)
4 Euro (Schüler/innen und Studierende frei) • nur Abendkasse
Stadtmuseum, Fritz-Kühn-Platz 1
Anmeldung nicht erforderlich

Iserlohn und die preußischen Könige

Die Landeshoheit über die Grafschaft Mark, zu der Iserlohn seit dem Mittelalter gehörte, war im 17. Jahrhundert an die Hohenzollern gelangt. Die über 400-jährige Verbindung Iserlohns zu Brandenburg und der 300. Geburtstag von König Friedrich II. von Preußen in diesem Jahr sind Anlässe, sich mit der Beziehung Iserlohns zu den preußischen Königen, die zwischen 1701 und 1918 regierten, auseinanderzusetzen. Einzelne Hohenzollern weilten – wenn auch jeweils nur kurz – zu Besuchen in der Stadt: Friedrich Wilhelm II. (1788), Friedrich Wilhelm IV. (1833 und 1842) und Wilhelm I. (1853). Standbilder von Wilhelm I. und von Friedrich III. wurden vor dem Rathaus und am Poth errichtet – und während des Ersten bzw. Zweiten Weltkrieges eingeschmolzen. In dem Vortrag soll auch die Erinnerungskultur in Iserlohn im Hinblick auf die Hohenzollern und Preußen betrachtet werden.

10003 (Vortrag) Rico Quaschny, Leiter des Stadtarchivs in Kooperation mit dem Förderkreis Iserlohrer Museen e.V.
Mi 10. Okt • 18-19.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
Museum für Handwerk und Postgeschichte, Fritz-Kühn-Platz 5
Anmeldung nicht erforderlich

„Zur Belehrung und Unterhaltung“

Die Geschichte der Stadtbücherei Iserlohn

Im 18. und 19. Jahrhundert führten das wachsende Bildungsbewusstsein und die „Lesewut“ der Bevölkerung Iserlohns zur Gründung von Leseeinrichtungen auf Vereinsbasis und von gewerblichen Leihbüchereien, die von Buchhandlungen eingerichtet wurden. Alle Bürger der Stadt unparteiisch und überkonfessionell zu „belehren“ und zu unterhalten, wurde aber zunehmend als kommunale Aufgabe erkannt. Dies führte 1910 zur Gründung der „Städtischen Bücherei“. Ihre Entwicklung von einer Thekenbücherei mit 2.300 Bänden zum heutigen städtischen Zentrum für Medien und Informationen mit über 90.000 Medien vom Buch bis zum e-Book ist gleichzeitig auch ein Spiegel der Zeit- und Stadtgeschichte.

Der Vortrag stellt schwerpunktmäßig die wechselvolle Geschichte der Stadtbücherei dar, bezieht aber auch die Vorläufereinrichtungen mit ein.

10004 (Vortrag) Gudrun Völcker, Leiterin der Stadtbücherei
Mi 24. Okt • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)
4 Euro (Schüler/innen und Studierende frei) • nur Abendkasse
Stadtbücherei im Alten Rathaus, Alter Rathausplatz 1
Anmeldung nicht erforderlich

Von Fabrikanten, Arbeitern und anderen Personen – Iserlohn und seine Bewohner im 19. Jahrhundert Eine biografische Spurensuche

Mit einer sich immer stärker differenzierenden Bevölkerungsstruktur war Iserlohn bis Mitte des 19. Jahrhunderts die größte Stadt in Südwestfalen. Einer aufsteigenden Fabrikantenschicht stand eine wachsende, allmählich selbstbewusst auftretende Arbeiterschaft gegenüber. In einer Auswahl wird dieser Personenkreis vorgestellt, der mit unterschiedlichem Erfolg am Industrialisierungsprozess Iserlohns beteiligt war.

Der Vortrag ist als eine Anleitung zur Niederschrift von Biografien zu verstehen. Er will Mut machen, auch bei schwieriger Quellenlage „zum Stift“ zu greifen und zu versuchen, Lebensläufe zu rekonstruieren. Am Beispiel der Überlieferung im Stadtarchiv werden in Frage kommende Quellengruppen wie amtliches Schriftgut, private Aufzeichnungen, Zeitungsberichte und Fotografien vorgestellt.

10005 (Vortrag) Götz Bettge, Leiter des Stadtarchivs i.R.

Di 6. Nov • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)
4 Euro (Schüler/innen und Studierende frei) • nur Abendkasse
Musikschule in der Villa Möllmann, Gartenstraße 39
Anmeldung nicht erforderlich

Iserlohrer Künstler im Dritten Reich Anpassen – Überleben – Widerstand

Das LWL-Museumsamt ist in Vorbereitung eines großen Ausstellungsprojektes mit verschiedenen westfälischen Museen zum Thema „Künstler im III. Reich“. Ziel der Ausstellung ist es, anhand von Künstlerbiografien und Kunstobjekten der Frage nachzugehen, wie die Künstler der „verlorenen Generation“ während des Nationalsozialismus auf ideologische Beeinflussung, Kunstzensur, Überwachung bis hin zu Arbeits- und Ausstellungsverbot reagierten. Nicht die Frage nach einer möglichen moralischen Schuld durch Anpassung und Mitläufertum steht im Vordergrund, sondern die nüchterne Untersuchung, ob es möglich ist, eine gewisse künstlerische Freiheit in Zeiten der Unterdrückung zu bewahren. Die Schicksale der in der Ausstellung versammelten Künstler zeigen die ganze Bandbreite der Reaktionen, von Anpassung und Anbiederung bis zu aktivem Widerstand. Als Iserlohrer Künstler werden in der Ausstellung Alfons Lütkehoff und Wilhelm Wessel vertreten sein. In dem Vortrag werden die ersten Untersuchungsergebnisse vorgestellt.

10006 (Vortrag) Rainer Danne, Leiter der Städtischen Galerie
Mo 19. Nov • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)

4 Euro (Schüler/innen und Studierende frei) • nur Abendkasse
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung nicht erforderlich

Von lodernen Flammen und mangelnder Einsicht zum städtischen Gedächtnis

Die Geschichte des Stadtarchivs Iserlohn

Das Stadtarchiv ist eine der ältesten Einrichtungen der Stadt Iserlohn. Als Ort des „städtischen Gedächtnisses“ dokumentiert es die Geschichte der Stadt Iserlohn und ihrer Stadtteile. Auch in der Geschichte des Stadtarchivs selbst spiegelt sich immer wieder Stadt- und Zeitgeschichte. Stadtbrände vernichteten Urkunden, Briefe und Protokolle, schlechte Unterbringung, fehlende Ordnung und „mangelnde Einsicht“ führten zu weiteren Verlusten. Während des Stadtjubiläums 1937 rückte auch das Stadtarchiv stärker in das Bewusstsein der Bevölkerung. Es wurde zusammen mit dem Heimatmuseum und der Volksbücherei im „Haus der Heimat“ untergebracht und stand im Dienst der nationalsozialistischen Ideologie.

Der Vortrag spannt einen Bogen von den ersten Nachrichten über das städtische Archiv bis zum Archivumzug in die „Alte Post“ vor wenigen Jahren.

10007 (Vortrag) Rico Quaschny, Leiter des Stadtarchivs

Di 11. Dez • 18.-19.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)
Stadtarchiv in der „Alten Post“, Theodor-Heuss-Ring 5
4 Euro (Schüler/innen und Studierende frei) • nur Abendkasse
Anmeldung nicht erforderlich

: Zeitgeschichte – Geschichte

Industriekultur in Iserlohn?

In Kooperation mit dem Stadtarchiv Iserlohn
Bekannt wurde der Begriff „Industriekultur“ spätestens im Zusammenhang mit den Veranstaltungen zur Kulturhauptstadt Ruhr 2010. Bis heute werben die Ruhrgebietsstädte mit touristischen Angeboten unter der Bezeichnung „Route der Industriekultur“.

In dem Workshop soll untersucht werden, ob sich dieser Begriff auch auf Iserlohn übertragen lässt. Veränderte die industrielle Entwicklung auch hier die Lebens- und Arbeitsbedingungen der Menschen im 19. Jahrhundert? Gab es Auswirkungen auf die Umwelt? Wo wohnten die Arbeiterfamilien, wo wohnten die Fabrikanten, und woher kamen sie? Wo und was wurde produziert – gab es eine besondere Fabrikenarchitektur? Veränderte sich das Stadtbild? Geben Fotografien, Stadtpläne oder Zeitungsberichte eine Antwort? Können möglicherweise diese Fragen bei einem Stadtrundgang beantwortet werden?

Industriekultur (Definition, Inhalt) und Stadtentwicklung Teil I

10080 (Workshop) Götz Bettge, Leiter des Stadtarchivs i.R.
Mo 24. Sep • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)
7,50 Euro (Schüler/innen und Studierende frei)
Stadtarchiv in der „Alten Post“, Theodor-Heuss-Ring 5
Anmeldung bis Di 4. Sep • 6-12 TN

Stadtentwicklung Teil II: Urbanisierung, Wohnungsbau, Fabriken/
Fabriksken (Versuch einer Typologie)
Vorbereitung eines Stadtrundgangs

10081 (Workshop) Götz Bettge, Leiter des Stadtarchivs i.R.
Mo 1. Okt • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)
7,50 Euro (Schüler/innen und Studierende frei)
Stadtarchiv in der „Alten Post“, Theodor-Heuss-Ring 5
Anmeldung bis Di 11. Sep • 6-12 TN

Die Stadt und ihre Bewohner: Gesellschaftliche Schichtung, Wohnquartiere, Herkunft, Konfession, Wahlen, Politik

10082 (Workshop) Götz Bettge, Leiter des Stadtarchivs i.R.
Mo 29. Okt • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)
7,50 Euro (Schüler/innen und Studierende frei)
Stadtarchiv in der „Alten Post“, Theodor-Heuss-Ring 5
Anmeldung bis Di 9. Okt • 6-12 TN

Ortstermin Iserlohn NO: Quartier zwischen Gartenstraße/Sofienstraße und Schillerplatz/Piepenstockstraße – Architektur der Wohnhäuser (Mehrfamilienhäuser, Villen), Gewerbebauten (Fabriken/Fabriksken)

10083 (Workshop) Götz Bettge, Leiter des Stadtarchivs i.R.
Mo 26. Nov • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)
7,50 Euro (Schüler/innen und Studierende frei)
Treffpunkt: Eingang „Alte Post“, Theodor-Heuss-Ring 5
Anmeldung bis Di 6. Nov • 6-12 TN

Industriekultur literarisch: Aus Reiseführern und Landschaftsbeschreibungen. Quellen zur Industriekultur (Überblick)

10084 (Workshop) Götz Bettge, Leiter des Stadtarchivs i.R.
Mo 3. Dez • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)
7,50 Euro (Schüler/innen und Studierende frei)
Stadtarchiv in der „Alten Post“, Theodor-Heuss-Ring 5
Anmeldung bis Di 13. Nov • 6-12 TN

Iserlohner Straßennamen

Der Rundgang führt durch die Straßen im Dreieck Mendener Straße - Teutoburger Straße - Arnsberger Straße - Friedrichstraße. Die Teilnehmer/innen erhalten interessante Informationen über die Herkunft der Straßennamen, die Stadtentwicklung in diesem Bereich und wichtige Persönlichkeiten und Unternehmen der Iserlohner Stadtgeschichte.

10101 (Stadtführung) Marlis Gorki, Stadtführerin
Fr 26. Okt • 15-16.30 • 1 Termin (2 Ustd) • 7,50 Euro
Treffpunkt: Parkplatz Theodor-Heuss-Ring/Ecke Mendener Straße (Metzgerei Knipp)
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mo 8. Okt

Auf den Spuren der Grafen von der Mark

Nicht nur die Wappen von Orten des heutigen Märkischen Kreises, auch die von aktuellen und ehemaligen Städten zwischen Hamm, Fröndenberg, Hörde, Lünen und Wattenscheid wie die des Ennepe-Ruhr-Kreises weisen ein auffälliges rot-weißes Schachbrettmuster auf: Diese Orte gehörten früher einmal der Grafschaft Mark an und dokumentieren dieses noch heute durch den so genannten „Schachbalken“, Wappenschild der märkischen Grafen. Die Spurensuche führt u.a. zu stattlichen Burgen und Klöstern. Alte Münzen mit Darstellungen märkischer Herrscher verweisen auf verschiedene Münzprägestätten. In Städten, die seinerzeit durch die Grafen von der Mark gegründet wurden, finden sich neuzeitliche Denkmäler, Namensgebungen usw., die an die spannende Zeit märkischer Herrschaft in unserer Region erinnern.

10102 (Filmvortrag) Wolfgang Hoffmann
Leiter der deutsch-tschechischen Gesellschaft der Auslandsgesellschaft NRW, Dortmund
Di 6. Nov • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 5 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mo 15. Okt

Bamberg – Das fränkische Rom

In Kooperation mit dem ESTA Europa Forum
(Veranstalter im Sinne des Reiserechts)

Die Studienreise führt in Deutschlands größtes vollständig erhaltenes Altstadt-Ensemble aus Mittelalter und Barock – das Gesamtkunstwerk Bamberg, die lebendige Kulturstadt, ein UNESCO-Weltkulturerbe. Zum Programm gehören Führungen im Bamberger Dom, in der Altstadt und in der Neuen Residenz. Das jüdische Leben im tausendjährigen Bamberg wird in der Neuen Synagoge gezeigt. Im E.T.A. Hoffmann-Haus werden Spuren des Dichters und Komponisten verfolgt. Der Gesamteindruck des mittelalterlich-barocken Großraums um Bamberg wird durch Besuche der Festung Coburg und der Zisterzienser-Abtei Ebrach abgerundet.

Es besteht die Möglichkeit zum Besuch eines Konzerts der Bamberger Symphoniker und der Weihnachtsmärkte. Infos hierzu im ausführlichen Programm (in der VHS erhältlich).
Diese Studienreise ist bildungsurlaubsfähig.

10103 (Vorbesprechung) Thomas Richter, ESTA Europa Forum
Mi 21. Nov • 17-18.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Mi 7. Nov

10104 (Studienreise) Thomas Richter, ESTA Europa Forum,
Ulrike Eichholz, VHS Iserlohn
Do-Mo • 6.-10. Dez • 5 Tage • 469 Euro
Leistungen: Busfahrt, 4 Übernachtungen mit Frühstück im DZ, Reisebegleitung, Eintritte und Führungen laut Programm, Einzelzimmerzuschlag 80 Euro pro Person für die gesamte Reise, Entgelte für Vor- und Nachbesprechung im Reisepreis enthalten. Einstieg Letmathe auf Anfrage
Abfahrt: 8.15 Uhr • Bussteig, Stadtbahnhof Iserlohn, Rahmenstraße
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mo 24. Sep
Eine Reiserücktrittskosten-Versicherung wird dringend empfohlen.
Reiserücktrittsbedingungen: Stornokosten ab 9.11. 50%, ab 16.11. 100% des Reisepreises.

10105 (Nachbesprechung)
Thomas Richter, ESTA Europa Forum
Di 15. Jan 2013 • 18-19.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Fr 14. Dez

Gerichte mit Geschichte

Referiert wird über Herkunft, Name und Entstehung berühmter Gerichte. Parallel dazu werden diese zubereitet (3-Gang-Menü der gehobenen Küche) und verkostet. Dieses Mal auf der Speisekarte: Crème Dubarry, Cordon bleu und Fürst-Pückler-Eis.

10109 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister + Rudolf Neuhaus, Historiker
Mi 14. Nov • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 33 Euro (15,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 15 Euro Lebensmittelumlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 23. Okt
Bitte scharfes Küchenmesser und Schürze mitbringen

: Betriebsbesichtigungen

Das Druck- und Verlagshaus der WAZ in Hagen

In Kooperation mit dem Iserlohner Kreisanzeiger

Während die Redakteure an den letzten Reportagen, Interviews und Hintergrundberichten feilen, entführt Sie ein Verlagsmitarbeiter der WAZ Mediengruppe in die spannende Welt der Zeitungen. Wie kommt die Meldung in die Zeitung, was passiert in der Redaktionskonferenz, oder was macht ein/e Journalist/in den ganzen Tag? Bevor es ins Druckhaus geht, werden diese und andere Fragen beantwortet. Höhepunkt des Abends ist der Andruck der Zeitung von morgen, die Sie druckfrisch mit nach Hause nehmen.

10500 (Führung) Rudolf Neuhaus, Historiker + Mitarbeiter Druck- und Verlagszentrum
Fr 16. Nov • 21.30-ca. 23 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 18 Euro
Druck- und Verlagszentrum Hagen Bathy
Abfahrt 21 Uhr • Bussteig, Stadtbahnhof Iserlohn, Rahmenstraße
Rückkehr ca. 23.30 Uhr
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Do 25. Okt

Firma Althoff + Lötters. Spezialfabrik für Feindrähte

Am 7. Mai 1911 wurde die Drahtzieherei Althoff, Lötters & Co im Grüner Tal am jetzigen Standort gegründet. Zu dieser Zeit gab es im Grüner Tal noch nicht einmal Strom. Von diesen ersten Anfängen bis zum heutigen modernen Spezialunternehmen für Feindrähte war es ein langer und manchmal auch steiniger Weg. Wie er gemeinert wurde und was genau dieses Unternehmen aus den traditionellen in Iserlohn produzierten Feindrähten heute herstellt, wird den Teilnehmenden dieser Führung gezeigt.

10501 (Führung) Marlis Gorki, Stadtführerin + Mitarbeiter Firma Althoff + Lötters
Mi 7. Nov • 17-18.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 8 Euro
Treffpunkt: Grüner Talstraße 225
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 16. Okt

Medice Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG

Die Fa. Medice wurde 1949 durch Gustav Pütter gegründet - seine Salben und sein „Pütter-Verband“ für Beinleiden sind legendär, und viele Iserlohner wissen noch viele Geschichten und Anekdoten über ihn zu berichten. Bereits 1953 wurde das bekannte Medikament Meditonsin entwickelt, es ist bis heute erfolgreich auf dem Markt. Auf jedem Kontinent werden Medice-Präparate inzwischen verkauft, das Unternehmen wird von der dritten Generation der Familie Pütter geleitet.

Aus den ersten Anfängen ist ein hochmodernes Unternehmen geworden, das in den Jahren 2010 und 2011 große Investitionen getätigt hat, vor allem in ein modernes Hochregal-Lager und ein vollautomatisch gesteuertes Versandzentrum.

10502 (Führung) Marlis Gorki, Stadtführerin + Mitarbeiter Firma Medice
Mo 19. Nov • 14-16 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 8 Euro
Treffpunkt: Kuhloweg 37
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Fr 26. Okt

: Politische Bildung

Dr. Henning Scherf – Altersträume

In Kooperation mit Presse & Buch im Bahnhof

Wie wollen wir in Zukunft leben? Welche Möglichkeiten gibt es, mit dem Alter umzugehen? Das sind Fragen, die sich jeder Einzelne stellen muss, die aber auch die Gesellschaft und die Politik betreffen. Henning Scherf hat sich wie wenige andere mit diesen Fragen auseinandergesetzt. In zahlreichen im Herder-Verlag publizierten Büchern erzählt er, wie er selbst alt werden will. Der großen Angst vor dem eigenen Altern und der Panik vor einer immer älter werdenden Republik stellt er ein ganz neues Altersbild entgegen. Und eine alternative Lebensform, die er selbst in seiner Alters-WG praktiziert.

Henning Scherf, geb. 1938, Dr. jur., war lange Jahre Bildungs- und Justizsenator und von 1995 bis 2005 Bürgermeister von Bremen.

10201 (Vortrag und Gespräch) Dr. Henning Scherf
Mi 21. Nov • 13-15.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 30. Okt

Iserlohn kontrovers

In Kooperation mit Radio MK

Ab dem Frühjahrssemester 2013 sollen einmal im Monat kommunalpolitische Themen kontrovers diskutiert werden. Dabei kommen sowohl Politiker und Experten als auch Betroffene zu Wort. Keine langweilige Podiumsdiskussion, keine langen Reden, kein Fachchinesisch, sondern spannender Schlagabtausch von Pro- und Contra-Argumenten. Und das Publikum redet mit. Im November 2012 startet das Pilotprojekt:



Altersgerecht leben in Iserlohn – Traum oder Alptraum?

Die erste Veranstaltung widmet sich den Fragen rund um das Alter: Wohnsituation, Barrierefreiheit, Pflege, Rente und den damit verbundenen Schwierigkeiten und deren Lösungsmöglichkeiten. Eingeladen sind Vertreter von Stadt und Verbänden, die in ihrer täglichen Arbeit mit den Problemen konfrontiert sind.

10202 (Podiumsdiskussion) Dr. Walter Wehner (Moderation) + Gäste
Di 27. Nov • 15-17.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Di 13. Nov

Recklinghausen – Route der Religionen

In westeuropäischen Gesellschaften hat die Religion in den vergangenen Jahrzehnten einen stetigen Bedeutungsverlust erfahren. Christliche Gemeinden leiden unter Mitgliederschwund, Kirchen müssen geschlossen werden. Doch durch die starke Zuwanderung von Menschen aus anderen Kulturkreisen erlebt die Religion eine Renaissance; zahlreiche neue Sakralbauten sind entstanden. Vor allem in Recklinghausen gibt es eine neue Religionsdichte. Die Führung startet in der Altstadt in St. Peter, eine der schönsten westfälischen Hallenkirchen (13. Jh.). Vorgestellt wird neben der Gastkirche und der Gustav-Adolf-Kirche auch die christliche Orthodoxie im Ikonenmuseum. Geschichte und Gegenwart des Judentums werden am Mahnmahl, vor der Neuen Synagoge und dem Rabbi-Selig-Auerbach-Haus veranschaulicht. Der Islam ist das Thema in den großen Moscheen der Südstadt. Abschließend wird das Gelbe Haus des Kunstaktivisten Reiner Kaufmann besucht, der mit dem „Pinnorek-Manara“ ein Zeichen für Toleranz gesetzt hat. Teilstücke der Strecke werden mit der Buslinie SB 20 zurückgelegt.

10203 (Studienfahrt) Dr. Stefan Roggenbuck, Soziologe + Rudolf Neuhaus, Historiker
So 30. Sep • ca. 9-19 Uhr • 1 Termin • 44 Euro
Treffpunkt: 9 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, Gleis 2
Rückkehr in Iserlohn ca. 18.45 Uhr
Leistungen: Kosten für Zugfahrt und Benutzung des örtlichen Nahverkehrs, Reisebegleitung, ganztägige Führung
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 11. Sep



Ein gutes Gefühl, sich auf jemanden verlassen zu können!

Ihr Partner für Versicherungen, Vorsorge und Vermögensaufbau:

**LVM-Service-Büro
Jürgen Päsler**

Mendener Straße 115
58636 Iserlohn
Telefon (0 23 71) 77 8 900
www.lvm-paesler.de
info@j-paesler.lvm.de



Politik aktuell

In diesem Gesprächskreis werden ausgewählte Medienberichte zu aktuellen politischen Themen vertieft und kontrovers diskutiert. Ziel ist es, sich ein fundiertes und differenziertes Meinungsbild zu politischen Fragestellungen zu erarbeiten, das über vorschnelle Urteile hinausgeht. Themenvorschläge sind willkommen. Ein Treffpunkt für politisch interessierte Frauen.

10206 • FRAUEN • (Gesprächskreis) Rudolf Neuhaus, Historiker
di 9.30-11 Uhr • ab 11. Sep • 10 Termine (20 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224

Neugierig auf Politik?

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

10207 • FRAUEN • (Gesprächskreis) Rudolf Neuhaus, Historiker
do 9.30-11 Uhr • ab 13. Sep • 10 Termine (20 Ustd) • entgeltfrei
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14, Raum 3

: Gesellschaft und Recht

Trauer- und Bestattungskultur im Wandel – Das Eduard-Müller-Krematorium in Hagen

In Kooperation mit dem Hospizverein Iserlohn e.V. und dem Hospizkreis Hemer

Die Idee der Feuerbestattung kam im 19. Jahrhundert aus hygienischen Überlegungen wieder auf. 1907 wurde in Hagen das erste Krematorium Preußens gebaut. Der Architekt Peter Behrens hatte ein Gebäude entworfen, das durch seine moderne Schlichtheit bestach. Erst vier Jahre nach Fertigstellung konnte, als die Feuerbestattung in Preußen legalisiert wurde, die erste Einäscherung stattfinden. Heute erlebt diese Bestattungsmethode wachsende Nachfrage. Bei einer Führung werden ethische, technische und kunsthistorische Aspekte des Hagener Krematoriums vorgestellt.

10219 (Studienfahrt) Rudolf Neuhaus, Historiker +
Führungskraft Krematorium
Sa 10. Nov • 1 Termin • 21 Euro

Treffpunkt: 8.45 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, Gleis 2
Rückkehr in Iserlohn ca. 14 Uhr

Leistungen: Kosten für Zugfahrt und Benutzung des örtlichen Nahverkehrs, Reisebegleitung, Führung
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Fr 19. Okt

Auf Nummer sicher –

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

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

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

10220 (Vortrag) Ingeborg Heinze, Juristin, Düsseldorf
Di 30. Okt • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Di 16. Okt

Elternunterhalt –

Das Sozialamt bittet die Kinder zur Kasse

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

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

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

10221 (Vortrag) Ingeborg Heinze, Juristin, Düsseldorf
Di 20. Nov • 18.30-20 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Di 6. Nov

Altersrenten – Wer? Wann? Wie(viel)?

In diesem Vortrag wird aufgezeigt, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, damit ein Anspruch auf eine Altersrente entsteht. Aktuelle Altersgrenzen (Stichwort: Rente mit 67) und Rentenabschläge werden zentrales Thema sein. Dabei erhalten alle Teilnehmenden wertvolle Hinweise zur Vermeidung von Abschlägen. Der Vortrag soll auch Antworten auf die Frage geben: Wie, wo und wann kann die Rente beantragt werden? Die Grundzüge der Rentenberechnung werden erklärt. Der Vortrag richtet sich an alle, die auf die Phase des späteren Rentenbezugs gut vorbereiten sein wollen.

10222 (Vortrag) Dirk Brauns, Dt. Rentenversicherung Westfalen
Mo 12. Nov • 18.30-20.45 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Do 25. Okt

: Gesellschaft und Alltagskompetenz

Komfortabel, sicher, barrierefrei

In Kooperation mit der GGT Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik in Iserlohn

Die GGT Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik bietet in Iserlohn eine bundesweit einzigartige Dauerausstellung rund um das barrierefreie Leben und Wohnen an. Die Ausstellung wird seit 2011 ergänzt durch ein Musterhaus auf dem GGT-Freigelände. Dort wurde ein generationenübergreifendes Baukonzept entwickelt, das aufzeigt, wie vorausschauende Planung und der Einsatz von Assistenzsystemen mit heute verfügbaren Lösungen umgesetzt werden kann, ohne dabei Aspekte wie Ästhetik und Design aus den Augen zu verlieren. Letztendlich stellt das GGT-Musterhaus eine generationenübergreifende Lösung dar, die nicht nur für die „Generation 50plus“ von Interesse ist.

10226 (Besuch der Ausstellung und des Musterhauses)
Marcus Sauer, Leiter Schulung und Consulting der GGT
Di 4. Dez • 10-12 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 5 Euro
GGT, Max-Planck-Straße 5, 58638 Iserlohn
Treffpunkt: Haupteingang der GGT
keine Ermäßigung • 7-15 TN • Anmeldung bis Mi 14. Nov



WIR BIETEN IHNEN:

- Modernen Wohnraum in Iserlohn
- Günstige Mieten
- Zahlreiche Serviceleistungen

» Wohnungen zum Wohlfühlen «

B&S

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

Energieanbieter-Wechsel – Was ist zu beachten?

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Iserlohn

Jede/r Verbraucher/in kann Strom- oder Gaslieferanten frei wählen, egal ob man in eine neue Wohnung zieht oder den bestehenden Liefervertrag wechseln will. Die TelDaFax-Insolvenz hat viele Verbraucher/innen verunsichert, doch wer bestimmte Grundregeln beachtet, kann sich ohne großen Aufwand vertraglich verbessern und Risiken ausschließen. Was dabei zu beachten ist, wird in diesem Vortrag vermittelt.

10227 (Vortrag) Bernhard Oberle, Umweltberater
Mi 26. Sep • 17.30-19 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 5 Euro
Multifunktionsraum der Verbraucherzentrale in der „Alten Post“,
Theodor-Heuss-Ring 5
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Do 6. Sep

Arzneimittelkauf – Was ist zu beachten?

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Iserlohn

Um die Kosten für Arzneimittel zu senken, suchen viele Verbraucher/innen nach Einsparmöglichkeiten und alternativen Bezugsquellen. Wo lohnt sich ein Preisvergleich? Welche Vor- und Nachteile bieten Versandapotheken, und wie finde ich einen seriösen Anbieter im Internet? Welche Möglichkeiten gibt es, bisher verordnete Medikamente weiterhin zu beziehen?

10228 (Vortrag) Ingrid Höcker, Verbraucherberaterin
Mi 24. Okt • 17.30-19 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 5 Euro
Multifunktionsraum der Verbraucherzentrale in der „Alten Post“,
Theodor-Heuss-Ring 5
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Do 4. Okt

Neue Regeln der Rundfunkgebührenpflicht ab 2013 – Was ist zu beachten?

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Iserlohn

Zum 1. Januar 2013 tritt die Änderung des Rundfunkgebührenstaatsvertrags in Kraft. Wer muss dann welche Geräte anmelden, und wie hoch sind die GEZ-Gebühren? Unter welchen Umständen ist eine Befreiung von der Gebührenpflicht möglich?

10229 (Vortrag) Ingrid Höcker, Verbraucherberaterin
Mi 28. Nov • 17.30-19 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 5 Euro
Multifunktionsraum der Verbraucherzentrale in der „Alten Post“,
Theodor-Heuss-Ring 5
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Do 8. Nov

Selbst ist die Frau – Kleinreparaturen

In Kooperation mit dem Hagebaumarkt Holz & Bau

Was mache ich bei einem tropfenden Wasserhahn oder einem verstopften Siphon? Wie tausche ich Leuchtmittel aus? Wie repariere ich kleinere Schäden an Tapete oder Putz? Es gibt viele Fälle im Haushalt, wo Frau selber Hand anlegen kann. Es wird gezeigt, welche Werkzeuge und Materialien hierbei zum Einsatz kommen und welche Hilfsmittel sinnvoll sind, z.B. beim Austauschen eines Perlatoren oder einer Armatur.

10230 • FRAUEN • (Praxisseminar) Mitarbeiter
der Do it Yourself-Academy
Sa 27. Okt • 10-14.30 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 12 Euro
FORUM des hagebaucentrum Holz & Bau, Reiterweg 2
keine Ermäßigung • 7-12 TN
Anmeldung bis Di 9. Okt

Haussicherheit

In Kooperation mit dem Hagebaumarkt Holz & Bau

Welche Sicherheitslücken gibt es bei Häusern und Wohnungen? Wie kann ich mein Heim optimal schützen? Von einfachen Schutzmechanismen bis zu Profi-Sicherheitssystemen werden Möglichkeiten zur Absicherung gezeigt. Hierbei werden die größten Schwachstellen aufgezeigt. Im Praxisteil werden einzelne Produkte detailliert vorgestellt und deren konkreter Einbau erläutert.

10231 (Praxisseminar) Mitarbeiter der Do it Yourself-Academy
Sa 17. Nov • 10-14.30 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 12 Euro
FORUM des hagebaucentrum Holz & Bau, Reiterweg 2
keine Ermäßigung • 7-12 TN
Anmeldung bis Fr 26. Okt

: Seniorenkreis in Letmathe

Anmeldung nur vor Ort. Leitung: Therese Hiltawsky

Die Verehrung des heiligen Kilian in Westfalen und die Kiliankirche in Letmathe

Tausend Jahre Letmather Kirchengeschichte.

10251 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag)
Peter Trotier, Historiker und Diakon
Do 13. Sep • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14, Raum 3

Die Seele im Alter

Was macht das Besondere der Seele im Alter aus?

10252 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag)
Peter Klapproth, Heilpraktiker für Psychotherapie
Do 25. Okt • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14, Raum 3

Straftaten an der Haustür

Die Kriminalpolizei gibt Tipps, wie sich Senioren/innen vor Straftaten schützen können.

10253 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag)
Frank Enser, Kriminalhauptkommissar
Do 22. Nov • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14, Raum 3

Arznei-Tees für Körper und Seele

Herstellung, Wirkung und Verkostung.

10254 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag mit Verkostung)
Petra Zimmer-Sachs, Apothekerin
Do 6. Dez • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14, Raum 3

: Seniorenkreis in Hennen

Anmeldung nur vor Ort. Leitung: Albert Ferber

Die Johanneskirche zu Hennen

Eine Zeitreise durch die Jahrhunderte.

10261 • ENTSPANNTES LERNEN • (Dia- und Videovortrag)
Günter Rügge
Mo 10. Sep • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

40 Jahre VHS Hennen

Wir lassen die Puppen tanzen.

10262 • ENTSPANNTES LERNEN • (Jubiläumsfeier)
Gast: Lieselotte Berthold, Leiterin der VHS Iserlohn
Gast: Gerd Berg, Marionettenspieler
Mo 1. Okt • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

Zu Hause glücklich älter werden

Hilfestellungen für den Verbleib in den eigenen vier Wänden.

10263 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag)
Detlef Kraas, Ingenieur
Mo 5. Nov • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

Hennener Impressionen

Hennen in Bildern „Damals und heute“.

10264 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag mit Bildprojektionen)
Peter Herlinghaus
Mo 3. Dez • 15-16.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 3 Euro
Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

: **Psychologie – Philosophie****Wahrnehmung und Persönlichkeit**

Unsere Wahrnehmung dient nicht dazu, unsere Umwelt objektiv abzubilden. Sie hat für den Menschen die Funktion, sich in einem hoch komplexen Lebensraum möglichst sicher orientieren zu können. Es sind nicht die Dinge selbst, die uns bedrohen, sondern die Bedeutung, die wir ihnen zuschreiben. Projektionen, Rationalisierungen, Verdrängungen u.a. sollen als Orientierungsverhalten im Alltag exemplarisch sichtbar gemacht und von neuen Erkenntnissen der Wahrnehmungsforschung ergänzt werden. Chancen und Anregungen für das Leben werden praxisbezogen thematisiert.

10603 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Dr. phil., Dipl.-Psych. Helge Paulus, Professor für Psychologie i. R., vormals Fachhochschule Dortmund
do 10-11.30 Uhr • ab 8. Nov • 4 Termine (8 Ustd) • 33 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 130
keine Ermäßigung • 6-10 TN

Gedächtnistraining – Warum?

Wenn der Knoten im Taschentuch nicht mehr reicht, gibt es noch viele andere Methoden, die mit Spiel und Spaß vorgestellt werden. Gedächtnistraining mit Wortspielen, kleinen Geschichten und Bewegungsübungen.

10604 • ENTSPANNTES LERNEN • (Schnupperstunde)

Helga Haarmann, Gedächtnistrainerin beim Bundesverband Gedächtnistraining e.V.
Mi 24. Okt • 10-10.45 Uhr • 1 Termin (1 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
Anmeldung bis Do 4. Okt
Bitte mitbringen: Schreibzeug und Papier

Gedächtnistraining

Durch regelmäßiges Gedächtnistraining lassen sich die wichtigsten Funktionen des Gehirns spielerisch und ohne Stress aktivieren. Übungen regen das Denken und die Fantasie an, verbessern die Konzentration und das Gedächtnis. Koordinations- und Entspannungsübungen ergänzen das Programm.

10605 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Helga Haarmann, Gedächtnistrainerin beim Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

mi 10-11.30 Uhr • ab 31. Okt (nicht am 7.11.)
5 Termine (10 Ustd) • 20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
Bitte mitbringen: Schreibzeug und Papier • Materialumlage: 3 Euro

Rhetorik – Körpersprache – Kommunikation

Informationen siehe im Programmbereich 7 Qualifizierung – Management, Seminare ab **70101**.

: **Biologie****Die Königlichen Gärten Hannover-Herrenhausen**

Die Königlichen Gärten Herrenhausen gehören zu den schönsten Parkanlagen Europas. Die wichtigsten Stilrichtungen der Gartenkunst finden sich in der Anlage wieder: die barocke Gartenkunst im französischen Stil, der Englische Landschaftsgarten und der Botanische Garten. Der barocke Große Garten wurde 1666 begonnen und in seiner heutigen Form von 1696 bis 1714 unter Kurfürstin Sophie gestaltet. Der Berggarten ist einer der ältesten Botanischen Gärten Deutschlands. Rund 11.000 Pflanzen aus verschiedenen Klimazonen und die größte Orchideensammlung Europas werden gezeigt. Der im 19. Jahrhundert angelegte Georgengarten ist ein Landschaftspark nach englischem Vorbild. Eine Stadtrundfahrt durch die niedersächsische Landeshauptstadt mit dem Thema „Großstadt im Grünen“ rundet das Programm ab.

11401 (Studienfahrt) Thomas Palmisciano, Sachverständiger für Gartenbau und Baumdiagnostik

Sa 22. Sep • 1 Tag • 42 Euro
Abfahrt 7 Uhr Bussteig, Stadtbahnhof Iserlohn, Rahmenstraße
Zustieg Letmathe auf Anfrage • Rückkehr ca. 21 Uhr
Leistungen: Leitung, Busfahrt, Parkeintritt, Führung
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 4. Sep

Einführung in die Pilzkunde

Im theoretischen Teil werden grundlegende Kenntnisse über die Lebensweise der Pilze, die häufigsten Speise- und Giftpilze und über die Konservierung und Verwertung vermittelt. Der Umgang mit einem einfachen Bestimmungsschlüssel wird geübt. Am Nachmittag findet eine Exkursion in ein Waldgebiet mit anschließender ausführlicher Fundbesprechung statt. Speisepilze werden durch den Kursleiter zum Verzehr freigegeben.

11404 (Seminar + Exkursion) Jürgen Meller, geprüfter Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie

So 23. Sep • 10-12.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
Exkursion: 13.15-17 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 24 Euro
Der Treffpunkt wird im Seminar bekannt gegeben. Für den Transport zum Treffpunkt ist jeder Teilnehmende selbst verantwortlich.
zzgl. Materialkosten: 1 Euro (bei Dozent zu bezahlen)
max 16 Teilnehmer/innen
Anmeldung bis Di 4. Sep • Bitte Schreibzeug, Messer (Weiden-)Korb mitbringen. Wetterfeste Kleidung erforderlich

Up to date sein - täglich!

Testen Sie uns KOSTENLOS!

14-tägige Probeflieferung auf Anfrage:

0800 - 88 22 111

Wenn Sie mögen auch 24 Stunden unter

www.ikz-online.de oder

www.wr.de



Die Lokalzeitungen, Ihr täglicher Vorteil.



Pilze sammeln und bestimmen

Das Finden und Bestimmen von Speise- und Giftpilzen sowie die Bedeutung der Pilze für unser Ökosystem stehen im Vordergrund dieser Exkursion. Die Funde werden ausführlich besprochen und die Speisepilze vom Kursleiter zum Verzehr freigegeben.

11405 (Exkursion) Jürgen Meller, geprüfter Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie
Sa 29. Sep • 9.30-13.15 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 14 Euro
Treffpunkt: Parkplatz Hagebau, Iserlohn. Falls von dort eine Weiterfahrt notwendig wird, ist jeder Teilnehmende selbst für den Transport verantwortlich.
max 15 Teilnehmer/innen • Anmeldung bis Di 11. Sep
Bitte Korb und Messer mitbringen. Wetterfeste Kleidung erforderlich

Pilze sammeln und bestimmen

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

11406 (Exkursion) Gert Rosenstengel, geprüfter Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie
Sa 15. Sep • 8.30-13 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 14 Euro
Treffpunkt: Parkplatz Hagebau, Iserlohn. Falls von dort eine Weiterfahrt notwendig wird, ist jeder Teilnehmende selbst für den Transport verantwortlich
max 15 Teilnehmer/innen • Anmeldung bis Do 30. Aug
Bitte Korb und Messer mitbringen. Wetterfeste Kleidung erforderlich

Botanische Wanderung durch den Helmke-Steinbruch

Der Helmke Steinbruch ist Teil eines 400 Millionen Jahre alten Korallenriffs, das sich von Ost nach West durch unser Stadtgebiet zieht. So gibt es hier ein Karstgewässer und eine Karstquelle. Auf einem Rundgang sind versteinerte Korallen und Spätblüher zu sehen. Zu ihnen gehören der Fransen-Enzian (*Gentiana ciliata*), die Tauben-Skabiose, die Skabiosen-Flockenblume und die Golddistel (*Carlina vulgaris*). Weitere Pflanzen, deren Anspruch an den Boden nicht so speziell ist, kommen hinzu. Dieses späte Blütenangebot wird von vielen Insekten angenommen. In den Felsen nisten der Turmfalke und der Vogel des Jahres 2012, die Dohle.

11407 (Exkursion) Heinz Kirchheiner
Sa 15. Sep • 15-17.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 9 Euro
Treffpunkt: Bahnhof Letmathe
Anmeldung bis Di 28. Aug • max 15 Teilnehmer/innen
Festes Schuhwerk erforderlich

: Umwelt

Energiewende jetzt und hier

Ziel des Arbeitskreises ist es, die erneuerbaren Energien (Energie aus Sonne, Wind, Wasser, Biomasse und Erdwärme) sowie die effiziente Energienutzung und das Energiesparen in Iserlohn und der Region zu fördern. In der Presse werden zu jeder Veranstaltung die genauen Inhalte bekannt gegeben.

Sonnenstrom

11501 (Arbeitskreis) Rüdiger Hiltawsky, Physiker
Di 11. Sep • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Do 30. Aug

Green Building

11502 (Arbeitskreis) Rüdiger Hiltawsky, Physiker
Di 23. Okt • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Di 9. Okt

Energiewende in der Region

11503 (Arbeitskreis) Rüdiger Hiltawsky, Physiker
Di 13. Nov • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Mo 29. Okt

LOHNSTEUERHILFE BAYERN E.V. 

Lohnsteuerhilfsverein
www.lohi.de

Mit uns sparen
Sie **GELD!**



**Wir beraten Arbeitnehmer, Rentner
und Pensionäre und erstellen Ihre
Einkommensteuererklärung***

Beratungsstelle Iserlohn
zertifizierter Beratungsstellenleiter Detlef Gutzmann

Wermingser Str. 47 Tel. (02371) 2 91 86
58636 Iserlohn Fax (02371) 2 87 78
E-Mail LHB-0130@lohi.de

*Im Rahmen einer Mitgliedschaft begrenzt nach § 4 Nr. 11 StBerG, zeigen wir Ihnen alle Möglichkeiten auf, um Ihre Steuervorteile zu nutzen.

*„Mit Sicherheit ...
für Sie da“*

Marion Thunert, Energieelektronikerin im Müllheizkraftwerk
Strom und Fernwärme für Iserlohn





**Abfallentsorgungsgesellschaft
des Märkischen Kreises mbH**



Programmbereich 2 : Kultur – Gestalten

Rainer Danne

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

Claudia Freund

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

Ulrike Eichholz

Kommissarische Programmbereichsleitung für die Bereiche
ab Zeichnen – Malen
Fon 02371 . 217-1940, Sprechzeiten nach Vereinbarung

Dieter Kaminski

Programmbereichsverwaltung
Fon 02371 . 217-1942, Fax 02371 . 217-4414

: Sonderveranstaltungen

In Zusammenarbeit mit der Städtischen Galerie Iserlohn

Duisburg-Innenhafen – Fotoexkursion II

Der Duisburger Innenhafen ist das Herz der Stadt, ein besonderer Ort, der auf faszinierende Weise industrielle Vergangenheit, Kunst, Freizeit, modernes Wohnen und Lifestyle miteinander verbindet. Diese Mischung ergibt den perfekten Rahmen für eine fotografische Exkursion, die unterschiedliche Themen und Motive ermöglicht.

2010 Michael May, Bildredakteur, Iserlohner Kreisanzeiger
Mi 26. Sep (Vorbesprechung) • 19.30-21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24
Sa 29. Sep (Exkursion) • 10-20 Uhr • 1 Tag • 13 Euro
Treffpunkt: Stadthistorisches Museum Duisburg, Johannes-Corputius-Platz 1, 47051 Duisburg • 10 Uhr
Do 25. Okt (Nachbesprechung) • 19.30-21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd)
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mo 17. Sep

: Literatur – Theater

In Zusammenarbeit mit der Städtischen Galerie Iserlohn

Fahrt zur Frankfurter Buchmesse

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

„Bevor es bei Euch hell wird“ – unter diesem Motto wird sich das diesjährige Gastland Neuseeland mit einem reichhaltigen Buch- und Kulturprogramm auf der Messe vorstellen.

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

2010 (Studienfahrt) Kerstin Biggeleben, Buchhändlerin,
Thalia Buchhandlung
Sa 13. Okt • 1 Tag • 40 Euro
Abfahrt 7.30 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, Bussteig, Rahmenstraße
Einstieg Letmathe auf Anfrage • Rückkehr ca. 20.30 Uhr
Leistungen: Busfahrt, Eintritt, Einführung
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 19. Sep

Schreibwerkstatt –**Samstags um zehn in Deutschland**

Sie schreiben und tauchen gerne ab, in die Welt hinter den Buchstaben, in der Sie fremde Orte, Figuren und Handlungen erfinden? Dann sind Sie in dieser Schreibwerkstatt genau richtig.

Hier bekommen Sie an drei Samstagen zahlreiche Impulse, die Ihnen die Tür in Ihre Fantasie öffnen. Sich selbst und andere schreibend und zuhörend zu erleben, bietet Ihnen diese Schreibwerkstatt. Alles was Sie brauchen, sind Schreibutensilien, Fantasie und die Lust am Schreiben.

20111 (Kurs) Sabine Hinterberger, Autorin
22. Sep + 10. Nov + 8. Dez • Sa 10-14 Uhr
3 Termine (16 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 29. Aug
Bitte Schreibzeug mitbringen

Schreiben als Pflaster für die Seele

Dieser Workshop soll Anregungen geben, Ereignisse unseres Lebens, z.B. die Konfrontation mit einer Erkrankung, eine neue Liebe, Trennungen und Verluste, festzuhalten und zu verarbeiten. Wie heilsam es sein kann, Gedanken und Gefühle in Worte zu fassen, z.B. Ängsten und Wut eine Gestalt zu geben oder ihnen Träume und schöne Vorstellungen entgegenzusetzen, das sollen Sie hier erfahren.

„Schreiben? Das konnte ich in der Schule schon nicht!“, werden Sie jetzt vielleicht denken. Aber es geht nicht um literarische Meisterwerke oder Aufsätze, die bewertet werden. Sie sollen Gelegenheit haben, Ihre Gedanken, Ängste, Wünsche und Vorstellungen in Worte zu fassen und sie dadurch loszulassen. Es entstehen dabei kleine Texte, die befreien und Mut machen. Das, was Sie bewegt, tragen Sie in sich, wie Sie es in Worte fassen, erfahren Sie in entspannter Atmosphäre in diesem Workshop.

20112 (Wochenendseminar) Martina Erlemann, Autorin
Sa+So 27.+28. Okt • 11-14.30 Uhr • 2 Termine (8 Ustd) • 33 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mo 8. Okt

Ulla Hahn „Aufbruch“

Mit dem Roman „Das verborgene Wort“ hat Ulla Hahn ihre Leser gewonnen und in unvergesslicher Weise bezeugt, welch ein Schatz die Sprache für uns ist.

Nun geht es im „Aufbruch“ um den Einstieg in das berufliche Leben und zugleich weiterhin um das Aufbrechen von gesellschaftlichen Verkrustungen. Es „beginnt für das wissbegierige Kind, von nem Prolete´ das lang ersehnte neue Leben, in dem die einfachen Wahrheiten der Eltern nicht mehr gelten“ (Einleitung der dtv-Ausgabe). In ausgewählten Kapiteln werden wir „Hilla Palm“ auf ihrem Weg begleiten, ihr literarisches Temperament bewundern und ihr Ringen mit dem Schicksal nachfühlen.

20113 (Kurs) Gunther Kingreen, Studiendirektor i.R.
do 10-11.30 Uhr • ab 13. Sep • 10 Termine (20 Ustd) • 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
Literaturhinweis: Ulla Hahn, Aufbruch. dtv Nr. 13993

**Aus dem literarischen Leben der Gegenwart –
Ausgezeichnete Bücher, ausgezeichnete Autoren**

Almut Ulrike Sandig erhielt für das Jahr 2012 das Märkische Stipendium für Literatur, und Felicitas Hoppe wurde 2012 mit dem Büchnerpreis ausgezeichnet. Was ist an den Werken dieser Autorinnen so bemerkenswert, dass sie einen Literaturpreis erhielten? Wie begründen die Juroren ihre Entscheidung? Im Gespräch geht es in diesem Literaturkurs um Merkmale ausgezeichneter Literatur und auch um die eigene Urteilsbildung.

20114 (Kurs) Thomas Brenck, Germanist
19. Sep + 24. Okt + 14. Nov + 12. Dez • Mi 19.15-20.45 Uhr
4 Termine (8 Ustd) • 25 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
keine Ermäßigung
Literaturhinweise: Almut Ulrike Sandig: Flamingos (TB), Felicitas Hoppe: Picknick der Friseurin (TB).

Viva Verdi – Große Oper – Große Gefühle

In Kooperation mit dem CineStar Iserlohn parallel zur Reihe „Metropolitan Opera Live im Kino“.

Verdi ist der vielleicht berühmteste Opernkomponist seines Jahrhunderts. Die italienische Oper des 19. Jahrhunderts war ebenso volkstümliche Unterhaltung wie hohe Kunst. Verdi gelang es, diese beiden Pole zu verbinden. Opern wie „Otello“, „Un Ballo in Maschera“ und „Aida“ stehen noch heute an der Spitze der Spielpläne, so auch an der berühmten Metropolitan Opera in New York. Am Klavier und mit Musik- und Filmaufnahmen möchte Dr. Walter Ossenkop seine Hörer für Verdi, sein Leben und sein Werk begeistern und in die jeweiligen Opern einführen. Der gemeinsame Besuch von drei Met-Live-Übertragungen im Kino ist vorgesehen aber nicht verpflichtend.

20120 (Kurs) Dr. Walter Ossenkop
25. Okt + 6. Dez + 13. Dez • Do 19-20.30 Uhr
3 Termine (6 Ustd) • 18 Euro
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mo 1. Okt

Faszination Verdi –**The Metropolitan Opera live im Kino**

In Kooperation mit dem CineStar Iserlohn
Die Live-Übertragungen der Met im Kino haben inzwischen Kultstatus. Sie sind ein spannendes Kulturphänomen mit inzwischen über 500.000 Besuchern weltweit. Die Met-Saison 2012/2013 widmet sich vor allem Verdi.

Zu den Opern wird das Verdi-Seminar 2012 in der Städtischen Galerie angeboten, mit jeweiligen Einführungen.

Verdi – Otello

Mit Renée Fleming, Johan Botha
Dirigent: Semyon Bychkov, Produktion: Elijah Moshinsky

20121 (Opern-/Kinobesuch) Dr. Walter Ossenkop
Sa 27. Okt • 19-22 Uhr • 1 Termin • 27 Euro (Sonderpreis für VHS)
CineStar Iserlohn, Kurt-Schumacher-Ring 1-3, 58636 Iserlohn
keine Ermäßigung • Karten werden an der Abendkasse bezahlt • Voranmeldung erwünscht

Verdi – Un Ballo in Maschera

Mit Karita Mattila, Marcelo Álvarez, Dmitri Hvorostovsky
Dirigent: Fabio Luisi, Produktion: David Alden

20122 (Opern-/Kinobesuch) Dr. Walter Ossenkop
Sa 8. Dez • 19-22 Uhr • 1 Termin • 27 Euro (Sonderpreis für VHS)
CineStar Iserlohn, Kurt-Schumacher-Ring 1-3, 58636 Iserlohn
keine Ermäßigung • Karten werden an der Abendkasse bezahlt • Voranmeldung erwünscht

Erleben Sie live die größten Opern-Highlights:

The Metropolitan Opera
* *live im CineStar Iserlohn* *

Kurt-Schumacher-Ring 1-3
Tel. (02371) 774 444

13. Oktober
Donizetti
L'ELISIR D'AMORE

29. Oktober
Verdi
OTELLO

Weitere Vorstellungen bis April 2013,
Programm an der Kinokasse oder
unter www.cinestar.de

The Metropolitan Opera
CLASART CLASSIC
TELE 5
ATV

Sitzen Sie mitten im berühmtesten Opernhaus der Welt

- 12 mobile Kameras holen Sie direkt auf die Bühne
- In den Pausen Blick hinter die Kulissen der Met
- Erleben Sie perfekte Bild- und Tonqualität in HD

Foto: Metropolitan Opera

Verdi – Aida

Mit Liudmyla Monastyrskya, Olga Borodina, Roberto Alagna
Dirigent: Fabio Luisi, Produktion: Sonja Frisell

20123 (Opern-/Kinobesuch) Dr. Walter Ossenkop
Sa 15. Dez • 19-22 Uhr • 1 Termin • 27 Euro (Sonderpreis für VHS)
CineStar Iserlohn, Kurt-Schumacher-Ring 1-3, 58636 Iserlohn
keine Ermäßigung • Karten werden an der Abendkasse bezahlt • Voranmeldung erwünscht

Improvisationstheater: Neues Spiel - Neues Stück!

Improvisationstheater, das ist die Kunst, aus dem Nichts immer wieder neue Geschichten zu erzählen und Welten zu erschaffen. Improvisationstheater ist weitaus mehr, als man aus den bekannten Fernsehformaten wie „Schillerstraße“ oder „Frei Schnauze XXL“ kennt. Wir beschäftigen uns mit den Basics des Improvisationstheaters: aufeinander achten, Räume einrichten, Status, Gefühle, Sprache etc. Und wir wenden diese auch praktisch in Spielszenen an. Wir werden unterschiedliche Spielformen kennen lernen und feststellen, wie viel Spaß man ohne Requisiten und technische Hilfsmittel haben kann. Denn Spontaneität und Kreativität lassen sich trainieren. Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer/innen, die Spaß daran haben, auf der Bühne zu stehen, und offen sind, sich auf das Unbekannte einzulassen. Improanfänger und Fortgeschrittene sind hier richtig aufgehoben.

20124 (Kurs) Marco Rentrop, Film- und TV-Wirt
mi 19-21.15 Uhr • ab 7. Nov • 7 Termine (21 Ustd) • 46 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mo 15. Okt
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe

: Kunst – Kulturgeschichte

In Zusammenarbeit mit der Städtischen Galerie Iserlohn

Magische Orte – Natur- und Kulturmonumente der Welt: Gasometer Oberhausen

In Kooperation mit dem Förderverein Parktheater Iserlohn e.V. Sieben Weltwunder kannte die Antike, über 900 Welterbe-Stätten zählt die Unesco heute: Meisterwerke der Baukunst des Menschen und gewaltige Monumente der Natur. „Magische Orte“ zeigt zum ersten Mal in einer Ausstellung die Wunder der Natur und Kultur miteinander als gleichermaßen bedeutende Schöpfungen unseres Planeten. „Magische Orte“ führt uns zu den einzigartigen Monumenten, in denen die Geschichte unserer Erde lebendig wird. Genießen Sie eine besondere Ausstellung für alle Sinne.

20210 (Studienfahrt) N.N.,
Museumsmitarbeiter (Einführung)
So 23. Sep • 1 Tag • 26 Euro
Abfahrt 10 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, Bussteig, Rahmenstraße,
Einstieg Letmathe auf Anfrage • Rückkehr ca. 19 Uhr
Leistungen: Busfahrt, Eintritt und Einführung
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Do 30. Aug

Der Duisbergteppich – Kunst oder Propaganda

Information siehe Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt, **10002** (Vortrag) Wolf R. Seltmann, Iserlohn

**Iserlohner Künstler im Dritten Reich
Anpassen – Überleben – Widerstand**

Information siehe Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt, **10006** (Vortrag) Rainer Danne, Leiter Städtische Galerie

Joachim Stracke – Ein Künstlergespräch

Die Dinge-Welt in der Kunst des Iserlohner Malers Joachim Stracke ist ein Vexierspiel aus Wirklichkeitsfragmenten und absurden Bezügen. Mit altmeisterlicher Technik entstehen vielschichtige, scheinbar funktionale Gebilde, die am Ende aber immer nur der ästhetischen Einheit des Bildes folgen.

An diesem Abend erläutert Joachim Stracke im Gespräch seinen künstlerischen Kosmos, seine Wurzeln und seine Technik.

20211 (Ausstellungsführung) Joachim Stracke, Künstler + Rainer Danne, Leiter Städtische Galerie
Di 25. Sep • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
Städtische Galerie Iserlohn, Theodor-Heuss-Ring 24
Anmeldung erwünscht bis Mi 19. Sep

Zu Gast bei Matisse – Der Künstler als Gourmet

An diesem Abend werden alle Sinne angesprochen. Matisse war nicht nur ein wunderbarer Maler, der die Entwicklung der modernen Kunst maßgeblich beeinflusst hat, sondern auch ein leidenschaftlicher Gourmet.

Mit Matisse wird die Reihe „Zu Gast bei ...“ fortgesetzt.

20212 (Vortrag + Kochen) Joachim Brandt, Küchenmeister + Rainer Danne, Galerieleiter
Mi 21. Nov • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd)
25 Euro (10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 12 Euro Umlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbelrends-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mo 29. Okt
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Händehandtuch

Wie würden Sie entscheiden – Das Märkische Stipendium für Bildende Kunst 2013

Das Märkische Stipendium für Bildende Kunst 2013 wird im Bereich der Malerei ausgeschrieben. An diesem Abend haben Sie die Möglichkeit vor der entscheidenden Jurysitzung die eingereichten Werke der Künstlerinnen und Künstler aus ganz Deutschland zu begutachten und Ihr ganz persönliches Votum abzugeben. Darüber hinaus stellt die diesjährige Stipendiatin Annabelle Fürstenau ihre faszinierenden Pflanzentableaus aus.

20213 (Ausstellungsführung) Rainer Danne, Galerieleiter
Di 6. Nov • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
Städtische Galerie Iserlohn, Theodor-Heuss-Ring 24
Anmeldung erwünscht bis Mi 10. Okt

Paolo Pellegrin**Retrospektive des italienischen Magnum-Fotografen**

Die Städtische Galerie Iserlohn zeigt in diesem Jahr in Kooperation mit Magnum Photos die beeindruckende Retrospektive von Paolo Pellegrin.

Pellegrin ist Chronist der großen Menschheits-Tragödien unserer Zeit, die er uns mit großer bildnerischer Intensität präsentiert. Er gilt aktuell als der beste Reportage-Fotograf der Welt. Im vorigen Jahr druckte das Zeit-Magazin jede Woche eine von Pellegrin gestaltete Doppelseite mit Erläuterungen.

20214 (Ausstellungsführung) Rainer Danne, Galerieleiter
Di 11. Dez • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 5 Euro
Städtische Galerie Iserlohn, Theodor-Heuss-Ring 24
Anmeldung erwünscht bis Mi 5. Dez

: Zeichnen – Malen**Ausstellung – Landschaften
Von Bäumen, Bergen und Seen**

Landschaft als Metapher für Selbstverständliches und Zeitloses, als Sehnsuchts- und Empfindungsraum ist immer wieder ein großes Thema der Kunst. Themen wie „Über dem Horizont“, „Ohne Baum kein Weg“, „Faszination der Berge“ „See-Landschaft“ lassen auch ungewöhnliche Sichtweisen auf Landschaften zu. Es wird eine Auswahl von Werken zum Thema „Landschaften“ aus den zurückliegenden Jahren zu Beginn des neuen Herbstprogramms 2012 in den Flurgalerien der VHS präsentiert.

Zur Ausstellungseröffnung sind Interessierte herzlich eingeladen. Zur Eröffnung besteht die Möglichkeit, mit der Dozentin und teilnehmenden Malerinnen und Malern über ihre Arbeiten zu sprechen. Die Ausstellung ist während der Unterrichtszeiten bis Dezember geöffnet.

20500 (Ausstellung) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin und Teilnehmer/innen der Malkurse
Ausstellungseröffnung: Sa 15. Sep • 11 Uhr
VHS im Stadtbahnhof, Galerie
Zeitraum: September bis Dezember 2012

Neu sehen – Das Wesentliche erkennen Zeichnen für Anfänger/innen

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

20510 (Kurs) Gustav Müller, Grafik-Designer
do 18-20.15 Uhr • ab 27. Sep • 10 Termine (30 Ustd) • 72 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • zzgl. Materialkosten
Bitte mitbringen: Bleistifte soweit vorhanden (weich, mittel), Zeichenblock A 3. Über weitere notwendige Materialien wird am ersten Kurstag gesprochen.

Experimentelles Porträt- und Figurenzeichnen

Für Jugendliche und Erwachsene, die einen eigenen künstlerischen Interpretationsansatz mit Hilfe unterschiedlicher Kunstmittel entwickeln möchten. Verschiedene Papiere wie Japanpapier, Tonkarton oder Zeitschriften bilden die Maluntergründe, auf denen mit Tusche, Kohle, Aquarell-, Acryl- oder Neonfarben, mit Transparenzmitteln und mit Kreide gearbeitet wird, in feuchter Farbe gekratzt wird, oder es werden Abdrücke erstellt. Anhand von Figurenstudien und Porträts entstehen Gesichter und Körper; sie werden expressiv überbetont. Denn nicht die korrekte Wiedergabe der äußeren Erscheinung steht im Vordergrund, sondern die Entwicklung eines eigenen künstlerischen Interpretationsansatzes und das Erforschen der Kunstmittel.

20511 (Wochenendseminar) Ankica Karacic, Kunsterzieherin
17.+18. Nov • Sa 14-17.45 Uhr + So 9-15 Uhr
2 Termine (13 Ustd) • 35,90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 30. Okt
Bitte mitbringen: bevorzugte Mal-Utensilien, verschiedene Maluntergründe, Bleistift HB, 6B, evtl. Kohle, Acrylfarbe, Aquarellfarbe, Neonfarbe, Kreide, ggf. eigene Vorlagen

: Aquarell – Gouache – Mischtechniken

Den Herbst malen – Aquarell / Mischtechniken

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen in den unterschiedlichen Techniken. Spätsommer und Herbst bieten uns noch ein ganz besonderes Licht und leuchtende Farben. An diesem Wochenende haben Sie die Möglichkeit, Ihre ganz eigene Sicht auf diese Übergangszeit in Bilder umzusetzen. Ob konkret oder abstrakt, ob nach Vorlagen, eigenen Fotos oder „aus dem Bauch heraus“, wird Ihre Kreativität unterstützt und begleitet.

20520 (Wochenendseminar) Christine Georg, Dipl.-Designerin und Illustratorin
15.+16. Sep • Sa 13-16.45 Uhr + So 10-13.45 Uhr
2 Termine (10 Ustd) • 33,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 29. Aug
Bitte mitbringen: bevorzugte Malutensilien, alles außer Ölfarben

Stilleben

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

20521 (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
do 9.30-11.45 Uhr • ab 27. Sep • 9 Termine (27 Ustd) • 56,70 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

20522 (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
do 19.15-21.30 Uhr • ab 27. Sep • 9 Termine (27 Ustd) • 56,70 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14, Raum 3

Offenes Atelier

Das Offene Atelier wendet sich an Teilnehmer/innen, die unter fachkundiger Anleitung eigene oder vorgegebene Themen und Bildideen umsetzen möchten. Die Wahl der Maltechniken – Aquarell, Gouache, Acryl oder auch Kreide – richtet sich nach den persönlichen Vorlieben und Neigungen der/s Einzelnen. Die Gruppengröße beträgt min. 6 und max. 8 Teilnehmer/innen.

20523 (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
mo 9.30-12.30 Uhr • ab 22. Okt • 4 Termine (16 Ustd) • 51,10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung

20524 (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
mo 9.30-12.30 Uhr • ab 19. Nov • 4 Termine (16 Ustd) • 51,10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung

Reisewege in Aquarell

Die Technik der Aquarellmalerei ist besonders gut geeignet, um schöne Reise-Impressionen und Stimmungen vor Ort in einem Bild festzuhalten. In diesem Kurs können Sie ihre Urlaubseindrücke oder besondere Motive, die Ihnen wichtig sind, in malerischer Form zu Papier bringen. Sie lernen verschiedene Aquarelltechniken kennen, die für die leichte und lockere Umsetzung geeignet sind. Es können gerne eigene Malvorlagen mitgebracht werden.

20525 (Seminar) Sabine Hilscher, Malerin
Sa 27. Okt • 10-17 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 36 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 10. Okt
Bitte mitbringen: vorhandene Aquarellausstattung sowie zusätzlich 1 Aquarellpinsel Katzenszunge (Synthetik) Gr. 24 - 30, Papiergröße mindestens 30 x 40, 300g matt, Papier und Bleistifte

: Acryl

Die Welt der Farben erleben Grundlagen der Acrylmalerei

Besonders für Anfänger geeignet, aber auch für Maler/innen mit Vorkenntnissen. Ein Einstiegskurs rund um die Malerei, in dem Maltechniken und Grundwissen zum Thema Farben vermittelt werden, mit folgenden Themenschwerpunkten: Wirkung von Farben, Farbauswahl und Farbmischungen, Kontraste, Komplementärfarben, Umgang mit Farben, Techniken des Farbauftrages, Maltechniken wie Nass in Nass oder Malen in Schichten. Die vielfältigen technischen Möglichkeiten der Acrylmalerei werden an konkreten Aufgaben ausprobiert und geübt. Bevorzugte Themen sind Stilleben, Landschaft und Porträt. Die unterschiedlichen Maltechniken können natürlich auch experimentell erprobt werden.

20530 (Kurs) Gustav Müller, Grafik-Designer
di 18-20.15 Uhr • ab 25. Sep • 10 Termine (30 Ustd) • 72 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
Kleingruppenkurs keine Ermäßigung • zzgl. Materialkosten
Bitte mitbringen: Acrylfarben (große Tuben gelb, blau, rot, weiß, schwarz), 6 Haarpinsel (3 Größen Synthetik oder Echthaar, klein, mittel, groß, rund und flach), Leinwand oder Malpappe (Größe min. 50 x 80 cm), Palette (z.B. alter Teller, groß), Malerspachtel

Standortbestimmung

Für Teilnehmer/innen ohne künstlerische Voraussetzungen. „Standortbestimmung“ ist ein immer wiederkehrendes Kunsttherapie-Seminar-Thema, das Antworten sucht auf Fragen wie „Wer bin ich, und wo stehe ich?“ „Wie bin ich hierher gekommen?“ „Worauf habe ich Lust, und was bringt mich nach vorne?“ „Was blockiert mich?“ „Wie bekomme ich neuen Schwung?“ „Wie soll es weitergehen?“

Bei der Beantwortung helfen künstlerische Betätigungen wie Zeichnen, Malen und Plastizieren sowie das Gespräch in der Gruppe. Dieses Kunsttherapie-Seminar ermöglicht – wiederholt besucht – eine längerfristige, fundierte Selbsterfahrung.

20531 (Wochenendseminar) Dr. Peter Bettzieche, Dipl.-Kunsttherapeut
22.+23. Sep • Sa+So 10-16.30 Uhr • 2 Termine (16 Ustd) • 33,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
Anmeldung bis Mi 5. Sep
Bitte mitbringen: alte Kleidung/Arbeitsmittel (Acrylfarben sind nicht auswaschbar)
Materialkosten: ca. 7 Euro

Acrylmalerei – Anfänger/innen / 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.

20532 (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
mi 9.30-11.45 Uhr • ab 26. Sep (nicht am 7.11.)
• 9 Termine (27 Ustd) • 56,70 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

Herbststimmungen – Experimente in Acryl Offene Malwerkstatt

Frische Impulse, Tipps, Beratung und Erfahrungsaustausch sowie individuelle Motiv- und Themenwahl soll die offene Malwerkstatt ermöglichen. Zur Inspiration wird das Thema „Herbststimmungen“ mit experimentellen Techniken und vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten angeboten. Wie u.a. sowohl Naturfundstücke (z.B. Baumblätter) als auch Fotos von Künstlerbildern kreatives Experimentieren fördern können, wird anschaulich vermittelt. Einsteiger/-innen erhalten Basis-Informationen zur Acrylmalerei. Ihr kreativer Prozess wird mithilfe von Tipps und Beratung individuell begleitet.

20533 (Wochenendseminar) Gabriele Kaiser, Dipl.-Designerin
29.+30. Sep • Sa+So 10-16 Uhr • 2 Termine (14 Ustd) • 42,90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 12. Sep
Bitte mitbringen: Aquarellpapier (ab 300g/qm) bzw. Keilrahmen, Acrylfarben, Pinsel, Spachtel, Schwämme, Haushaltspapier bzw. Lappen, Frischhaltefolie, Teller, Kreppklebeband, Schere, Bleistift, Skizzenpapier für Farb- und Strukturstudien, weiteres Material auf Wunsch wie z.B. zur Inspiration Abbildungen von Künstlerbildern, für reliefartige Oberflächen u.a. Seidenpapiere, Sand, Spachtelmasse, zum Collagieren Fotos aus Illustrierten/Magazinen

Freie Malerei – Experimente in Acryl Offene Malwerkstatt

Als Anfänger/innen oder erfahrene Teilnehmende können Sie - im Sinne der offenen Malwerkstatt - nach eigenem Gusto gestalten, z.B. Klein- und Großformatiges - auch als Serie. Zur Inspiration wird mit Beispielen in Stilrichtungen der Freien Malerei anschaulich vermittelt, wie Sie mit Pinsel, Spachtel, Schwamm, Strukturmitteln und Collagematerial - abstrakt oder mit gegenständlichen Aspekten - kreative Bildlösungen entwickeln können. Zum Aufbau Ihrer künstlerischen Fähigkeiten - hinsichtlich Technik, Komposition, Farbgestaltung und Konzeption einer Serie - wird individuelle Beratung angeboten. Eine Einführung in die Acrylmalerei für Einsteiger/-innen wird gegeben.

20534 (Wochenendseminar) Gabriele Kaiser, Dipl.-Designerin
10+11. Nov • Sa+So 10-16 Uhr • 2 Termine (14 Ustd) • 42,90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 23. Okt
Bitte mitbringen: Aquarellpapier (ab 300g/qm) bzw. Keilrahmen, Acrylfarben, Pinsel, Spachtel, Schwämme, Haushaltspapier bzw. Lappen, Frischhaltefolie, Teller, Kreppklebeband, Schere, Bleistift, Skizzenpapier für Farb- und Strukturstudien, weiteres Material auf Wunsch wie z.B. zur Inspiration Abbildungen von Künstlerbildern, für reliefartige Oberflächen u.a. Seidenpapiere, Sand, Spachtelmasse, zum Collagieren Fotos aus Illustrierten/Magazinen

Experimente in Acryl – Gönn dir Farbe

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

20535 (Wochenendseminar) Dr. Peter Bettzieche, Dipl.-Kunsttherapeut
24.+25. Nov • Sa+So 10-16.30 Uhr
• 2 Termine (16 Ustd) • 33,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
Anmeldung bis Mi 7. Nov
Bitte mitbringen: alte Kleidung (Acrylfarben sind nicht auswaschbar), Stoffreste und - wenn möglich - einen alten Fön zum Trocknen der Bilder
Materialkosten: min. 30 Euro, je nach Anzahl und Größe der Arbeiten

Figuren, Köpfe, Masken – Experimente in Acryl Offene Malwerkstatt

„Malen ganz nach Wunsch“ heißt das Motto der offenen Malwerkstatt: abstrakt oder gegenständlich, monochrom oder vielfarbig, kleine oder große Formate in Grund-, Aufbau- oder Mischtechniken. Zur Inspiration wird mit dem Leitthema „Figuren, Köpfe, Masken“ anschaulich gezeigt, wie sich mithilfe von Bildkonzepten moderner Künstler abstrahiert und variationsreich gestalten lässt. Und um spannende Strukturen zu erzeugen, kommen z.B. Seidenpapier und andere Strukturmittel zum Einsatz. Sowohl Basiswissen für Einsteiger/-innen als auch weiterführende Kenntnisse zur Steigerung der individuellen Gestaltungsstärke werden vermittelt. Ihr schöpferischer Prozess wird individuell begleitet.

20536 (Wochenendseminar) Gabriele Kaiser, Dipl.-Designerin
8.+9. Dez • Sa+So 10-16 Uhr • 2 Termine (14 Ustd) • 42,90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 21. Nov
Bitte mitbringen: Aquarellpapier (ab 300g/qm) bzw. Keilrahmen, Acrylfarben, Pinsel, Spachtel, Schwämme, Haushaltspapier bzw. Lappen, Frischhaltefolie, Teller, Kreppklebeband, Schere, Bleistift, Skizzenpapier für Farb- und Strukturstudien, weiteres Material auf Wunsch wie z.B. zur Inspiration Abbildungen von Künstlerbildern, für reliefartige Oberflächen u.a. Seidenpapiere, Sand, Spachtelmasse, zum Collagieren Fotos aus Illustrierten/Magazinen

: Pastellkreide

Pastellkreide-Malerei Stilleben – Landschaft – Porträt

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

20540 (Kurs) Karl-Heinz Heun, Kunstpädagogin
mo 17.30-19.45 Uhr • ab 17. Sep
10 Termine (30 Ustd) • 63 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier

: Kunstakademie Wetter/Ruhr

Die Kunstakademie Wetter/Ruhr ist eine renommierte private und staatlich anerkannte Akademie zur Aus- und Fortbildung. Die Gründerin und Leiterin, Olga Vinnitskaya, studierte Kunst an der Kunstakademie in Moskau. Für spezielle Angebote arbeitet die VHS ab dem Herbstsemester mit der Kunstakademie zusammen. Der Unterricht erfolgt vor Ort in Wetter, die Anfahrt erfolgt nicht über die VHS, sondern ist Privatsache.

Airbrush – Design/Illustration (Grundseminar)

In Kooperation mit der Kunstakademie Wetter
Airbrush ist ein faszinierendes künstlerisches Ausdrucksmittel. Es lassen sich mit etwas Übung Effekte realisieren, die ohne Einsatz der „Luftpinsel“ nicht machbar sind. In diesem Seminar haben Anfänger/-innen und Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen die Möglichkeit, sich individuell nach ihrem Kenntnisstand fortzubilden. Anhand von einigen einfachen Beispielarbeiten werden die Teilnehmenden Schritt für Schritt in die Technik eingeführt. Darüber hinaus wird im Laufe des Seminars auch die Umsetzung eigener Bildideen unterstützt. Die Materialien (Farben und Papier) sind in dem Kursbeitrag enthalten. (Weitere Materialien können auf Wunsch über den Dozenten in Kooperation mit einem Airbrush-Großhandel preisgünstig bezogen werden.)

20600 (Wochenendseminar) Rainer Kalwitz, Illustrator, Designer
13.+14. Okt • Sa+So 15-20 Uhr (inkl. Pause)
2 Termine (12 Ustd) • 110 Euro
Kunstakademie Wetter/Ruhr, Haus Hove 9, 58300 Wetter
keine Ermäßigung • zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen)
Anmeldung über die VHS bis Di 25. Sep

Aktzeichnung (Grundseminar)

In Kooperation mit der Kunstakademie Wetter
Das Thema „Menschliche Darstellung“ ist eine wichtige und hoch komplizierte Angelegenheit. Die Krönung für viele Künstler aus allen Epochen. Ein Gefühl für den Aufbau des menschlichen Körpers wird entwickelt und unterstützt. Mit einfachen Übungen tasten wir uns an die Proportionen heran, und die Konstruktionslinien werden mit „Fleisch gefüllt“. So entstehen schnelle „dahin geworfene“ Skizzen, die eine spontane Frische aufweisen. Genaues Sehen und Analysieren von Proportionen ist das Geheimnis einer gelungenen Körperdarstellung.

Nachdem die Grundlagen von Anatomie vermittelt wurden, folgt die Improvisation, d.h. frei und frech mit den unterschiedlichsten Zeichenmaterialien wird eine eigene künstlerische Ausdrucksform zum Thema „menschliche Figur“ entwickelt. Gemalt wird mit den Fingern, ein ungewöhnliches Erlebnis. Zur Technik: Leinwand, Neon- und Acryl-Farben, Schaumroller. Nur am Schluss werden einige Feinheiten mit dem Pinsel gemalt.

20601 (Wochenendseminar) Olga Vinnitskaya, Leiterin der Kunstakademie Wetter

24.+25. Nov • Sa+So 10-16 Uhr (inkl. Pause)
2 Termine (12 Ustd) • 75 Euro

Kunstakademie Wetter/Ruhr, Haus Hove 9, 58300 Wetter
keine Ermäßigung • Kosten für Modelle sind im Preis enthalten • zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Haarpinsel (3 Größen Synthetik oder Echthaar, klein, mittel, groß, rund und flach), Leinwand (kann auch vor Ort gekauft werden) oder Malpappe (Größe min. 50 x 80 cm), Palette (z.B. alter Teller, groß), Schaumroller, Küchenrolle, Abdeckfolie für den Tisch (z.B. blaue Müllsäcke), Bleistift, Papier, Radiergummi
Anmeldung über die VHS bis Mi 7. Nov

: Bildhauerei

Skulpturen aus Stein

Voraussichtlich wird das Wochenendseminar im 1. Halbjahr 2013 wieder angeboten. Siehe dazu Programmheft Januar bis Juli 2013, Informationen unter Fon 02371 . 217-1943.

: Musikalische Praxis

Gitarre – Anfänger 1 – Ohne Vorkenntnisse

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

20800 (Kurs) Klaus Guttek, Gitarrist
di 17.30-18.30 Uhr • ab 25. Sep (11. Dez 17.30-18.15 Uhr)

10 Termine (13 Ustd) • 36,10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222

keine Ermäßigung
Bitte mitbringen: Instrument und Schreibmaterial

Gitarre 2 – Mein Song-Book

Lernen, was ich immer schon mal spielen wollte

Für Teilnehmer/Innen mit Vorkenntnissen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem individuellen Training. Entsprechend dem persönlichen Können und Lernziel werden im Kurs die nötigen Grundlagen erarbeitet, um die eigenen Wunschlieder zu üben. Gemeinsame Übungen zur Spieltechnik (Akkorde, Akkordwechsel, Pickings, Rhythmen) werden durch individuelle Übungen zum jeweiligen „Lieblingslied“ erweitert. Neben der Anleitung des Kursleiters sollen auch die Erfahrungen der Gruppe im Kurs einfließen. Ziel ist, dass im Kurs trotz unterschiedlichen Vorwissens individuell das eigene Können erweitert wird. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

20801 (Kurs) Klaus Guttek, Gitarrist
di 18.45-19.45 Uhr • ab 25. Sep (11. Dez 18.45-19.30 Uhr)

10 Termine (13 Ustd) • 36,10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222

keine Ermäßigung
Bitte mitbringen: Instrument, Schreibmaterial, falls vorhanden Liederbücher und Gitarren-Schulen usw.

Gitarrenstücke gemeinsam spielen – Workshop

Für Teilnehmer/Innen mit leichten bis mittleren Vorkenntnissen. Schwerpunkt des Kurses ist gemeinsames Musizieren. Populäre Stücke werden mehrstimmig in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden geübt und gespielt. Die Spielpraxis reicht vom Anfängerkönnen bis zu fortgeschrittenen Spieltechniken. Die verschiedenen Stimmen der Musikstücke werden nach Können verteilt. Die Stimmen sind dabei so gehalten, dass sie leicht erlernbar sind und dennoch die Spieltechnik trainieren. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

20802 (Kurs) Klaus Guttek, Gitarrist
di 20-21 Uhr • ab 25. Sep (11. Dez 20-20.45 Uhr)

10 Termine (13 Ustd) • 36,10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222

keine Ermäßigung
Bitte mitbringen: Instrument und Schreibmaterial

Blockflöte gemeinsam spielen

Wer gerne Blockflöte spielt und eine Gelegenheit sucht, in einem Ensemble zu musizieren, ist richtig in diesem Kurs. Wir werden neben internationalen Volkstänzen Quartett-Literatur aus allen Musikepochen spielen und freuen uns über neue Teilnehmer/Innen. Sie brauchen nur eine Blockflöte, egal ob Sopran, Alt, Tenor oder Bass, und viel Freude am Spielen mitzubringen. Selbst wenn Ihre Spielpraxis länger zurückliegt, sind Sie sicher schnell wieder „drin“.

20803 (Kurs) Margarete Schulze-Rüb, Lehrerin
do 17.30-19 Uhr • ab 13. Sep • 11 Termine (22 Ustd) • 55,10 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
keine Ermäßigung
zzgl. ca. 15 Euro für Noten je nach Wahl, bei der Dozentin zu bezahlen

Congas & Co – Trommel- und Percussion-Workshop

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

20804 (Seminar) Jürgen Fischer, Dipl.-Pädagoge und Percussionist
So 28. Okt • 10-17 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 32 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Do 11. Okt
Instrumente werden für 5 Euro pro Teilnehmer/in gestellt.

Ich atme, ich spreche, ich singe – Vocalcoaching

„Ich kann dir ein Lied davon singen. Dieser Kurs ist atemberaubend und verschlägt dir die Sprache.“ Redewendungen belegen den engen Zusammenhang von Atmen, Sprechen und Singen, egal ob beim Vortrag vor einer Gruppe, beim Singen im Chor oder Diskutieren mit anderen. Die Teilnehmenden üben auf der Grundlage diverser Lehrmethoden verschiedener Musik- und Gesangsakademien Atemtechniken in den Bereichen Sprache und Artikulation, Mimik und Gestik, Stimmbildung und Stimmsitz, Visionisierung. Die vermittelten Techniken sind Teil jeder Gesangs- oder Sprecherausbildung, die das persönliche Auftreten unterstützen und stabilisieren können.

20810 (Kurs) Rüdiger Brock, Vocal-Coach
mo 18-20.15 Uhr • ab 22. Okt • 6 Termine (18 Ustd) • 69 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
keine Ermäßigung



Der BASTEL LADEN
+Basteln
+Schenken
+Dekorieren

Mühlentor 2
58636 Iserlohn

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

Deko - Bastel - und Künstlerbedarf

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

: Tanz – Folklore

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 Griechenland, Bulgarien, dem ehemaligen Jugoslawien, Deutschland, Frankreich) tanzen.

20901 (Kurs) Christine Heyne, Tanzleiterin
mo 19-20.30 Uhr • ab 10. Sep • 8 Termine (16 Ustd) • 33,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit
Bitte mitbringen: leichte Schuhe mit heller, glatter Sohle, Getränk

Tanzreise durch verschiedene Kulturen

Der Kurs ist für jede Altersgruppe geeignet, auch für Teilnehmer/innen, die ruhige Tänze bevorzugen. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Arten von Tänzen und deren kulturelle Bedeutung in unterschiedlichen Ländern bzw. Kontinenten (russisch, spanisch, orientalisches, slowenisch, afrikanisch) kennen und Musikrichtungen von Klassik über klassische Hits bis Pop. Dazu gehören sowohl Kreis,- Reihen- als auch Einzeltänze. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmer/innen Anleitungen für Tanzübungen zu Hause.

20902 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)
Larissa Homischin, Dipl.-Tanzlehrerin
di 10-11.30 Uhr • ab 23. Okt • 8 Termine (16 Ustd) • 38,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220 Gesundheit
keine Ermäßigung
Bitte mitbringen: Fitness-Hallenschuhe mit sauberer, elastischer Sohle oder Gymnastikschuhe

Paartanz-Express

Sie haben eine Einladung zu einer Party oder Familienfeier (z.B. Hochzeit) bekommen und wollen die Tanzbeine schwingen, wissen aber noch nicht wie? Dann sind Sie in diesem „Crash-Kurs“ für Paartanz-Einsteiger genau richtig. Sie erlernen die Grundsätze für die Standard-Klassiker Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango sowie die bekannten Lateinamerikanischen Rhythmen Merengue, Rumba, Cha-Cha-Cha und Disco-Fox. Das Seminar-Programm ist für den Paartanz zugeschnitten, die Teilnahme für Singles ist aber problemlos möglich. Ohne Altersbegrenzung.

20903 (Seminar) Sigrid Kanthack-Leser, Tanzpädagogin
Sa 17. Nov • 11-16.30 Uhr • 1 Termin (7 Ustd) • 17,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 30. Okt
Bitte bringen Sie sofern vorhanden Tanzschuhe mit Absatz und/oder Fitness-Hallenschuhe mit gleitfähig-elastischer Sohle mit.

: Fotografie

Bildbearbeitung und Bildmontagen am PC

Information siehe Bereich EDV – Medienkompetenz, ab Kurs **50180**

Fotos auf CD und DVD

Information siehe Bereich EDV – Medienkompetenz, ab Kurs **50185**

Das digitale Fotobuch

Information siehe Bereich EDV – Medienkompetenz, Kurs **50184**

Videobearbeitung am PC

Information siehe Bereich EDV – Medienkompetenz, Kurs **50190**

Fotografieren lernen heißt sehen lernen

Grundlagen, für Anfänger/innen mit Digitalkamera, aber auch analoger Kamera geeignet. Wer möchte nicht in jeder Situation ein möglichst gelungenes Foto schießen, ob Landschaft, Porträt oder andere Objekte? Grundlegende Hinweise und Tipps werden in diesem Seminar vermittelt und 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.

21100 (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer
mo 17.00-19.15 Uhr • ab 10. Sep
Sa 29. Sep 14-16.15 Uhr + Do 4. Okt 17-19.15 Uhr (Exkursionen außerhalb)
6 Termine (18 Ustd) • 46,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221
keine Ermäßigung
Bitte eigene Kamera/Digitalkamera mitbringen

21101 (Seminar) Thomas Emde, Medien-Designer
So 23. + 30. Sep • 10-17 Uhr • 2 Termine (16 Ustd) • 39,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Do 6. Sep
Bitte eigene Kamera/Digitalkamera mitbringen

Fotografie für Fortgeschrittene – Workshop

Die Teilnehmer/innen haben im Kurs die Möglichkeit, ihre Kenntnisse zu vertiefen, Fragen und Problemstellungen, die sich aus der Fotopraxis ergeben haben, zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen. Themenschwerpunkte sind: Was sollte / was kann auf Fotostreifzügen an Ausrüstung mitgenommen werden (Stativ, Blitz, Akkus usw.)? Technik: Belichtungsmessung und -korrektur, Langzeit- und Nachtfotografie, eingebauter Blitz. Motivgestaltung: Fotografie bei bestimmten Gelegenheiten (Sport, Landschaft, Party, Urlaub). Bildgestaltung: Farbmodelle, Farbwirkung, Farbkontraste, hoch oder quer. Mit vielen praktischen Fotoübungen. Die Schwerpunkte werden mit den Teilnehmenden abgestimmt.

21102 (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer
mo 17-19.15 Uhr • ab 22. Okt • 4 Termine (12 Ustd) • 30,90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221
keine Ermäßigung

Digitalkamera – Technische Grundlagen

Obwohl die optischen Gesetze die gleichen sind, gibt es bei der Digitalfotografie Unterschiede zur herkömmlichen Fotografie, die es zu beachten gilt. Wie arbeitet man z.B. am besten mit dem Weißabgleich, oder welches Dateiformat ist bei der Speicherung am besten. Die Besprechung solcher und anderer Fragen kameratechnischer Natur in diesem Kurs erleichtert den Einstieg in die Welt der Digitalfotografie.

21103 (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer
mo 17-19.15 Uhr • ab 19. Nov • 2 Termine (6 Ustd) • 14,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221
keine Ermäßigung

Blitzlicht & Co – Beleuchtungstechniken in der Digitalfotografie

Das Thema gute Belichtung wird nicht erst beim Einsatz des Blitzlichts interessant. Sanfteste Beleuchtung bei bedecktem Himmel, lebendige Stimmung bei Sonne – aber harter Schatten, hoch stehende Mittagssonne ergibt tiefe Augenhöhlen, Aufhellen durch Blitz. Typische Beleuchtungssituationen werden analysiert und technische Möglichkeiten der Korrektur gezeigt. Übungen zu Fotos im Innen- und Außenbereich mit einer Blitzanlage werden durchgeführt.

21104 (Seminar) Thomas Emde, Medien-Designer
Sa 27. Okt • 10-17 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 26,10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 10. Okt
Bitte mitbringen falls vorhanden: Lampen kleiner und mittlerer Größe, Objekte, die Sie gerne fotografieren möchten



Nichts anzuziehen?
Dann **näh** dir was...
Wir **fädeln** es ein!

www.facebook.com/naehmaschinen

in unseren Nähkursen!
Maßfertigung - Schnitte selber machen
Dessous-Kurs Kinder-Kurs

... und viele mehr!





www.naehmaschinen-haupt.de ISERLOHN • von-Scheibler-Str. 1a ☎ 02371/ 2 44 66

Porträt-Fotografie

Das Porträtieren ist etwas besonders Persönliches. Egal ob mit Kompakt- oder Spiegelreflexkamera, es gibt viele Möglichkeiten der Porträt-Gestaltung. Menschen ins richtige Licht zu setzen, erfordert weniger Technik, als man denkt. Die Teilnehmenden erhalten Hinweise, Vorschläge und Tipps zur effektvollen Motiv- und Lichtgestaltung. Falls vorhanden Lampen kleiner und mittlerer Größe mitbringen.

21105 (Seminar) Thomas Emde, Medien-Designer
So 28. Okt • 10-17 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 26,10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 10. Okt

: Textiles Gestalten

Nähen nach Lust und Laune

Für Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse und Hobby Schneiderinnen mit Vorkenntnissen. Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse erlernen beim ersten Termin den Umgang mit den vorhandenen Nähmaschinen. Es wird über Schnittauswahl und notwendiges Material gesprochen, das zur Herstellung des Kleidungsstückes benötigt wird. Anregungen aus Fachzeitschriften werden gerne aufgenommen. Jede Teilnehmerin erhält individuelle Näh-Anleitungen und Hilfen zur Handhabung von Schnittmustern, zu Stoffberatung, Zuschnitt, Nähen, Anprobe, Bügeln. Genäht wird, was gefällt.

21400 • FRAUEN • (Kurs) Gerlinde Zink, Damenschneiderin
fr 19-21.15 Uhr • 14.9.-28.9, 9.11.-7.12.
8 Termine (24 Ustd) • 59,10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • zzgl. Materialkosten
Bitte mitbringen: Nähmaterial (Nähgarn, Stoffreste, Schere usw.)
Fortgeschrittene bitte gewünschte Schnittmuster mitbringen und die notwendigen Materialien (Stecknadeln, Papierschere, Stoffschere, Schneiderkreide, Maßband, Stoff usw.)

Nähen für Fortgeschrittene

Nach eigenen Wünschen kann der Mode entsprechend gestaltet und genäht werden.

21401 • FRAUEN • (Kurs) Gerda Hoffmann, Schneidermeisterin
di 9.30-11.45 Uhr • ab 23. Okt • 6 Termine (18 Ustd) • 37,80 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14, Raum 3
Bitte beim ersten Mal die Materialien für gewünschte Modelle, Vorschläge, Ideen und Schnittmuster aus Mode- und Fachzeitschriften mitbringen

Patchwork für Anfänger und Profis

Patchwork ist eine alte amerikanische Volkskunst, eine Kombination aus Farben, Schattierungen und Mustern, umgesetzt in Stoff. Das Seminar umfasst alle Details, die für dieses Kunsthandwerk wichtig sind: Stoffauswahl, Farbkombinationen, Stoffzuschnitt mit Schablonen und Schnellmethoden, Näh- und Applikationstechniken bis zur Fertigstellung eines „Quilts“ (gesteppte Decke). Es werden nach verschiedenen traditionellen Mustern und Variationen u.a. Decken, Kissen, Tischwäsche, Taschen und Wandbehänge hergestellt. Größe und Art der Arbeit werden je nach persönlichem Wunsch festgelegt. Bei der Vorbesprechung werden Modelle und Techniken vorgestellt, damit sich die Teilnehmenden danach passende Stoffe und notwendige Materialien besorgen können.

21402 (Wochenendseminar) • **FRAUEN** • Ursula Wolf
Vorbesprechung • Fr 5. Okt • 19-19.45 Uhr
VHS im Stadtbahnhof, Raum 219
26.+27. Okt • Fr 17-21.30 Uhr • Sa 11-17.45 Uhr
3 Termine (15 Ustd) • 38,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 126, Atelier
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 9. Okt
Umlage für Seminarunterlagen: 0,50 Euro bei der Dozentin bezahlen.
Bitte möglichst eigene Nähmaschine mitbringen, um eine Justierung für die gesamte Näharbeit zu garantieren. Auf Wunsch stehen aber auch Nähmaschinen zur Verfügung.

: Typgestaltung

Farbberatung

Jeder Mensch hat einen natürlichen, unveränderbaren Hautunterton. Ein harmonisches und positives Erscheinungsbild vermitteln nur die Farben, die dem Typ entsprechen. Falsche Farben wirken fremd und spiegeln sich negativ in Ihrem Gesicht. Durch vergleichende Farbanalysen wird Ihr Hautunterton festgestellt. Sie wissen nach dem Seminar, ob Sie ein Frühlings-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp sind. Bitte ungeschminkt kommen.

21410 • FRAUEN • (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Fr 14. Sep • 16-21.15 Uhr • 1 Termin (7 Ustd) • 22,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 28. Aug
Umlage: Für den Stofffarbpass (Pflicht) und Kursmaterialien entstehen zusätzliche Kosten von 30 Euro, die an die Dozentin zu entrichten sind.

21411 • FRAUEN • (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa 15. Sep • 9.30-16 Uhr • 1 Termin (7 Ustd) • 22,50 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 29. Aug
Umlage: Für den Stofffarbpass (Pflicht) und Kursmaterialien entstehen zusätzliche Kosten von 30 Euro, die an die Dozentin zu entrichten sind.

Lifting Make-up

Frauen können um Jahre jünger aussehen, wenn sie die richtigen Schminkprodukte wählen und die Farben gekonnt kombinieren. Themen: Welches Make-up benutze ich bei Falten? Wie decke ich Äderchen und Augenschatten ab? Wohin kommt das Rouge? Lippenkonturenstifte, ja oder nein? Diese und noch weitere Fragen werden wir klären und ein natürliches Tages-Make-up schminken.

21415 • FRAUEN • (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Fr 26. Okt • 18-20.30 Uhr • 1 Termin (3 Ustd+15 Min) • 13,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 9. Okt
Bitte mitbringen: Standspiegel und vorhandenen Kosmetikpinsel.
Umlage für Verbrauchsmaterialien: 4,50 Euro direkt an die Dozentin zu zahlen

Business-Make-up

Um im Beruf einen guten Eindruck zu hinterlassen, sollte das Make-up nicht zu üppig ausfallen, sondern lieber dezent. Und selbstverständlich so aufgetragen, dass Ihr Make-up hält und Sie im Laufe des Tages nicht schminken müssen.

21416 • FRAUEN • (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa 27. Okt • 9.30-12 Uhr • 1 Termin (3 Ustd+15 Min) • 13,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 10. Okt
Bitte mitbringen: Standspiegel und vorhandenen Kosmetikpinsel.
Umlage für Verbrauchsmaterialien: 4,50 Euro direkt an die Dozentin zu zahlen

Augen-Blicke – Spezielle Augen-Schminktechniken

In diesem Schminkkurs werden wir besonders die Augenpartie betonen. Themen sind u. a.: Wie schminke ich ein Schlupflid? Schminkmöglichkeiten bei kleinen, engstehenden oder tiefliegenden Augen. Was muss ich als Brillenträgerin beachten? Weiterhin erfahren Sie alles Wissenswerte zu Make-up, Farbzusammenstellungen etc. Jede Teilnehmerin erhält eine individuelle Farbempfehlung.

21417 • FRAUEN • (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa 27. Okt • 14-17 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 16 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 10. Okt
Bitte mitbringen: Standspiegel und vorhandenen Kosmetikpinsel.
Umlage Verbrauchsmaterialien: 5 Euro bei Dozentin zu zahlen

Make-up 60 +

Schminken und Farbe sind nicht nur etwas für junge Frauen. Ein typengerechtes Make-up kann Ihr Erscheinen positiv unterstützen. Wir decken Äderchen und Augenschatten ab, benutzen Make-up, welches sich nicht in Fältchen absetzt, und kaschieren helle Haut.

21418 • ENTSPANNTES LERNEN • (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa 1. Dez • 9.30-12 Uhr • 1 Termin (3 Ustd+15 Min) • 13,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 14. Nov
Bitte mitbringen: Standspiegel, Kosmetikpinsel.
Umlage Verbrauchsmaterialien: 4,50 Euro bei Dozentin zu zahlen



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.

: Gesundheitsforum

Gut- und bösartige Prostata-Erkrankungen – Früh erkennen und behandeln!

Erkrankungen der Prostata gehören zu den häufigsten urologischen Erkrankungen. Mehr als die Hälfte aller Männer über 50 Jahre sind von einer gutartigen Vergrößerung der Prostata betroffen. Doch leider gibt es auch Prostatakrebs. Er zählt zu den häufigsten Krebserkrankungen des Mannes und tritt verstärkt zwischen dem 50. und 70. Lebensjahr auf. Der Chefarzt der urologischen Abteilung des St. Elisabeth-Hospitals, Dr. Kranz, informiert umfassend und verständlich über beide Erkrankungsarten, ihre Symptome und aktuelle Diagnose- und Therapiemöglichkeiten.

30001 (Vortrag) Dr. med. Alois Kranz, Chefarzt der Urologie im St.-Elisabeth-Hospital, Iserlohn
Moderation: Nadja U. Pesch, Dipl.-Psychologin
Mi 19. Sept. • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht

Hypnose – Hokusfokus, Zaubertrick oder wirksame Therapie?

Bereits im 19. Jahrhundert klinisch angewandt und inzwischen wissenschaftlich gründlich erforscht, ist Hypnose heute immer noch ein faszinierendes, aber auch schillerndes Phänomen. Vor allem durch die Show-Hypnose ist der Eindruck entstanden, die hypnotisierten Personen seien willenlose Opfer geheimnisvoller Zauberei. Doch Hypnose ist kein Hokusfokus. Sie ist vielmehr ein völlig natürlicher Bewusstseinszustand, den alle Menschen häufig spontan erleben können, zum Beispiel beim Tagträumen oder vor dem Einschlafen. Gezielt eingesetzt, kann die Hypnotherapie Körper und Seele in erstaunlicher Weise beeinflussen. Schmerzen können gelindert, Ängste abgebaut oder die Leistungsfähigkeit gesteigert werden. Dr. Arnd Stein vermittelt den Teilnehmenden interessante Informationen zur Wirkung der Hypnose, die durch eindrucksvolle Video-Beispiele aus der psychologischen Praxis sowie mögliche überraschende Selbsterfahrungen ergänzt werden.

30002 (Vortrag) Dr. Arnd Stein, Dipl.-Psych., Psychotherapeut
Moderation: Nadja U. Pesch, Dipl.-Psychologin
Mi 24. Okt. • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht

Herz in Gefahr – Diagnose und Therapie der koronaren Herzkrankheit

In Kooperation mit der Deutschen Herzstiftung Zum Thema der diesjährigen Herzwoche „Herz in Gefahr“ referieren die Iserlohner Experten zu den Aspekten „Diagnose und Therapie der koronaren Herzkrankheit“ sowie „Sport oder Stent: Möglichkeiten und Grenzen sportmedizinischer Behandlung“. Die koronare Herzkrankheit zählt weltweit zu den häufigsten Herzerkrankungen. Sehr viele Menschen leiden an Verengungen der Herzkranzgefäße. Leider wird die Erkrankung oftmals erst dann ernst genommen, wenn sie zu einem Herzinfarkt geführt hat. Nach einer Stent-Implantation oder einer Bypass-Operation nehmen viele Patienten an, sie seien gesund, weil sie keine Beschwerden mehr haben. Sie verkennen, dass sie immer noch an einer chronischen Herzerkrankung leiden und entsprechend ihren Lebensstil anpassen und Medikamente einnehmen müssen.

Das Expertenteam des Krankenhauses Bethanien, Iserlohn, informiert umfassend und abwechslungsreich über die verschiedenen Möglichkeiten der Diagnostik und Therapie der koronaren Herzerkrankung. Die Teilnehmenden erhalten einen aktuellen Überblick zur Einschätzung persönlicher Diagnostik- und Therapiemöglichkeiten.

30003 (Vortrag) Dr. med. Friedrich Fiegenbaum, Chefarzt Innere Medizin I des Krankenhauses Bethanien + Dr. med. Björn Ralph Dexling, Kardiologe, Leitender Oberarzt + Dr. med. Ulrich Lorenz, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin
Moderation: Nadja U. Pesch, Dipl.-Psychologin
Mi 14. Nov • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht

Schreckgespenst Brustkrebs – Was kann ich tun?

Krebs gehört in unserer Gesellschaft immer noch zu den Tabu-Themen. So empfinden es Betroffene. Im wissenschaftlichen Kontext wird viel, aber distanziert darüber gesprochen und geschrieben. An diesem Abend gibt die Autorin des Buches „Auf der Suche nach den Glücksböhnchen – Leben mit Brustkrebs“ einen Einblick in ihre Bewältigungsstrategien. Für sie hat das Motto „Wissen ist Macht“ dazu geführt, die Mechanismen der Krankheit besser zu begreifen und ihre Gesundheit aktiv zu stärken.

30004 (Vortrag) Martina Erlemann, Pädagogin
Moderation: Nadja U. Pesch, Dipl.-Psychologin
Mi 28. Nov • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht

Gesundheit und Beleuchtung – Möglichkeiten neuer Beleuchtungstechnologien mit LED

„Mehr Licht!“ sollen die letzten Worte Goethes gewesen sein. Licht beeinflusst das menschliche Wohlbefinden in hohem Maße. Jedem ist die wohltuende und beruhigende Wirkung von Kaminfeuer und Kerzenlicht bekannt. Ebenso kennt jeder die eher müde und antriebslose Stimmung an regnerischen, dunklen Tagen im Vergleich zu einer aktiven und positiven Stimmung an hellen, nicht zu heißen Frühlings- oder Sommertagen.

In Zusammenarbeit mit regionalen Unternehmen wurden an der Fachhochschule Südwestfalen neue LED-Beleuchtungstechnologien entwickelt, die mit über den Tag (gemäß dem Vorbild der Natur) veränderten Lichtspektren eine positive Beeinflussung der menschlichen Hormonsteuerung und damit eine Erhöhung des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit erreichen. Zudem leisten sie einen signifikanten Beitrag zur Energie- und CO₂-Einsparung bei gleichzeitigem Verzicht auf Quecksilber-Einsatz.

Prof. Dr. Kuipers, dessen Forschungsschwerpunkt seit 2002 neue Beleuchtungstechnologien sind, erklärt den Teilnehmenden anschaulich die Wirkweise, Grundlagen und Technik der neuen LED-Beleuchtungen und stellt die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten im eigenen Zuhause, im Büro, in Gewerberäumen, Schulen usw. vor.

30005 (Vortrag) Prof. Dr. Ulrich Kuipers, Fachhochschule Südwestfalen, Fachbereich Elektro- und Informationstechnik
Moderation: Nadja U. Pesch, Dipl.-Psychologin
Mi 5. Dez. • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht

: Ausgleich – Entspannung

Autogenes Training

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

31001 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Prof. Dr. Ernest Pollok, Psychologischer Psychotherapeut
mi 18.30-20 Uhr • ab 12. Sep (nicht am 7.11.)
8 Termine (16 Ustd) • 33,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Kissen

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Entspannen heißt: Körperbewusstsein zu entwickeln und zu fördern. Bei der Methode Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobsen werden die Muskelgruppen isoliert maximal angespannt und entspannt. So kann einfach und schnell eine Tiefen-Entspannung erfolgen. Die PMR beugt Schlafstörungen, chronischen Kopfschmerzen (vor allem Spannungskopfschmerz), Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Schulter-Nacken-Beschwerden vor und hilft bei Stressbewältigung.

31003 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin, Sporttherapeutin
mo 20.50-21.35 Uhr • ab 10. Sep
12 Termine • (12 Ustd) • 25,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken, Kissen, Decke, Handtuch

Bewusstes Atmen – In den Körper eintauchen

In diesem Kurs achten wir auf Komplexität und Bedeutung der Atemfunktion, die immerzu ganz von allein abläuft. Gelenkte Tiefen-Entspannung ist allerdings nur mit bewusstem Atmen möglich. Dazu helfen anatomische Erläuterungen, Muskelkräftigungs- und Dehnungsübungen für die Atemhilfsmuskulatur, Trainingsanleitungen für verbessertes, kontrolliertes Atmen sowie Körperwahrnehmungs-Übungen.

So erfahren die Teilnehmenden eine wohltuende, entspannende und entschlackende Wirkung auf den gesamten Organismus.

31005 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin, Sporttherapeutin
Sa 27. Okt • 9-12 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 16 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken, Kissen, Decke, Handtuch.
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 8. Okt

Qigong + Taiji im VHS-Unterricht

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist, die Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin ist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen. Diese sollen die Lebensenergie „Qi“ anreichern und harmonisieren. Zur Qigong-Schule des Kampfsports gehört Taiji, auch Taijiquan oder chinesisches Schattenboxen genannt. In den Kursen werden die Grundprinzipien in einfachen Übungen und Übungsreihen vermittelt. Die Titel nennen die Schwerpunkte.

Qigong – Vitale und harmonische Lebenskräfte

Für Einsteiger/innen und Geübte
Grundlage sind die bewegten Übungen der „5-Elemente“, ergänzt durch Atem- und Wirbelsäulen-Übungen sowie „Stilles Qigong“ und meditativen Tanz.

31101 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)
Brigitte Oelze, Qigonglehrerin
di 8.45-10.15 Uhr • ab 11. Sep (nicht am 30.10.)
11 Termine (22 Ustd) • 46,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro (bei Dozentin zu bezahlen)
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke

31102 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)
Brigitte Oelze, Qigonglehrerin
di 10.30-12 Uhr • ab 11. Sep (nicht am 30.10.)
11 Termine (22 Ustd) • 46,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro (bei Dozentin zu bezahlen)
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke

Qigong – Vitale und harmonische Lebenskräfte

Für Einsteiger/innen und Geübte

Grundlage sind die bewegten Übungen der „5-Elemente“, ergänzt durch Atem- und Wirbelsäulen-Übungen sowie „Stilles Qigong“.

Der Unterricht findet in einer Kleingruppe statt.

31103 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Brigitte Oelze, Qigonglehrerin

mo 17.30-19 Uhr • ab 10. Sep (nicht am 29.10 + 5.11.)

9 Termine (18 Ustd) • 45 Euro

Haus Letmathe, Hagener Straße 62, Clara-Deneke-Saal
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro (bei Dozentin zu bezahlen)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke

31104 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Brigitte Oelze, Qigonglehrerin

mo 19.30-21 Uhr • ab 10. Sep (nicht am 29.10 + 5.11.)

9 Termine (18 Ustd) • 45 Euro

Haus Letmathe, Hagener Straße 62, Clara-Deneke-Saal
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro (bei Dozentin zu bezahlen)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke

31105 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Brigitte Oelze, Qigonglehrerin

fr 10.30-12 Uhr • ab 14. Sep (nicht am 26.10 + 2.11. + 30.11.)

9 Termine (18 Ustd) • 45 Euro

Haus Letmathe, Hagener Straße 62, Clara-Deneke-Saal
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro (bei Dozentin zu bezahlen)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke

31106 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Brigitte Oelze, Qigonglehrerin

fr 15.30-17 Uhr • ab 14. Sep (nicht am 26.10 + 2.11. + 30.11.)

9 Termine (18 Ustd) • 45 Euro

Haus Letmathe, Hagener Straße 62, Clara-Deneke-Saal
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro (bei Dozentin zu bezahlen)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke

Taiji-Qigong in 18 Teilen

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

31108 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Bettina Mütze, Qigong-/Taijilehrerin

do 18-19.30 Uhr • ab 13. Sep • 12 Termine (24 Ustd) • 50,40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke

Stärkung weiblicher Kräfte mit Qigong

Qigong zur Stärkung der weiblichen Kräfte vor, in und nach den Wechseljahren.

Um die gesamte Zeitspanne der Wechseljahre in möglichst guter körperlicher und seelischer Verfassung zu erleben, ist es sinnvoll, sich rechtzeitig bewusst und aktiv mit dieser Zeit des Wachstums in einen neuen Lebensabschnitt hinein zu beschäftigen. Damit diese Wandlungszeit ein „Wechsel in die Kraft“ werden kann, setzt das Seminar mithilfe von unterschiedlichen Übungen aus dem Qigong ruhende Kräfte im Körper jeder Teilnehmerin frei, um einen bewussten Umgang mit der Phase der Wechseljahre zu ermöglichen. Zu diesen Übungen gehören Wirbelsäulen-Übungen aus dem „Chan-Mi-Qigong“, die Übung des „Schwimmenden Drachens“ und weitere Energie aufbauende Übungen, ausgeführt in bewegter, stehender, sitzender und liegender Form. Massage, Atemübungen und Meditation sowie kurze theoretische Ausführungen ergänzen das Seminar.

31110 • FRAUEN • (Seminar)

Hilde Hunger, Dipl.-Sozialpädagogin, Qigong-/Taijilehrerin

Sa 10. Nov • 10-16.30 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

zzgl. Seminarunterlagen: 2,50 Euro (bei Dozentin zu bezahlen)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Socken und für die gemeinsame Mittagspause eine Kleinigkeit zum Essen sowie Wasser
keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich bis Mo 22. Okt

Yoga im VHS-Unterricht

Die Yoga-Kurse vermitteln Übungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga, einer Zusammenfassung von körperbetonten Yoga-Praktiken, erweitert durch Atemtechniken und Entspannungsübungen. Ebenso bieten wir auch die dynamische Variante Ashtanga-Yoga an. 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, evtl. Yogamatte, Getränk; für Hatha-Yoga auch warme Socken, Wolldecke, Nackenkissen, evtl. Sitzbänkchen oder Sitzkissen

Yoga

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

31201 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Ilka Würpel, Yogalehrerin BYV

mo 19.15-20.45 Uhr • 10. Sep • 12 Termine (24 Ustd) • 50,40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Bitte mitbringen: siehe Einführungstext Yoga

31202 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Ilka Würpel, Yogalehrerin BYV

mi 20.15-21.45 Uhr • 12. Sep • 8 Termine (16 Ustd) • 33,60 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Bitte mitbringen: siehe Einführungstext Yoga

31204 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Karin Kaulisch, Yogalehrerin BDY / EYU

di 9-10.30 Uhr • ab 11. Sep • 10 Termine (20 Ustd) • 42 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Bitte mitbringen: siehe Einführungstext Yoga

31205 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Karin Kaulisch, Yogalehrerin BDY / EYU

di 10.30-12 Uhr • ab 11. Sep • 10 Termine (20 Ustd) • 42 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Bitte mitbringen: siehe Einführungstext Yoga

Yoga aktiv

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

31208 • ENTSPANNTES LERNEN •

(Kurs) Elvira de Pasqua, Sportlehrerin, Yogalehrerin

di 20-21.30 Uhr • ab 11. Sep • 12 Termine (24 Ustd) • 50,40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

zzgl. Kursunterlagen: 1 Euro (bei Dozentin zu bezahlen)

Bitte mitbringen: siehe Einführungstext Yoga

Yoga aktiv – „Reise ins Herz der Sinne“

Wir Menschen erfahren uns selbst über den Körper und die Sinne. Wirklich zu sehen, schmecken, tasten, hören oder fühlen braucht Zeit. Wenn jedoch das Alltagsleben dauerhaft hektisch ist, haben wir keine Zeit mehr sinnlich wahrzunehmen und fühlen uns unwohl nicht mehr so richtig wohl.

In diesem Workshop lassen wir uns im gemeinsamen Erleben von allen Sinneseindrücken in der Kombination von Yogaübungen, Singen, Tanzen und Malen überraschen.

31209 • ENTSPANNTES LERNEN • (Seminar)

Elvira de Pasqua, Sport-, Yogalehrerin

Sa 24. Nov • 10-16.30 Uhr • 1 Termine (5 Ustd) • 30 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mo 5. Nov

Bitte mitbringen: siehe Einführungstext Yoga, Imbiss + Getränk + Malstifte (Ölkreide) + 2 x DIN-A-3-Zeichenpapier + Augenbinde

Entspannung durch Yoga

Belegung für die Wirbelsäule und den ganzen Körper. Entspannung für das Nervensystem.

31210 (Kurs) Martina Kleinsorge, Yogalehrerin SKA

mi 9.30-11 Uhr • ab 19. Sep (nicht am 7.11.)

10 Termine (20 Ustd) • 42 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit

Bitte mitbringen: siehe Einführungstext Yoga

31212 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Claudia Werthmann-Tairis, Yogalehrerin

do 10.30-12 Uhr • ab 13. Sep • 11 Termine (22 Ustd) • 46,20 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit

Bitte mitbringen: siehe Einführungstext Yoga

Leichtes Yoga am Nachmittag

Systematische Einführung in das Hatha-Yoga für Einsteiger/Innen und Senioren/Innen.

31214 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU
mo 15-16.30 Uhr • ab 10. Sep • 8 Termine (16 Ustd) • 33,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext Yoga.

Yoga für Frauen

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

31220 • FRAUEN • (Kurs) Martina Kleinsorge, Yogalehrerin SKA
do 16.45-18.15 Uhr • ab 20. Sep • 10 Termine (20 Ustd) • 42 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext Yoga

Yoga – Wohlfühltag

Lassen Sie es sich einfach mal gut gehen! Mit leichten Yoga-Dehnübungen gewinnen Sie neue Energie. Sie lernen in angenehmer Atmosphäre Meditation in Bewegung, Atemübungen und Entspannungstechniken kennen und bauen Stress ab. Mit gehaltenen Asanas, wellenförmigen Bewegungen der Wirbelsäule, sanften Übergängen, Bewegungsfreude und einem ausgewogenen Wechsel zwischen aktiven und ruhigen Phasen erleben Sie Ihre innere Stärke. Mit neu gewonnenem Gleichgewicht schärft sich der Blick für das Wesentliche. Praktische Tipps ermöglichen die mühelose Integration der Übungen in den Alltag. Yoga-Kenntnisse sind nicht erforderlich.

31230 • ENTSPANNTES LERNEN • (Seminar)

Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU
Sa 27. Okt • 11.30-16.30 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 36 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mo 8. Okt
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext Yoga

Power-Yoga – Ashtanga-Yoga

Ashtanga-Yoga ist die dynamische und körperlich fordernde Yoga-Tradition. Umfassende Körperarbeit fördert Flexibilität, Kraft, Stabilität, Fitness, Konzentration und führt zu wohlthuend geistiger Entspannung. Der Kurs eignet sich auch für Einsteiger/Innen.

31250 (Kurs) Dirk Klunk, Yogalehrer
mo 17-18.30 Uhr • ab 17. Sep (nicht am 29.10.)
10 Termine (20 Ustd) • 42 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit
zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro (bei Dozent zu bezahlen)
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext Yoga

31252 (Kurs) Sandra Odenhausen, Yogalehrerin i.A.
do 19.45-21.15 Uhr • ab 25. Okt • 7 Termine (14 Ustd) • 29,40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro (bei Dozentin zu bezahlen)
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext Yoga

31254 (Kurs) Dirk Klunk, Yogalehrer
fr 9-10.30 Uhr • ab 21. Sep (nicht am 26.10 + 2.11.)
8 Termine (16 Ustd) • 33,60 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro (bei Dozent zu bezahlen)
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext Yoga

31256 (Kurs) Dirk Klunk, Yogalehrer
fr 20-21.30 Uhr • ab 21. Sep (nicht am 26.10 + 2.11.)
8 Termine (16 Ustd) • 33,60 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro (bei Dozent zu bezahlen)
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext Yoga

Ashtanga-Yoga-Workshop – Praxis & Theorie

Ashtanga (Vinyasa) Yoga ist die traditionelle Urform des dynamischen Yoga. Es ist die konsequente Verknüpfung aus Atmung, Bewegung sowie festgelegten Blickpunkten und ist für alle mit guter körperlicher Konstitution geeignet.

Inhalte des Workshops sind:

- Einführung in die Geschichte des Ashtanga Yoga
- Vorteile von Ashtanga Yoga
- Acht Glieder des Yogas
- Einführung in Ujjayi (die siegreiche Atmung)
- Bandhas (Verschlüsse) und Drishtis (Blickpunkte)
- Haltungen – Entspannung.

Der Workshop ist auch für Teilnehmende mit wenig Erfahrung geeignet.

31258 (Workshop) Dirk Klunk, Yogalehrer + Diana Dambowy, Yogalehrerin

29.+30. Sep • Sa 10-13 Uhr + So 10-12.15 Uhr

2 Termine (7 Ustd) • 35 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit, + Raum 224

zzgl. Kursunterlagen: 2 Euro (bei Dozent zu bezahlen)

keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 11. Sep

Bitte mitbringen: siehe Einführungstext Yoga + ggf. eigene Matte

: Gymnastik – Bewegung

Gymnastik und Bewegung im VHS-Unterricht

Für alle Kurse und Seminare in diesem Bereich gilt:

- sie dienen der gesund erhaltenden Vorbeugung
- sie werden durch qualifizierte Trainerinnen und Trainer angeleitet
- Aufwärm- und Abkühlphasen gehören zu den Programmen
- Nachfragen sind erwünscht.

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

Wirbelsäulen-Gymnastik

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

32001 (Kompakt-Kurs) Daniela Killas, Physiotherapeutin + Physio-Fitnesstrainerin

mi 16.15-17 Uhr • ab 12. Sep (nicht am 7.11.)

10 Termine (10 Ustd) • 21 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Bitte mitbringen: siehe obigen Einführungstext + Theraband, Stärke je nach individueller Körperkraft, erhältlich im Sportgeschäft

32002 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Daniela Killas, Physiotherapeutin + Physio-Fitness-Trainerin

mi 17.15-18.45 Uhr • ab 12. Sep (nicht am 7.11.)

10 Termine (20 Ustd) • 42 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit

Bitte mitbringen: siehe obigen Einführungstext + Theraband, Stärke je nach individueller Körperkraft, erhältlich im Sportgeschäft

32003 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Linda Bechatzek, Pilates-Trainerin, Gymnastiklehrerin

do 18-18.45 Uhr • 13. Sep • 11 Termine (11 Ustd) • 23,10 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit

Bitte mitbringen: siehe obigen Einführungstext

Vom Problem zur Lösung?
Aus der Krise ins Wohlbefinden?

Ich begleite Sie!

Supervision, Kunsttherapie, Psychotherapie

Dr. phil. Peter Bettzieche

Iserlohn, Brausestr. 1 Tel.: 0172/1650952

www.beratungsatelier.de

Naturfarben aus Lehm oder Kalk

Zeitloses Parkett

kreatives

wohliges

Edler Kork

Exklusive Landhausdielen

gesundes

Wohnen

...Naturbauhaus

mengler

Baarstraße 121

58636 Iserlohn

Telefon 0 23 71 / 49 42



Die zentrale Achse – Kraft und Beweglichkeit aus der Wirbelsäule

In einer theoretischen Einleitung wird die zentrale Achse erklärt, und muskuläre Zusammenhänge zwischen Wirbelsäule und Körperhaltung werden erläutert. Unterschiedliche Erkrankungen des Halte- und Bewegungsapparates sind auf muskuläre Dysbalancen zurückzuführen. Diese gilt es zu erkennen und entsprechend durch Übungen auszugleichen. In dem Kurs sind Elemente aus der Rückenschule enthalten. Übungen für zuhause, für zwischendurch sowie im Büro sollen Anregungen geben, um aus der Alltagsstatik auszusteigen. Kleine Dehnungs- und Entspannungsübungen sollen die Verspannungen lösen und so für ein leistungstärkeres Rückgrat sorgen.

32005 • ENTSPANNTES LERNEN • (Seminar)

Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin
Sa 15. Sep • 9-12.30 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe obigen Einführungstext + Nackenrolle
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 28. Aug

Rückenfit

Der Rücken wird durch gezielte Muskelstärkung und durch Haltungstraining stabilisiert.

32010 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Linda Bechatzek, Pilates-Trainerin, Gymnastiklehrerin
mo 10.50-11.35 Uhr • 10. Sep • 12 Termine (12 Ustd) • 25,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe obigen Einführungstext.

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 Musik sowie Entspannung.

32014 (Kurs) Karin Schnietz, Heilpraktikerin + Fitnesstrainerin
di 18-18.45 Uhr • ab 11. Sep • 12 Termine (12 Ustd) • 25,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe obigen Einführungstext

Problemzone Schulter – Nacken

Bedingt durch den Arbeitsplatz leiden immer mehr Menschen unter Verspannungen und Schmerzen im Kopfbereich und in den Armen. Der Tennisarm wird zum Mausarm. Um diesen Einschränkungen vorzubeugen, vermittelt das Seminar Hintergrundwissen zu anatomischen Zusammenhängen von Schultergürtel, Wirbelsäule, Brustkorb und Kopf. Des Weiteren wird die Körperwahrnehmung in Bezug auf die tägliche Körperhaltung geschult. Übungen zur Haltungskosmetik, also Kräftigung und Dehnung für den individuellen Bedarf, werden vorgestellt. Ziel ist es, muskuläre Dysbalancen zu erkennen und ein Übungsprogramm für jeden Tag mitzunehmen. Ein Entspannungstraining bildet den Abschluss, um so Ver- und Anspannungen entgegenzuwirken.

32020 (Seminar) Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin
Sa 17. Nov • 9-12.30 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit + Raum 224
Bitte mitbringen: siehe obigen Einführungstext + Nackenrolle
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mo 29. Okt

Starker Beckenboden – Gutes Bauchgefühl

Wenn die Beckenboden- und Bauchmuskeln zu schwach sind, sind Blasenfunktionsstörungen und Inkontinenz oft die Folge. Abhilfe bringen Techniken zur Körperwahrnehmung und Training der Beckenmuskeln. Die gezielten Übungen führen zu einem intensiven Eigentaining.

32030 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin
mi 10.30-11.15 Uhr • ab 12. Sep (nicht am 7.11.)
10 Termine (10 Ustd) • 21 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe obigen Einführungstext + Nackenrolle

Kraft aus dem Beckenboden – Fester Bauch

Wirbelsäulen-Fehlhaltungen und Organbeschwerden hängen oftmals mit einem zu schwachen Beckenboden und einer abgeschwächten Bauchmuskulatur zusammen. In diesem Seminar werden die anatomischen Grundlagen des Beckenbodens erläutert, die Zusammenhänge des Beckens mit der Wirbelsäule und der gesamten Haltung erklärt. Körperwahrnehmungs-Übungen für den Beckenboden unter Einbeziehung der Atmung sowie Kräftigungsübungen auch für zwischendurch werden ausprobiert. Ein Entspannungstraining beugt Beschwerden im Iliosakralgelenk und in der tiefen Wirbelsäule vor.

32032 (Seminar) Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin
Sa 22. Sep • 9-12.30 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit + Raum 224
Bitte mitbringen: siehe obigen Einführungstext + Nackenrolle
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 4. Sep

Aqua-Fitness

Gymnastik im brusthohen Wasser schont die Gelenke. Kondition, Koordination und Kraft werden aufgebaut. Die aerobe Belastung aktiviert die Fettverbrennung.

32100 (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin
di 16.10-16.55 Uhr • ab 11. Sep • 13 Termine (13 Ustd) • 65 Euro
Lehrschwimmbad Brabeckschule, Im Nordfeld 8
keine Ermäßigung

Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, -latschen, evtl. Fön

32101 (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin
mi 15.15-16 Uhr • ab 12. Sep • 12 Termine (12 Ustd) • 60 Euro
Lehrschwimmbad Brabeckschule, Im Nordfeld 8
keine Ermäßigung

Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, -latschen, evtl. Fön

Aqua-Jogging

Im Aqua-Jogging laufen die Teilnehmenden im 1,80 m tiefen Wasser mithilfe von Auftriebsgürteln. Durch den Wasserwiderstand wird die gesamte Körpermuskulatur gekräftigt. Durch die Gelenk schonenden Übungen können auch Teilnehmende trainieren, die an Land Probleme während des Laufens oder Gehens haben. Die physiologischen Eigenschaften des Wassers erhöhen den Verbesserungseffekt um ein Mehrfaches, ebenso wird die Fettverbrennung angeregt. Gezielte Kräftigungsübungen für Arme, Schultern, Rumpf und Beine runden das Ganzkörperprogramm ab.

32102 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin
di 20-20.45 Uhr • ab 11. Sep • 13 Termine (13 Ustd) • 65 Euro
Lehrschwimmbad Brabeckschule, Im Nordfeld 8
keine Ermäßigung

Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, -latschen, evtl. Fön

32103 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)
Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin
di 15.15-16 Uhr • ab 11. Sep • 13 Termine (13 Ustd) • 65 Euro
Lehrschwimmbad Brabeckschule, Im Nordfeld 8
keine Ermäßigung

Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, -latschen, evtl. Fön

32104 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)
Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin
mi 16.15-17 Uhr • ab 12. Sep • 12 Termine (12 Ustd) • 60 Euro
Lehrschwimmbad Brabeckschule, Im Nordfeld 8
keine Ermäßigung

Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, -latschen, evtl. Fön

Aqua-Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

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

32108 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Nicole Reichelt, Übungsleiterin
do 14-14.45 Uhr • ab 13. Sep • 10 Termine (10 Ustd) • 50 Euro
Lehrschwimmbad Saatschule, Saatweg 31
keine Ermäßigung

Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, -latschen, evtl. Fön

32109 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Nicole Reichelt, Übungsleiterin
do 15-15.45 Uhr • ab 13. Sep • 10 Termine (10 Ustd) • 50 Euro
Lehrschwimmbad Saatschule, Saatweg 31
keine Ermäßigung

Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, -latschen, evtl. Fön

Pilates

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

32201 (Kurs) Linda Bechatzek, Pilates-Trainerin, Gymnastiklehrerin
mo 10-10.45 Uhr • ab 10. Sep • 12 Termine (12 Ustd) • 25,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: Sportkleidung, rutschfeste Socken, Handtuch

32202 (Kurs) Linda Bechatzek, Pilates-Trainerin, Gymnastiklehrerin
mo 16.20-17.05 Uhr • ab 10. Sep
12 Termine (12 Ustd) • 25,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: Sportkleidung, rutschfeste Socken, Handtuch

32203 (Kurs) Linda Bechatzek, Pilates-Trainerin, Gymnastiklehrerin
mi 19.15-20 Uhr • ab 12. Sep • 10 Termine (10 Ustd) • 21 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: Sportkleidung, rutschfeste Socken, Handtuch

32204 (Kurs) Linda Bechatzek, Pilates-Trainerin, Gymnastiklehrerin
fr 19.05-19.50 Uhr • ab 14. Sep • 11 Termine (11 Ustd) • 23,10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: Sportkleidung, rutschfeste Socken, Handtuch

Pilates für Fortgeschrittene

32210 (Kurs) Linda Bechatzek, Pilates-Trainerin, Gymnastiklehrerin
fr 18.15-19 Uhr • ab 14. Sep • 11 Termine (11 Ustd) • 23,10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: Sportkleidung, rutschfeste Socken, Handtuch

Dehnung und Haltungskosmetik für einen guten, geschmeidigen Start in den Tag

Den Tag mit Bewegung begrüßen, den Körper mobilisieren und dehnen. In dem Kurs werden abwechslungsreiche Stabilisations- und Kräftigungsübungen für den Rumpf und den Schultergürtel angeboten, so dass die Teilnehmenden für den Alltag eine höhere Belastbarkeit erlangen. Durch den Wechsel zwischen anstrengenden Kräftigungsübungen und darauf folgenden Entspannungs- und Atemübungen werden das Wohlbefinden sowie der Zellstoffwechsel verbessert und die Leistungsfähigkeit gesteigert. Dehnungsübungen beugen Verletzungen und Schmerzen vor.

32250 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin
mi 8.30-9.15 Uhr • ab 12. Sep (nicht am 7.11.) • 10 Termine (10 Ustd) • 21 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe obigen Einführungstext + Nackenrolle

Haltungskosmetik für Seniorinnen und Senioren

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

32260 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)
Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin
mi 9.30-10.15 Uhr • ab 12. Sep (nicht am 7.11.) • 10 Termine (10 Ustd) • 21 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe obigen Einführungstext + Nackenrolle

Hockergymnastik – Bewegung im Sitzen

Menschen, für die ein gymnastisches Training auf der Matte ein Problem darstellt, sind hier willkommen. In der Hockergymnastik werden kräftigende und mobilisierende Übungen im Sitzen durchgeführt. Die Muskulatur wird durch gezieltes Training durchblutet und gestärkt. Dadurch reduzieren sich Schmerzen und schlechte Körperhaltung. Die Freude an der Bewegung soll im Vordergrund stehen. Eine kleine Einheit zum Thema Sturzprävention wird in jeder Stunde durchgeführt, um so Sicherheit im Stand zu geben.

32262 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)
Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin
mi 11.30-12.15 Uhr • ab 12. Sep (nicht am 7.11.)
10 Termine (10 Ustd) • 21 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe obigen Einführungstext

Gleichgewichts-Training – Sturzgefahr vorbeugen – Sicherheit wiedererlangen

Nach einer Verletzung oder im Alter lässt der Gleichgewichtssinn nach und sollte durch entsprechendes Training wieder verbessert werden. Nach einer theoretischen Einführung werden Übungen zur Schulung des Gleichgewichts und zum Muskelaufbau angeboten. Die Sturzprophylaxe bietet Elemente zur Stärkung des Selbstvertrauens und des Selbstbewusstseins. Dadurch kann der Körper mehr Spannung aufbauen, und die Sicherheit im Alltag wird gesteigert. Die Übungen sollen in den täglichen Ablauf zu Hause eingebaut werden.

32264 • ENTSPANNTES LERNEN • (Seminar)
Rebekka Müller, Sportlehrerin + Sporttherapeutin
Sa 10. Nov • 9-12.30 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit + Raum 224
Bitte mitbringen: siehe obigen Einführungstext + Nackenrolle
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mo 22. Okt

Gymnastik für flotte Seniorinnen

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

32266 • FRAUEN • (Kurs)
Christa Wrede, Übungsleiterin
mo 9.30-10.15 Uhr • ab 10. Sep
12 Termine (12 Ustd) • 25,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe obigen Einführungstext

32267 • FRAUEN • (Kurs)
Christa Wrede, Übungsleiterin
mo 10.30-11.15 Uhr • ab 10. Sep
12 Termine (12 Ustd) • 25,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe obigen Einführungstext

Ausgleichsgymnastik – Fit im Alltag

Der Kurs bietet eine sanfte Ganzkörper-Gymnastik mit Musik für Frauen und Männer. Dabei werden das Herz-Kreislauf-System gestärkt, vorbeugende Rückengymnastik erlernt und gezielte Muskelstärkung für eine bessere Haltung sowie Übungen zur Entspannung und Erholung angeboten. Geeignet auch für aktive Ältere. Siehe Einführungstext.

32270 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)
Christa Wrede, Übungsleiterin
mi 17-17.45 Uhr • ab 12. Sep (nicht am 7.11.)
10 Termine (10 Ustd) • 21 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe obigen Einführungstext

32271 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)
Christa Wrede, Übungsleiterin
mi 18-18.45 Uhr • ab 12. Sep (nicht am 7.11.)
10 Termine (10 Ustd) • 21 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe obigen Einführungstext

Seit 1991

**Naturheilpraxis
Beate Quade**
Heilpraktikerin und Physiotherapeutin

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

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

Iserlohn – Nußberg • Ackerweg 1h
☎ 02371/9741155
Info: www.naturheilpraxis-iserlohn.de

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. Siehe Einführungstext.

32300 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
mi 9.30-10.15 Uhr • ab 12. Sep (nicht am 7.11.)
10 Termine (10 Ustd) • 21 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe obigen Einführungstext

Fit und entspannt nach Feierabend

Unterschiedliche Themenreihen laden ein, von Muskulatur-Stärkung, Ausdauerverbesserung, unterschiedlichen Entspannungstechniken, Bewegungsspielen bis hin zu Gedächtnis fördernden Bewegungsparcours. Siehe Einführungstext.

32302 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
mo 18.20-19.05 Uhr • ab 10. Sep
11 Termine (11 Ustd) • 23,10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe obigen Einführungstext

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. Siehe Einführungstext.

32304 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
mo 17.25-18.10 Uhr • ab 10. Sep
11 Termine (11 Ustd) • 23,10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: Sportkleidung, -schuhe, Handtuch, Getränk

Fitness querbeet

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

32306 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
mi 10.30-11.15 Uhr • ab 12. Sep (nicht am 7.11.)
10 Termine (10 Ustd) • 21 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: Sportkleidung, -schuhe, Handtuch, Getränk



gurupriya yogalife

- Yoga für Anfänger
- Yoga für Fortgeschrittene
- Yogatherapie
- Yoga für Sportler
- Yoga für Dich ...

Augustastr. 26 A • 58644 Iserlohn • Tel. 0 23 71 / 9 72 91 30
www.gurupriya-yogalife.de



Woeste
vollkornbäckerei

Genießen & Probieren Sie...

unsere
lecker-saftigen
Vollkornbackwaren!

...ein Stück Natur

Is., Mendener Str. 87
0 23 71 - 2 26 65
www.woeste-vollkornbaecker.de

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo.-Do	07.30 - 13.00 Uhr 14.30 - 18.00 Uhr
Fr.	Durchgehend 07.30 - 18.00 Uhr
Sa.	07.00 - 13.00 Uhr

Bodyforming

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

32310 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
mo 16.30-17.15 Uhr • ab 10. Sep
11 Termine (11 Ustd) • 23,10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: Sportkleidung, -schuhe, Handtuch, Getränk

BOP-Gymnastik

BOP steht für Bauch-, Oberschenkel- und Po-Muskulatur, die Zielpunkte dieser Kurse. Nach einer Aufwärmphase mit länger durchgeführten Übungen folgen Sequenzen zur Straffung der Muskulatur in den Problemzonen. Siehe Einführungstext.

32320 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
mo 19.10-19.55 Uhr • ab 24. Sep
11 Termine (11 Ustd) • 23,10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: Sportkleidung, -schuhe, Handtuch, Getränk

32321 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
mo 20.50-21.35 Uhr • ab 24. Sep
11 Termine (11 Ustd) • 23,10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: Sportkleidung, -schuhe, Handtuch, Getränk

32322 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
do 17.05-17.50 Uhr • ab 27. Sep
10 Termine (10 Ustd) • 21 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: Sportkleidung, -schuhe, Handtuch, Getränk

Fatburner

Ein Kurs für alle, die eine Kombination aus leichtem Ausdauertraining und Kraft-Ausdauertraining suchen und dabei so richtig schwitzen möchten. Bei fetziger Musik werden durch gezielte Übungen mit verschiedenen Hilfsmitteln die Muskeln gestärkt, die Körperkonturen gestrafft und die Fettverbrennung, der „Fatburner“, in Gang gesetzt. Siehe Einführungstext.

32330 (Kurs) Martina Lersch, Fitnesstrainerin
fr 18.15-19 Uhr • ab 28. Sep • 9 Termine (9 Ustd) • 18,90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: Sportkleidung, -schuhe, Handtuch, Getränk

Aktives Bauchtraining

Nach einer kurzen Aufwärmphase richten sich die Übungen gezielt auf die gesamte Bauchmuskulatur. Der Körper wird straffer, Haltung und Ausstrahlung gewinnen. Der Kurs ist für Männer und Frauen geeignet. Siehe Einführungstext.

32340 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
do 16.15-17 Uhr • ab 27. Sep • 10 Termine (10 Ustd) • 21 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: Sportkleidung, -schuhe, Handtuch, Getränk

Step & more – Spaß auf dem Stepper

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

32350 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
mo 20-20.45 Uhr • ab 24. Sep • 11 Termine (11 Ustd) • 23,10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: Sportkleidung, -schuhe, Handtuch, Getränk

32351 (Kurs) Heike Schorlemmer, Fitnesstrainerin
mi 19.10-19.55 Uhr • ab 12. Sep • 9 Termine (9 Ustd) • 18,90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: Sportkleidung, -schuhe, Handtuch, Getränk

32353 (Kurs) Martina Lersch, Fitnesstrainerin
fr 19.15-20 Uhr • ab 28. Sep • 9 Termine (9 Ustd) • 18,90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: Sportkleidung, -schuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® Fitness

Aus dem spanischen umgangssprachlichen Ausdruck für sich „schnell bewegen und Spaß haben“ machte der Fitnesstrainer Beto Perez den Markennamen für sein Fitnessprogramm. Lateinamerikanische Rhythmen und Bewegungen laden zu einem Fitness-Feuerwerk ein. Der richtige Kurs für alle, die sich gerne auspowern und die Anstrengung lieben.

32401 (Kurs) Silke Gebhardt, Zumba®-Instructor
mo 17.15-18 Uhr • ab 10. Sep • 12 Termine (12 Ustd) • 25,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: Sportkleidung, -schuhe, Handtuch, Getränk

32402 (Kurs) Silke Gebhardt, Zumba®-Instructor
di 17.30-18.15 Uhr • ab 11. Sep
12 Termine (12 Ustd) • 25,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: Sportkleidung, -schuhe, Handtuch, Getränk

32403 (Kurs) Miriam S. Kirchner, Zumba®-Instructor
di 19-19.45 Uhr • ab 11. Sep • 12 Termine (12 Ustd) • 25,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit
Bitte mitbringen: Sportkleidung, -schuhe, Handtuch, Getränk

32404 (Kurs) Miriam S. Kirchner, Zumba®-Instructor
do 19-19.45 Uhr • ab 13. Sep • 10 Termine (10 Ustd) • 21 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit
Bitte mitbringen: Sportkleidung, -schuhe, Handtuch, Getränk

Speck-weg-Kreisel – mit Hula-Hoop-Reifen

Es gibt kaum eine Fitnessform, die so vielseitig und gesundheitsfördernd sein kann wie das Ganzkörper-Training mit Hula-Hoop-Reifen: die Muskulatur von Bauch, Po, Armen und Beinen wird gestärkt, Verkrampfungen im Rücken sowie überschüssiges Fett werden abgebaut, das Herz-Kreislauf-System sowie die Energiepunkte (Chakren) werden angeregt, so dass die Lebenskraft Qi frei schwingen kann. Das wirkt sich positiv auf die Stimmung aus. Ein neuartiges Reifenkonzept erleichtert das Erlernen der Bewegungen und macht Spaß. Sogar tänzerische Elemente (leichte Choreografien) sind ins Kursprogramm integriert, welches zudem durch lockere Atem-, Dehn- und Entspannungsübungen abgerundet wird. Eigene Reifen können auch mitgebracht werden. Geeignet für Teilnehmende mit durchschnittlicher Kondition.

32420 (Kurs) Sigrid Kanthack-Leser, Tanzpädagogin
mi 20-21.30 Uhr • ab 19. Sep • 10 Termine (20 Ustd) • 42 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
keine Ermäßigung
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe mit elastischer Sohle

Langhantel-Fitness

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

32440 (Kurs) Karin Schnietz, Fitnesstrainerin
di 19-19.45 Uhr • ab 11. Sep • 12 Termine (12 Ustd) • 25,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
Bitte mitbringen: Sportkleidung, -schuhe, Handtuch, Getränk

Fitness mit Gerätetraining

In Zusammenarbeit mit MediVitalReha GmbH
Die Teilnehmenden erhalten eine umfassende Einführung an unterschiedlichen Kraft-Trainingsgeräten.
Sie erlernen die zu den Übungen passende Atmung und erarbeiten mit den Trainern ein Programm für Beweglichkeit, Muskelstärkung und Fitness.

32450 (Kurs) Team der MediVitalReha GmbH
di 18.30-19.30 Uhr • ab 11. Sep • 9 Termine (12 Ustd) • 66 Euro
Medical-Center Südwestfalen, Rotehausstraße 36, 58642 Iserlohn
keine Ermäßigung • 6-12 TN
Bitte mitbringen: Sportkleidung, -schuhe, Handtuch, Getränk

32451 (Kurs) Team der MediVitalReha GmbH
do 18.30-19.30 Uhr • ab 13. Sep • 9 Termine (12 Ustd) • 66 Euro
Medical-Center Südwestfalen, Rotehausstraße 36, 58642 Iserlohn
keine Ermäßigung • 6-12 TN
Bitte mitbringen: Sportkleidung, -schuhe, Handtuch, Getränk

Selbstverteidigung für Frauen

In Zusammenarbeit mit der Sportschule F. Schulte
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.

32460 • FRAUEN • (Seminar) Frank Schulte + Team
Sa 27. Okt • 14-17 Uhr • 1 Termin (4 Ustd) • 20 Euro
Sportschule F. Schulte, Sporenstraße 51, Übungsraum
Bitte mitbringen: Sportkleidung, dicke Socken, Handtuch, Getränk
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 9. Okt

: Bewegung nach Choreografie

Orientalische Choreografie im VHS-Unterricht

Bei der Bewegung nach orientalischer Musik kann „frau“ neue Körpererfahrungen sammeln und Verkrampfungen lösen. Die Bewegungen zielen auf Hüfte, Schulter, Oberkörper, Kopf, Arme. Bitte jeweils mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch, Gymnastikschuhe

Orientalische Choreografie

Für Anfängerinnen mit und ohne Vorkenntnis

32600 • FRAUEN • (Kurs)
Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalische Choreografie
do 20-21.30 Uhr • ab 13. Sep • 11 Termine (22 Ustd) • 46,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

Orientalische Choreografie

Mittelstufe

32601 • FRAUEN • (Kurs)
Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalische Choreografie
di 20-21.30 Uhr • ab 11. Sep • 11 Termine (22 Ustd) • 46,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

Orientalische Choreografie

Für leicht Fortgeschrittene

32602 • FRAUEN • (Kurs)
Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalische Choreografie
do 18.30-20 Uhr • ab 13. Sep • 11 Termine (22 Ustd) • 46,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

Orientalische Choreografie

Für weit Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen

32603 • FRAUEN • (Kurs)
Mary Koenigs, Lehrerin für Orientalische Choreografie
di 18.30-20 Uhr • ab 11. Sep • 11 Termine (22 Ustd) • 46,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
keine Ermäßigung • Bitte mitbringen: siehe Einführungstext

Folklore-Choreografie

Informationen siehe Programmbereich 2 Kultur – Gestalten



Finn Comfort
Made in Germany

Der Schuh zum Wohlfühlen

Modell Ikebukuro

CNC gefräste Einlagen
- modernste Vermessungstechnik -

meyer
orthopädie schuhtechnik

Friedrichstr. 11
58636 Iserlohn ☎ 02371-24015

: Outdoor – Fitness

Fasten-Wanderwoche

Informationen siehe Angebot 33002

Bogenschießen

In Kooperation mit dem Iserlohner Bogensportclub (BSC). Bogenschießen ist ein ruhiger aber dynamischer Sport, der physikalische Grundlagen (Ballistik), Materialkunde sowie mentale und körperliche Konzentration mit der Fähigkeit zur totalen Entspannung beinhaltet. Geübt werden die Grundtechniken.

32901 (Kurs) Claudia Heddrum, C-Lizenz-Bogensportlerin
mo 18-20.15 Uhr • ab 24. Sep • 5 Termine (15 Ustd) • 31,50 Euro
Märkisches Gymnasium, Alexander-Pfänder-Weg 7, Trainingsraum
BSC • Treffpunkt beim ersten Termin: Treppe Richtung Hembergparkplatz
Umlage für Ausrüstung: 5 Euro (bei Dozentin zu bezahlen).
Bitte mitbringen: eng anliegende Oberbekleidung

Bogenschießen – Für (Groß-)Eltern und Kinder ab 7 Jahre

In Kooperation mit dem Iserlohner Bogensportclub (BSC) Dieser Kurs richtet sich an (Groß-)Eltern, die einen Sport zusammen mit ihren Kindern kennen lernen und ausüben wollen. Bogenschießen ist ein ruhiger aber dynamischer Sport, der physikalische Grundlagen (Ballistik), Materialkunde sowie mentale und körperliche Konzentration mit der Fähigkeit zur totalen Entspannung beinhaltet. Geübt werden die Grundtechniken.

32902 • JUNGE VHS • (Kleingruppen-Seminar)
Claudia Heddrum, C-Lizenz-Bogensportlerin
14.-16. Sep • Fr 17-19.15 Uhr • Sa+So 10-12.15 Uhr
3 Termine (9 Ustd) • 29 Euro pro Person
Märkisches Gymnasium, Alexander-Pfänder-Weg 7, Trainingsraum
BSC • Treffpunkt beim ersten Termin: Treppe Richtung Hembergparkplatz
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 28. Aug
Umlage für Ausrüstung: 5 Euro (bei Dozentin zu bezahlen)
Bitte mitbringen: eng anliegende Oberbekleidung

Sportbootführerschein

Binnen-Segel-Motor – Theorie
Der Kurs vermittelt die theoretischen Kenntnisse nach den Ausbildungsvorschriften der Sportboot-Führerschein-Verordnung des Bundesministeriums für Verkehr und des Deutschen Seglerverbandes (DSV) und bereitet auf die theoretische Teilprüfung vor, die vor einer Prüfungskommission des DSV abgelegt werden kann. Die praktische Prüfung kann über DSV- anerkannte Segelschulen bzw. Segelvereine abgelegt werden.

32910 (Kurs) Rainer Kasulke, Segellehrer
mi 19-21.15 Uhr • ab 12. Sep (nicht am 19.9.)
9 Termine (27 Ustd) • 56,70 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
keine Ermäßigung • zzgl. Material- und Prüfungskosten

Sportbootführerschein See – Theorie

Im Kurs werden die theoretischen Kenntnisse für den Sportbootführerschein See besprochen und geübt. Der Kursleiter vermittelt außerhalb der Zuständigkeit der VHS die Motorboot-Praxis und die theoretische und praktische Prüfung vor der Prüfungskommission des Deutschen Motor-Yacht-Verbandes (DMYV).

32911 (Kurs) Rainer Kasulke, Segellehrer
mo 19-21.15 Uhr • ab 10. Sep (nicht am 17.9.)
9 Termine (27 Ustd) • 56,70 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
keine Ermäßigung • zzgl. Material- und Prüfungskosten

: Körper und Seele

Die Angebote sind Lehrveranstaltungen, also weder Therapie noch Therapieersatz.

Fastenwoche für Körper und Seele

Beim Fasten unter ärztlicher Betreuung werden folgende Themen behandelt: Buchinger-Fasten, Ernährung, Meditation, gesund und schlank, neue Lebensenergie. Fasten ist eines der ältesten Naturheilverfahren. Fasten macht schöner und jünger, indem es zur Entgiftung und Straffung des Bindegewebes führt und vorzeitige Alterungsvorgänge aufhält. Fasten wirkt hilfreich bei erhöhten Blutfettwerten, Rheuma, Allergien, Übergewicht und beginnender Arteriosklerose usw. Es hilft, Körper, Seele und Geist zu stärken. Im Seminar lernen Sie Entspannungsübungen und erhalten Erkenntnisse und Informationen bezüglich des Fastens und der Ernährung.

33001 (Seminar) Rene Rose, Facharzt für Allgemeinmedizin + Iris Rademacher, Coach ProC, Fastenleiterin UGB
Vorbereitungsabend: Do 13. Sep • 19.30-21.45 Uhr • Fastenwoche: 17.-22. Sep • Mo-Fr 19.30-20.30 Uhr • Sa 10-11 Uhr
insgesamt 7 Termine (11 Ustd) • 99 Euro
Gemeinschaftspraxis Rose & Haselhorst, Wallstraße 31, 58638 Iserlohn
zzgl. Kurshandbuch 5 Euro (bei Dozent zu bezahlen)
keine Ermäßigung

Fasten-Wanderwoche

Mit Wandern fällt Ihnen das Fasten leichter. Es erwarten Sie Natur pur, Licht, Farbe und der Duft der Wälder. Sie werden mit allen Sinnen genießen, mit Literatur und frischen Zutaten in den Fastengetränken und Fastenbrühen verwöhnt. Sie haben die Möglichkeit, Ihren Körper massieren zu lassen oder die hauseigene Sauna mit Blick über die Täler und Wälder zu genießen. Das außergewöhnliche Ambiente des Literaturhotels garantiert höchsten Komfort. Leistungen: 6 geführte Wanderungen mit allen Sinnen, professionelle Fastenbetreuung, Fastenverpflegung (zzgl. 18 Euro/Tag/Person im Literaturhotel zu begleichen), eine Lesung am Ende der Fastenwoche, umfangreiche Seminarunterlagen. Auf Wunsch können Einzel- und Doppelzimmer direkt über www.literaturhotel-franzosenhohl.de gebucht werden. Anfahrten zu den Wanderrouten im Umkreis erfolgen auf eigene Verantwortung.

33002 (Wanderwoche) Iris Rademacher, Coach ProC, Fastenleiterin UGB
13. Okt • Sa 17-18.30 Uhr Entlastungstag
14.-19. Okt • So-Fr 8.15-19 Uhr Wandertage
20. Okt • Sa 8.30-10 Uhr Fastenbrechen
8 Termine (88 Ustd) • 295 Euro
Literaturhotel Franzosenhohl, Danzweg 25, 58644 Iserlohn
zzgl. Fastenverpflegung 18 Euro/Tag/Person (im Literaturhotel zu begleichen)
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 25. Sep

Gewicht gesund reduzieren

Gesunde Gewichtsreduktion durch fettarme und nährstoffreiche Ernährung. Innerhalb der ersten acht Wochen wird das Gewicht reduziert. In den 4 Wochen danach werden Strategien zur Gewichtserhaltung erarbeitet und umgesetzt. Bei jedem Kurstermin werden Sie auf Wunsch gewogen. Es gibt neue Rezeptideen und viel Wissenswertes zur gesunden Ernährung.

33010 (Kurs) Karin Schnietz, Fitnesstrainerin
di 9.30-10.15 Uhr • ab 11. Sep • 12 Termine (12 Ustd) • 25,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221

Besser ...

sehen

... seit über 60 Jahren



**OPTIK & AKUSTIK
UELLENBERG**
Meisterbetrieb

Unnaer Str. 24 • 58636 Iserlohn

Besser ...

Hören

... seit über 25 Jahren

Bewegtes Mentaltraining – Ein Tag, der viel verändert

Wie kommen starke, motivierende Gedanken in unseren Kopf? Und wie bekommen wir die schwächenden und einschränkenden Gedanken aus dem Kopf? Hirnforscher raten, die Gedanken mit positiven Körpergefühlen zu verbinden. Die Rossini-Methode nutzt diese Erkenntnis mithilfe von emotionaler Musik und den sieben positiven Bewegungen, die Sie in diesem Seminar kennen lernen. Sie wirken direkt auf das Nervensystem und beeinflussen das Denken positiv. Der Referent ist Buchautor von „Die Rossini-Methode“ und von „Dein Bauch ist klüger als Du“ (Ko-Autor von Gerda Boyesen).

33020 (Seminar) Peter Bergholz, Diplom-Psychologe, Coach
So 23. Sep • 10-16 Uhr • 1 Termin (7 Ustd) • 42 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mo 3. Sep
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, evtl. Decke

Derwisch Drehtanz

In diesem Schnupperseminar lernen Sie die alte Kunst der Lebensbalance kennen, das „Drehen, bis sich der Einklang ergibt“. Hier erleben Sie Sufi-Weisheit und „den Weg des Herzens“. Nach einer meditativen Einstimmung erfahren Sie Richtungswechsel, die den Geist weiten, schwindelfreies Drehen, das Herz weitende Armbewegungen, Sufi-Gesänge, die den besonderen Rhythmus unterstützen, die Form des Rituals, das Erleben erhabener Zustände, Mitteilen in der Gemeinschaft, Gebet.

33333 (Seminar) Gisela von Papp, Pädagogin, Körper- + Tanztherapeutin, Meditationslehrerin, Leiterin im internationalen Sufi-Orden Deutschland e.V.
So 18. Nov • 11-16 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 36 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 216, Gesundheit
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 30. Okt
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken (die zum Drehen geeignet sind), Sitzkissen, Getränk

: Heilmethoden

Denken Sie sich gesund mit NLP

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

34000 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin DVNLP, NLP-Lehrtherapeutin DVNLPt, ProC-Lehrcoach
Di 2. Okt • 19-21.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 15 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 25. Sep

Angebote und Fortbildungen zu NLP

Informationen siehe Programmbereich Qualifizierung – Management

Standortbestimmung – Kunsttherapie

Informationen siehe Programmbereich Kultur – Gestalten

Breuss-Partner-Massage

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

34010 • PAARE • (Seminar) Karin Schnietz, Heilpraktikerin
Fr 14. Sep • 18-20.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd)
15 Euro pro Person
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, 2 große Badetücher (die ölig werden können), Kuscheldecke, kleines Kissen
zzgl. 3 Euro pro Person für Johanniskrautöl
keine Ermäßigung • Anmeldung nur zu zweit bis Di 28. Aug

Anti-Stress-Partner-Massage

Diese Massage beruht auf der Traditionellen Chinesischen Medizin und wird im Partnerkontakt am unbedeckten Rücken mit Fingerkuppen, Handballen, -flächen und Ellenbogen ausgeführt. Sie kräftigt Sehnen und Knochen und beugt Verspannungen vor.

34012 • PAARE • (Seminar) Karin Schnietz, Heilpraktikerin
Fr 5. Okt • 18-20.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd)
15 Euro pro Person
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, großes Badetuch, 2 Kuscheldecken, kleines Kissen
keine Ermäßigung • Anmeldung nur zu zweit bis Mi 12. Sep

Klassische Partner-Massage

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

34014 • PAARE • (Seminar) Karin Schnietz, Heilpraktikerin
Fr 9. Nov • 18-20.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd)
15 Euro pro Person
VHS im Stadtbahnhof, Raum 214, Gesundheit
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, 2 große Badetücher (die ölig werden können), Kuscheldecke, kleines Kissen, Massageöl
keine Ermäßigung • Anmeldung nur zu zweit bis Mi 24. Okt

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. Das Seminar vermittelt die Grundlagen der Handreflexzonen-Massage. Die Technik hilft, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu stärken.

34020 (Seminar) Karin Schnietz, Heilpraktikerin
Fr 26. Okt • 18-19.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • 10 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 9. Okt

Diakonie 
Mark-Ruhr



**Diakoniestation
Iserlohn**

Waisenhausstraße 2
58644 Iserlohn

Tel. 0 23 71 - 15 76-0

www.diakonie-mark-ruhr.de

Häusliche Pflege

Beratung

Alten- und Krankenpflege

Palliativpflege

Betreuungsdienste und Alltagshilfen

Meridian-Klopfmassage zur Selbstanwendung

Der Mensch verfügt über ein tastbares Energiesystem, das direkt unter der Körperoberfläche liegt. Diese Energiebahnen (Meridiane) durchziehen den Körper und versorgen ihn mit Lebensenergie. Auf diesen Bahnen liegen die Akupunkturpunkte. Jedem Organ wird ein bestimmter Meridian zugeordnet. Ist dieses System gestört, kann es zu Blockaden und Problemen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene kommen.

Die Teilnehmenden lernen den Verlauf aller zwölf Energiebahnen kennen und das sanfte Ausstreichen der Meridiane, das die Selbstheilungskräfte unterstützt und den Energiefluss anregt. Dazu werden einige wichtige Punkte kennen gelernt, die mit Akupressur aktiviert werden können.

Die Massage, die in den Alltag integriert nur wenige Minuten beansprucht, garantiert den regelmäßig Anwendenden, dass sie vitaler, leistungsfähiger und belastbarer werden.

Diese Massage wird angezogen durchgeführt.

34022 • ENTSPANNTES LERNEN • (Seminar) Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU, Ayurveda-Beraterin
Mo 1. Okt • 18.30-20.45 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 15 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222

Bitte jeweils mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken.
Materialumlage: 2 Euro pro TN sind bei Dozentin zu bezahlen.
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 12. Sep

Entspannungsmassage mit Aroma-Öl

Eine Entspannungsmassage mit ihren rhythmischen und langsamen Bewegungen dient der Erholung und dem Stressabbau. Der Kopf wird von plagenden Gedanken frei. Man kann die Seele baumeln lassen.

Beschwerden, die aufgrund von Strapazen im (Berufs-)Alltag auftraten, werden gelindert, und verloren gegangene Energien werden zurückgeführt. Um dieses Ziel zu erreichen gibt es spezielle Massagenzüge mit erwärmtem Öl, gemischt mit Aroma-Öl Ihrer Wahl (beides hält die Kursleiterin bereit).

Beruhigend und entspannend ist nicht nur das Bekommen, sondern auch das Geben dieser wohltuenden Massage, die Rücken, Nacken, Beine, Füße, Arme und Hände einbezieht.

34024 • ENTSPANNTES LERNEN • (Seminar) Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU, Ayurveda-Beraterin
Sa 1. Dez • 11.30-16.30 Uhr • 1 Termin (6 Ustd)
36 Euro pro Person

VHS im Stadtbahnhof, Raum 220, Gesundheit
Bitte jeweils mitbringen: Bettlaken (ohne Spanngummi), 1 großes Badetuch, 1 kleines Badetuch, eine Decke, kleines Nackenkissen, bequeme alte Kleidung (wir arbeiten mit Öl) und warme Socken • Materialumlage: 3 Euro pro TN sind bei Dozentin zu bezahlen
keine Ermäßigung • Anmeldung nur zu zweit bis Mi 14. Nov

: Gesundheitswesen

Kommunikations- und Informationsforum des Beirates für Menschen mit Behinderung

Der Beirat für Menschen mit Behinderung der Stadt Iserlohn veranstaltet in Kooperation mit der Volkshochschule ein Kommunikations- und Informationsforum. Die Veranstaltungen für Menschen mit Behinderung, Fachpublikum und Interessierte bieten die Möglichkeit, sich über behindertenrelevante Themen zu informieren und auszutauschen. Eine Gebärdendolmetscherin ist anwesend. Weitere Auskünfte: Reinhold Werner, Werner-Jacobi-Platz 12, 58636 Iserlohn, Fon 217 . 2070, behindertenhilfe@iserlohn.de

Notfall-Management für Gehörlose

Gehörlose haben – anders als hörende Menschen – Probleme damit, sich bei Notfällen an die Polizei zu wenden oder bei Unfällen vor Ort mit den Polizisten und Ersthelfern zu kommunizieren. Wie geht die Polizei damit um? Welche Probleme der Kommunikation gibt es auf beiden Seiten? Wie kann man Hilfen entwickeln? Diese und andere Fragen sollen im Rahmen eines offenen Gespräches zwischen Gehörlosen und Polizei gestellt werden, um Lösungen zu finden und einen regelmäßigen Austausch zu beginnen. Gebärdendolmetscher sowie Polizeioberkommissar Ronald Foryta werden vor Ort sein. Auch hörende Menschen sind herzlich eingeladen.

36001 (Begegnungsabend) Moderation: Reinhold Werner, Geschäftsführer Beirat für Menschen mit Behinderung
Mo 22. Okt • 18-20.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal

: Ernährung

Ernährungs-Angebote im VHS-Unterricht

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

- die notwendigen Informationen und Kenntnisse erhalten, um als Verbraucher/innen kompetenter zu werden,
- die Grundlagen einer gesunden Ernährung kennen lernen,
- die Esskultur als kommunikatives und gemeinschaftsbildendes Element schätzen lernen,
- bei ausländischen Küchen auch Informationen zu der jeweiligen Kochkultur und den dortigen Tischsitten erhalten.

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

Lebensraum

Institut für Körper, Geist & Seele · Manuela Fink


- **Engel Symbole nach Ingrid Auer**




Info und Anmeldung:
01 51
26 87 13 36

Iserlohn · Letmather Str. 22 · www.lebensraum-manuela-fink.de

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





Wir sind Heimat



Wenn Sie wissen wollen, was in Ihrer Stadt passiert, dann testen Sie uns für 14 Tage KOSTENLOS.

Denn wir sind Heimat!

Probeflieferung auf Anfrage:
0800 - 88 22 111



Wir kennen uns

Kaminweine – Rotweine für den Winterabend

Wir verkosten gehaltvolle Rotweine aus aller Welt, die gut zur Jahreszeit passen. In entspannter Atmosphäre lernen Sie jeden Wein zu verstehen und zu genießen. Fachliche Informationen und ausführliches Probieren erweitern Ihre ganz persönlichen Wein-Erfahrungen. Informationen über Herstellung, Anbauggebiete, Weinaromen und Speisempfehlungen runden das Seminar ab. Brot, Wasser, Wein und Schokolade sind in der Umlage enthalten.

37000 (Seminar) Michaela Wendel, Dipl.-Ökotrophologin, Sensorikgutachterin + Sven Schwarz, Weinfachberater
Fr 9. Nov • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 41 Euro (23,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 15 Euro Umlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mo 22. Okt

Die kleine Kochschule

Basics für Neu- und Wiedereinsteiger/innen

Damit Sie – in Ihrer ersten eigenen Wohnung oder plötzlich auf sich allein gestellt – nicht nur zur Dose oder zu Tiefkühlprodukten greifen müssen, lernen Sie in diesem Kurs an drei Abenden, wie sie schnell und einfach eine kleine Mahlzeit auf den Tisch zaubern können. Wir lernen Altbewährtes und passen es an die heutige Zeit an. Wir genießen Kurzgebratenes (Fisch und Fleisch) mit entsprechenden Soßen und jahreszeitlichem Gemüse, bereiten verschiedene Dressings für Salate und Rohkost zu und genießen Eintopf und Auflauf. Verschiedene kleine Desserts runden die Kochabende ab. Kochen kann gelingen, sogar ganz ohne Vorkenntnisse!

37010 (Seminar) Carmen Pichler, Diätassistentin
di 18-21.45 Uhr • ab 6. Nov • 3 Termine (15 Ustd) • 69 Euro (31,50 Euro + 7,50 Euro Nutzungspauschale + 30 Euro Lebensmittelumlage)

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 16. Okt
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Reste-Gefäß

Kochen für Anfänger und Singles

Kochen ohne Tütenkost, Konserven oder künstliche Aromen. Es geht ganz einfach! Wir erarbeiten die „Basics“ für gesundes, preiswertes Essen. Die Herstellung von Suppen, Soßen, Aufläufen und einfachen Gerichten wird ausführlich erklärt und an Beispielen ausprobiert.

37011 (Seminar) Guido Schreiber, Küchenmeister
Do 8. Nov • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 21,50 Euro (10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 8,50 Euro Lebensmittelumlage)

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mo 22. Okt
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Sinn und Unsinn von Kinder-Lebensmitteln

Sind Kinderlebensmittel mit Kindermilch eine bessere Alternative als jene mit Kuhmilch? Spätestens im Kindergarten wird Ihr Kind mit Milchschnitte, Fruchtzwergen und Co. konfrontiert. Was Sie über diese Lebensmittel wissen sollten und welche Alternativen Sie Ihrem Kind bieten können, sind die Themen. Wir studieren die genaue Zutatenliste und bereiten eigene, kindgerechte Speisen, Snacks und „Kinderlebensmittel“ zu. Der Abend bietet einen Einführungs-Vortrag und die Zubereitung alternativer Rezepte. Grundlage ist das optimiX Kochbuch für Kinder des Forschungsinstituts für Kinderernährung Dortmund (FKE). Das Seminar ist für alle geeignet, die Kinder betreuen, nicht nur Eltern.

37014 (Seminar) Carmen Pichler, Diätassistentin
Di 4. Dez • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 23 Euro (10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 10 Euro Lebensmittelumlage)

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mo 12. Nov
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Reste-Gefäß

Schnell, einfach und doch gesund

Nach der Arbeit soll man noch schnell etwas Familientaugliches, Schmackhaftes auf den Tisch bringen. Zwischen zwei Vorlesungen sollte man was „Vernünftiges“ zwischen die Zähne bekommen. Die Frau ist zur Kur, und jetzt muss Mann mal an den Herd. Wie Sie diese Herausforderungen meistern und dazu noch gesund, das vermittelt das Kochseminar mit den Empfehlungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) mit dem Motto „5 am Tag“. Gemeinsames Zubereiten und Verzehren von sehr einfachen Rezepten unter Verwendung von Tiefkühlkost und Lebensmitteln aus Dosen. Bestens für Kochanfänger/innen geeignet.

37012 (Seminar) Carmen Pichler, Diätassistentin
Di 11. Sep • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 23 Euro (10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 10 Euro Lebensmittelumlage)

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Fr 24. Aug
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Reste-Gefäß

Die Fünf-Elemente-Küche

Essen, das gut tut, gekocht nach der Fünf-Elemente-Lehre der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin). Warum tun uns bestimmte Speisen gut, während andere schwer im Magen liegen? Diese Frage beantwortet der Kochabend auf der Basis der asiatischen Küchen, jedoch mit hiesigen Zutaten. In der richtigen Kombination und Zutatenfolge machen die fünf Geschmäcker – süß, sauer, scharf, bitter und salzig – das Essen lecker und bekömmlich. Wärmende Gerichte für den Winter – einfach zu kochen, nachhaltig und wohltuend für den Körper. Als Getränk wird Tee gereicht.

37020 (Seminar) Michaela Wendel, Dipl.-Ökotrophologin
Mi 12. Dez • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 25 Euro (10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 12 Euro Umlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 20. Nov

Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Reste-Gefäß

Köstliches aus heimischen Gärten

Mit dem Herbst beginnt die Zeit der vielfältigen, leckeren Gemüsesorten aus der Region. Schmackhaft zubereitet kommt viel Abwechslung auf den Tisch.

37023 (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin
Do 20. Sep • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 22 Euro (10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 9 Euro Lebensmittelumlage)

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 28. Aug
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Herzhaftes ohne Fleisch

Fleischlos liegt im Trend. Reichlich saisonale und regionale Gemüse bieten eine vitaminreiche, abwechslungsreiche, gesunde Ernährung.

37025 (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin
Do 15. Nov • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 22 Euro (10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 9 Euro Lebensmittelumlage)

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 24. Okt
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Kohlvariationen von herzhaft bis fein

Gerne ein wenig unterschätzt, aber trotzdem beliebt sind Kohlgerichte in allen Variationen. Ob als Suppe, Gemüse, Salat oder gefüllt, stets sind sie eine herzhaft und bisweilen hochfeine Delikatesse. An zwei Abenden wollen wir Kohlsorten und deren Zubereitung kennen lernen.

37040 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo 22.+29. Okt • 18-21.45 Uhr • 2 Termine (10 Ustd) • 46 Euro (21 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale + 20 Euro Lebensmittelumlage)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Do 27. Sep

Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Heimische Wildgerichte

Stets beliebt in der herbstlichen Zeit sind Wildgerichte. Wir bereiten ein Drei-Gang-Menü mit Wildbret aus der Region zu.

37045 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo 24. Sep • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 28 Euro
(10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 15 Euro Lebensmittelumlage)

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 4. Sep
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Das Herbstmenü

Wir bereiten ein leckeres 3-Gang-Menü zu, das hauptsächlich aus Zutaten besteht, die im Herbst geerntet werden. Feldsalat, Birnen, Ziegenkäse, Zwetschgen, Schweinefilet und Kürbis werden verarbeitet. Zu jedem Gang wird der passende Wein verkostet.

37047 (Seminar) Guido Schreiber, Küchenmeister
Do 25. Okt • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 25 Euro
(10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 12 Euro Lebensmittelumlage)

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mo 1. Okt
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Das letzte First-Class-Dinner auf der Titanic

Die Jungfernfahrt der Titanic vor 100 Jahren sollte ein Jahrhundert-Ereignis werden. An Bord waren 3 Küchen mit 80 Mann Küchenbesatzung. Für die über 1500 Passagiere wurden täglich etwa 6000 Gerichte zubereitet. Das letzte Dinner in der ersten Klasse war wohl noch festlicher als sonst, da es auf einen Sonntag fiel: ein 11-Gang-Menü, das wir an 2 Abenden zubereiten werden.

37050 (Kurs) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
mo 18-21.45 Uhr • ab 10. Sep • 2 Termine (10 Ustd) • 56 Euro
(21 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale + 30 Euro Lebensmittelumlage)

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Do 23. Aug
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Martinsgans

Klassischer Gänsebraten steht auf dem Speiseplan. Dazu die passenden Beilagen, sowie das Verarbeiten von Flügel, Hals, Innereien und Fett zu wahren Köstlichkeiten.

37060 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo 5. Nov • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 26 Euro
(10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 13 Euro Lebensmittelumlage)

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mo 15. Okt
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Weihnachtsmenü

Ein festliches Menü wird vorgestellt, das nicht nur an Weihnachten schmeckt, gut vorzubereiten ist, damit am Feiertag genügend Zeit für Gäste und die Familie bleibt.

37063 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo 19. Nov • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 28 Euro
(10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 15 Euro Lebensmittelumlage)

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 30. Okt
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Häppchen und Fingerfood zu Silvester

Kleine Häppchen, auch Fingerfood genannt, sind beliebt, weil sie in geselliger Runde unkompliziert verzehrt werden können. Wir lernen an zwei Abenden bekannte und neue Variationen kennen.

37066 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
mo 18-21.45 Uhr • ab 3. Dez • 2 Termine (10 Ustd) • 52 Euro
(21 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale + 26 Euro Lebensmittelumlage)

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung bis D 13. Nov
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Kochen wie in Kalabrien

Auch in Kalabrien hält der Winter Einzug und wärmt mit Zuppa di funghi und Risotto. Zum krönenden Abschluss dürfen selbst gemachte Amarettini und Mascarpone natürlich nicht fehlen. Lassen Sie sich an zwei Abenden von den winterlichen Kochkünsten süditalienischer Landfrauen inspirieren.

37070 (Kurs) Carmen Caputo
do 18-21.45 Uhr • ab 22. Nov • 2 Termine (10 Ustd) • 45 Euro
(21 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale + 19 Euro Lebensmittelumlage)

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 31. Okt
Bitte mitbringen: Getränke, Reste-Gefäß, scharfes Messer, Schürze

Indische Küche

Kreuzkümmel und Kurkuma sind typische Gewürze in der indischen Küche. Kokos und Erdnüsse verleihen auch heimischen Lebensmitteln eine außergewöhnliche Geschmacksnote.

37072 (Kurs) Regina Gurram
mi 18-21.45 Uhr • ab 28. Nov • 2 Termine (10 Ustd) • 40 Euro
(21 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale + 14 Euro Lebensmittelumlage)

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Do 8. Nov
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Reste-Gefäß

Cooking Hot

Für alle, die pikante Gerichte aus Südamerika, Asien und dem Orient lieben. Scharfe Chilis, exotische Gewürzpasten und köstliche Kräuter runden unsere Spezialitäten ab.

37074 (Seminar) Michaela Wendel, Dipl.-Ökotrophologin
Mi 24. Okt • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 23 Euro
(10,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 10 Euro Umlage)

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Fr 5. Okt
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Reste-Gefäß

Sushi, Sashimi und Misosuppe

Es werden zubereitet und verkostet: Sushi (Häppchen aus Reis, mit frischem rohem Fisch belegt oder gefüllt), Sashimi (roher Fisch in dünne Scheiben geschnitten) und Misosuppe.

37076 (Seminar) Yoshiyuki Otani, japanischer Koch
Do 6. Dez • 18-21.45 Uhr • 1 Termin (5 Ustd) • 30,50 Euro
(16 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 12 Euro Lebensmittelumlage)

VHS im Stadtbahnhof, Raum 128, möbeltrends-Kochstudio
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Fr 16. Nov
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Gerichte mit Geschichte

Information siehe Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt, Seminar **10109**

Zu Gast bei Matisse – Der Künstler als Gourmet

Informationen siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Seminar **20212**

**Der Lattoflex-Effekt:
Viele Rückenschmerzen lassen sich vermeiden.**

94,17 % weniger Rückenschmerzen
96,52 % bessere Schlafqualität
durch Schlafen auf Lattoflex.








Baarstraße 108-112
58636 Iserlohn
Tel. 02371-155445
guter-schlaf-aus-iserlohn.de

Herzliche Gastlichkeit auf dem Lande

**Hotel
Restaurant**

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



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



Programmbereich 4 : Sprachen

Serviceteam

Claudia Weigel M.A.

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1945

Sprechzeiten mi 11-12 Uhr und nach Vereinbarung

Irene Mesmann

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1947

Fax 02371 . 217-4414



: Fremdsprachen lernen in der Volkshochschule

Mit einem Kursprogramm für 15 Sprachen bietet die Volkshochschule Iserlohn Fremdsprachenunterricht in Wohnortnähe und zudem in zertifizierter Qualität an. Unsere Kurskonzepte sind so vielfältig wie die Gründe, Fremdsprachen zu lernen in Zeiten der Globalisierung, der Mehrsprachigkeit und der Multikulturalität. Neben dem gestuften, aufeinander aufbauenden, allgemeinsprachlichen Kurssystem von der Grundstufe bis zur Oberstufe finden sich auch berufsorientierte Kurse, Auffrischkurse sowie Konversationskurse zum Wachhalten der Fremdsprachenkompetenz.

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 Gewicht. In unseren Sprachkursen wird viel Wert gelegt auf die aktive Teilnahme am Unterricht, auf interkulturelles Lernen sowie auf die Vermittlung von Lernstrategien, um die Teilnehmenden in die Lage zu versetzen, selbstständig weiterzulernen. Wir geben Ihnen nicht nur den Fisch, sondern wir bringen Ihnen auch noch das Angeln bei.

: Einstufungsberatung

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

Alle Sprachen (inkl. Einbürgerungstest):

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Raum 106

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

- dienstags • 15-16 Uhr • 21.8., 28.8., 4.9., 11.9., 18.9., 25.9.

- donnerstags • 16-17 Uhr • 23.8., 30.8., 6.9., 13.9., 20.9., 27.9., 25.10.

Englisch:

Christine Ueberacker-Evans, Marjorie Jürgens

Di 28. Aug • 18-20.15 Uhr, Raum 118

Einstufung

Wenn Sie absolute/r Anfänger/in sind, ist eine Einstufungsberatung nicht erforderlich. Sie können sich ab dem 18. August online (www.vhs-iserlohn.de) und ab dem 20. August persönlich oder per Anmeldekarte für einen der Anfänger/innenkurse (Grundkurs I / A1) anmelden. Wer aber über Vorkenntnisse – ganz gleich welcher Art – verfügt, sollte sich in der kostenlosen Einstufungsberatung der VHS informieren, welcher Kurs am besten geeignet ist. Belegen Sie mit Vorkenntnissen keinen Sprachkurs blind. Wählen Sie nicht den ersten, sondern den besten Kurs. Nutzen Sie die Möglichkeit der kostenlosen und unverbindlichen Einstufungsberatung. Sie hilft Ihnen bei der Wahl eines für Sie geeigneten Kurses. Zur Vorbereitung können Sie zu Hause einen übersprachlichen Einstufungstest (XS-Test) nach den Kompetenzstufen des Europäischen Referenzrahmens ausfüllen und zur Beratung mitbringen. Diesen Einstufungstest finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-iserlohn.de unter dem Link „Formulardownload“. Dort sind darüber hinaus Einstufungstests für folgende Sprachen hinterlegt: Englisch (lehrwerksunabhängig), Französisch, Italienisch und Spanisch (lehrwerksabhängig).

: Aufbau des Sprachkurssystems

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

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

A1-A2: elementare Sprachverwendung

B1-B2: selbstständige Sprachverwendung

C1-C2: kompetente Sprachverwendung

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

Anmeldung zu den Sprachkursen

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

Quereinsteiger/innen

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

Bücherkauf

In den meisten Sprachkursen (Ausnahme Zertifikatskurse, Konversationskurse) wird ein Lehrbuch benutzt, das den Leitfaden für den Unterricht bildet und die häusliche Vor- und Nachbereitung erleichtern soll. Insbesondere wenn Sie Quereinsteiger/in sind, empfehlen wir, das Lehrbuch erst nach dem ersten Kurstag im Buchhandel zu erwerben, wenn Sie sicher sind, dass Sie im richtigen Kurs sitzen. Tipp: Die Stadtbücherei Iserlohn, Alter Rathausplatz 1 (neben C&A), hält unsere eingeführten Lehrwerke zur Ausleihe vor.

Büchertausch per Aushang

VHS im Stadtbahnhof, Raum 213 (2. Etage, Cafeteria)

Wenn Sie nicht mehr benötigte Lehrbücher abgeben oder verkaufen möchten, können Sie dort einen Aushang mit Ihrer Telefonnummer befestigen. Wenn Sie ein gebrauchtes Lehrbuch suchen, schauen Sie dort einfach mal nach. Vielleicht haben Sie Glück, und jemand bietet gerade Ihr gesuchtes Lehrbuch günstig an.

: Sprachenzertifikate

Zahlreiche Volkshochschulen in NRW sind akkreditiert, Prüfungen zu den „Europäischen Sprachenzertifikaten“ der telc GmbH, Cambridge-Prüfungen sowie Deutschprüfungen des Goethe-Instituts abzunehmen. Die Termine und Prüfungsorte für das Jahr 2012 sind auf der Website des Landesverbandes der Volkshochschulen in NRW (www.vhs-nrw.de) unter dem Link „Service“ publiziert. Falls Sie dort eine Information vermissen, nehmen Sie bitte Kontakt zum dortigen Zertifikatsbüro auf (Fon 0211 . 542141-17).

Firmensprachkurse

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

: Tandem-Projekt

Vermittlung von Tandempartnerschaften für das Fremdsprachenlernen

Beim Tandemlernen treffen sich zwei Personen unterschiedlicher sprachlicher Herkunft regelmäßig, um die Sprache des anderen zu erlernen und mehr über seine Kultur zu erfahren. Die Volkshochschule Iserlohn hat sich zum Ziel gesetzt, möglichst viele deutsche Fremdsprachenlernende und ausländische Deutschlernende miteinander bekannt zu machen und so autonomes Fremdsprachenlernen – sei es kursbegleitend oder kursunabhängig – in der Stadt zu unterstützen. Unser Tandem-Flyer mit Anmeldeformular informiert darüber, was man vom Tandemlernen erwarten kann und was nicht. Er ist in der VHS (Eingangsbereich) oder online (www.vhs-iserlohn.de) unter der untenstehenden Kursnummer als pdf-Datei erhältlich. Interessierte geben bitte das Anmeldeformular ausgefüllt in der VHS ab. Sobald ein passender Tandempartner / eine passende Tandempartnerin gefunden ist, lädt die VHS beide zu einem ersten

Europäischer Referenzrahmen und Kursstufen an der VHS Iserlohn

Am Ende dieser Stufe können Sie:

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

Treffen ein, bei dem in die Prinzipien des Tandemlernens und die dafür hilfreichen Strategien eingeführt wird, damit die Zusammenarbeit auch längerfristig Bestand hat. Für die regelmäßige Tandemarbeit kann während des Herbstsemesters vom 10. September bis 20. Dezember 2012 die Cafeteria in der VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Raum 213, genutzt werden. Erst nach erfolgreicher Vermittlung wird das Vermittlungsentgelt von 5 Euro abgebucht. Weitere Informationen bei Programmbereichsleiterin Claudia Weigel, Fon 02371 . 217-1945.

40002 (Vermittlung) 5 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 106

: Weihnachten international

Weihnachtslieder aus aller Welt

Sprachdozent/innen aus aller Herren Länder gestalten gemeinsam mit Kursteilnehmenden einen besinnlich-vergnügliichen Liederabend. Mitsingen ausdrücklich erwünscht!

40004 (Einzelveranstaltung) Claudia Weigel
Do 13. Dez • 19-20.30 Uhr • 1x (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal

: Arabisch

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

Arabisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

40101 (Kurs) Frau Nadjat Schreiber
mi 18.45-21 Uhr • 12.9.-12.12.12 (nicht am 7.11.) • 10x (30 Ustd)
60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Arabisch Grundkurs II

Lernziel A1

Die Kenntnis des arabischen Alphabets wird vorausgesetzt.

40102 (Kurs) Frau Nadjat Schreiber
mo 18.45 -21 Uhr • 10.9.-10.12.12 • 12x (36 Ustd) • 72 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
Salam! Arabisch für Anfänger. Lehrbuch und Arbeitsbuch (Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528830-0 und 978-3-12-528831-7)

: Chinesisch

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

Chinesisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

40200 (Kurs) Yi Li-Wiemers
do 17.15-18.45 Uhr • 27.9.-13.12.12 • 9x (18 Ustd) • 36 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223
Ni Xing. Chinesisch für Anfänger. Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-468-48123-9), ab Lektion 1

Chinesisch Grundkurs II

Lernziel A1

40201 (Kurs) Yi Li-Wiemers
mi 17.15-18.45 Uhr • 26.9.-12.12.12 (nicht am 7.11.) • 8x (16 Ustd)
62 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
Ni Xing. Chinesisch für Anfänger. Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-468-48123-9), ab Lektion 8
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

: Einbürgerung

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

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

Einbürgerungstest

Für die Anmeldung zum Einbürgerungstest kommen Sie bitte persönlich zur Volkshochschule Iserlohn (Raum 101) und füllen dort das Anmeldeformular des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge aus. Dies ist die Behörde, die die Einbürgerungstests erstellt, korrigiert und Ihnen nach ca. 5 bis 8 Wochen per Brief Ihr Ergebnis mitteilt. Bringen Sie bitte für die Anmeldung 25 Euro in bar mit. Sie suchen noch seriöses Vorbereitungsmaterial für den Einbürgerungstest? Dann schauen Sie bitte unter www.vhs-iserlohn.de (Link: Sprachen) in den Detailinfos der einzelnen Einbürgerungstesttermine nach.

40430 (Prüfung) Gabriele Winter
Di 25. Sep • 14.30-16 Uhr • 1x (2 Ustd) • 25 Euro (bar)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldeschluss: Mo 3. Sep

40431 (Prüfung) Gabriele Winter
Di 27. Nov • 14.30-16 Uhr • 1x (2 Ustd) • 25 Euro (bar)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldeschluss: Mo 5. Nov

: Deutsch als Fremdsprache – Deutsch als Zweitsprache

Aufbau der Deutschkurse

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

Einstufungsberatung

Die Termine finden Sie auf der Eingangsseite des Programmbereichs Sprachen.

: Deutsch Grundstufe (A1)

Deutsch Grundkurs – am Vormittag

Lernziel A1

40451 (Kurs) Tatjana Burcev
do+fr 9-10.30 Uhr • 13.9.-14.12.12 (nicht am 2.11.)
22x (44 Ustd) • 88 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
Berliner Platz 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-468-47830-7)

: Deutsch Aufbaustufe (A2)

Deutsch Aufbaukurs

Lernziel A2

40460 (Kurs) Zafiroula Argiriadou
mi+do • 16-17.30 Uhr • 19.9.-20.12.12 (nicht am 7.11.)
21x (42 Ustd) • 84 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
Berliner Platz 2, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-468-47850-5)

: Deutsch Abschlussstufe (B1)

Deutsch Abschlusskurs – am Vormittag

Lernziel B1

40470 (Kurs) Conceição Vasques Lamm
mo+di 9.15-11.30 Uhr • 10.9.-4.12.12 • 22x (66 Ustd)
132 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
Berliner Platz 3, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-468-47870-3)

Deutsch Schreibtraining B1

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

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

40471 (Kurs) Zafroula Argiriadou
mi 17.40-19.55 Uhr • 12.9.-12.12.12 (nicht am 7.11.)
• 10x (30 Ustd) 60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

Informationsveranstaltung: Zertifikat Deutsch B1

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

40472 (Informationsveranstaltung) Gabriele Winter
Mo 22. Okt • 18-20.15 Uhr • 1x (3 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 219, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erforderlich

Prüfung Zertifikat Deutsch B1

Sprachprüfung für die Einbürgerung sowie international anerkanntes B1-Zertifikat nach ca. 600 Ustd Deutsch
Getestet werden das Leseverstehen, Wortschatz/Grammatik, Hörverstehen, schriftlicher Ausdruck (Brief) sowie die mündliche Ausdrucksfähigkeit auf Grundstufenniveau. Anmeldungen zu dieser Zertifikatsprüfung müssen bis Montag, 29. Oktober 2012, beim Prüfungszentrum der VHS Iserlohn erfolgt sein. Die Anzahl der Prüfungsplätze ist begrenzt. Anmeldungen nach diesem Termin werden nur noch mit einer zusätzlichen Nachmeldegebühr entgegengenommen. Allen Prüfungskandidat/innen empfehlen wir dringend die Teilnahme an der Informationsveranstaltung (siehe 40472). Eine Zulassung zur Prüfung erfolgt nur nach Barzahlung der Prüfungsgebühr in der VHS. Einen kostenlosen Modelltest finden Sie unter folgender Internetadresse: <http://www.telc.net/unser-angebot/deutsch/zertifikat-deutsch-telc-deutsch-b1/uebungsmaterial/>

40473 (Prüfung) N.N.
Sa 8. Dez • 9.30-18 Uhr • 1x • 110 Euro (bar)
VHS im Stadtbahnhof, Raum 212, Fanny-van-Hees-Saal
keine Ermäßigung • Anmeldeschluss: Mo 29. Okt

SPRACHSCHULE GABRIELE RÖLLECKE
Englisch für Kinder und Erwachsene

seit 1996

- ★ English Playgroup - ab 18 Monaten
- ★ Englisch & musikalische Früherziehung ab 3 Jahren
- ★ Reading, Writing, Conversation für Grundschüler
- ★ Vorbereitung auf das 5. Schuljahr
- ★ Grammatik - und Konversationskurse ab 5. Schuljahr

UNIVERSITY OF CAMBRIDGE Prüfungen für Grundschüler,
Schüler von weiterführenden Schulen

- ★ Erwachsenenkurse:
Anfänger und Fortgeschrittene



www.sprachschuleroellecke.de (02371) 7 94 13 10

Die Volkshochschule vermittelt Ihnen gerne deutsche Tandempartner/innen

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

Deutsch B1/B2-Brückenkurs

Auffrischung und Erweiterung der B1-Kenntnisse, Lernziel B1+ Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die vor längerer Zeit das Zertifikat Deutsch oder den Deutschtest für Zuwanderer abgelegt haben, und sich noch zu unsicher fühlen, um an einem B2-Kurs teilzunehmen.

40474 (Kurs) Ulrich-Peter Lehnert
mo+do 18.30-20.55 Uhr • 22.10.-13.12.12
15x (45 Ustd) • 90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

: Deutsch Mittelstufe (B2)

Deutsch Mittelstufenkurs

Nur für Teilnehmende mit nachweislich abgeschlossenen B1-Kenntnissen, Lernziel B2
Für Quereinsteiger/innen: Bitte bringen Sie zur Anmeldung eine Kopie Ihres B1-Zertifikats mit. Falls Sie keine B1-Prüfung abgelegt haben, vereinbaren Sie bitte einen Termin zwecks Einstufung unter Fon 02371 . 217-1945.

40481 (Kurs) Marianna Gosert-Medve
mo+mi 18.30-20.55 Uhr • 17.9.-12.12.12 (nicht am 7.11.)
20x (60 Ustd) • 120 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
Mittelpunkt B2, Lehrbuch und Arbeitsbuch (Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-676600-5 und 978-3-12-676001-2)

: Deutsch Oberstufe (C1)

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

Test Deutsch als Fremdsprache für die Hochschulzulassung:
www.testdaf.de
Informationsportal für ausländische Studienbewerber:
www.sprachnachweis.de
Online-Deutschkurse mit Studienvorbereitung: www.deutsch-uni.com

: Englisch Grundstufe (A1)

In den Kursen der Grundstufe wird Englisch in kleinen Schritten von Anfang an vermittelt. Der Grundkurs I ist nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Für Interessierte mit Schulenglischkenntnissen sind diese Kurse **nicht** geeignet. Für diese Zielgruppe halten wir spezielle Auffrischkurse auf verschiedenen Kompetenzstufen bereit, über die die Einstufungsberatung informiert (Termine siehe Eingangsseite des Programmbereichs Sprachen).

Englisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1
40600 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Viola Sczepanski
di 15.30-17 Uhr • 11.9.-11.12.12 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Englisch Grundkurs III

Lernziel A1
40601 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
mo 17.30-19 Uhr • 10.9.-10.12.12 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
English Network Starter New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-526-50425-3), ab Lektion 4

Englisch Grundkurs VII

Lernziel A1

40602 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Ilka Würpel
 mo 9.30-11 Uhr • 10.9.-10.12.12 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
 Sterling Silver 2 New Edition (Cornelsen & Oxford
 University Press, ISBN: 3-464-02009-6), ab Lektion 17

: Englisch Aufbaustufe (A2)**Englisch Aufbaukurs I**

Lernziel A2

40610 (Kurs) Geevitha Wagner
 di 16.30-18 Uhr • 11.9.-11.12.12 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
 English Network 2 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch
 (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-526-50429-0), ab Lektion 1

Englisch Aufbaukurs II

Lernziel A2

40611 (Kurs) Geevitha Wagner
 di 18.15-19.45 Uhr • 11.9.-11.12.12 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
 English Network 2 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch
 (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-526-50429-0), ab Lektion 3

Englisch Aufbaukurs IV

Lernziel A2

40612 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Marjorie Jürgens
 mi 10-12.30 Uhr • 19.9.-5.12.12 • 9x (27 Ustd) • 54 Euro
 Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14, Raum 3
 English Next A2/1. Student's Book Paket (Hueber Verlag,
 ISBN: 978-3-19-002932-7), ab Lektion 5E

Englisch Aufbaukurs V

Lernziel A2

40613 (Kurs) Charles W. Brooks
 do 17.15-18.45 Uhr • 13.9.-20.12.12 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
 English Network 3 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt
 Verlag, ISBN: 3-526-50431-8), ab Lektion 1

Englisch Aufbaukurs X

Lernziel A2

40614 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Charles W. Brooks
 mo 15.30-17 Uhr • 10.9.-10.12.12 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
 English Network 3 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt
 Verlag, ISBN: 3-526-50431-8), ab Lektion 6

Englisch Aufbaukurs XI – am Vormittag

Lernziel A2

40615 (Kurs) Sara Wallberg-Worrall
 mo 10 -11.30 Uhr • 10.9.-10.12.12 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
 Lift Off 3, Student's Book, Gesamtausgabe (Cornelsen & Oxford
 University Press, ISBN: 3-8109-2076-2), ab Lektion 6

Englisch Aufbaukurs XX – am Vormittag

Lernziel A2

40616 (Kurs) Marjorie Jürgens
 mo 9.30-12 Uhr • 24.9.-3.12.12 • 9x (27 Ustd) • 54 Euro
 Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14, Raum 3
 English Network 3 New Edition, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt
 Verlag, ISBN: 3-526-50431-8), ab Lektion 5

Englisch A2/B1-Brückenkurs – am Vormittag

Lernziel A2/B1

40617 (Kurs) Sara Wallberg-Worrall
 do 8.45-10.15 Uhr • 13.9.-20.12.12 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
 Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

: Englisch Abschlussstufe (B1)

Mit dem Abschluss der Kompetenzstufe B1 gelten Fremdsprachenlernende als selbständige Sprachanwender auf Realschulniveau, d. h. sie können sich bereits in einfachen zusammenhängenden Sätzen äußern, aus Texten und Gesprächen die Hauptinformationen entnehmen sowie persönliche Briefe schreiben. Es lohnt sich deshalb, am Ende der B1-Stufe einen „Abschluss“ zu machen, also ein Sprachzertifikat zu erwerben, das die erreichte sprachliche Kompetenz dokumentiert, z. B. das Europäische Sprachzertifikat „telc Englisch B1“. Wir beraten Sie gern dazu unter der Rufnummer 02371 . 217-1945.

Englisch Abschlusskurs V – am Vormittag

Lernziel B1

40621 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
 di 10.30-12 Uhr • 11.9.-11.12.12 • 12x (24 Ustd) • 84 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
 Fairway 3, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,
 ISBN: 978-3-12-501462-6), ab Lektion 13
 Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

Englisch Abschlusskurs V

Lernziel B1

40622 (Kurs) Petra Friedrich
 di 18.30-20 Uhr • 11.9.-11.12.12 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 204
 Fairway 3, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,
 ISBN: 978-3-12-501462-6)
 Umlage für Kopien 2 Euro

Englisch Abschlusskurs X – am Vormittag

Lernziel B1

40623 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
 di 8.45-10.15 Uhr • 11.9.-11.12.12 • 12x (24 Ustd) • 84 Euro
 VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
 Network Certificate Skills New Edition (Langenscheidt Verlag,
 ISBN: 3-526-51311-2)
 Umlage für Kopien 2 Euro
 Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

: Englisch Auffrischkurse

Fremdsprachenkenntnisse aufzufrischen bedeutet, den Sprachstand wiederzuerlangen, den man in der Vergangenheit schon einmal erreicht hat, und den eigenen Wortschatz zu aktualisieren, denn Sprache verändert sich ständig. Wir bieten je nach Vorkenntnissen Auffrischkurse auf drei Niveaustufen an.

- Auffrischkurs mit dem Lernziel A2: Sie haben Englisch in der Volkshochschule gelernt und mehrere Kurse belegt. Oder Sie hatten Englisch auf der Hauptschule.
- Auffrischkurs mit dem Lernziel B1: Sie haben vor vielen / mehreren Jahren Englisch auf der Realschule erlernt (ca. 5 bis 6 Jahre).
- Auffrischkurs mit dem Lernziel B2: Sie haben Englisch auf dem Gymnasium (bis zur Oberstufe) erlernt (ca. 8 Jahre) oder haben vielleicht einen längeren Auslandsaufenthalt im englischsprachigen Raum verbracht.

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

Englisch A2-Wiederholung – am Nachmittag

Lernziel A2

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

40650 (Kurs) Marjorie Jürgens
 di 15-17.30 Uhr • 18.9.-27.11.12 • 9x (27 Ustd) • 54 Euro
 Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14, Raum 3
 Fairway Refresher A2, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 CDs (Klett Verlag,
 ISBN: 978-3-12-501470-1), ab Lektion 2/5

Englisch A2-Wiederholung

Lernziel A2

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

40651 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Marjorie Jürgens
mo+mi 15-16.30 Uhr • 22.10.-10.12.12 • 15x (30 Ustd) • 60 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14, Raum 3
Fairway Refresher A2, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 CDs (Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-501470-1), ab Lektion 2/5

Englisch Auffrischung für Wiedereinsteiger/innen

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

40652 (Kurs) N. N.
do 19.30-21 Uhr • 13.9.-13.12.12 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223
A New Start Refresher A2. Coursebook mit Home Study Section, Home Study CD, Class CDs (Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-464-20238-8), ab Lektion 1

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

Auffrischkurs für Teilnehmende mit verschütteten Realschulkenntnissen, Lernziel B 1

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

40653 (Bildungsurlaub) Gaby Bald-Varnholt
Mo bis Fr 9-14 Uhr • 15.-19.10.12 • 5x (30 Ustd) • 135 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
keine Ermäßigung • Die Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke sowie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung sind im Entgelt inbegriffen.
Wichtig: Wollen Sie Bildungsurlaub beanspruchen, dann müssen Sie Ihrem Arbeitgeber die Teilnahme an diesem Bildungsurlaub spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn schriftlich (inkl. der VHS-Bescheinigung) mitgeteilt haben.

Anmeldeschluss: Fr 21. Sep

Brush up your English

Für Teilnehmende mit Realschulkenntnissen, Lernziel B1

40654 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
do 18.30-20 Uhr • 13.9.-20.12.12 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
A New Start Refresher B1. Lehr- und Arbeitsbuch mit Home Study CD und Class CDs (Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-464-20239-5), ab Lektion 8

: Englisch Konversationskurse**Spotlight on Communication**

Lernziel A2/B1

40681 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Charles W. Brooks
di 9-10.30 Uhr • 11.9.-11.12.12 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

READ ON and Conversation

Lernziel B1

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

40682 (Kurs) Gillian Berndt
mi 9-10.30 Uhr • 19.9.-19.12.12 (nicht am 7.11.) • 10x (20 Ustd)
40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221

Conversation & More – in the morning

Lernziel B2

40683 (Kurs) Gillian Berndt
di 9-10.30 Uhr • 18.9.-11.12.12 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
Umlage für Kopien ca. 1 Euro

Advanced Conversation Course

Lernziel B2

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

40684 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
do 20.15-21.45 Uhr • 13.9.-6.12.12 • alle 14 Tage • 6x (12 Ustd)
24 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224

Say it in English

Lernziel B2/C1

40685 (Kurs) Hilary König
di 17.45-19.15 Uhr • 11.9.-11.12.12 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119

**English Language Buffet –
All You Can Speak for € 4 per Session**

Für Quereinsteiger/innen, die auf Englisch diskutieren lernen möchten, bestens geeignet, Lernziel B2/C1

Let's practice and learn English the easy way. Join us for a good meal of English language.

Appetizer: individual involvement – participants pick subjects for use in class and decide on method of conversation – small talk, discussion, conversation, question - answer
Main Menu: conversation, small talk, discussion, question-answer, grammar and quizzes

Dessert: humorous stories, jokes, limericks etc.

40686 (Kurs) Charles W. Brooks
di 19-20.30 Uhr • 11.9.-11.12.12 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201

**Eine Menge
lernen.
Aber nicht
in der Masse.**

☎ 0 23 71/2 57 24

58636 Iserlohn
Erich-Nörrenberg-Str. 5
info@inlingua-iserlohn.de
www.inlingua-iserlohn.de

Wer Sprachen spricht,
hat schon gewonnen.

 inlingua

BILDUNGSSCHÉCK

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

 EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

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

**Beratung in der
VHS Iserlohn**

Terminvereinbarung unter
02371 . 217-1042

: Englisch Prüfungsvorbereitung

Cambridge First Certificate Preparation Course

Lernziel B2

Das First Certificate in English (FCE) ist eine Englischprüfung auf höherem Mittelstufenniveau (Kompetenzstufe B2) und wird von vielen Arbeitgebern und Hochschulen als Sprachnachweis akzeptiert. Dieser Kurs setzt abgeschlossene B2-Kenntnisse voraus (siehe Einstufungsberatung zu Beginn des Programmbereichs Sprachen) und trainiert das Testformat im Bereich Lesen, Schreiben, Hören, Sprechen sowie Grammatik und Wortschatz. Alle, die bereits im November/Dezember 2012 das First Cambridge Exam ablegen möchten, müssten sich spätestens bis Donnerstag, 13. September in der VHS Iserlohn dazu anmelden und die Prüfungsgebühr von 155 Euro in bar entrichten. Die Prüfung selbst findet im Prüfungszentrum der VHS Dortmund statt: die mündliche Prüfung am Donnerstag, 29. November und die schriftliche Prüfung am Dienstag, 4. Dezember. Weitere Infos zu Inhalten und Ablauf der Prüfung sind zu finden unter <http://www.cambridgeesol.de/exams/fce.php>. Die Bereitschaft zur häuslichen Vor- und Nachbereitung der Unterrichtsstunden ist Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme.

40691 • Junge VHS • (Kurs) Elke Oelmann
mo 18.30-20 Uhr • 17.9.-3.12.12 • 10x (20 Ustd)
82 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

: Englisch für den Beruf

Business English: Focus on your CV

Gute allgemeinsprachliche B1/B2-Kenntnisse erforderlich,
Lernziel B1/B2

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

40692 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
mo 19.15-20.45 Uhr • 22.10.-10.12.12 • 8x (16 Ustd) • 84 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
zzgl. 2 Euro für Kopien
Anmeldeschluss: Fr 28. Sep
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

: Englisch Spezialangebote

Englisch für das Auslandsjahr

Erst die sprachliche Vorbereitung, dann das Abenteuer, Lernziel B1/B2

Ein Jahr im Ausland zu verbringen, stellt immer eine sprachliche und persönliche Bereicherung dar, die einem niemand mehr nehmen kann. Doch vor dem großen Abenteuer in den USA, Kanada oder anderen englischsprachigen Ländern sollte eine gute Vorbereitung stehen. Oder wisst ihr vielleicht, wie ihr euch mit eurem Schulenglisch für einen Auslandsaufenthalt bewirbt, euch vor Ort bei der Ausländerbehörde meldet, euch eine Wohnung sucht etc. Dozentin Christine Ueberacker-Evans wird mit euch gemeinsam genau die Themenfelder und das entsprechende Vokabular besprechen, das für euren persönlichen Auslandsaufenthalt wichtig ist.

40695 • JUNGE VHS • (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
do 20.15-21.45 Uhr • 20.9.-13.12.12 • alle 14 Tage • 5x (10 Ustd)
42 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
Umlage für Kopien 2 Euro
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

: Französisch Grundstufe (A1)

Französisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

40800 (Kurs) Thérèse Fourmestraux
mi 17-18.30 Uhr • 19.9.-19.12.12 (nicht am 7.11.) • 10x (20 Ustd)
40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223
Couleurs de France Neu 1, Lehr- und Übungsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-468-45441-7), ab Lektion 1

Französisch Grundkurs III

Lernziel A1

40801 (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann
di 19.40-21.10 Uhr • 18.9.-11.12.12 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
Couleurs de France Neu 1, Lehr- und Übungsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-468-45441-7), ab Lektion 6/7

Französisch A1/A2-Brückenkurs

Lernziel A1/A2

40802 (Kurs) Francine Gruber
do 17.15-18.45 Uhr • 13.9.-13.12.12 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
Couleurs de France Neu 1, Lehr- und Übungsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-468-45441-7), ab Lektion 12

: Französisch Aufbaustufe (A2)

Französisch Aufbaukurs V

Lernziel A2

40811 (Kurs) Francine Gruber
do 19-20.30 Uhr • 13.9.-13.12.12 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
Couleurs de France Neu 2, Lehr- und Übungsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-468-45451-6), ab Lektion 4

Französisch Aufbaukurs VI

Lernziel A2

40812 (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann
di 18-19.30 Uhr • 18.9.-11.12.12 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
Couleurs de France bleu 2, Lehr- und Übungsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-468-45451-6), ab Lektion 6/7

Französisch A2/B1-Brückenkurs – am Vormittag

Lernziel A2/B1

40814 (Kurs) Christiane Karhoff-van Rampae
mi 10.35-12.05 Uhr • 12.9.-19.12.12 (nicht am 7.11.) • 11x (22 Ustd) 44 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
Rendez-vous II, Nouvelle Edition (Cornelsen Verlag, Neuausgabe ISBN: 3-464-07907-4) und Übungsbuch (ISBN: 3-464-07908-2), ab Lektion 8

: Französisch Abschlussstufe (B1)

Französisch Abschlusskurs I

Lernziel B1

40820 (Kurs) Régine-Marcelle Hessling
mo 17.30-19 Uhr • 10.9.-10.12.12 • 12x (24 Ustd) • 69 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204
Couleurs de France Neu 3, Lehr- und Übungsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-468-45464-6), ab Lektion 1
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

: Französisch Konversationskurse

Französisch – Leichte Konversation am Nachmittag

Lernziel B1/B2

40851 (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann
di 14.30-16 Uhr • 18.9.-11.12.12 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Cercle Français:

Rafrâchissez votre français – l'après-midi

Lernziel B2

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

40852 (Kurs) Thérèse Fourmesttraux
mi 14.30-16 Uhr • 19.9.-19.12.12 (nicht am 7.11.) • 10x (20 Ustd)
40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118

Conversation française

Lernziel C1

Conversation avec révision de grammaire et thèmes actuels.

40853 (Kurs) Christiane Karhoff-van Rampaey
mi 17.55-19.25 Uhr • 12.9.-19.12.12 (nicht am 7.11.)
• 11x (22 Ustd) 44 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221

: Italienisch Grundstufe (A1)

Italienisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

40900 (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein
di 18-19.30 Uhr • 11.9.-11.12.12 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Italienisch Grundkurs II

Lernziel A1

40901 (Kurs) Livia Rasmussen
mi 19.30-21 Uhr • 12.9.-5.12.12 • 10x (20 Ustd) • 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag,
ISBN: 978-3-19-005438-1), ab Lektion 5
Umlage für Kopien 1 Euro

Italienisch Grundkurs III – am Vormittag

Lernziel A1

40902 (Kurs) Livia Rasmussen
fr 9-10.30 Uhr • 14.9.-7.12.12 (nicht am 2.11.) • 10x (20 Ustd)
40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag,
ISBN: 978-3-19-005438-1), ab Lektion 8
Umlage für Kopien 1 Euro

Italienisch Grundkurs III – am Abend

Lernziel A1

40903 (Kurs) Annette Petereit
di 17.15-18.45 Uhr • 11.9.-4.12.12 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag,
ISBN: 978-3-19-005438-1), ab Lektion 7/8

Italienisch Grundkurs V

Lernziel A1

40904 (Kurs) Annette Petereit
mi 17.15-18.45 Uhr • 12.9.-19.12.12. (nicht am 7.11.)
11x (22 Ustd) • 44 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag,
ISBN: 978-3-19-005438-1), ab Lektion 10

: Italienisch Aufbaustufe (A2)

Italienisch Aufbaukurs V

Lernziel A2

40912 (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein
di 19.30-21 Uhr • 11.9.-11.12.12 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223
Espresso 2, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag,
ISBN: 978-3-19-005439-8), ab Lektion 8/9

: Italienisch Mittelstufe (B2)

Italienisch Mittelstufenkurs V

Lernziel B2

40932 (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein
mo 18-19.30 Uhr • 10.9.-10.12.12 • 12x (24 Ustd) • 79 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
Magari. Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag,
ISBN: 978-3-19-005421-3)
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

: Italienisch Konversationskurse

„Italiano per passatempo“

Lernziel B1/B2

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

40940 (Kurs) Annette Petereit
do 9.30-11 Uhr • 13.9.-13.12.12 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201
Espresso 3, Lehr- und Arbeitsbuch, erweiterte Ausgabe (Hueber Verlag,
ISBN: 978-3-19-005440-4), ab Lektion 4

: Japanisch

Japanisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

41001 (Kurs) Dr. Atsuko Takahara
di 19.30-21 Uhr • 11.9.-11.12.12 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221
Japanisch, bitte! Band 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag,
ISBN: 3-468-48830-6 und 3-468-48831-3), ab Lektion 1

Japanisch Aufbaukurs V

Lernziel A2

41012 (Kurs) Dr. Atsuko Takahara
di 17.45-19.15 Uhr • 11.9.-11.12.12 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221
Japanisch, bitte! Band 2, Lehrbuch (Langenscheidt Verlag,
ISBN: 978-3-468-48840-5), ab Lektion 20

: Neugriechisch

Neugriechisch Grundkurs III

Lernziel A1

41201 (Kurs) Panagiota Michou
mi 18-19.30 Uhr • 12.9.-19.12.12 (nicht am 7.11.)
• 11x (22 Ustd) • 44 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201
Pame! A1, Kursbuch (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005404-6)
ab Lektion 4
Umlage für Kopien 2 Euro

Neugriechisch Aufbaukurs III

Lernziel A2

41210 (Kurs) Panagiota Michou
di 19.40-21.10 Uhr • 11.9.-11.12.12 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
Kalimera. Griechisch für Anfänger (Langenscheidt
Verlag, ISBN: 978-3-468-49326-3), ab Lektion 12
Umlage für Kopien 2 Euro

Neugriechisch Aufbaukurs IV

Lernziel A2

41212 (Kurs) Panagiota Michou
di 18-19.30 Uhr • 11.9.-11.12.12 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 202
Kalimera. Griechisch für Anfänger (Langenscheidt
Verlag, ISBN: 978-3-468-49326-3), ab Lektion 11
Umlage für Kopien 2 Euro

: Niederländisch Grundstufe (A1)

Der nächste Niederländisch Grundkurs I für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse startet im Februar 2013.

Niederländisch Grundkurs II

Lernziel A1

41401 (Kurs) Joke Steiner-Knigge
di 18-19.30 Uhr • 11.9.-11.12.12 (nicht am 2.10.+30.10.)
10x (20 Ustd) • 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
Wellkom! Niederländisch für Anfänger (Klett Verlag,
ISBN: 978-3-12-528880-5), ab Lektion 3
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

Niederländisch Grundkurs IV

Lernziel A1

41402 (Kurs) Joke Steiner-Knigge
mi 19.15-20.45 Uhr • 12.9.-12.12.12 (nicht am 31.10.)
10x (20 Ustd) • 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204
Wellkom! Niederländisch für Anfänger (Klett Verlag,
ISBN: 978-3-12-528880-5), ab Lektion 5
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

: Niederländisch Aufbaustufe (A2)

Niederländisch Aufbaukurs II

Lernziel A2

41410 (Kurs) Joke Steiner-Knigge
mi 17.30-19 Uhr • 12.9.-19.12.12 (nicht am 31.10. + 7.11.)
10x (20 Ustd) • 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204
Wellkom! Niederländisch für Anfänger (Klett Verlag,
ISBN: 978-3-12-528880-5), ab Lektion 7
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

: Niederländisch Abschlussstufe (B1)

Niederländisch Abschlusskurs I

Lernziel B1

41420 (Kurs) Joke Steiner-Knigge
di 19.30-21 Uhr • 11.9.-11.12.12 (nicht am 2.10.+30.10.)
10x (20 Ustd) • 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 224
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

: Niederländisch Konversationskurse

Nederlandse lichte conversatie in de ochtend

Lernziel B2

Ein Kurs für Fortgeschrittene, die das Lesen, Sprechen und Schreiben der niederländischen Sprache sowie die Grammatik weiter üben wollen. Die Grammatik wird situationsbezogen wiederholt und vertieft. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

41440 (Kurs) Joke Steiner-Knigge
di 9-10.30 Uhr • 11.9.-11.12.12 (nicht am 2.10.+30.10.)
10x (20 Ustd) • 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 204
Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben
Umlage für Kopien ca. 5 Euro

: Polnisch

Polnisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

41701 (Kurs) Jolanta Lorenz
mi 17.30-19 Uhr • 12.9.-19.12.12 (nicht am 31.10.+7.11.)
10x (20 Ustd) • 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
Lehrbuch wird im Unterricht bekannt gegeben

Polnisch A2/B1-Brückenkurs

Lernziel A2/B1

41710 (Kurs) Jolanta Lorenz
mi 19.15-20.45 Uhr • 12.9.-19.12.12 (nicht am 31.10.)
11x (22 Ustd) • 44 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 119
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Umlage für Kopien 3 Euro

: Russisch

Der nächste Russisch Grundkurs I für Interessierte ohne Vorkenntnisse startet im Februar 2013.

Russisch Grundkurs III

Lernziel A1

41903 (Kurs) Dinara Starostin
do 19.45-21.15 Uhr • 13.9.-20.12.12 • 12x (24 Ustd) • 79 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201
Otlitschno! A1 Kursbuch (Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-004477-1), ab Lektion 4
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

Russisch Abschlusskurs IV

Lernziel B1

41920 (Kurs) Dinara Starostin
do 18-19.30 Uhr • 13.9.-20.12.12 • 12x (24 Ustd) • 79 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201
MOCT 2 Neue Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD
(Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-527560-7), ab Lektion 4/5
Kleingruppe • keine Ermäßigung

: Schwedisch

Schwedisch Grundkurs II

Lernziel A1

42001 (Kurs) Maike Winkler
mo 19.30-21 Uhr • 10.9.-10.12.12 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223
Javisst! Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag,
ISBN: 3-19-005405-3 und ISBN: 3-19-015405-0), ab Lektion 5

Schwedisch Aufbaukurs III

Lernziel A2

42010 (Kurs) Maike Winkler
mi 19.30-21 Uhr • 12.9.-19.12.12 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 201
Javisst! Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag,
ISBN: 3-19-005405-3 und ISBN: 3-19-015405-0), ab Lektion 18

: Spanisch Grundstufe (A1)

Spanisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

42200 (Kurs) Romina Ojeda Cenzano
mi 19.35-21.05 Uhr • 12.9.-19.12.12 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223
Caminos neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett Verlag,
ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 1

Spanisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

42201 (Kurs) María Teresa Fernández
mi 16.30-18 Uhr • 12.9.-12.12.12 (nicht am 7.11.)
10x (20 Ustd) • 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
Caminos neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett Verlag,
ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 1

Spanisch Grundkurs II

Lernziel A1

42202 (Kurs) Thomas Opderbeck
mo 19.30-21 Uhr • 10.9.-10.12.12 • 12x (24 Ustd) • 66 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221
Caminos neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett Verlag,
ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 4
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

42203 (Kurs) María Teresa Fernández
do 19-20.30 Uhr • 13.9.-13.12.12 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
Caminos neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett Verlag,
ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 4

Spanisch Grundkurs III

Lernziel A1

42204 (Kurs) Thomas Opderbeck
mo 17.45-19.15 Uhr • 10.9.-10.12.12 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 223
Caminos neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett Verlag,
ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 6

42205 (Kurs) Romina Ojeda Cenzano
do 18-19.30 Uhr • 13.9.-20.12.12 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 221
Caminos neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett Verlag,
ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 5C

Spanisch Grundkurs IV

Lernziel A1

42206 (Kurs) María Josefa Agel
di 19.30-21 Uhr • 11.9.-11.12.12 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
Caminos neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett Verlag,
ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 6

42207 (Kurs) Angélica Geson
mi 17.55-19.25 Uhr • 12.9.-19.12.12 (nicht am 7.11.)
11x (22 Ustd) • 44 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
Caminos neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett Verlag,
ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 9

**Danke Google,
aber wir kennen
uns hier aus!**

Wer sich ein Bild machen will,
hört WDR 2.

WDR 2

Der Sender.

Immer für NRW.

Spanisch Grundkurs IV

Lernziel A1

42208 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Adriana María Düllberg-Gómez

do 8.30-10 Uhr • 13.9.-13.12.12 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 119

El curso en vivo A1. Lehr- und Arbeitsbuch (Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-468-48235-9), ab Lektion 8/9

Spanisch Grundkurs VI

Lernziel A1

42209 (Kurs) Romina Ojeda Cenzano

mi 18-19.30 Uhr • 12.9.-19.12.12 (nicht am 7.11.)

11x (22 Ustd) • 106 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 219

Caminos neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett Verlag, ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 10
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung**: Spanisch Aufbaustufe (A2)****Spanisch Aufbaukurs III**

Lernziel A2

42211 (Kurs) Angélica Geson

di 18.30-20 Uhr • 11.9.-11.12.12 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 219

Caminos neu 2. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett Verlag, ISBN: 3-12-514956-4) sowie Caminos neu 2. Lern- und Übungsbuch (ISBN: 3-12-514917-5), ab Lektion 3/4

42212 (Kurs) Thomas Opderbeck

do 19-20.30 Uhr • 13.9.-20.12.12 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 204

Caminos neu 2. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett Verlag, ISBN: 3-12-514956-4), ab Lektion 3

Spanisch Aufbaukurs IV

Lernziel A2

42213 (Kurs) Thomas Opderbeck

do 17.30-19 Uhr • 13.9.-20.12.12 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 204

Caminos neu 2. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett Verlag, ISBN: 3-12-514956-4), ab Lektion 4

Spanisch Aufbaukurs IV

Lernziel A2

42214 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Adriana María Düllberg-Gómez

do 10-11.30 Uhr • 13.9.-13.12.12 • 11x (22 Ustd) • 44 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 119

El curso en vivo A2. Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs/CD-Rom-Vokabeltrainer (Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-468-48250-2), ab Lektion 5

Spanisch A2/B1-Brückenkurs

Lernziel A2/B1

42215 (Kurs) María Josefa Agel

di 17.45-19.15 Uhr • 11.9.-11.12.12 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 118

Caminos neu 2. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett Verlag, ISBN: 3-12-514956-4), ab Lektion 11

: Spanisch Abschlussstufe (B1)**Spanisch B1-Auffrischung: Repaso, lecturas y conversación**

Lernziel B1

Besonders – aber nicht nur – für Interessierte mit Schulspanischkenntnissen geeignet.

42225 (Kurs) Thomas Opderbeck

fr 18-19.30 Uhr • 21.9.-14.12.12 (nicht am 2.11.)

10x (20 Ustd) • 64 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 118

Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben
Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung**: Spanisch Spezialangebot****Spanisch-Webinar: Spanisch für Globetrotter**

Online-Sprachkurs für Rucksacktouristen mit geringen Vorkenntnissen, Lernziel A1/A2

Wer während seines Rucksackurlaubs durch Spanien oder auf der Treckingtour durch Südamerika nicht als „guiri“ (dummer Tourist) unangenehm auffallen möchte, der sollte schon über Grundkenntnisse der spanischen Sprache verfügen. Denn nicht überall sprechen die Einheimischen Englisch! Adriana aus Kolumbien macht euch in diesem Webinar, das ihr bequem von zu Hause besuchen könnt, mit dem Überlebensvokabular für den Abenteuerurlaub vertraut. Um mitzukommen, solltet ihr bereits ein Semester bei der VHS oder ein Schuljahr Spanisch absolviert haben. Technische Voraussetzungen: Internetanschluss (mindestens DSL light 1000 bzw. 2000), Lautsprecher, Headset und Webcam. Bitte meldet euch rechtzeitig vor dem Anmeldeschluss unter www.vhs-webinare.de an. Von dort erhaltet ihr spätestens zwei Tage vor Beginn die Zugangsdaten und die Sitzungsnummer. Wenn ihr euch 10 Minuten vor Kursbeginn schon einloggt, hilft euch Adriana gerne beim Technikcheck.

VHS-Webinare.de

Kurse der
Volkshochschule
im virtuellen
KlassenraumUm mitzukommen, solltet ihr bereits ein Semester bei der VHS oder ein Schuljahr Spanisch absolviert haben. Technische Voraussetzungen: Internetanschluss (mindestens DSL light 1000 bzw. 2000), Lautsprecher, Headset und Webcam. Bitte meldet euch rechtzeitig vor dem Anmeldeschluss unter www.vhs-webinare.de an. Von dort erhaltet ihr spätestens zwei Tage vor Beginn die Zugangsdaten und die Sitzungsnummer. Wenn ihr euch 10 Minuten vor Kursbeginn schon einloggt, hilft euch Adriana gerne beim Technikcheck.**42230 • JUNGE VHS • (Webinar-Kurs)**

Adriana María Düllberg-Gómez

di 15-16 Uhr • 23.10.-18.12.12. • 9x (9 Zeitstunden) • 68 Euro

Mindestens 7 TN

keine Ermäßigung • Anmeldeschluss: Mo 1.10.

: Türkisch**Türkisch Grundkurs I**

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

42400 (Kurs) Iris Icoglu

di 19-20.30 Uhr • 11.9.-11.12.12 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 206

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Türkisch Grundkurs II

Lernziel A1

42401 (Kurs) Iris Icoglu

mo 19-20.30 Uhr • 10.9.-10.12.12 • 12x (24 Ustd) • 48 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 129

Kolay gelsin! Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag,

ISBN: 978-3-12-528860-7 und 978-3-12-528861-4), ab Lektion 4

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

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, Lernziel A1

42501 (Kurs) Andrea Kürti

do 18-19.30 Uhr • 25.10.-13.12.12 • 7x (14 Ustd) • 54,50 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 118

Kleingruppenkurs • keine Ermäßigung

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

vhs



Programmbereich 5 : EDV – Medienkompetenz

Serviceteam

Rainer Danne

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1946

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Claudia Freund

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1943

Fax 02371 . 217-4414

: EDV – Medienkompetenz

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
 - wie viel 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 der Technik zu halten.

Beratungsmöglichkeiten

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

- Bei allgemeinen bzw. organisatorischen Fragen rufen Sie die zuständige Service-Mitarbeiterin an unter Fon 02371 . 217-1943.
- Für eine persönliche fachliche Beratung sollten Sie einen Termin absprechen unter Fon 02371 . 217-1943.
- Generelle Beratungsmöglichkeit: Während des Semesters, donnerstags von 15 bis 17 Uhr, können Sie sich während der Sprechzeit des zuständigen Programmbereichs-Leiters persönlich in der VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Zimmer 107, oder telefonisch 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 Veranstaltungsformen, wie Abendkurse, Vormittagskurse, Wochenendseminare und Bildungsurlaubs-Seminare.

Welcher PC-Kurs ist der Richtige für mich

Informationsabend zum EDV-Bildungsangebot. Wer den richtigen PC-Kurs gewählt hat, vermeidet umständliche Ummeldeverfahren. Die VHS bietet daher zur intensiveren Beratung für Berufstätige auch einen Informationsabend an. Die Teilnehmenden werden an diesem Abend über das Gesamtangebot im Bereich EDV – Medienkompetenz informiert und können sich anschließend persönlich weitere Empfehlungen 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) Rainer Danne, Leiter Städtische Galerie und Programmbereichsleiter + Werner Jentsch, IT-Fachmann
Di 4. Sep • 19-20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd) • entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, EDV-Raum

: PC – Grundlagen

PC-Grundlagen 1: Beruf & Alltag

Grundlagen Windows 7 und Word 2010, für Teilnehmer/innen ohne und mit geringer Vorkenntnis, eine kompakte anwendungsorientierte Einführung. Inhalte: ausgewählte Grundlagen der Datenverarbeitung, Arbeiten mit Windows (Fenstertechniken, Dateien öffnen, speichern, schließen), Textverarbeitung, Word-Grundlagen, Texte gestalten, nach Absprache Einblick in die Tabellenkalkulation mit Excel, Internet-Grundlagen.

50101 (Kurs) Werner Jentsch, IT-Fachmann
do 8.15-10.30 Uhr • ab 13. Sep • 9 Termine (27 Ustd)
56,70 Euro + 27 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

50102 (Kurs) Bodo Domsgen, System-Entwickler
mo 19.30-21.30 Uhr • ab 17. Sep • 9 Termine (24 Ustd)
50,40 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum

PC-Grundlagen 1: Keine Angst vor dem PC

Windows 7, Textverarbeitung mit Word 2010, Internet, E-Mails. Für interessierte Frauen, die bisher 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 PC, Arbeiten mit Windows 7, Textgestaltung mit Word, Einblick in das Internet, Empfangen und Versenden von E-Mails.

50103 • FRAUEN • (Kurs) Andrea Koller, EDV-Dozentin
mo 17.30-20.45 Uhr • ab 17. Sep • 5 Termine (20 Ustd)
42 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

PC-Grundlagen 1: Das kann ich auch

Für aktive Seniorinnen und Senioren ohne oder mit geringer Vorkenntnis. Ohne Zeitdruck beschäftigen wir uns mit dem richtigen Umgang mit dem PC und seinen Möglichkeiten. Sie erlernen den richtigen Umgang mit der Maus, richten sich Windows individuell ein und lernen Ihre gespeicherten Daten auch wiederzufinden. Wir befassen uns mit den vielfältigen Möglichkeiten des Internets, aber auch mit den Sicherheitsaspekten. E-Mails senden und empfangen, selbstverständlich auch mit Anhang, rundet das Thema Internet ab. Außerdem schreiben und gestalten wir Texte mit einem Text-Verarbeitungsprogramm. Wenn Sie das Gelernte üben und vertiefen möchten oder am eigenen Laptop üben möchten, dann beachten Sie bitte den Folge-Kurs 50105, „Übungsstunden“.

50104 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)
Sabine Totzauer, EDV-Trainerin
do 8.45-11.15 Uhr (inkl. Pause) • ab 20. Sep • 10 Termine (30 Ustd)
63 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum

PC-Grundlagen 1: Übungsstunden

Auch am eigenen Laptop. Für aktive Seniorinnen und Senioren sowohl aus dem laufenden Grundlagenkurs als auch anderen Grundkursen oder mit anderweitig erworbenen Vorkenntnissen. In einer Stunde können die Teilnehmer/innen ganz in Ruhe und im eigenen Tempo ihre Kenntnisse vertiefen, auffrischen und erweitern. Gern können Sie dazu auch Ihr eigenes Laptop mitbringen. Damit ist es aber nur eingeschränkt möglich, Internetbrowser und E-Mail-Programm zu nutzen. Uneingeschränkt können Sie den Umgang mit der Maus oder dem Trackpad üben, Windows einrichten und Dateien speichern und wiederfinden.

50105 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)
Sabine Totzauer, EDV-Trainerin
do 11.30-12.30 Uhr • ab 20. Sep (nicht am 25.10.)
9 Termine (12 Ustd)
28,50 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum

PC-Grundlagen 1: Windows, Word, Internet, E-Mail

Für aktive Seniorinnen und Senioren ohne oder mit geringer Vorkenntnis. Ältere Menschen erlernen spielerisch und ohne Leistungsdruck den Umgang mit dem PC. Sie erlernen den Umgang mit der Maus und mit Windows und üben am PC unter Anleitung. Sie lernen, wie mit dem Text-Verarbeitungsprogramm Word Texte geschrieben werden. Sie surfen im Internet und lernen, wie Sie gezielt im Internet Informationen finden. Weitere Themen: E-Mails senden und empfangen.

50106 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)
Werner Jentsch, IT-Fachmann
mi 15-17 Uhr • ab 14. Nov • 6 Termine (16 Ustd)
33,60 Euro + 16 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

PC-Grundlagen 2: Windows 7 / Word 2010

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse (Umgang mit Windows, einige Grundkenntnisse Word). Inhalte: Windows (Arbeiten mit Ordnern und Dateien, Explorer), Word (Wiederholen der Grundlagen, Zeichen-, Absatz-, Seiten- und Rahmenformatierungen, Textgestaltung, Tabulatoren, Tabellen, Textbausteine, Kopf-/Fußzeilen, Serienbriefe, Gestalten von Privat- und Geschäftsbriefen), nach Absprache Einblick in Excel und Internet.

50110 (Kurs) Reinhard Schmöckel, IT-Koordinator
mi 19.30-21.30 Uhr • ab 19. Sep • 9 Termine (24 Ustd)
50,40 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum

PC-Grundlagen 2: Windows, Word, Internet, E-Mail

Für aktive Seniorinnen und Senioren mit einigen Vorkenntnissen. Ältere Menschen erlernen spielerisch und ohne Leistungsdruck den Umgang mit dem PC. Gelassen werden Sie Ihre Kenntnisse mit Übungen auffrischen, vertiefen und erweitern. Sie gestalten Texte von Privatbriefen über Kochrezepte bis zu Geburtstagsgrüßen oder Einladungen. Sie üben den Umgang mit dem Internet, senden und empfangen E-Mails, Sicherheit im Internet. Weitere Themen werden auf Wunsch mit den Teilnehmenden abgesprochen.

50111 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)
Werner Jentsch, IT-Fachmann
mi 15-17 Uhr • ab 12. Sep (am 24.10. 15-16.45 Uhr) • 5 Termine (13 Ustd) • 33,60 Euro + 16 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

PC-Grundlagen 2: Keine Angst vor dem PC

Ein Kurs für aktive Frauen, die ihre Kenntnisse erweitern und vertiefen möchten. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse (Umgang mit Windows, einige Grundkenntnisse Word, siehe oben Kurs 50103). Inhalte: Wiederholen einiger Themen aus dem Grundlagen-Kurs nach Wunsch (Windows 7-Grundlagen, Textgestaltung, Tabulatoren, Tabellen), Erweitern und Vertiefen der Kenntnisse in Word 2010 (Geschäftsbriefe, Bewerbungsschreiben), Einbinden von Grafiken und digitalen Fotos, Einblicke in Excel und Powerpoint, weitere Inhalte in Abstimmung mit den Teilnehmerinnen.

50113 • FRAUEN • (Kurs) Andrea Koller, EDV-Dozentin
mo 17.30-20.45 Uhr • ab 5. Nov • 5 Termine (20 Ustd)
42 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

**Rollläden
Markisen
Vordächer
Haustüren
Garagentore
Kundendienst
Insektenschutz
Sonnenschirme
Terrassendächer
Rollladen-Antriebe**





**Rolladen
Brey**

...hat alles für Sonnenschutz und Sicherung
Inh.: Charlotte Brey e. K.

Rolladen Brey Hombrucher Weg 22 Iserlohn
Tel.: 0 23 71 / 93 87-0 Internet: www.rolladen-brey.de

PC-Grundlagen 3: Powerpoint-Projekt mit Word, Excel, Paint, Powerpoint 2010

Geeignet für Interessierte mit Vorkenntnissen aus PC-Grundlagen-Kursen mit Windows 7 (Dokumente speichern, Ordner, Unterordner) und Word 2010. Ziel ist die Erstellung von komplexen, animierten und z. T. selbstablaufenden Powerpoint-Präsentationen unter Einbeziehung von Word, Excel und Paint. Vermittelt werden grundlegende praxisorientierte Powerpoint-Kenntnisse zur Erstellung von Präsentationen, die eine hohe Aussagekraft und Verständlichkeit erzielen sollen. Nach dem Erstellen von einfachen Präsentationen wird ein praxisbezogenes Thema für eine komplexe animierte Präsentation gewählt und unter Anleitung in Gruppen bearbeitet. Zur Umsetzung gehören Planung von Inhalt, Aufbau des Vortrages, Visualisierungsmöglichkeiten, Stoffsammlung z. B. via Internet, zeitlicher Ablauf und Wahl der Visualisierung. Ziel ist der Vortrag einer teils selbstablaufenden animierten Präsentation vor der Gruppe.

50114 (Kurs) Bodo Domsgen, Systementwickler
Fr 9.11.+ Sa 17.11.+24.11. • Fr 17-21.30 Uhr, sa 9-13.30 Uhr
3 Termine (18 Ustd) • 44,90 Euro + 18 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 23. Okt

Dateiorganisation auf dem PC mit dem Windows-Explorer

Siehe Seminar **50125**

Word und Excel für den privaten Bereich

Siehe Kurs **50124**

EDV-gestützte Buchhaltung mit Lexware financial office

Information siehe Programmbereich EDV – Medienkompetenz, Kurs **50501**

: Spezialthemen zum PC

PC-Club – Seniorinnen und Senioren

Für Seniorinnen und Senioren mit PC-Grundkenntnissen. Fit machen und am Ball bleiben, auch im Umgang mit dem PC, ist Ziel des Kurses. Treffen Sie sich mit anderen Interessierten, und lernen Sie viele weitere Einsatzmöglichkeiten Ihres PC kennen wie Briefe oder Memoiren schreiben, Einladungen oder Glückwünsche mit Grafiken gestalten, digitale Fotos von der Kamera auf den PC laden und per E-Mail verschicken, Radio aus dem Internet hören und vieles mehr. Tauschen Sie Erfahrungen aus, lernen Sie Neuigkeiten kennen, fragen Sie den Fachmann, üben Sie am PC, und werden Sie sicher im Umgang mit Ihren PC-Anwendungen.

50120 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)
Werner Jentsch, IT-Fachmann
mi 11-12.30 Uhr • ab 12. Sep (nicht am 7.11. + 5.12.)
9 Termine (18 Ustd)
37,80 Euro + 18 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

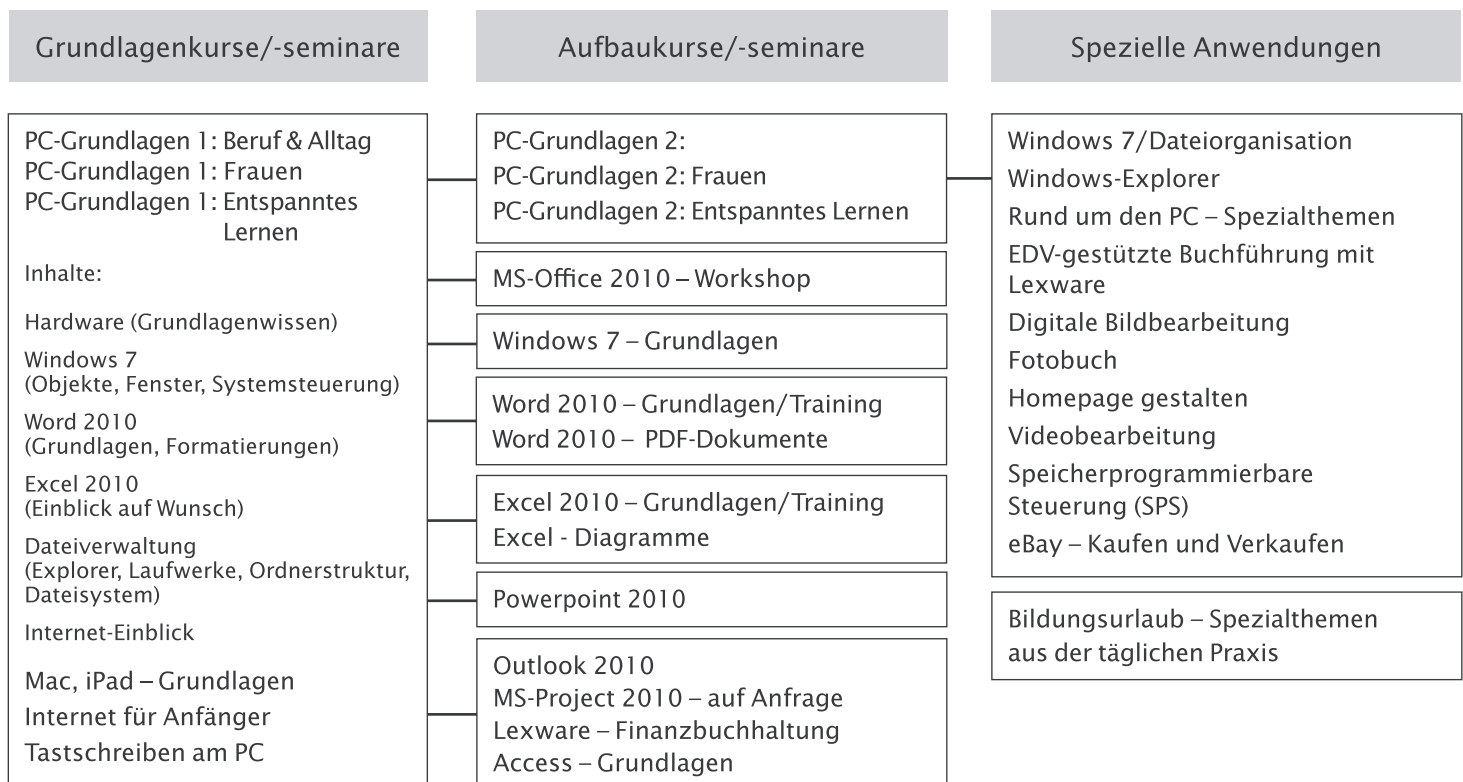
Spezielle Themen zum PC – Nach Wunsch

Für Teilnehmer/innen mit PC-Vorkenntnissen. Die Themenschwerpunkte werden mit den Teilnehmenden abgesprochen. Themenvorschläge: Spezielles zu Windows 7 und zum Office-Paket 2010: Erste Hilfe bei Windows-Problemen, unterschiedliche Dateiformate, CD-/DVD-Brennen. Viele Themen werden auf Wunsch wiederholt und vertieft. Weiterhin spezielle Themen ausgewählter Office-Programme (z.B. aus Word/Excel/Powerpoint), digitale Kamera und PC.

50121 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)
Werner Jentsch, IT-Fachmann
mi 8.15-10.30 Uhr • ab 12. Sep (nicht am 7.11. + 5.12.)
9 Termine (27 Ustd) • 56,70 Euro + 27 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

50122 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)
Werner Jentsch, IT-Fachmann
do 11-12.30 Uhr • ab 13. Sep (nicht am 6.12.) • 10 Termine
(20 Ustd) • 42 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

EDV – Medienkompetenz – Angebote auf einen Blick



PC-Spezi – Windows – Die unendliche Geschichte

Für Teilnehmer/innen vorangegangener Kurse und Interessierte mit Vorkenntnissen und schlechten und guten Windows-Erfahrungen. „Verbotene Liebe“ – wer kennt nicht die von etlichen Generationen geliebte und gehasste Serie. Von der Öffentlichkeit unbemerkt entwickelte sich in einer Parallelwelt des Multimedia-Raumes 122 in der VHS eine weitere Liebesbeziehung verbotener Art. Emotional hoch aufgeladen begegnen sich seit einiger Zeit heimlich einige über Windows nörgelnde Apple-Separatisten und über Apple zeternde Windows-Fanatiker. Was oder wer läuft da quer, und wie geht's weiter? Ist ein Ende der Eiszeit in Sicht? Fallen auch hier die Mauern? Treffen sich die Parallelen Windows und Apple wirklich im Unendlichen? Wo ist das, wann wird das sein und – vor allem – wie kommt man dahin? Diese und andere Fragen zu Entwicklungen im Hard- und Softwarebereich werden in digitalen Übungen virtuell materialisiert, diskutiert und kleingeredet.

50123 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Werner Jentsch, IT-Fachmann

mo 11-12.30 Uhr • ab 10. Sept (nicht am 3.12.) • 10 Termine

(20 Ustd) • 42 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale

VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

Word und Excel für den privaten Bereich

Für Teilnehmer/innen, insbesondere aktive Seniorinnen und Senioren, mit einigen Vorkenntnissen in einem Text-Verarbeitungsprogramm. Je nach Interesse der Teilnehmer/innen gestalten wir Einladungen, Infoblätter oder einen Briefvordruck mit Word. Mit Excel können wir Adressenlisten oder ein Kassenbuch für die Vereinsverwaltung erstellen, Stromanbieter vergleichen, Energiekosten beobachten oder ein Haushaltsbuch führen.

50124 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Sabine Totzauer, EDV-Trainerin

mi 9-12.15 Uhr • ab 24. Okt (nicht am 7. 11. + 14.11.) • 7 Termine

(28 Ustd)

70,30 Euro + 28 Euro Nutzungspauschale

VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum

keine Ermäßigung

: Windows 7

Dateiorganisation auf dem PC mit dem Windows-Explorer

Wer sucht, der findet ... trotzdem nicht immer seine Dateien auf dem PC wieder. Zur Datenorganisation der eigenen Texte, Tabellen und Bilder auf dem PC ist der Windows-Explorer unbedingt notwendig. Wir entwickeln gemeinsam eine sinnvolle Datenstruktur für Ihren PC und bringen „Ordnung in den Laden“. Themen sind u.a.: Ordner anlegen, Dateien verschieben, umbenennen, löschen, organisieren und wiederfinden! Datensicherung auf CD oder USB-Stick und Systempflege werden auch demonstriert und besprochen. Voraussetzung: PC-Kenntnisse.

50125 (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen

Fr 21. Sep • 17-20.15 Uhr (inkl. 15 Min. Pause) • 1 Termin (4 Ustd)

16 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale

VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 4. Sep

Windows 7 – Den PC sicher im Griff

Für Teilnehmende mit PC-Vorkenntnissen. Inhalte: grundsätzliche Unterschiede zu älteren Versionen, Kompatibilität zu früheren Windows-Versionen, die Fenstertechnik, die Mini-Anwendungen, das Startmenü, die Aero-Oberfläche, dreidimensionale Hintergrundbilder, optische Neuigkeiten, das Begrüßungscenter, die Systemsteuerung, Einstellungen, der Windows-Explorer mit neuen Funktionen, der Internet-Explorer (Design, das Sicherheitskonzept), Multimedia-Anwendungen, die Fotogalerie, Spiele.

50126 (Kurs) Klaus Luttmann, Programmierer

di 17.15-19.15 Uhr • ab 27. Nov (am 18.12. 17.15-19.30)

4 Termine (11 Ustd) • 36 Euro + 11 Euro Nutzungspauschale

VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum

keine Ermäßigung

: Mac – iPhone – iPad

iPad

Tablet-Computer wie Apples iPad haben ein Marktsegment geschaffen, das sich aufgrund der perfekten Mobilität immer größerer Beliebtheit erfreut. In diesem Kurs werden die Grundlagen der Benutzung des iPads vorgestellt und erläutert. Inhalte sind u.a.: Einrichtung und Konfiguration, WLAN und UMTS, Verwaltung von Inhalten (iTunes/iCloud), die Arbeit mit „Apps“, Ordnung auf dem Bildschirm, Tastatur, Sicherheits- und Schutzfunktionen und der Web-Browser Safari. Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Interessierte, die sich über das iPad näher informieren wollen, wie an Ein- und Umsteiger, die ihr iPad näher kennenlernen wollen. Eigene Geräte können mitgebracht werden.

50130 (Kurs) Ralf Vedder, Programmierer

mi 19.30-21.30 Uhr • ab 12. Sep • 3 Termine (8 Ustd)

29,20 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale

VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

keine Ermäßigung

iPhone

Das Seminar beinhaltet das Kennenlernen des iPhones von Grund auf. Die verschiedenen Tasten am Gerät und deren Funktion werden erklärt und deren Anwendung geübt. Die ersten Schritte bei der Benutzung des iPhones werden dem Anwender näher gebracht und anhand von Praxisbeispielen erläutert. Dazu gehören u.a. das Laden, Nutzen und Beenden von „Apps“. Weitere Kursinhalte sind: allgemeine Einstellungen und Konfiguration, Kalender, Kontakte, Notizen, Karten, Touchscreen-Funktionen und Cut&Paste, E-Mail Konten.

50131 (Einzelveranstaltung) Reinhard Schmöckel, IT-Koordinator

Do 25. Okt 18-20.15 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 12,60 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 122

keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mo 8. Okt

Einstieg in die Apple/Mac-Welt mit OS X Lion

Grundkenntnisse für den Umgang mit dem Mac für Teilnehmer/innen ohne und mit geringer Vorkenntnis, eine kompakte anwendungsorientierte Einführung. Inhalte: Grundlegende Informationen zum Mac, Texte schreiben mit TextEdit, speichern, wiederfinden, Datenträger und Festplatten, ausgewählte Systemeinstellungen, Schreibtischhintergrund und Bildschirmschoner, das Trackpad, Tastaturübersicht, mit dem Mac ins Internet, das Dashboard, Kontakte, Termine, E-Mail, Adressen verwalten, Terminplanung mit iCal, das Mailprogramm, Bilder aufnehmen, betrachten und bearbeiten, Musik und Filme mit iTunes, Cloud-Computing.

50132 (Kurs) Ralf Vedder, Programmierer

mi 19.30-21.30 Uhr • ab 24. Okt (14.11. 19.30-21.45 Uhr)

4 Termine (11 Ustd) • 40 Euro + 11 Euro Nutzungspauschale

VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum

keine Ermäßigung

: Word

Windows 7 / Word 2010 – PC-Grundlagen – Teil 2

Information siehe Programmbereich EDV – Medienkompetenz, Kurse ab **50110**

Word und Excel für den privaten Bereich

Siehe Kurs **50124**

Schritt für Schritt – Jeder kommt mit

Für Teilnehmer/innen mit einigen PC-Vorkenntnissen, die sich von Grund auf langsam und in kleinen Schritten mit vielen Übungen Grundlagen der Textverarbeitung mit Word (siehe Kurs 50135) und der Tabellenkalkulation mit Excel (siehe Kurs 50140) erarbeiten wollen. Ein besonders langsames Lernen ermöglicht jeder Teilnehmerin und jedem Teilnehmer, das Gelernte zu wiederholen und zu vertiefen.

Word 2010 – Grundlagen – Schritt für Schritt

Voraussetzung: Leichte PC-Grundkenntnisse. Die Teilnehmer/innen erlernen die Eingabe und das Formatieren von Texten mit Word 2010. Inhalte: Benutzeroberfläche, Zeichen- und Absatzformatierung, Seitenlayout und -gestaltung, Arbeiten mit Grafiken und Bildern, Tabellen, Rahmen und Schattierungen, Kopf- und Fußzeilen, Rechtschreibung und Textbausteine, Format- und Dokumentvorlagen, Diagramme gestalten, Tipps und Tricks.

50135 (Kurs) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
di 19.30-21.30 Uhr • ab 11. Sep • 6 Termine (16 Ustd)
49,30 Euro + 16 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

Word 2010 – Grundlagen – Kompakt

Voraussetzung: Allg. PC-Kenntnisse und geringe Word-Grundlagen-Kenntnisse. Inhalte: Arbeiten mit Ordnern und Dateien, Arbeiten mit Word 2010: Zeichen-, Absatz-, Seiten- und Rahmenformatierungen, Techniken wie Korrektur, Silbentrennung, Synonyme, Tabulatoren, Tabellen, Kopf- und Fußzeilen, Textfelder und Grafiken, Formatvorlagen, Dokumentvorlagen, Druckaufbereitung, Serienbriefe.

50136 (Wochenendseminar) Reinhard Schmöckel, IT-Koordinator
26.+27. Okt • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-13.15 Uhr • 2 Termine
(9 Ustd) • 28,80 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 9. Okt

: Spezialthemen zu Word

Erstellen von PDF Dokumenten mit Adobe Acrobat

Für Teilnehmer/innen mit PC-Kenntnissen. Inhalte: Das PDF-Format im Überblick, eigene PDF-Dokumente erstellen, Dokumente mit den Acrobat-Tools bearbeiten, PDF geschickt strukturieren, Index und Stichwortverzeichnis anlegen, Piktogramme und Lesezeichen verwenden, Vorstellung kostengünstiger Alternativen zur Erzeugung und Bearbeitung von PDF-Dokumenten.

50137 (Wochenendseminar) Reinhard Schmöckel, IT-Koordinator
7.+8. Dez • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-13.15 Uhr • 2 Termine (9 Ustd)
28,80 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 20. Nov

Umstieg auf Windows 7 / Word 2010 / Excel 2010

Voraussetzung: Vorkenntnisse in den Vorgängerversionen von Windows, Word, Excel. Windows 7 und Office 2010 enthalten umfangreiche Neuerungen und eine völlig andere Benutzeroberfläche. Die Menüleiste ist verschwunden, alle Funktionen sind „versteckt“, denken Sie? Ziel dieses Seminars ist es, vertraute Befehle und Funktionen aus vorhergehenden Windows- und Office-Versionen wiederzufinden, die neuen Funktionen von Word und Excel kennen zu lernen und die richtigen Grundeinstellungen vorzunehmen. Bitte beachten: Kein kompletter Windows- und Office-Grundlagenkurs, es werden nur die Neuerungen und Veränderungen aufgezeigt.

50138 (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Sa 22. Sep • 8.45-13 Uhr (Inkl. 30 Min. Pause) • 1 Termin (5 Ustd)
21,30 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 5. Sep

Dateiorganisation auf dem PC mit dem Windows-Explorer

Siehe oben, Seminar **50125**

AUTOHAUS
HARTMUT BOGATZKI






Hagener Str. 189 • 58642 Iserlohn-Letmathe
Telefon (0 23 74) 93 77 70 • www.autohaus-bogatzki.de

: Excel

Word und Excel für den privaten Bereich

Siehe Kurs **50124**

Buchhaltung mit Lexware financial office

Information siehe Programmbereich EDV – Medienkompetenz, Kurs 50501

Schritt für Schritt – Jeder kommt mit

Für Teilnehmer/innen mit einigen PC-Vorkenntnissen, die sich von Grund auf langsam und in kleinen Schritten mit vielen Übungen Grundlagen der Textverarbeitung (siehe Kurs 50135) und der Tabellenkalkulation erarbeiten wollen. Ein besonders langsames Lernen ermöglicht jeder Teilnehmerin und jedem Teilnehmer, das Gelernte zu wiederholen und zu vertiefen.

Excel 2010 – Grundlagen – Schritt für Schritt

Voraussetzung: Leichte PC-Grundkenntnisse, Grundkenntnisse der Textverarbeitung (siehe oben) sind hilfreich. Im Kurs werden die wichtigsten Grundlagenkenntnisse der Tabellenkalkulation vermittelt. Inhalte: Eingabe und das Gestalten von Tabellen, Berechnungen mit den Grundrechenarten, Arbeiten mit ersten Formeln, Erstellen von Diagrammen, Ausdrucken von Tabellen und Diagrammen, die Funktionen wenn-dann-sonst und sverweis, Rechnen mit Datum und Uhrzeit, Daten konsolidieren, Filter und Sortierungen.

50140 (Kurs) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
di 19.30-21.30 Uhr • ab 6. Nov • 6 Termine (16 Ustd)
49,30 Euro + 16 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

Excel 2010 – Grundlagen – Teil 1

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

50141 (Wochenendseminar) Detlef Uerpmann, DV-Leiter
21.+22. Sep • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr
2 Termine (12 Ustd) • 38,20 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 4. Sep

50142 (Wochenendseminar) Detlef Uerpmann, DV-Leiter
23.+24. Nov • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr
2 Termine (12 Ustd) • 38,20 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 6. Nov

Excel 2010 – Grundlagen – Teil 2

Für Teilnehmer/innen des vorangegangenen Seminars (Grundlagen – Teil 1) und Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen. Da in der täglichen Büroarbeit mit Excel die WENN-Funktion eine der am häufigsten genutzten Funktionen ist, wird sie der Haupt-Themenschwerpunkt im Seminar sein. Die zusätzlich ausgewiesenen Funktionen werden anhand von Anwendungsbeispielen vermittelt, oder es werden auf Wunsch Themenschwerpunkte gebildet. Inhalte: Formeln (mit Berechnungsbeispielen), Funktionen (z.B. WENN-Funktion, auch in Verbindung mit ODER / UND), Autofilter, Teilergebnisse, Gültigkeitsprüfung von Eingaben, Objekte (erstellen, formatieren, verknüpfen), eine gemeinsam erarbeitete Excel-Tabelle als Objekt in ein Textdokument einfügen und verknüpfen.

50143 (Wochenendseminar) Detlef Uerpmann, DV-Leiter
28.+29. Sep • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr
2 Termine (12 Ustd) • 38,20 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 11. Sep

50144 (Wochenendseminar) Detlef Uerpmann, DV-Leiter
30. Nov+1. Dez • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr
2 Termine (12 Ustd) • 38,20 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 13. Nov

Excel-Spezial – Diagramme – Pivot-Tabellen – Datenanalyse

Welche Möglichkeiten gibt es, mit Excel „Zahlenberge“ optisch interessant in unterschiedlichen Diagrammen darzustellen, ein Zahlenwerk übersichtlich zu gestalten und zu gliedern? In diesem Kurs lernen die Teilnehmer/innen die grafische Darstellung von Werte- bzw. Zahlentabellen in verschiedenen Diagrammtypen kennen, welche Möglichkeiten die „Pivot-Tabellen“ bieten und wie man Excel-Zahlen strukturieren und gliedern kann. Weitere Funktionen: Filtern, Gliedern, Sortieren, Grundfunktionen des Szenario-Managers.

50145 (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Sa 8. Dez • 9-16.15 Uhr (inkl. Pausen) • 1 Termin (8 Ustd)
33,90 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Mi 21. Nov

: VBA-Programmierung

MS-Office-Programmierung mit VBA Grundlagen unter Excel 2010

Dieser Kurs wird voraussichtlich wieder im 1. Halbjahr 2013 angeboten. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem Programmheft Sommer 2013 oder rufen Sie an unter Fon 02371 . 217-1943.

: Access

Access 2010 – Grundlagen

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse (Windows, Textverarbeitung). Inhalte: Datenbank-Grundlagen, die Arbeitsoberfläche, mit bestehenden Datenbanken arbeiten, die Hilfefunktion, 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).

50150 (Kurs) Ralf Vedder, Programmierer
mi 17.15-19.15 Uhr • ab 24. Okt (nicht am 7.11.)
am 19. Dez: 17.15-19 Uhr • 8 Termine (21 Ustd)
76,90 Euro + 21 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

: PowerPoint

PC-Grundlagen 3: Powerpoint-Projekt mit Word, Excel, Paint, Powerpoint 2010

Siehe Seminar **50114**

PowerPoint 2010 – Präsentationen erstellen

Vorkenntnisse: Allgemeine PC/Windows- und Textverarbeitungskenntnisse. Inhalte: Wie wird eine Präsentation erstellt, die für das Publikum bzw. die Zuhörer/innen oder Gäste zu einem Erlebnis und für den Referenten zum Erfolg wird? Die dazu notwendigen und wertvollen Tipps zum Präsentieren in Kombination mit wichtigen PC-Skills in PowerPoint werden in diesem Seminar vermittelt. Neben den Grundlagen sind die weiteren Themenschwerpunkte: allgemeine Präsentationstechniken, Einführung in PowerPoint, Erstellen von Vorlagen mit dem Folienmaster, Foliendesign und -layout gestalten, Textgestaltung, Grafiken und Bilder, Tabellen, Einbau von Animationen. Zuletzt erstellen die Teilnehmenden, je nach Wunsch, eine selbst gewählte Präsentation.

50155 (Wochenendseminar) Dipl.-Ing. Svenja Roch, DV-Organisatorin
28.+29. Sep • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr
2 Termine (12 Ustd) • 39,60 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 11. Sep

: Project 2010

MS Project 2010 – Einführung

Seminare werden bei ausreichendem Interesse eingerichtet. Nähere Infos unter Fon 02371 . 217-1946.

: Outlook

Buchhaltung mit Lexware financial office

Information siehe Programmbereich EDV – Medienkompetenz, Kurs **50501**

Outlook 2010 –

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, Regelasistent, in Arbeitsgruppen arbeiten, Outlook individuell einrichten. Die Teilnehmenden lernen die Funktionen kennen und wenden sie praxisbezogen an.

50160 (Kurs) Andrea Koller, EDV-Dozentin
di 17.15-19.15 Uhr • ab 30. Okt (am 20.11. 17.15-19.30)
4 Termine (11 Ustd) • 35,10 Euro + 11 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

: 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 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.

50175 (Kurs) Martin Hemmecke, Dipl.-Ing.
mo 17.30-19 Uhr • ab 22. Okt • 6 Termine (12 Ustd.)
48 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

Wer hilft Ihnen bei EDV-Problemen?

IT-Competence-Center

MedienService
Gloerfeld

Vor-Ort-Service mit Besuch durch Techniker
ab 29,- Euro pro Einsatz

Von-der-Kuhlen-Straße 1a – 58642 Iserlohn

Tel.: 0 23 74 / 1 64 64 – Fax: 0 23 74 / 17 77

eMail: info@ms-g.de

Mo.-Fr. von 9:00 Uhr bis 19:00 Uhr, Sa. von 9:00 Uhr bis 13:00 Uhr

: Digitale Bildbearbeitung

Foto-/Bildbearbeitung am PC – Grundlagen Teil 1

Voraussetzung: Allg. PC-Grundkenntnisse. Insbesondere für aktive Seniorinnen und Senioren geeignet. Themen: Bilder auf den PC übertragen, Grundlagen (Bilder zuschneiden, Arbeiten mit Ebenen, Farb- und Belichtungskorrekturen, rote Augen entfernen, Beschriften, Spezialeffekte). Gearbeitet wird mit der deutschen Version des Programms „The Gimp“, ein kostenloses hochwertiges Programm, das die Teilnehmenden auf Wunsch erhalten.

50180 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs)

Werner Jentsch, IT-Fachmann
mo 15-17.15 Uhr • ab 17. Sep • 8 Termine (24 Ustd)
60,30 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

Bildbearbeitung am PC mit Photoshop – Grundlagen

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse. In diesem Kurs werden Beispielfotos mit Adobe Photoshop bearbeitet, Fehler korrigiert und so das Verständnis für grundlegende Werkzeuge und Techniken von Bildbearbeitungsprogrammen geschaffen. Denn schon der alleinige Einsatz von Auswahlen und Ebenen kann zu ausgezeichneten Ergebnissen führen und Bilder deutlich verbessern.

50181 (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer

di 17.15-19.15 Uhr • ab 11. Sep (2.10. 17.15-19.30 Uhr)
4 Termine (11 Ustd) • 28,50 Euro + 11 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

Bildmontage mit Photoshop – Arbeiten mit Ebenen, Masken, Auswahl, Freistellungswerkzeugen

Voraussetzung: Photoshop-Grundkenntnisse. Der Kreativität sind durch die unterschiedlichen Bildbearbeitungsmöglichkeiten durch Photoshop keine Grenzen gesetzt. In diesem Kurs werden anhand von Beispielprojekten die Möglichkeiten von Ebenen, Ebeneneffekten, Einstellungsebenen und Masken vermittelt. Weiterhin gehören zu den wichtigsten Werkzeugen bei der Bildmontage und -collage die Auswahl- und Freistellwerkzeuge. Mit ihnen bestimmt man den exakten Ausschnitt für die weitere Bearbeitung. Anhand von Beispielprojekten werden die Wahl des passenden Werkzeuges und seine optimale Anwendung vermittelt und geübt.

50182 (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer

di 17.15-19.15 Uhr • ab 23. Okt • 6 Termine (16 Ustd) • 41,60 Euro + 16 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

Bildbearbeitung – Tonwerte, Kontraste, Farben

Voraussetzung: Photoshop-Grundkenntnisse. Viele Bilder haben, vor allem im Sommer, einen zu hohen Kontrastumfang zwischen Licht und Schatten. In diesem Seminar werden die verschiedenen Möglichkeiten der Kontraststeuerung von der Tonwertautomatik über Licht/Schatten-Filter und Gradationskurven bis hin zur HDR- und DRI-Technik untersucht und getestet. Gearbeitet wird mit der Software Adobe Photoshop und Photomatrix. Voraussetzung: Photoshop-Grundkenntnisse.

50183 (Kurs) Thomas Emde, Medien-Designer

di 17.15-19.15 Uhr • ab 4. Dez • 3 Termine (8 Ustd) • 27,70 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

Das digitale Fotobuch

Mit dem Siegeszug der digitalen Foto-Technik wird auch das klassische Album zunehmend von selbst gestalteten Fotobüchern verdrängt. Zahlreiche Anbieter stellen kostenlose Software zur Verfügung, mit der man Fotobücher selbst gestalten, ausdrucken und professionell binden lassen kann. Die Teilnehmenden erhalten eine Einführung in die Software und die Grundlagen für dieses interessante neue Medium von der Auswahl der Fotos über die Bildbearbeitung bis zu Gestaltung und Druck.

50184 (Kurs) Michael May, Bildredakteur

do 19-21.15 Uhr • ab 27. Sep • 2 Termine (6 Ustd)
18,80 Euro + 6 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

Fotos auf CD und DVD

Schluss mit langweiligen Dia-Abenden. Kreieren Sie eine Multimediashow mit Ihren Bildern auf CD/DVD. In diesem Kurs erlernen Sie mit Hilfe des Programms „Magix Fotos auf CD und DVD“ 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, Zoom-Effekten, Untertiteln und 3D-Übergangseffekten. Geeignet für die Erstellung von eigenen Fotoalben, Einladungen oder als Geschenk. Windowskenntnisse werden vorausgesetzt.

50185 (Wochenendseminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen

26.+27. Okt • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr
2 Termine (12 Ustd) • 36 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 9. Okt

Videobearbeitung am PC – Grundlagen

Für Teilnehmer/innen mit PC-Grundkenntnissen. Erst bei der Betrachtung eines selbst gedrehten Videos entdeckt man 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 8.0. Inhalte: Einstellungen, Import von Videomaterial, Entwurf eines Storyboards, Videobearbeitung (Schnittmöglichkeiten, Überblendungen, Bildnachbearbeitung, Spezialeffekte, Titel und Abspann), Audiobearbeitung, Vorbereitung für den Export auf CD/DVD.

50190 (Kurs) Christian Penn, Video- und DVD-Produzent

di 19.30-21.30 Uhr • ab 23. Okt • 6 Termine (16 Ustd)
52,50 Euro + 16 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

WR WESTFÄLISCHE
RUNDSCHAU

www.wr.de



Jetzt 14 Tage WR testen.
Kostenlos und unverbindlich!
Rufen Sie uns an:
08 00 / 8 82 2111 (kostenfrei)



mutig • offen • mittendrin

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



vhs

: Internet

eBay – Kaufen und Verkaufen im Internet

Alle 50 Sekunden eine Digitalkamera, jede Minute ein Auto, täglich ein Kühlschrank – nirgends in Europa wird soviel online ersteigert wie bei eBay. Die Teilnehmer/innen lernen, wie die Auktionsplattform funktioniert, wie man als Käufer oder auch Verkäufer bei eBay tätig werden kann und welche Tipps und Tricks zum sicheren und erfolgreichen Handeln führen. Eine bereits erfolgte Anmeldung bei eBay ist von Vorteil. Inhalte: Grundsätze für das Handeln bei eBay, Anmeldung, Angebote suchen, Auktionen, Bieten, Kaufen, Handeln, Artikel bei eBay anbieten und verkaufen, Zahlungs- und Versandarten, wie man alles im Blick mit „Mein eBay“ hat, Sicherheit und Verbraucherschutz beim Handeln im Internet.

50195 (Wochenendseminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen

30. Nov+1. Dez • Fr 17-20.15 Uhr • Sa 9-16.15 Uhr
2 Termine (12 Ustd) • 42,50 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung • Anmeldung bis Di 13. Nov

: Homepage gestalten

Eigene Homepage ganz einfach mit „web to date“ von Data Becker

Für Teilnehmer/innen mit PC-Kenntnissen. Mit der anwenderfreundlichen Softwarelösung „web to date“ von Data Becker ist es ein Leichtes, professionelle Internetseiten aufzubauen und zu pflegen – ganz ohne Programmierkenntnisse. Optimal für kleinere Unternehmen, Vereine, Gastronomiebetriebe und Privatpersonen.

Mit der kostenlosen Version web to date 8 first edition erstellen die Teilnehmer/innen unter Anleitung eine Internetseite, die anschließend ins „World Wide Web“ geladen wird.

50196 (Kurs) Reinhard Schmöckel, IT-Koordinator
fr+sa • fr 17-20.15 Uhr, sa 9-16.15 Uhr • ab 9. Nov
4 Termine (24 Ustd) • 76,60 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

Professionelle Homepage-Gestaltung

Für Teilnehmer/innen mit guten PC-Vorkenntnissen (Windows, Explorer, Word). In dem Kurs werden Grundkenntnisse von der Planung einer Internetseite bis zur Online-Stellung vermittelt. Weiter erstellen die Teilnehmer/innen unter Anleitung eine Homepage. Inhalte: HTML-Grundlagen, Adobe-Dreamweaver: Grundfunktionen, 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.

50197 (Kurs) Carsten Baums, Web-Designer
do 18.30-21.30 Uhr • ab 8. Nov • 6 Termine (24 Ustd)
83,30 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

: 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. Die Weiterbildungsangebote der Volkshochschule Iserlohn sind vom Regierungspräsidenten in Arnsberg anerkannt im Sinne des AWbG. 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 sowie Student/innen an den Veranstaltungen teilnehmen.

Nähere Informationen zum Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (z.B. Rechtsanspruch, Anmeldefristen, Anmeldeverfahren) erhalten Interessierte unter Fon 02371 . 217-1943.

Spezialthemen aus der täglichen PC-Praxis

Für Teilnehmer/innen mit PC-Erfahrungen. Ziel dieses Seminars ist es, den täglichen Umgang mit dem PC besser zu beherrschen und die Möglichkeiten eines PCs besser nutzen zu können. Inhalte: Programme installieren und deinstallieren, Scannen (Grafiken, Bilder, Texte einscannen und speichern), Virtueller PC, Cloud-Computing, Umgang mit digitalen Fotos (digital fotografieren, Fotos speichern, nachbearbeiten, in Dokumenten verwenden, als Datei verschicken), Virenschutz, Kommunikation im Internet (Umgang mit E-Mails, Download und Umgang mit gepackten Dateien), Brennen von CDs in unterschiedlichen Dateiformaten, der PC-Alltag unter Windows 7, Teilnehmer/innen fragen - der Fachmann antwortet. Die Themenschwerpunkte werden gemeinsam festgelegt, Lernfortschritt nach Vorkenntnissen der Teilnehmenden.

50200 (Bildungsurlaub) Werner Jentsch, IT-Fachmann
Mo-Fr 3.-7. Dez • 8-13 Uhr • 5 Tage (30 Ustd)

93,80 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 122, Multimedia-Raum
keine Ermäßigung

Wichtig: Wollen Sie Bildungsurlaub beanspruchen, dann müssen Sie Ihrem Arbeitgeber die Teilnahme an diesem Bildungsurlaub spätestens bis Mo 22. Okt schriftlich (inkl. der VHS-Bescheinigung) mitgeteilt haben. Die Bescheinigung wird Ihnen nach Eingang der Anmeldung zugeschickt.

: 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, Dozentin für Tastschreiben
mi 17.30-19 Uhr • ab 12. Sep (nicht am 7.11.)
10 Termine (20 Ustd) • 42 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum

: Buchführung

Buchführung – Grundkurs – Intensiv

Interessierte ohne Vorkenntnisse erlernen in diesem Kurs am Beispiel eines Industriebetriebes die für eine kaufmännische Buchhaltung allgemein notwendigen Grundkenntnisse.

Insbesondere für Interessierte, die z. Zt. eine kaufmännische Aus- oder Weiterbildung absolvieren oder ihre Kenntnisse auffrischen wollen, um besser in das Berufsleben (wieder) eintreten zu können. Inhalte: Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung, Inventar und Bilanz, Bestands- und Erfolgskonten, Eröffnungs- und Abschlussarbeiten, Umsatzsteuer, Privatkonten.

50500 (Kurs) Andrea Löhr, Dipl.-Finanzwirtin
do+sa • do 17.45-20, sa 9.30-11.45, Uhr • ab 25. Okt (nicht am 7.11.)
• 7 Termine (21 Ustd) • 42 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 129
Zusatzkosten ca. 3 Euro für Kopien

EDV-gestützte Buchführung mit Lexware financial office

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse und Buchführungs-Grundkenntnisse (z.B. aus dem Kurs Buchführung, Grundkurs, siehe Kurs 50500)

Inhalte: Die Teilnehmer/innen erarbeiten die Grundlagen im Modul Finanzbuchhaltung und stellen einen fiktiven Betrieb auf die Lexware-Buchhaltung um. Weiterhin: Verbuchen eines vollständigen Beleggeschäftsgangs inkl. der im betrieblichen Bereich vorkommenden Buchungsvarianten, Abschlussbuchungen einschließlich der Auswertungen, die anderen Module des financial office und deren Einbindung in die Buchhaltung. Die Teilnehmenden erhalten ein kostenloses Exemplar der Software zu Übungszwecken.

50501 (Kurs) Renate Weigel, Dipl.-Finanzwirtin
do 18-21.15 Uhr • ab 8. Nov • 5 Termine (20 Ustd)
67,90 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale
VHS im Stadtbahnhof, Raum 121, EDV-Raum
keine Ermäßigung

Akademie Mark

Ein gemeinsames Angebot der Volkshochschulen

Hagen Iserlohn Lennetal
Lüdenscheid Menden-Hemer-Balve Volmetal

Mitarbeiter-Motivation

Als Führungskraft ist es Ihre Aufgabe, die Motivation Ihrer Mitarbeiter zu fördern. Hierfür haben Sie verschiedene Mittel wie Vorbildfunktion, Zielvereinbarungen, Lob, Anerkennung und Kritik sowie Sanktionen zu Verfügung. Dabei kommt es besonders darauf an, das Arbeitsteam in seiner Gesamtheit zu fördern. Mittels Video-feedback werden Sie Ihre eigenen Strategien optimieren.

77001 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), ProC-Lehrcoach
Mo+Di 24.+25. Sep • 9-16.30 Uhr • 2 Termine (16 Ustd) • 490 Euro
VHS Iserlohn im Stadtbahnhof, Raum 219
keine Ermäßigung • Kleingruppe 2-5 TN
Anmeldung erforderlich bis Mi 5. Sep
Auskunft: 02371 . 217-1042

Betriebliches Eingliederungsmangement BEM

Zielgruppen sind Führungskräfte und Entscheider im Betrieb. Trainingsinhalte sind: Konzeptentwicklung mit fachlicher Unterstützung der Seminarleiterin, Mitarbeiter effektiv unterstützen, Erarbeiten einvernehmlicher Strategien und Regeln, Ausarbeiten von Hilfeangeboten, Salutogenese-Modell, Psychoneuroimmunologie, Gesprächsführung, Umgang mit eigener Betroffenheit.

77005 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), ProC-Lehrcoach
Mo+Di 29.+30. Okt • 9-16.30 Uhr • 2 Termine (16 Ustd) • 490 Euro
VHS Iserlohn im Stadtbahnhof, Raum 219
keine Ermäßigung • Kleingruppe 2-5 TN
Anmeldung erforderlich bis Fr 5. Okt
Auskunft: 02371 . 217-1042

Grundausbildung zum Stress- und Konfliktberater

Multiplikatoren Ausbildung mit dem Ziel, das Erlernte zur Stressreduzierung kompetent an Kollegen weiterzugeben, individuelle Stress-Lösungs-Pläne zu entwickeln und zielorientiert zu verfolgen.

(Seminar) Katja Dittmar, Dipl.-Pädagogin, Trainerin
VHS Menden-Hemer-Balve, Werringser Straße 4, Menden
Mo-Mi 15.-17. Okt • 9.30-15.30 Uhr • 3 Termine • 378 Euro
Anmeldungen unter www.vhs-menden-hemer-balve.de
Auskunft: 02373 . 909614

Führungswerkstatt

Zielgerichtet und souverän führen. Ein „echtes“ Verhaltenstraining für Führungskräfte: Kennenlernen unterschiedlicher Führungsfunktionen und -instrumente, Stärken- und Schwächeanalyse, konkrete Anregungen zur Optimierung des Führungsstils.

(Seminar) Katja Dittmar, Dipl.-Pädagogin, Trainerin
Mi-Fr 16.-18. Jan 2013 • 9.30-15.30 Uhr • 3 Termine • 378 Euro
VHS Menden-Hemer-Balve, Sauerlandpark, Nelkenweg 5-7, Hemer
Anmeldungen unter www.vhs-menden-hemer-balve.de
Auskunft: 02373 . 909614

Atmung, Stimme, Körpersprache gezielt einsetzen

Der Dozent, Moderator beim WDR Fernsehen, zeigt Ihnen, wie Sie Ihre stimmlichen und sprachlichen Ausdrucksmöglichkeiten erweitern, Körpersprache einsetzen und Ihre Sprechwirkung verbessern.

4991 (Seminar) René le Riche, Moderator
Sa 27. Okt • 10-17 Uhr • 1 Termin • 250 Euro
VHS Hagen, Villa Post, Wehringhauser Straße 38
Anmeldungen unter www.vhs-hagen.de
Auskunft: 02331 . 2073622

Apple iPad – Der perfekte Begleiter

Themen sind u.a. Einrichten des Gerätes, grundlegende Bedienung, Online-Zugang und der Gebrauch von kleinen, nützlichen Programmen, so genannten Apps. Bitte bringen Sie Ihr Apple iPad mit.

4992 (Seminar) Christoph Geis, Dipl.-Ingenieur
Sa 10. Nov • 10-17 Uhr • 1 Termin • 220 Euro
VHS Hagen, DBB, E.05, Schwanenstraße 6-10
Anmeldungen unter www.vhs-hagen.de
Auskunft: 02331 . 2073622

Wege nach Osteuropa

Geschäftsbeziehungen mit polnischen und osteuropäischen Partnern effektiv gestalten lernen. Interkulturelle Kompetenz (nicht nur) für Osteuropa erwerben; vertrauensbildende Maßnahmen erlernen, Erfahrungen austauschen und Neues kennen lernen.

50906 (Seminar) Kornelia Golombek
Fr 28. Sep • 9.30-17 Uhr • 1 Termin • 275 Euro
Veranstaltungsort: Neuenrade, Niederheide 5, VHS-Raum 2
Anmeldungen bis Fr 14. Sep unter: www.vhs-lennetal.de
Auskunft: 02392 . 918312

Polnisch für den Beruf A1

Das Seminar wendet sich an Führungskräfte und leitende Mitarbeiter, die Geschäftsbeziehungen in Polen haben bzw. aufbauen möchten und Grundkenntnisse der Sprache erlernen möchten. Es werden allgemeinsprachliches und berufliches Vokabular vermittelt.

41700 (Kurs) Krystyna Neuberger, Dipl.-Physikerin, Spachlehrerin
Fr 9.+16. Nov + Sa 10.+17. Nov • fr 18-21.15 + sa 9.30-12.45 Uhr
Veranstaltungsort: Altena, Lennestraße 93 (Stadtgalerie) • 275 Euro
Anmeldungen bis Fr 26. Okt unter: www.vhs-lennetal.de
Auskunft: 02352 . 913343

Zeit- und Selbstmanagement

Theoretische Grundlagen sowie praxisorientierte Methoden zum effektiven Umgang mit der eigenen Zeit bieten individuelle Lösungen für „Zeit-Probleme“ und verhelfen zu neuem Zeitmanagement.

9000 (Seminar) Michael Tschöke, Organisationsentwickler
Sa 12. Jan 2013 • 10-17 Uhr • 130 Euro
VHS Lüdenscheid, Alte Rathausstraße 1, 58507 Lüdenscheid,
Anmeldungen unter: volkshochschule@luedenscheid.de
Auskunft: 02351 . 171209

Professionelle Gesprächsführung

Bei Verhandlungen, Konferenzen, Diskussionen kommt es darauf an, klar und verständlich zu sprechen, schnell gute Argumente zu finden und damit zu überzeugen. Seminarschwerpunkte: u. a. Atemtechnik, Körpersprache, Blickkontakt, Lampenfieber Konfliktsituationen.

9001 (Seminar) Regina Atiyeh, Personalcoach
Sa 27. Okt • 10-17 Uhr • 130 Euro
VHS Lüdenscheid, Alte Rathausstraße 1, 58507 Lüdenscheid
Anmeldungen unter: volkshochschule@luedenscheid.de
Auskunft: 02351 . 171209

Bilanzierung

Kursinhalte: Inventar und Inventur - Verkehrsbuchungen und vorbereitende Monats- und Jahresabschlussbuchungen, Jahresabschluss, Konzernrechnungslegung, Kennzahlen und Bilanzanalyse, IAS: International Accounting Standards, Bewertungen von Vermögens- und Schuldposten, Sonderfragen des Anlagevermögens, Bilanzierungs- und Bewertungsgrundsätze mit Alternativen und Behandlung von Sonderfragen, GuV-Rechnung nach dem Gesamtkosten- und Umsatzkostenverfahren. Im Anschluss an den Kurs ist eine Xpert-Business-Prüfung möglich. Kenntnisse in allgemeiner Finanzbuchführung sind erforderlich.

5504K (Kurs) Daniel Ben Busche, Finanzbeamter
mi 18.30-20.45 Uhr • ab 19. Sep • 15 Termine • 600 Euro
Unterrichtsort: Realschule, Friedhofstraße 11, 59579 Schalksmühle
Anmeldungen unter www.vhs-volmetal.de
Auskunft: 02359 . 4644

Demografischer Wandel – Zukunftsfähige Personalpolitik

Gerade kleinere und mittlere Unternehmen (KMU) haben viele Herausforderungen zu bewältigen, um zukunftsfähig zu bleiben oder zu werden. Ein großes Thema zu Fragen der Personalentwicklung heute und in den nächsten Jahren ist nicht zuletzt die demografische Entwicklung. Dieses Seminar ist ein Angebot besonders für Entscheider und Personalleitungen von Unternehmen in unserer Region. Inhalte: Bestandsaufnahme – Altersstruktur im Betrieb – Älter werden im Betrieb – Betriebliches Gesundheitsmanagement – Work Life Balance – Fachkräftemangel – Gewinnung von Nachwuchskräften.

5101K (Seminar) Dr. Hermann-J. Wirtz, Kommunikationstrainer, Demografieberater
Sa 10. Nov • 9.30-16.45 Uhr • 1 Termin (inkl. Mahlzeit) • 285 Euro
Unterrichtsort: Haus Nordhelle, Am Koppenkopf 3, 59540 Meinerzhagen-Valbert • Anmeldung unter www.vhs-volmetal.de
Auskunft: 02359 . 4644

Programmbereich 6 : Grundbildung – Schulabschlüsse

Serviceteam

Ulrike Eichholz, Assessorin des Lehramts

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1940

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Dieter Kaminski

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1942

Fax 02371 . 217-4414



: Schulabschlüsse

Realschulabschluss Fachoberschulreife (HSA/FOSR) 2011/12/13

3. Semester

Die VHS Iserlohn führt ab dem 10. Sept. 2012 einen Abendlehrgang für Teilnehmer/innen ab 18 Jahre zur Erlangung des Realschulabschlusses in Zusammenarbeit mit der Bezirksregierung Arnsberg als Schulaufsichtsbehörde durch. Die Prüfungen für den Abschluss finden im Juni 2013 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.

60201 • JUNGE VHS • (Kurs)

mo-do 18.30-21.45 Uhr, fr 18.30-20 Uhr • ab 10. Sep

VHS im Stadtbahnhof, Raum 130

entgeltfrei

Das Anmeldeverfahren zum Realschulabschluss ist wegen der großen Nachfrage bereits abgeschlossen. Es werden keine weiteren Teilnehmenden aufgenommen.

: Lesen und Schreiben

Alphabetisierung – Lesen und Schreiben lernen für deutschsprachige Erwachsene

Erwachsene, die gar nicht lesen und schreiben können, sind in der Bundesrepublik äußerst selten. Auf mehr als vier Millionen Menschen wird in Deutschland hingegen die Zahl derjenigen geschätzt, die aus verschiedensten Gründen über nicht ausreichende Lese- und Schreibfähigkeiten verfügen, um am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Dieser Kurs richtet sich genau an diese Gruppe der so genannten „funktionalen Analphabeten“, die darauf angewiesen sind, dass Verwandte und Freunde sie auf dieses Angebot aufmerksam machen. In diesem auf zehn Personen begrenzten Kurs wird jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin individuell gefördert. Es gelten die Ermäßigungsmöglichkeiten der VHS-Entgeltordnung. Die Umlage für Kopien ist nicht ermäßigungsfähig und wird bei der Anmeldung in bar entrichtet.

60701 (Kurs) Adriana María Düllberg-Gómez

do 17.15-19.30 Uhr • 13.9.-6.12.12 • 10x (30 Ustd) • 60 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 119

Umlage für Kopien 9 Euro

max 10 Teilnehmende



Programmbereich 7 : Qualifizierung – Management

Serviceteam

Programmbereichsleitung

Ulrike Eichholz, Assessorin des Lehramts, kommissarisch
Fon 02371 . 217-1940

Dipl.-Physikerin Lieselotte Berthold
Fon 02371 . 217-1944

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Programmbereichsverwaltung
Firmenservice

Dipl.-Verwaltungswirtin Yvonne Weidlich
Fon 02371 . 217-1042
Fax 02371 . 217-4414



: Firmenservice

Firmenseminare und Inhouse-Schulungen

Ihr Unternehmen hat Bedarf an speziellen Themen oder Trainings? Wir bieten maßgeschneiderte Seminare in den Bereichen Arbeitssprache Deutsch, Fremdsprachen, EDV-Schulung, Soziale Kompetenz-Förderung und betriebliche Gesundheitsförderung. Unsere modern ausgestatteten Seminar- und Computer-Räume können Sie in der unterrichtsfreien Zeit mieten.

Ihre Ansprechpartnerin ist Yvonne Weidlich,
Fon 02371 . 217-1042, E-Mail vhs@iserlohn.de.

: Beratung

Bildungs- und Kompetenzberatung

- Der „Bildungsscheck“ richtet sich vor allem an Beschäftigte in kleinen und mittleren Unternehmen (KMU). Er wird innerhalb einer kostenfreien Beratung ausgestellt und deckt die Kosten einer Weiterbildungsmaßnahme in Höhe von 50 % (bis max. 500 Euro). Dies ist ein Förderangebot des Landes NRW mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds der EU und wird von uns in Kooperation mit der AgenturMark und der Gesellschaft für Wirtschaftsförderung Iserlohn an Sie weitergegeben.
- Die „Bildungsprämie“ dient der Mitfinanzierung von individueller beruflicher Weiterbildung. Die Höhe des Gutscheins kann bis zu 500 Euro betragen, wenn mindestens die gleiche Summe als Eigenanteil eingesetzt wird, und richtet sich an Erwerbstätige, deren zu versteuerndes Jahreseinkommen einen festgelegten Höchstbetrag nicht übersteigt. Aktuelle Informationen dazu erhalten Sie unter www.bildungspraemie.info oder telefonisch bei der Service- und Programmstelle Bildungsprämie unter Fon 0800 2623-000. Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) und aus dem Europäischen Sozialfonds der EU gefördert.
- „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

: Rhetorik – Körpersprache

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
29.+30. Sep • Sa 10-16 Uhr • So 10-13 Uhr
2 Termine (11 Ustd) • 66 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
keine Ermäßigung • 7-11 TN
Anmeldung bis Di 11. Sep
Bitte mitbringen: Schreibutensilien für Notizen

Körpersprache –

Erst wenn mit dem Körper alles gesagt ist ...

Der Körper lügt nie!

Was verraten Körperhaltung, Gestik und Mimik? Wie können Sie diese Instrumente gezielt im persönlichen und beruflichen Miteinander erfolgreich einsetzen? Achten Sie auf die biologischen Unterschiede zwischen Frau und Mann? Worauf sollten Sie im Geschäftsleben achten?

Anschaulich werden Zusammenhänge erklärt und entschlüsselt, so dass Sie die Möglichkeit haben, Ihren Körper gezielt einzusetzen.

70102 (Seminar) Iris Rademacher, NLP-Coach
14. Nov • Mi 19-21.30 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 18 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
keine Ermäßigung • 7-11 TN
Anmeldung bis Mi 24. Okt

Der Arroganz-Faktor

Vorzugsweise in der Geschäftswelt (aber auch in anderen Situationen) ist der Umgang mit Machtmenschen kaum zu vermeiden. Sie nutzen Sprache als Machtinstrument, senden entsprechende Körperbotschaften und zeigen extremes Revierverhalten. Um diesen Machtspielen nicht hilflos ausgeliefert zu sein, muss diese „Sprache“ zunächst schnell verstanden werden. Im Seminar werden dann der Situation entsprechend angemessene Antworten vorgestellt und trainiert.

70104 (Wochenendseminar) Regina Atiyeh, Psychotherapeutin DVPP und NLP-Master
24.+25. Nov • Sa 10-16 Uhr • So 10-13 Uhr
2 Termine (11 Ustd) • 66 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
keine Ermäßigung • 7-11 TN
Anmeldung bis Di 6. Nov
Bitte mitbringen: Schreibutensilien für Notizen

: Kommunikation

Small-Talk

Die Angst davor, etwas Unpassendes zu sagen, von anderen Menschen negativ bewertet zu werden oder ein begonnenes Gespräch nicht in Gang halten zu können, ist weit verbreitet. Kann man diese Situation ändern? Die Antwort ist Small Talk – die Fähigkeit, mit (fremden) Menschen Gespräche so zu gestalten, dass sich alle Beteiligten wohl fühlen. Wie Small Talk genau funktioniert, wird mit vielen Trainingseinheiten Thema dieses Seminars sein.

70110 (Seminar) Iris Rademacher, NLP-Coach
7. Nov • Mi 19-21.30 Uhr • 1 Termin (3 Ustd) • 18 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 118
keine Ermäßigung • 7-15 TN
Anmeldung erwünscht bis Mo 15. Okt

Schlagfertigkeitstraining

Die Behandlung von Einwänden und Gegenargumenten wird in diesem Seminar trainiert. Dadurch werden die Teilnehmenden 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: 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.

70112 (Seminar) Dahms GmbH Privatinstitut
27. Okt • Sa 9-17 Uhr • 1 Termin (9 Ustd) • 36 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 205
keine Ermäßigung • 7-12 TN
Anmeldung erwünscht bis Mo 8. Okt
Umlage für Seminarunterlagen 14 Euro, vor Ort zu bezahlen.

Der Umgang mit psychisch kranken und/oder auffälligen Mitarbeitern/innen

Das Seminar richtet sich an Führungskräfte, Personal-Verantwortliche sowie Personal- und Betriebsräte und bietet Orientierungshilfe und Handlungskompetenz bei der Prävention psychischer Erkrankungen bzw. bei der Intervention.

Psychisch krank am Arbeitsplatz? – Was tun? Wenn Kollegen/innen oder Mitarbeiter/innen in ihrem Sozial- und Leistungsverhalten verändert sind oder verändert reagieren, macht sich häufig Unsicherheit im Umgang mit ihnen breit. Dieses Seminar soll Führungskräfte und Personal-Verantwortliche ermutigen, Betroffene möglichst frühzeitig anzusprechen. Neben grundlegenden Kenntnissen zu häufig auftretenden psychischen Störungsbildern soll der Blick für die am Arbeitsplatz erkennbaren Verhaltensauffälligkeiten geschärft werden. Aus der Sicht der Betroffenen lernen die Teilnehmenden, sich auf die Bedürfnisse psychisch kranker oder auffälliger Mitarbeiter einzustellen und den Aufbau von Bewältigungsstrategien zu unterstützen. An praxisorientierten Fallbeispielen werden mögliche Vorgehensweisen der Ansprache und Lösungsfindung erarbeitet und trainiert.

70120 (Seminar) Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin (DVNLP / Society of NLP), ProC-Lehrcoach
5. Dez • Mi 9-17 • 1 Termin (9 Ustd) • 120 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
keine Ermäßigung • 5-10 TN
Anmeldung erwünscht bis Mo 12. Nov

: Kompetenz-Management

Erfolgskompetenzen

Um in der Arbeitswelt erfolgreich zu sein und zu bleiben, bedarf es einer Reihe von Kompetenzen, die in diesem Seminar besprochen und trainiert werden. Zunächst ist das Beschreiben der beruflichen und persönlichen Ziele von hohem Nutzen. Dann sind lösungsorientiertes Handeln, Beziehungskompetenz wie soziale Kompetenzen in Teams, Konfliktkompetenz wie Flexibilität aber auch Durchsetzungsvermögen gefragt. Nicht zuletzt steht das Zeitmanagement zwischen Arbeit, Familie und „Zeit-für-mich“ auf dem Erfolgsplan.

70201 (Wochenendseminar) Regina Atiyeh, Psychotherapeutin DVPP und NLP-Master
8.+9. Dez • Sa 10-16 Uhr • So 10-13 Uhr
2 Termine (11 Ustd) • 66 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 206
keine Ermäßigung • 7-11 TN
Anmeldung erwünscht bis Mo 19. Nov
Bitte mitbringen: Schreibutensilien für Notizen



Schöner wohnen.

PS: Aus- und einräumen, abdecken, abkleben, schützen, reinigen...ist doch selbstverständlich, das machen wir mit.

Nicht „Geiz ist geil“.
„Wohnen mit Stil“ hat Format!

Aber wem sagen wir das.
Fragen Sie Ihren Fachbetrieb.

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

über 135 JAHRE

Fachbetrieb für

- Beschriftungen
- Schilder
- Stempel
- Visitenkarten
- Firmenpapiere
- Außenwerbung
- Sicherheits-Kennzeichnung
- Flucht- und Rettungspläne
- Feuerwehrpläne nach DIN 14095

Bauwa-Werbung Jünger
C.&O. Jünger GbR

Büro und Verkauf: Mendener Str. 57 58636 Iserlohn Tel. 0 23 71/2 44 95 Fax 0 23 71/2 89 79 bauwawerbung@t-online.de	Werkstatt Schleddenhofer Weg 3-5 58636 Iserlohn Tel. 0 23 71/83 58 94 Fax 0 23 71/83 58 95 Mobil: 0172/270 29 49 info@bauwa.net
--	---

Moderation und Präsentation

Souveränes Moderieren und Präsentieren setzen sich einerseits aus der Sachpräsentation und andererseits aus der authentischen Selbstgestaltung und dem persönlichen Auftreten zusammen.

Die Referentin, Absolventin der BITS Iserlohn, erarbeitet mit den Teilnehmenden folgende Themen:

- Elemente und Regeln der Visualisierung
- Klassische Moderationsmethoden
- Einsatz visueller Hilfsmittel wie Pinnwand, Flipchart, Overhead, Beamer
- Rhetorik der Moderation und Präsentation
- Diskussionsleitung
- Umgang mit Störungen

70205 (Wochenendseminar) Nadia Atiyeh, Wirtschaftspsychologin M. Sc.

27. Okt • Sa 10-16.30 Uhr • 1 Termin (8 Ustd) • 48 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 206

keine Ermäßigung • 7-12 TN

Anmeldung erwünscht bis Di 9. Okt

Bitte mitbringen: Schreibutensilien für Notizen

Business-Knigge

Heutzutage geht es nicht nur um Fachwissen und berufliche Kompetenz, sondern vor allem darum, sich in allen Situationen angemessen zu verhalten. Daher ist die Business-Etikette gefragter denn je. Sichere Ausstrahlung, souveränes Auftreten und respektvolles Verhalten sind wichtige Voraussetzungen, um beruflich und privat erfolgreich zu sein, und verleihen jedem/jeder seinen/ihren eigenen Stil.

Das Seminar gliedert sich in die Themenbereiche:

- der erste Eindruck und stilvolles Auftreten
- zeitgemäße Umgangsformen im Business
- Tischetikette bei Geschäftsessen

70207 (Seminar) Iris Rademacher, NLP-Coach

17. Nov • Sa 10-16.30 Uhr • 1 Termin (7 Ustd) • 42 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 202

keine Ermäßigung • 7-15 TN

Anmeldung erwünscht bis Di 6. Nov

Coach werden:

Ressourcen entdecken – Ziele abstecken

Sie wollen sich beruflich weiterentwickeln? Sie möchten hauptberuflich als Coach tätig werden oder sind es bereits und möchten Ihre Kompetenzen erweitern? Sie wollen als Führungskraft Ihre Mitarbeiter coachen? Sie sind in einem beratenden Beruf tätig und möchten Ihre Methoden-Kenntnisse und -Techniken ausbauen? Setzen Sie ihre Ziele um.

In diesem Seminar können Sie Ihre Fragen zum Berufsbild „Coach“ klären und erfahren alles über die Modul-Ausbildung zum „Ressourcenorientierten Coach“ (zertifiziert nach ProC). Wir informieren über alle Inhalte der Wahl-Module, und Sie können einen Fahrplan für Ihre individuelle Weiterbildung erstellen. Außerdem können Sie sich hier mit anderen Teilnehmenden und Interessierten vernetzen. Wir empfehlen das Seminar zu Beginn der Coach-Ausbildung oder als Entscheidungshilfe bei der beruflichen Planung.

70209 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Lehrtrainerin DVNLP, ProC-Lehrcoach

12. Sep • Mi 16-21 Uhr • 1 Termin (6 Ustd) • 59 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 222

keine Ermäßigung • 6-15 TN

Anmeldung erwünscht bis Do 6. Sep

Präsentation mit PowerPoint 2010

Information siehe Programmbereich EDV – Medienkompetenz, Seminar **50155**

Outlook 2010 – Kalender – E-Mail – Journal...

Information siehe Programmbereich EDV – Medienkompetenz, Seminar **50160**

: NLP – Qualifizierung

NLP (vom Schnupperseminar bis zum Trainer)

Was ist NLP? Neurolinguistisches Programmieren (NLP) ist heute eine der erfolgreichsten und effektivsten Kommunikations- und Coachingmethoden, die sich in den Bereichen Wirtschaft, Pädagogik, Psychotherapie, Medizin und Sport ständig weiterentwickelt und erweitert. NLP ist mehr eine innere Haltung als das Erlernen von Techniken und besonders geeignet, eigene Potenziale und die anderer Menschen zu entdecken und weiterzuentwickeln. Veränderungsprozesse können schnell und effizient in Gang gesetzt werden. Arbeiten mit NLP darf Spaß machen.

Bildungsscheck, Bildungsprämie und Bildungsurlaub möglich. Informationen zu Förderung und Ratenzahlung: Fon 02371 . 217-1042. Alle NLP-Fortbildungen werden in Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer angeboten. Weitere Informationen zu Inhalten sowie zu Frühbucherrabatten erhalten Sie unter <http://www.nlp-impulse.com>, Fon 02372 . 2497.

NLP – Schnupperseminar

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

Das Schnupperseminar bietet an zwei Tagen erste Einblicke in die Methoden des Neurolinguistisches Programmieren (NLP).

T 70400 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Lehrtrainerin DVNLP, ProC-Lehrcoach

2.-3. Nov • Fr 16.30-21.30 + Sa 9-16.30

2 Termine (14 Ustd) • 89 Euro

Praxis Heinrichmeyer, Theo-Funccius-Straße 16, 58675 Hemer

keine Ermäßigung • 6-15 TN

Anmeldung erwünscht bis Mo 8. Okt

NLP-Basiskurs DVNLP

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

Der NLP-Basiskurs ermöglicht es Ihnen, Basiskenntnisse in den NLP-Kommunikationsmethoden zu erwerben. NLP (Neurolinguistisches Programmieren) bietet Fragetechniken und Methoden, die Ihnen helfen, die Kommunikation mit sich und anderen effektiv zu gestalten. NLP unterstützt Sie beim Abbau von Lampenfieber und beim Umgang mit Stress. Sie gewinnen mehr Einfluss auf Ihre Stimmung und entwickeln Wahlmöglichkeiten.

Der NLP-Basiskurs ist bereits ein erster Teil folgender Qualifizierungen, die bei der VHS Iserlohn angeboten werden: NLP-Practitioner, DVNLP / Ressourcenorientierter Coach (ProC) / Lerncoach, nlpaed.

T 70411 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar)

Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Lehrtrainerin DVNLP, ProC-Lehrcoach + Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin (DVNLP / Society of NLP), ProC-Lehrcoach + Team

5.-9. Nov • Mo-Fr 9-17 • 5 Termine (45 Ustd) • 345 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 222

keine Ermäßigung • 6-15 TN

Anmeldung erwünscht bis Fr 12. Okt

U 70411 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar)

Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Lehrtrainerin DVNLP, ProC-Lehrcoach + Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin (DVNLP / Society of NLP), ProC-Lehrcoach + Team

25. Feb-1. Mär • Mo-Fr 9-17 • 5 Termine (45 Ustd) • 345 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 222

keine Ermäßigung • 6-15 TN

Anmeldung erwünscht bis Mo 4. Feb 2013

Silhouette®
SEHEN OHNE GRENZEN

FARBE
in Bewegung

O · P · I · K
KLINGSPORN

Sie werden sehen!
58636 Iserlohn · Friedrichstraße 16
Telefon: (0 23 71) 2 28 10 · Telefax: (0 23 71) 1 45 28

NLP-Practitioner-Aufbaukurs DVNLP

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Frühbuche werden belohnt. Weitere Informationen zu Inhalten und zum Frühbucherrabatt erhalten Sie unter <http://www.nlp-impulse.com>, Fon 02372 . 2497. Teilnahmevoraussetzung: NLP Basiskurs.

Im Practitioner erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Anwenden von NLP (Neurolinguistisches Programmieren). Sie beschäftigen sich u. a. mit motivierenden Zielformulierungen, effektiven Gesprächsstrategien, Umgang mit Widerständen sowie der Optimierung des eigenen Verhaltens. Sie erlernen, wie Sie unterschiedliche Veränderungstechniken bei sich und anderen Menschen anwenden. Die Ausbildung ist offen für alle Berufsgruppen. Wir setzen eine regelmäßige Teilnahme voraus sowie die Bereitschaft, sich auf Selbsterfahrungs-Prozesse einzulassen (inkl. 1 Tag Supervision). Sie schließen die zertifizierte Ausbildung mit einer Hausarbeit und einem praktischen Testing ab. Die Inhalte entsprechen den Richtlinien des DVNLP und der Society of NLP.

U 70412 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar)

Gu drun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Lehrtrainerin DVNLP, ProC-Lehrcoach + Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin (DVNLP / Society of NLP), ProC-Lehrcoach + Team
2.-5. Mai 2013 + 5.-9. Jun + 11.-13. Sep + 7.-8. Okt + 29.-30. Nov
Mi-Fr 9-17 Uhr • Sa-So 9-16 Uhr • 16 Termine (139 Ustd)
1580 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
keine Ermäßigung • 6-15 TN
zzgl. 26 Euro Siegelgebühr für Zertifikat
Anmeldung erwünscht bis Mo 8. Apr 2013

NLP-Master DVNLP

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Frühbuche werden belohnt. Weitere Informationen zu Inhalten und zum Frühbucherrabatt erhalten Sie unter <http://www.nlp-impulse.com>, Fon 02372 . 2497. Teilnahmevoraussetzung: NLP-Practitioner.

Mit der Ausbildung richten wir uns an Menschen, die NLP bereits schätzen. Wir beschäftigen uns u. a. mit Modeling und Präsentation, Umgang mit Teams und Konflikten sowie dem Thema Gesundheit. Bekannte NLP-Formate werden erweitert und vernetzt (inkl. 2 Tage Supervision). Die Ausbildung ist offen für alle Berufsgruppen. Wir setzen eine regelmäßige Teilnahme voraus sowie die Bereitschaft, sich auf Selbsterfahrungs-Prozesse einzulassen. Sie schließen die Qualifizierung mit einer schriftlichen Hausarbeit (Modeling-Projekt) und einer praktischen Demonstration ab.

U 70420 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar)

Gu drun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Lehrtrainerin DVNLP, ProC-Lehrcoach + Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin (DVNLP / Society of NLP), ProC-Lehrcoach + Team
12.-16. Feb 2013 + 25.-28. Apr + 23.-26. Mai + 11.-14. Jul + 5.-6. Sep + 11.-12. Okt + 7.-8. Nov
Mo-Fr 9-17 Uhr • Sa-So 9-16 Uhr
23 Termine (198 Ustd) • 1980 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
keine Ermäßigung • 6-15 TN
zzgl. 26 Euro Siegelgebühr für Zertifikat
Anmeldung erwünscht bis Mo 21. Jan 2013

Advanced NLP-Master DVNLP Führungskompetenz

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Frühbuche werden belohnt. Weitere Informationen zu Inhalten und zum Frühbucherrabatt erhalten Sie unter <http://www.nlp-impulse.com>, Fon 02372 . 2497. Teilnahmevoraussetzung: NLP-Master

Diese Ausbildung richtet sich an (zukünftige) Führungskräfte und Berater von Führungskräften. Sie werden sich auf NLP-Master-Niveau mit dem Thema Führung beschäftigen. Hierzu gehören u. a. Inhalte wie Rolle einer Führungskraft, Konflikte, Stressmanagement, Führen von Mitarbeitergesprächen (Zielvereinbarungen / Kritik / Konflikte / Beurteilungen) und Moderation (inkl. 10 Std. Supervision).

Die Ausbildung ist offen für alle Berufsgruppen. Wir setzen eine regelmäßige Teilnahme voraus sowie die Bereitschaft, sich auf Selbsterfahrungs-Prozesse einzulassen. Sie schließen die Qualifizierung mit einem Projekt in Form einer schriftlichen Hausarbeit und einer Präsentation ab.

U 70425 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar)

Gu drun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Lehrtrainerin DVNLP, ProC-Lehrcoach + Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin (DVNLP / Society of NLP), ProC-Lehrcoach + Team
18.-22. Mär 2013 + 12.-16. Jun + 23.-24. Nov
Mo-Fr 9-17 Uhr + Sa-So 9-16 Uhr
12 Termine (104 Ustd) • 1150 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
keine Ermäßigung • 6-15 TN
zzgl. 26 Euro Siegelgebühr für Zertifikat
Anmeldung erwünscht bis Fr 22. Feb 2013

Advanced NLP-Master, DVNLP – Gesundheit

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Weitere Informationen zu Inhalten und zum Frühbucherrabatt erhalten Sie unter <http://www.nlp-impulse.com>, Fon 02372 . 2497. Teilnahmevoraussetzung: NLP-Master

Mit dieser Ausbildung richten wir uns an Menschen, denen das Thema Gesundheit am Herzen liegt, und an Menschen, die andere zum Thema Gesundheit beraten möchten. Sie werden sich auf NLP-Master-Niveau mit dem Thema beschäftigen. Hierzu gehören u. a. theoretische Inhalte wie Salutogenese, Epigenetik, Psychoneuroimmunologie, Placebo- / Nocebo-Effekt sowie praktische Vorgehensweisen zu den Themen: Stressmanagement und Work-Life-Balance, Unterstützung bei unterschiedlichen körperlichen und psychischen Problemen wie Angst, Trauer, Allergien, Tumoren, Demenz, Wundheilung, Körper-Gewicht und Gestalt etc. (inkl. 10 Std. Supervision).

Die Ausbildung ist offen für alle Berufsgruppen. Wir setzen eine regelmäßige Teilnahme voraus sowie die Bereitschaft, sich auf Selbsterfahrungs-Prozesse einzulassen.

Sie schließen die Qualifizierung mit einem Projekt in Form einer schriftlichen Hausarbeit und einer Präsentation ab.

T 70426 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar)

Gu drun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Lehrtrainerin DVNLP, ProC-Lehrcoach + Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin (DVNLP / Society of NLP), ProC-Lehrcoach + Team
5.-9. Sep + 10.-14. Dez + 22.-23. Feb 2013
Mo-Fr 9-17 Uhr + Sa-So 9-16 Uhr
12 Termine (105 Ustd) • 1150 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
keine Ermäßigung • 6-15 TN
zzgl. 26 Euro Siegelgebühr für Zertifikat
Anmeldung erwünscht bis Di 14. Aug

NLP-Trainer DVNLP

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

Frühbuche werden belohnt. Bitte mit den Trainerinnen in Verbindung setzen! Teilnahmevoraussetzung: NLP-Master.

Mit dieser Ausbildung richten wir uns an Menschen, die als Trainer nicht nur Sachthemen, sondern auch Werthaltungen durch ihr eigenes Vorbild vermitteln möchten. Sie üben und erhalten praktische Tipps für unterschiedliche Trainingssituationen (incl. 2 Tage Supervision).

Die Ausbildung ist offen für alle Berufsgruppen. Wir setzen eine regelmäßige Teilnahme voraus sowie die Bereitschaft, sich auf Selbsterfahrungs-Prozesse einzulassen. Sie schließen die Qualifizierung mit einem Seminar- oder Trainingsprojekt und dessen praktischer Umsetzung ab.

U 70430 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar)

Gu drun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Lehrtrainerin DVNLP, ProC-Lehrcoach + Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin (DVNLP / Society of NLP), ProC-Lehrcoach + Team
11.-15. Mär 2013 + 26.-30. Jun + 18.-22. Sep + 13.-17. Nov + 7.-9. Feb 2014 • mo-fr 9-17 Uhr + sa-so 9-16 Uhr
23 Termine (199 Ustd) • 2280 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
keine Ermäßigung • 6-15 TN
zzgl. 26 Euro Siegelgebühr für Zertifikat
Anmeldung erwünscht bis Fr 15. Feb 2013

: Coaching – Qualifizierung

Coach werden:

Ressourcen entdecken – Ziele abstecken

Information siehe Seminar 70109

Ressourcenorientierter Coach

Was ist Ressourcenorientiertes Coaching?

Immer mehr Menschen nutzen Coaching als Unterstützung bei der Entwicklung von Zielen, der eigenen Rollenklärung, bei der Klärung schwieriger Entscheidungssituationen etc.

Ressourcenorientiertes Coaching setzt an den Stärken und Fähigkeiten an und arbeitet systemisch.

Die Ausbildung ist offen für alle Berufsgruppen. Wir setzen eine regelmäßige Teilnahme voraus sowie die Bereitschaft, sich auf Selbsterfahrungs-Prozesse einzulassen.

Die komplette, nach den Richtlinien von ProC zertifizierte Ausbildung besteht aus 2 Pflichtmodulen und einer Reihe von Wahlmodulen, die Sie selbst kombinieren können.

- Basiskurs NLP: ist Voraussetzung für alle weiteren Module und umfasst 5 Tage
- Basiskurs Coaching: Einstieg in die Praxis: kann jederzeit gebucht werden und umfasst 5 Tage
- Wahlmodule: mindestens im Umfang von 15 Tagen

NLP-Basiskurs DVNLP – Pflichtmodul

Siehe Ausbildungen T 40411 und U 40511

Coaching: Einstieg in die Praxis – Pflichtmodul

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

Im Seminar erfahren Sie, was Ressourcenorientiertes Coaching genau bedeutet, wie Sie es von anderen Methoden abgrenzen können und welche Phasen zu einem Coaching-Prozess gehören. Sie klären Ihre eigene Rolle als Coach, lernen, worauf es bei der Auftragsklärung und den Rahmenbedingungen ankommt, damit der Coaching-Prozess gelingt. Außerdem erfahren Sie, welche nützlichen Erkenntnisse aus der Psychologie Ihnen helfen, ein ressourcenvoller Coach zu werden.

U 70440 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar)

Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Lehrtrainerin DVNLP, ProC-Lehrcoach + Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin (DVNLP / Society of NLP), ProC-Lehrcoach + Team
15.-19. Apr 2013 • Mo-Fr 9-16.30 Uhr
5 Termine (40 Ustd) • 495 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
keine Ermäßigung • 6-15 TN
Anmeldung erwünscht bis Fr 22. Mär 2013

Jobcoaching – Wahlmodul

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Kontaktdaten: siehe Seminar U 70440
Teilnahmevoraussetzung: NLP-Basiskurs

Als Jobcoach unterstützen Sie unterschiedliche Zielgruppen bei der beruflichen Orientierung / Umorientierung und Bewerbung. Das ist ein weites Aufgaben-Feld! Vielleicht unterstützen Sie Menschen, die fest im Berufsleben stehen und sich umorientieren oder aufsteigen möchten. Vielleicht haben Sie mit Menschen zu tun, die noch nie in ihrem Leben den Schritt in die Arbeitswelt geschafft haben. Als Coach unterstützen Sie Ihre Coachees in jedem Fall dabei, Interessen und Stärken zu erkennen und auszubauen, eigene Ziele zu formulieren, Ressourcen und Perspektiven zu entwickeln und für die eigene Person zu werben.

T 70443 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar)

Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Lehrtrainerin DVNLP, ProC-Lehrcoach + Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin (DVNLP / Society of NLP), ProC-Lehrcoach + Team
19.-23. Nov • Mo-Fr 9-16.30 Uhr • 5 Termine (40 Ustd) • 495 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Raum 222
keine Ermäßigung • 6-15 TN
Anmeldung erwünscht bis Mo 29. Okt

Arbeiten mit energetischen Methoden – Wahlmodul

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Kontaktdaten: siehe Seminar U 70440
Teilnahmevoraussetzung: NLP-Basiskurs

Die Energetische Psychologie verbindet die Traditionelle Chinesische Medizin (Klopfen von Akupunktur-Punkten) mit Erkenntnissen aus dem NLP, der Hypnotherapie, dem EMDR und prüft den Erfolg der Veränderung mit Hilfe eines Myostatik-Tests. Als Coach erlernen, körperliche und seelische Blockaden zu lösen.

U 70441 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Lehrtrainerin DVNLP, ProC-Lehrcoach

10-11. Jan 2013 • Do-Fr 9-16.30 Uhr • 2 Termine (16 Ustd)
195 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 222

keine Ermäßigung • 6-15 TN

Anmeldung erwünscht bis Mo 17. Dez 2012

Arbeiten mit Magic Words – Wahlmodul

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Kontaktdaten: siehe Seminar U 70440
Teilnahmevoraussetzung: NLP-Basiskurs

Mit der Magic Words Methode kann ein Coach Stresswörter oder Sätze und damit auch das Erleben seines Coachees durch minimale Interventionen (Veränderung der inneren Vorstellung des geschriebenen Wortes) verändern und die Wirkung der Intervention mit einem Myostatik-Test überprüfen.

U 70442 (Seminar) Martina Tönnishoff, Pädagogin, Lehrtrainerin (DVNLP / Society of NLP), ProC-Lehrcoach, Magic-Words-Trainerin

8.-9. Feb 2013 • Fr 13.30-18 Uhr + Sa 9-16 Uhr

2 Termine (12 Ustd) • 145 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Raum 222

keine Ermäßigung • 6-15 TN

Anmeldung bis Di 22. Jan 2013

Weitere Wahlmodule werden 2013 angeboten: Arbeiten mit der Transaktionsanalyse, Streitschlichtung / Mediation / Konfliktmanagement, Gruppenmethoden, Systemisches Arbeiten nach Steve de Shazer, Arbeiten mit Aufstellungen, Stressmanagement
Weitere Wahlmodule werden über die VHS Arnsberg <http://vhs.arnsberg.de> angeboten und finden in Soest statt: Stressmanagement, Selbstmarketing, Führungsverhalten lernen als Coach mit Tieren, Gesundheitscoaching, Arbeiten mit Methoden aus der Rational-Emotiven, Verhaltenstherapie REVT

Lerncoach nlpaed

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Kontaktdaten: siehe Seminar U 70440
Frühbücher werden belohnt.

Teilnahmevoraussetzung: NLP-Basiskurs, bzw. NLP-Practitioner (für Zertifikat)

Mit dieser Ausbildung richten wir uns an Menschen, die andere als Coach beim Lernen unterstützen möchten. Neurolinguistisches Programmieren (NLP) bietet eine Reihe nützlicher Strategien zu den Themen Rechtschreibung, Lernen von Regeln, Lesen, Textverständnis, Vokabellernen, Rechnen, Textaufgaben vermitteln können, so dass ihre Coachees leicht lernen können, ohne viel zu üben. Zudem lernen Sie, wie Sie bei sich und anderen Lernblockaden lösen und Prüfungsängste meistern können.

Die Ausbildung ist offen für alle Berufsgruppen. Wir setzen eine regelmäßige Teilnahme voraus sowie die Bereitschaft, sich auf Selbsterfahrungs-Prozesse einzulassen. Sie schließen die Qualifizierung mit einer Hausarbeit (drei Fallbeschreibungen und ihr eigenes Coachingkonzept) sowie einer kurzen Präsentation ab. Ein Zertifikat des nlpaed erhalten Sie, wenn Sie die Ausbildung zum Lerncoach und die Ausbildung zum NLP-Practitioner abgeschlossen haben. Die Reihenfolge ist dabei nicht von Belang. Teilnehmer, die kein NLP-Practitioner-Zertifikat besitzen, erhalten zunächst eine Teilnahmebestätigung.

U 70460 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar)

Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psych., Lehrtrainerin DVNLP, ProC-Lehrcoach + Team
3.-4. Jan 2013 • Do-Fr 9-17 Uhr • + 8.-10. Mär + 21.-23. Jun + 30. Aug-1. Sep • fr 14-21.30 Uhr + sa 9-16 Uhr + so 9-14 Uhr
11 Termine (87 Ustd) • 1090 Euro
Praxis Heinrichmeyer, Theo-Funccius-Straße 16, 58675 Hemer + VHS im Stadtbahnhof Iserlohn, Raum 222
keine Ermäßigung • 6-15 TN
zzgl. 36 Euro Siegelgebühr für Zertifikat
Anmeldung bis Do 13. Dez 2012

Angebote rund um IHRE Zeitung und mehr...



- Individuelle Anzeigenberatung
- Abo-Zustellservice
- Ferienzeitungsdienst
- Buchangebote
- Musik-CD's
- sonstige Software
- Foto-Nachbestellungen aus Ihrer Zeitung
- Eishockey- und Fußballspielpläne
- Kartenvorverkauf Parktheater Iserlohn
- »rtv«-Fernsehbeilage
- aktuelle VHS-Programme
- Zeitungshalter
- Zeitungsröhren
- Zeitungs-Regenschirme
- Zeitungs-Nackenbänder
- Zeitungs-Kugelschreiber
- Zeitungs-Feuerzeuge
- Zeitungs-Schlüsselanhänger
- Zeitungs-Skatspiele
- Zeitungs-Quartettspiele
- Zeitungs-Taschenrechner
- Zeitungs-Kappen
- Zeitungs-Lippenpflegestift

LESER

LADEN

Wir haben die Karten, **Sie** haben die Wahl!

E-Mail: anzeigen@ikzav.de



Weitere aktuelle Angebote entnehmen Sie bitte Ihrer Tageszeitung.

Mit unserem
**TICKET
SHOP**
live dabei sein

Iserlohn • Theodor-Heuss-Ring 4-6 • Telefon 02371 / 822-111
Iserlohn-Letmathe • Hagener Straße 61 • Telefon 02374 / 2723
E-mail: vertrieb@ikzav.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Die Lokalzeitungen, Ihr täglicher Vorteil.



: Junge VHS

Serviceteam

Claudia Weigel M. A.
Programmbereichsleitung
Fon 02371 . 217-1945

Irene Mesmann
Programmbereichsverwaltung
Fon 02371 . 217-1947

Kinder und Jugendliche sollten frühzeitig mit der Welt der Weiterbildung in Kontakt kommen, denn jenseits der Schulfächer und des späteren Berufslebens gibt es noch eine andere „Lernwelt“, in der es viel Spannendes und Nützliches zu entdecken gibt – vor allem über sich selbst, aber auch über andere. Die meisten der hier aufgeführten Angebote für Jugendliche ab 15 Jahren sind unter Vorlage einer Kopie des Schüler- oder Studentenausweises um 50 % ermäßigungsfähig. Die genauen Kursdaten der hier aufgelisteten Angebote befinden sich jeweils in den angegebenen Programmbereichen.

: Foto

Fotografieren lernen heißt sehen lernen

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurse **21100ff**

Duisburg-Innenhafen – Fotoexkursion II

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurse **21100ff**

: Gesellschaft

Das Druck- und Verlagshaus der WAZ in Hagen

Information siehe Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt, Führung **10106**

Selbst ist die Frau – Kleinreparaturen

Information siehe Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt, Praxisseminar nur für Frauen **10230**

: Gesundheit

Power-Yoga – Ashtanga-Yoga

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **31250ff**

Aktives Bauchtraining

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **32340**

Step & more – Spaß auf dem Stepper

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **32350ff**

Zumba® Fitness

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **32401ff**

Speck-weg-Kreisel – Mit Hula-Hoop-Reifen

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **32420**

Selbstverteidigung für Frauen

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **32460**

Bogenschießen

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **32901ff**

Derwisch Drehtanz

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **33333**

Die kleine Kochschule

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **37010**

Schnell, einfach und doch gesund

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **37012**

: Malen / Zeichnen

Neu sehen – Das Wesentliche erkennen

Zeichnen für Anfänger/innen

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurs **20510**

Airbrush – Design/Illustration (Grundseminar)

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurs **20600**

Die Welt der Farben erleben

Grundlagen der Acrylmalerei

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurse **20530ff**

Figuren, Köpfe, Masken – Experimente in Acryl

Offene Malwerkstatt

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurs **20536**

: Musikalische Praxis

Gitarrenkurse

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurse **20800ff**

Congas & Co – Trommel- und Percussion-Workshop

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurs **20804**

Ich atme, ich spreche, ich singe – Vocalcoaching

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurse **20810ff**

: EDV – Medienkompetenz

eBay – Kaufen und Verkaufen im Internet

Information siehe Programmbereich EDV – Medienkompetenz, Kurse **50195**

Eigene Homepage ganz einfach

Information siehe Programmbereich EDV – Medienkompetenz, Kurse **50196**

Rolf Schnibbe

Am Hangstein 21
58644 Iserlohn-Letmathe

 **(0 23 74) 1 29 32**

www.maler-schnibbe.de



malerfachbetrieb
Wir bringen FARBE ins Leben!

: Rhetorik – Kommunikation

Rhetorik, Schlagfertigkeit, Präsentation

Information siehe Programmbereich Qualifizierung – Management, Seminare **70101ff**

: Sprachen

Englisch als einzige Fremdsprache reicht heutzutage nicht mehr aus. Da sich Fremdsprachenkompetenz nicht von heute auf morgen entwickelt, rät die VHS jungen Leuten, möglichst frühzeitig weitere Fremdsprachen zu erlernen, bevor sie aus beruflichen und familiären Gründen keine Zeit mehr dafür finden. Der Programmbereich Sprachen bietet mit 15 Fremdsprachen genügend Auswahl. Für Jugendliche empfehlen wir besonders die folgenden Angebote:

Arabisch Grundkurs I

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40101**

Chinesisch Grundkurs I

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40200**

Cambridge First Certificate Preparation Course

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40691**

Englisch für das Auslandsjahr

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40695**

Cercle Français

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40852**

Italienisch Grundkurs I

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40900**

Japanisch Grundkurs I

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **41001**

Polnisch Grundkurs I

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **41701**

Spanisch Grundkurs I

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurse **42200f**

Spanisch B1-Auffrischung: Repaso, lecturas y conversación

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **42225**

Spanisch-Webinar: Spanisch für Globetrotter

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **42230**

Türkisch Grundkurs I

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **42400**

: Tastschreiben

Tastschreiben am PC – Anfänger/innen

Information siehe Programmbereich EDV – Medienkompeten, Kurs **50400**

: Typgestaltung

Farbberatung

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, ab Kurs **21410**

Nähen nach Lust und Laune

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurs **21400**

: Theater

Improvisationstheater: Neues Spiel – Neues Stück!

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Seminare **20124ff**

Drei Dinge sollte ein Mann bekanntlich im Leben vollbringen:

Ein Kind zeugen, ein Haus bauen und **einen Baum pflanzen**. Daher machen Sie sich und Ihrem Baby zur Geburt ein einzigartiges Geschenk.

Pflanzen Sie Ihren persönlichen Baum im Iserlohner Babywald

Schaffen Sie für Ihr Kind etwas Bleibendes, das von Herzen kommt.

Wählen Sie zwischen Ahorn, Buche, Eiche und Esche. Jeder Baum erhält ein bedrucktes Schild mit dem Namen und Geburtsdatum Ihres Kindes, Ihres Enkels oder Patenkindes. Gepflanzt wird stets gemeinsam mit der ganzen Familie beim großen Pflanzfest im Frühjahr jeden Jahres. Für eine Zuzahlung von 35 Euro zu einer Geburtsanzeige in Ihrer Heimatzeitung bekommen Sie neben dem Baum Ihrer Wahl die nötigen Schutzmaterialien, fachliche Pflanzhilfe und das Namensschild. Außerdem laden wir Sie beim großen Pflanzfest zu Erbsensuppe und Getränken ein.



Weitere Informationen erhalten Sie in den Service-Geschäftsstellen Ihrer Zeitung.





: Aktiv im Alter

Serviceteam

Ulrike Eichholz
Kommissarische Programmbereichsleitung
Fon 02371 . 217-1940,
Sprechzeiten nach Vereinbarung

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

: Aktiv im Alter

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.

Die aufgeführten Weiterbildungsangebote finden Sie in dem jeweiligen Programmbereich. Sie sind dort mit dem Zusatz

• **ENTSPANNTES LERNEN** • gekennzeichnet.

Seniorenkreis Letmathe

Information siehe Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt, Vorträge **10251-10254**

Seniorenkreis Hennen

Information siehe Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt, Vorträge **10261-10264**

Wahrnehmung und Persönlichkeit

Information siehe Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt, Kurs **10603**

Gedächtnistraining – Warum?

Information siehe Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt, Schnupperstunde **10604**

Gedächtnistraining

Information siehe Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt, Kurs **10605**

: Tanz – Musikalische Praxis

Tanzreise durch verschiedene Kulturen

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurs **20902**

Blockflöte gemeinsam spielen

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurs **20803**

: Typgestaltung – Kosmetik

Make-up 60 +

Information siehe Programmbereich Kultur – Gestalten, Kurs **21418**

: Gesundheit 50 +

Gut- und bösartige Prostata-Erkrankungen – Früh erkennen und behandeln!

Herz in Gefahr – Diagnose und Therapie der koronaren Herzkrankheit

Gesundheit und Beleuchtung – Möglichkeiten neuer Beleuchtungstechnologien mit LED

Informationen siehe Programmbereich Gesundheit, Vorträge **31001ff**

Autogenes Training

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **31001**

Progressive Muskelentspannung

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **31003**

Bewusstes Atmen – In den Körper eintauchen

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **31005**

Qigong

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **31101ff**

Yoga

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **31201ff**

Starker Beckenboden

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **32030ff**

Aqua-Kurse – Bewegung im Wasser

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **32100ff**

Haltungskosmetik für aktive Seniorinnen und Senioren

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **32260**

Hockergymnastik – Bewegung im Sitzen

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **32262**

Gleichgewichts-Training – Sturzgefahr vorbeugen – Sicherheit wiedererlangen

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **32264**

THOMAS

BAUELEMENTE

FENSTER & TÜREN

„Angebot: Aluminium-Aktionshaustüren!“

weru
Fenster und Türen fürs Leben

Manfred Thomas
Tischlermeister
Im Hasenwinkel 23
58638 Iserlohn
Tel. 02371/5974
Fax 02371/51105

Zimmertüren - Holzdecken - Fertigparkett
Laminatböden - Dachausbau - Trockenbau

Fenster - Rollläden - Haustüren
Insektenschutz - Markisen - Überdachungen
www.thomas-bauelemente.de

!!! E-Bikes jetzt Probe fahren !!!

Kalkhoff
my bike...



KETTLER



PEGASUS



GIANT



RIXE



KTM



Schwarz
FahrRad

Iserlohn-Grüne • Untergrüner Str. 169 • Tel. 0 23 74 / 1 60 54

Gymnastik für flotte Seniorinnen

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **32266**

Ausgleichsgymnastik – Fit im Alltag

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse **32270ff**

Fit am Morgen

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **32300**

Fasten-Wanderwoche

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Wanderwoche **33002**

Gewicht gesund reduzieren

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **33010**

Meridian-Klopfmassage zur Selbstanwendung

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **34022**

Entspannungsmassage mit Aroma-Öl

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Kurs **34024**

Notfall-Management für Gehörlose

Information siehe Programmbereich Gesundheit, Vortrag **36001**

: Sprachen 50+, 60+, 70+

Hinweise zu den Sprachkursen

Im Allgemeinen zeichnen sich die Sprachkurse des Bereichs 50+, 60+ und 70+ durch ein angepasstes Lerntempo und altersgerechte Themen aus. Sie befinden sich im Programmbereich 4 (Sprachen) und sind nach der Kursnummer mit dem Zusatz **• ENTSPANNTES LERNEN •** gekennzeichnet. Elemente aus dem Gedächtnistraining werden in den Unterricht eingeflochten. Auf die aktive Anwendung beim Sprechen wird besonderer Wert gelegt. Ein Tipp: Die meisten Interessierten für Englischkurse verfügen heutzutage über Vorkenntnisse, so gering sie auch sein mögen, deshalb ist ein Grundkurs I, also ein Kurs „von Anfang an“ häufig **n i c h t** die richtige Wahl. Nutzen Sie deshalb im eigenen Interesse die Einstufungsberatung (Termine siehe Einstiegsseite Programmbereich 4). Weitere, allerdings altersgemischte Sprachkurse, finden Sie im Programmbereich Sprachen.

Englisch Grundkurs I

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40600**

Englisch Grundkurs VII

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40602**

Englisch Aufbaukurs IV

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40612**

Englisch Aufbaukurs X

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40614**

Englisch A2-Wiederholung

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40651**

Spotlight on Communication

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **40681**

Spanisch Grundkurs IV

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **42208**

Spanisch Aufbaukurs IV

Information siehe Programmbereich Sprachen, Kurs **42214**

: PC-Kurse

Allgemeine Hinweise zu den PC-Kursen

Überlegen Sie sich vor der Wahl eines Kurses, wozu Sie das EDV-Wissen benötigen und ob Sie Vorkenntnisse besitzen, so gering sie auch sind.

Lesen Sie sich die Texte der Kurse genau durch. Schon bei geringsten Unklarheiten oder wenn Sie Fragen haben, lassen Sie sich unbedingt beraten.

Weitere Hinweise für die Beratung finden Sie am Anfang des Programmbereichs EDV – Medienkompetenz. Die aufgeführten Weiterbildungsangebote finden Sie im jeweiligen Programmbereich. Sie sind dort mit dem Zusatz **• ENTSPANNTES LERNEN •** gekennzeichnet.

PC-Grundlagen 1: Das kann ich auch

Information siehe Programmbereich EDV – Medienkompetenz, Kurs **50104**

PC-Grundlagen 1: Übungsstunden

Information siehe Programmbereich EDV – Medienkompetenz, Kurs **50105**

PC-Grundlagen 1: Windows, Word, Internet, E-Mail

Information siehe Programmbereich EDV – Medienkompetenz, Kurs **50106**

PC-Grundlagen 2: Windows, Word, Internet, E-Mail

Information siehe Programmbereich EDV – Medienkompetenz, Kurs **50111**

PC-Club – Seniorinnen und Senioren

Information siehe Programmbereich EDV – Medienkompetenz, Kurs **50120**

Spezielle Themen zum PC – Nach Wunsch

Information siehe Programmbereich EDV – Medienkompetenz, Kurse **50121, 50122**

PC-Spezi – Windows – Die unendliche Geschichte

Information siehe Programmbereich EDV – Medienkompetenz, Kurs **50123**

Word und Excel für den privaten Bereich

Information siehe Programmbereich EDV – Medienkompetenz, Kurs **50124**

Foto-/Bildbearbeitung am PC – Grundlagen

Information siehe Programmbereich EDV – Medienkompetenz, Kurs **50180**



Gesundheitszentrum Marienhospital Letmathe

Umfassende Versorgung aus einer Hand

Stationäre Krankenversorgung	Ambulante Krankenversorgung
<ul style="list-style-type: none"> • Innere Medizin • Chirurgie • Spezielle Schmerztherapie 	<ul style="list-style-type: none"> • Ambulantes Operieren • Physikalische Therapie • Dialyse

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



PFLEGEDIENST ISERLOHN

Ulrike Kutsche

PFLEGE FÜR IHR WOHLBEFINDEN

- ✦ Grund-/Behandlungspflege
- ✦ **Schulintegrationshilfe**
- ✦ Betreuung Demenzkranker in kleinen Gruppen oder häuslicher Umgebung
- ✦ **ab sofort alle Leistungen**

auch in Hohenlimburg/Nachrodt

Pflegedienst Iserlohn
Hagener Straße 80
58642 Iserlohn-Letmathe
Tel.: 02374-169323
24-h-Notruf: 01 51 - 184 124 78



: VHS in der JVA

Serviceteam

Claudia Weigel M.A.
Programmbereichsleitung
Fon 02371 . 217-1945

Dieter Kaminski
Programmbereichsverwaltung
Fon 02371 . 217-1942

Die Justizvollzugsanstalt Iserlohn ist eine Haftanstalt für Jugendliche, Heranwachsende und junge Erwachsene im Alter von 14 bis 24 Jahren, die nach dem Jugendrecht verurteilt wurden.

Die Anstalt versteht sich als Schul- und Ausbildungsanstalt. Ein weiterer wichtiger Erfahrungs- und Lernort für die Insassen ist der Freizeitbereich. Nicht selten wurden Straftaten verübt, weil die Jugendlichen diese Stunden nicht sinnvoll ausfüllen konnten. Das Jugendstrafvollzugsgesetz von 2008 weist diesem Bereich große Bedeutung zu: Gefangene sind zur Teilnahme an Sportangeboten und Freizeitveranstaltungen zu motivieren. Kreativ- und Sportangebote sollen Interessen wecken, die auch in Freiheit weiterverfolgt werden. Das Erlernen lebenspraktischer Fertigkeiten wie Kochen ist ein wichtiger Bestandteil des Kursangebotes.

Das Freizeitangebot in der JVA Iserlohn ist das Ergebnis der Zusammenarbeit von Justiz und zahlreicher anderer Einrichtungen, u.a.:

- Volkshochschule Iserlohn
- Technische Universität Dortmund, Fakultät Rehabilitationswissenschaften
- Universität zu Köln
- Verein für Therapeutische Praxis in Jugendstrafanstalten e.V.
- SG Iserlohn e.V. – Verein zu Förderung des sozial-pädagogischen Sports
- Berufskolleg des Märkischen Kreises Iserlohn
- Kirchen und Glaubensgemeinschaften

In Zusammenarbeit mit der Justizvollzugsanstalt bietet die Volkshochschule Iserlohn in diesem Semester folgende Weiterbildungskurse an:

- Mathematikförderkurse für Auszubildende in mehreren Berufsfeldern
- ein Musik-Band-Projekt
- einen Jonglage-Kurs
- Englisch für Gefangene, die die Fachoberschulreife anstreben
- einen Kochkurs

vhs

: **Bildungs-
Gutschein**

Fragen Sie uns.
02371 . 217-1943

Beratungen – Prüfungen

	Seite	
Di 21. Aug	Einstufungsberatung (alle Sprachen inkl. Einbürgerungstest)	35
Do 23. Aug	Einstufungsberatung (alle Sprachen inkl. Einbürgerungstest)	35
Di 28. Aug	Einstufungsberatung (alle Sprachen inkl. Einbürgerungstest)	35
Di 28. Aug	Einstufungsberatung (Englisch)	35
Do 30. Aug	Einstufungsberatung (alle Sprachen inkl. Einbürgerungstest)	35
Di 4. Sep	Einstufungsberatung (alle Sprachen inkl. Einbürgerungstest)	35
Do 6. Sep	Einstufungsberatung (alle Sprachen inkl. Einbürgerungstest)	35
Di 11. Sep	Einstufungsberatung (alle Sprachen inkl. Einbürgerungstest)	35
Do 13. Sep	Einstufungsberatung (alle Sprachen inkl. Einbürgerungstest)	35
Di 18. Sep	Einstufungsberatung (alle Sprachen inkl. Einbürgerungstest)	35
Do 20. Sep	Einstufungsberatung (alle Sprachen inkl. Einbürgerungstest)	35
Di 25. Sep	Einstufungsberatung (alle Sprachen inkl. Einbürgerungstest)	35
Di 25. Sep	Einbürgerungstest	37
Do 27. Sep	Einstufungsberatung (alle Sprachen inkl. Einbürgerungstest)	35
Mo 22. Okt	Informationsveranstaltung Zertifikat Deutsch B1	38
Do 25. Okt	Einstufungsberatung (alle Sprachen inkl. Einbürgerungstest)	35
Di 27. Nov	Einbürgerungstest	37
Sa 8. Dez	Zertifikat Deutsch B1 (Prüfung)	38

Einzelveranstaltungen

Di 21. Aug	Iserlohn vor 1900 – Fotografische Stadtansichten, Vortrag	6
Di 4. Sep	Welcher PC-Kurs ist der richtige für mich, Infoabend	46
Mo 10. Sep	Die Johanneskirche in Hennen, Dia-Vortrag	11
Di 11. Sep	Der Duisbergteppich, Vortrag	7
Di 11. Sep	Sonnenstrom, Arbeitskreis	13
Mi 12. Sep	Coach werden, Seminar	58
Do 13. Sep	Die Verehrung des heiligen Kilian in Westfalen, Vortrag	11
Fr 14. Sep	Farbberatung, Seminar	21
Fr 14. Sep	Breuss-Partner-Massage, Seminar	31
Sa 15. Sep	Farbberatung, Seminar	21
Sa 15. Sep	Die zentrale Achse – Kraft aus der Wirbelsäule, Seminar	26
Sa 15. Sep	Von Bäumen, Bergen und Seen, Ausstellung	16
Mi 19. Sep	Gut- und bösartige Prostata-Erkrankungen, Vortrag	22
Fr 21. Sep	Dateiorganisation auf dem PC, Seminar	49
Sa 22. Sep	Umstieg auf Windows 7, Seminar	50
Sa 22. Sep	Kraft aus dem Beckenboden, Seminar	26
So 23. Sep	Bewegtes Mentaltraining, Seminar	31
So 23. Sep	Einführung in die Pilzkunde, Seminar + Exkursion	12
Mo 24. Sep	Industriekultur in Iserlohn?, Workshop	8
Di 25. Sep	Joachim Stracke: Ein Künstlergespräch, Ausstellungsführung	16
Mi 26. Sep	Energieanbieter-Wechsel, Vortrag	11
Mo 1. Okt	Meridian-Klopfmassage, Seminar	32
Mo 1. Okt	Industriekultur: Stadtentwicklung, Workshop	8
Mo 1. Okt	40 Jahre VHS Hennen, Jubiläumsfeier	11
Di 2. Okt	Denken Sie sich gesund mit NLP, Seminar	31
Fr 5. Okt	Anti-Stress-Partner-Massage, Seminar	31
Mi 10. Okt	Iserlohn und die preußischen Könige, Vortrag	7
Mo 22. Okt	Notfall-Management für Gehörlose, Begegnungsabend	32
Di 23. Okt	Green Building, Arbeitskreis	13
Mi 24. Okt	Hypnose, Vortrag	22
Mi 24. Okt	Die Geschichte der Stadtbücherei Iserlohn, Vortrag	7
Mi 24. Okt	Arzneimittelkauf, Vortrag	11
Mi 24. Okt	Gedächtnistraining, Schnupperstunde	12
Do 25. Okt	iPhone, Seminar	49
Do 25. Okt	Die Seele im Alter, Vortrag	11
Fr 26. Okt	Lifting Make-up, Seminar	21
Fr 26. Okt	Handreflexzonen-Massage, Seminar	31
Fr 26. Okt	Iserlohner Straßennamen, Stadtführung	8
Sa 27. Okt	Reisewege in Aquarell, Seminar	17
Sa 27. Okt	Verdi – Otello, Opern-/Kinobesuch	15
Sa 27. Okt	Blitzlicht & Co, Seminar	20
Sa 27. Okt	Business-Make-up, Seminar	21
Sa 27. Okt	Augen-Blicke, Schmink-Seminar	21
Sa 27. Okt	Yoga - Wohlfühltag, Seminar	25
Sa 27. Okt	Selbstverteidigung für Frauen, Seminar	29
Sa 27. Okt	Schlagfertigkeitstraining, Seminar	57
Sa 27. Okt	Moderation und Präsentation, Seminar	58

Sa 27. Okt	Selbst ist die Frau – Kleinreparaturen, Praxisseminar	11
So 28. Okt	Porträt-Fotografie, Seminar	21
So 28. Okt	Congas & Co, Trommel- und Percussion-Workshop	19
Mo 29. Okt	Industriekultur: Stadt und Bewohner, Workshop	8
Di 30. Okt	Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht, Vortrag	10
Mo 5. Nov	Zu Hause glücklich älter werden, Vortrag	11
Di 6. Nov	Märkisches Stipendium für Bildende Kunst 2013, Führung	16
Di 6. Nov	Von Fabrikanten, Arbeitern und anderen Personen, Vortrag	7
Di 6. Nov	Auf den Spuren der Grafen von der Mark, Filmvortrag	8
Mi 7. Nov	Small-Talk	57
Fr 9. Nov	Klassische Partner-Massage, Seminar	31
Sa 10. Nov	Stärkung weiblicher Kräfte mit Qigong, Seminar	24
Sa 10. Nov	Gleichgewichts-Training, Seminar	27
Mo 12. Nov	Altersrenten, Vortrag	10
Di 13. Nov	Energiewende in der Region, Arbeitskreis	13
Mi 14. Nov	Körpersprache, Seminar	56
Mi 14. Nov	Gerichte mit Geschichte, Koch-Seminar	8
Mi 14. Nov	Herz in Gefahr – Koronare Herzkrankheit, Vortrag	23
Sa 17. Nov	Paartanz-Express, Seminar	20
Sa 17. Nov	Problemzone Schulter – Nacken, Seminar	26
Sa 17. Nov	Business-Knigge	58
Sa 17. Nov	Haussicherheit, Praxisseminar	11
So 18. Nov	Derwisch-Drehtanz, Seminar	31
Mo 19. Nov	Iserlohner Künstler im Dritten Reich, Vortrag	7
Di 20. Nov	Elternunterhalt, Vortrag	10
Mi 21. Nov	Altersträume, Vortrag	9
Mi 21. Nov	Zu Gast bei Matisse, Vortrag + Kochen	16
Mi 21. Nov	Bamberg – das fränkische Rom, Vorbesprechung	8
Do 22. Nov	Straftaten an der Haustür, Vortrag	11
Sa 24. Nov	„Reise ins Herz der Sinne“, Yoga-Seminar	24
Mo 26. Nov	Industriekultur: Ortstermin Iserlohn, Workshop	8
Di 27. Nov	Altersgerecht Leben in Iserlohn, Podiumsdiskussion	9
Mi 28. Nov	Schreckgespenst Brustkrebs, Vortrag	23
Mi 28. Nov	Rundfunkgebührenpflicht ab 2013, Vortrag	11
Sa 1. Dez	Make-up 60+, Seminar	21
Sa 1. Dez	Entspannungsmassage, Seminar	32
Mo 3. Dez	Industriekultur literarisch, Workshop	8
Mo 3. Dez	Hennener Impressionen, Vortrag	11
Mi 5. Dez	Gesundheit und Beleuchtung, Vortrag	23
Mi 5. Dez	Umgang mit psychisch kranken Mitarbeiter/innen, Seminar	57
Do 6. Dez	Arznei-Tees für Körper und Seele, Vortrag	11
Sa 8. Dez	Excel Spezial, Seminar	51
Sa 8. Dez	Verdi – Un Ballo in Maschera, Opern-/Kinobesuch	15
Di 11. Dez	Paolo Pellegrin – Retrospektive, Ausstellungsführung	16
Di 11. Dez	Die Geschichte des Stadtarchivs Iserlohn, Vortrag	7
Do 13. Dez	Weihnachtslieder aus aller Welt, Liederabend	37
Sa 15. Dez	Verdi – Aida, Opern-/Kinobesuch	16

Studienfahrten und Exkursionen

Sa 15. Sep	Pilze sammeln und bestimmen, Exkursion	13
Sa 15. Sep	Helmke Steinbrüche, Botanische Wanderung	13
Sa 22. Sep	Königliche Gärten Hannover-Herrenhausen, Studienfahrt	12
So 23. Sep	Gasometer Oberhausen, Studienfahrt	16
Sa 29. Sep	Pilze sammeln und bestimmen, Exkursion	13
So 30. Sep	Recklinghausen – Route der Religionen, Studienfahrt	9
Sa 13. Okt	Fahrt zur Frankfurter Buchmesse, Studienfahrt	14
Mi 7. Nov	Firma Althoff + Lötters, Führung	9
Sa 10. Nov	Trauer- und Bestattungskultur, Studienfahrt	10
Fr 16. Nov	WAZ in Hagen, Führung	9
Mi 19. Nov	Medice Arzneimittel, Führung	9
Di 4. Dez	Komfortabel, sicher, barrierefrei, Ausstellungsbesuch	10

Studienreise

ab Do 6. Dez	Bamberg – das fränkische Rom (5 Tage)	8
--------------	---------------------------------------	---

Bildungsurlaub

ab Mi 5. Sep	Advanced NLP-Master DVNLP – Gesundheit	59
ab Mo 15. Okt	Englisch-Fitness-Training B1, Intensivwoche	40
ab Mo 5. Nov	NLP-Basiskurs DVNLP	58
ab Mo 19. Nov	Jobcoaching – Wahlmodul	60
ab Mo 3. Dez	Spezialthemen aus der täglichen PC-Praxis	53

Anmeldung ab Samstag, 18. August 2012

- **online über www.vhs-iserlohn.de**
- **per Post mit vollständig ausgefüllter Anmeldekarte und Einzugsermächtigung**
- **persönlich ab Montag, 20. August 2012**

Online-Buchung

Der einfachste und schnellste Weg, sich für einen Kurs/eine Veranstaltung anzumelden, ist die Online-Buchung über

www.vhs-iserlohn.de

Bei einer Online-Buchung erhalten Sie eine Anmelde-Bestätigung per Mail, was bei anderen Buchungsarten aus organisatorischen Gründen nicht möglich ist.

Per Post

Sie können die Anmeldeunterlagen per Post an die Volkshochschule senden. Die Adresse ist bereits aufgedruckt, passend für einen DIN-lang-Umschlag mit Fenster.

Persönlich

In der VHS-Geschäftsstelle, Bahnhofplatz 2, nehmen wir Ihre Anmeldeunterlagen ab 20. August gerne persönlich entgegen. Auch im Rathaus Iserlohn und in den Bürgerbüros Letmathe und Hennen können Sie Ihre Anmeldeunterlagen abgeben.

Per Fax

Ausgefülltes Anmeldeformular an 02371 . 217-4414 senden.

Zahlungsmodalitäten

Sie haben die Wahl zwischen folgenden Zahlungswegen:

- **Bankeinzugsverfahren**
Bitte geben Sie bei kostenpflichtigen Veranstaltungen einfach Ihre Bankverbindung an.
- **Barzahlung**
Für Barzahlungen bieten wir zwei Barzahlertage an, an denen Sie die Entgelte ohne Bankeinzugsverfahren an die Volkshochschule entrichten können.
Barzahlertage
Do 30. August 9-12 Uhr und 14-17 Uhr
Do 6. September 9-12 Uhr und 14-17 Uhr
- **Electronic Cash**
Sie haben auch die Möglichkeit, mit Ihrer EC-Karte bargeldlos zu bezahlen. Bitte halten Sie dazu Ihre Geheimzahl bereit.
- **Rechnung**
Eine Rechnung wird nur auf Wunsch ausgestellt. Hierfür wird eine Verwaltungspauschale von 3 Euro erhoben.

Weitere Hinweise zur Anmeldung finden Sie auf den Anmeldekarten auf den folgenden Seiten.

**Bei Fragen steht Ihnen unser Serviceteam unter folgender Rufnummer gerne zur Verfügung:
Fon 02371 . 217-1943**

Teilnahmebedingungen

Die Volkshochschule ist die Weiterbildungseinrichtung der Stadt Iserlohn. Die Weiterbildungsmaßnahmen sind für physisch und psychisch gesunde Personen konzipiert und 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 NRW 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 und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen festgesetzten Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen finden in der Regel keine Kurse statt.

Unterrichtsräume und Haftung

Die Teilnehmenden und Kursleitenden sind in allen benutzten Räumen dafür verantwortlich, dass Räume und Inventar nicht beschädigt werden. Das Rauchverbot gilt für alle VHS-Räume. An den Unterrichtsorten der Volkshochschule übernimmt die VHS keine Haftung für Garderobe und Wertgegenstände. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Mitwirkungsrechte

Der Träger der Volkshochschule hat in der VHS-Satzung die Mitwirkungsrechte der Teilnehmenden 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 Teilnehmende in allen pädagogischen und inhaltlichen Fragen, die mit dem Besuch von VHS-Weiterbildungsmaßnahmen zusammenhängen.

„Widerrufsbelehrung**Widerrufsrecht**

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gem. Artikel 246 § 2 i. V. m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gem. § 312 g Abs. 1 Satz 1 BGB i. V. m. Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an: VHS Iserlohn, Bahnhofplatz 2, 58644 Iserlohn, Fax: 02371/217-4414, E-Mail: vhs@iserlohn.de.

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogenen Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z. B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren bzw. herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

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

Ende der Widerrufsbelehrung.“

Anmeldung

Hiermit melde ich mich für folgende Veranstaltung verbindlich an. (Es erfolgt keine Anmeldebestätigung durch die VHS!)



Halbjahr	1.		2.		
Veranstaltungs-Nr.					
Entgelt			,		EUR
Nutzungspauschale			,		EUR
Kurztitel der Verantst.					
Name					
Vorname					
Straße, Hausnr.					
PLZ, Wohnort					
Telefon privat					
Telefon tagsüber					
E-Mail					

Einzugsermächtigung

Ich ermächtige die Stadtkasse Iserlohn, das Entgelt für die nebenstehende Veranstaltung bei Fälligkeit zu Lasten meines Girokontos einzuziehen.

Bankinstitut										
Bankleitzahl (BLZ)										
Kontonummer										
Name des Kontoinhabers										

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.

Datum										
Unterschrift Kontoinhaber										
Ges. Vertreter (bei Minderjährigen)										

Bitte beachten Sie die Rückseite!

Anmeldung

Hiermit melde ich mich für folgende Veranstaltung verbindlich an. (Es erfolgt keine Anmeldebestätigung durch die VHS!)



Halbjahr	1.		2.		
Veranstaltungs-Nr.					
Entgelt			,		EUR
Nutzungspauschale			,		EUR
Kurztitel der Verantst.					
Name					
Vorname					
Straße, Hausnr.					
PLZ, Wohnort					
Telefon privat					
Telefon tagsüber					
E-Mail					

Einzugsermächtigung

Ich ermächtige die Stadtkasse Iserlohn, das Entgelt für die nebenstehende Veranstaltung bei Fälligkeit zu Lasten meines Girokontos einzuziehen.

Bankinstitut										
Bankleitzahl (BLZ)										
Kontonummer										
Name des Kontoinhabers										

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.

Datum										
Unterschrift Kontoinhaber										
Ges. Vertreter (bei Minderjährigen)										

Bitte beachten Sie die Rückseite!

Anmeldung

Hiermit melde ich mich für folgende Veranstaltung verbindlich an. (Es erfolgt keine Anmeldebestätigung durch die VHS!)



Halbjahr	1.		2.		
Veranstaltungs-Nr.					
Entgelt			,		EUR
Nutzungspauschale			,		EUR
Kurztitel der Verantst.					
Name					
Vorname					
Straße, Hausnr.					
PLZ, Wohnort					
Telefon privat					
Telefon tagsüber					
E-Mail					

Einzugsermächtigung

Ich ermächtige die Stadtkasse Iserlohn, das Entgelt für die nebenstehende Veranstaltung bei Fälligkeit zu Lasten meines Girokontos einzuziehen.

Bankinstitut										
Bankleitzahl (BLZ)										
Kontonummer										
Name des Kontoinhabers										

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.

Datum										
Unterschrift Kontoinhaber										
Ges. Vertreter (bei Minderjährigen)										

Bitte beachten Sie die Rückseite!

Anmeldekarten

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 oder unter www.vhs-iserlohn.de, Geschäftsbedingungen.

Ich beantrage Entgeltermäßigung und füge den Ermäßigungsnachweis / gültigen Leistungsbescheid 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. / 4. Kapitel, AsylG
 Schüler/-innen Auszubildende
 Studenten/-innen
 Bundesfreiwilligendienstleistende

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 oder unter www.vhs-iserlohn.de, Geschäftsbedingungen.

Ich beantrage Entgeltermäßigung und füge den Ermäßigungsnachweis / gültigen Leistungsbescheid 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. / 4. Kapitel, AsylG
 Schüler/-innen Auszubildende
 Studenten/-innen
 Bundesfreiwilligendienstleistende

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 oder unter www.vhs-iserlohn.de, Geschäftsbedingungen.

Ich beantrage Entgeltermäßigung und füge den Ermäßigungsnachweis / gültigen Leistungsbescheid 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. / 4. Kapitel, AsylG
 Schüler/-innen Auszubildende
 Studenten/-innen
 Bundesfreiwilligendienstleistende

Datum/Unterschrift

Keine Ermäßigung für Studienfahrten/-reisen, Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“, Nutzungspauschale.

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"/>	
Veranstaltungs-Nr.	<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
Kurztitel der Verantst.	<input type="text"/>				
Name	<input type="text"/>				
Vorname	<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.

Bankinstitut	<input type="text"/>
Bankleitzahl (BLZ)	<input type="text"/>
Kontonummer	<input type="text"/>
Name des Kontoinhabers	<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.

Datum	<input type="text"/>
Unterschrift Kontoinhaber	<input type="text"/>
Ges. Vertreter (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"/>	
Veranstaltungs-Nr.	<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
Kurztitel der Verantst.	<input type="text"/>				
Name	<input type="text"/>				
Vorname	<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.

Bankinstitut	<input type="text"/>
Bankleitzahl (BLZ)	<input type="text"/>
Kontonummer	<input type="text"/>
Name des Kontoinhabers	<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.

Datum	<input type="text"/>
Unterschrift Kontoinhaber	<input type="text"/>
Ges. Vertreter (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"/>	
Veranstaltungs-Nr.	<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
Kurztitel der Verantst.	<input type="text"/>				
Name	<input type="text"/>				
Vorname	<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.

Bankinstitut	<input type="text"/>
Bankleitzahl (BLZ)	<input type="text"/>
Kontonummer	<input type="text"/>
Name des Kontoinhabers	<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.

Datum	<input type="text"/>
Unterschrift Kontoinhaber	<input type="text"/>
Ges. Vertreter (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 oder unter www.vhs-iserlohn.de, Geschäftsbedingungen.

Ich beantrage Entgeltermäßigung und füge den Ermäßigungsnachweis / gültigen Leistungsbescheid 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. / 4. Kapitel, AsylG
 Schüler/-innen Auszubildende
 Studenten/-innen
 Bundesfreiwilligendienstleistende

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 oder unter www.vhs-iserlohn.de, Geschäftsbedingungen.

Ich beantrage Entgeltermäßigung und füge den Ermäßigungsnachweis / gültigen Leistungsbescheid 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. / 4. Kapitel, AsylG
 Schüler/-innen Auszubildende
 Studenten/-innen
 Bundesfreiwilligendienstleistende

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 oder unter www.vhs-iserlohn.de, Geschäftsbedingungen.

Ich beantrage Entgeltermäßigung und füge den Ermäßigungsnachweis / gültigen Leistungsbescheid 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. / 4. Kapitel, AsylG
 Schüler/-innen Auszubildende
 Studenten/-innen
 Bundesfreiwilligendienstleistende

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 15.12.2009 aufgrund seiner Zuständigkeit nach § 41 Abs. 1 Satz 2 Buchstabe i) der Gemeindeordnung für das Land Nordrhein-Westfalen (GO) in der Fassung der Bekanntmachung vom 14.07.1994 (GV NW S. 666) folgende Entgeltordnung für die VHS der Stadt Iserlohn beschlossen:

§ 1 Entgeltspflicht

(1) Für die Teilnahme an den Veranstaltungen der VHS sind, sofern diese nicht entgeltfrei angeboten werden, Entgelte nach den Bestimmungen dieser Entgeltordnung zu zahlen:

1. für jede Unterrichtsstunde (45 Minuten) grundsätzlich 2,00 Euro
2. für jede Unterrichtsstunde (45 Minuten) in kostenintensiveren Kursen (wie EDV, Medieneinsatz, Gesundheit, GEMA-pflichtige Weiterbildungsmaßnahmen usw.) 2,10 Euro
3. eine zusätzliche Nutzungspauschale für den Unterricht an EDV-Anlagen von 1,00 Euro und im Kochstudio von 0,50 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 teilnehmende 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 Euro 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 Schülersausweises bis zum vollendeten 27. Lebensjahr
3. Vollzeitstudierende bei Vorlage eines Studiausweises 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.

(5) Die VHS kann kundenorientiert weitere Ermäßigungen gewähren (z. B. für Vielbucher). Diese Ermäßigungen sind auf die Spanne von 3 - 25% begrenzt. Die Ermäßigungstatbestände sind allgemein zugänglich bekannt zu machen (Programmheft, Homepage, Werbung).

§ 3 Besonderes Recht der VHS-Leitung

Abweichungen von §§ 1 und 2 kann die VHS-Leiterin bzw. der VHS-Leiter bei Veranstaltungen anordnen, die aus gesellschaftspolitischen Erwägungen entgeltfrei angeboten werden sollten.

§ 4 Abmeldung / Rücktritt von TN

(1) Abmeldungen haben schriftlich zu erfolgen.

(2) Meldet sich ein / eine TN von einer verbindlich entgeltpflichtigen Veranstaltung bis zum Abmeldeschluss ab (soweit nicht anders vermerkt 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn), so wird lediglich eine Verwaltungskostenpauschale von 8,00 Euro fällig. Bei späterer Abmeldung wird das volle Entgelt fällig. Maßgeblich für die Fristberechnung ist der Tag des Eingangs der Abmeldung bei der VHS.

(3) Bei Rücktritt von einer verbindlich erfolgten Anmeldung zu einer Studienreise bzw. Studienfahrt sind 5,00 Euro 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 01.01.2010 in Kraft; sie tritt an die Stelle der Entgeltordnung vom 01.07.2006.

	Seite		Seite		Seite		Seite
Abnehmen	30	Entspanntes Lernen	38, 39, 40	Japanisch	42	Schreibwerkstatt	15
Access	51	English, Business	41	Junge VHS	62	Schulabschlüsse	55
Acrylmalerei	17-18	Entspannung	23-25	Justizvollzugsanstalt	66	Schwedisch	44
Airbrush	18	Ernährung	33-34			Segeln, Theorie	30
Akademie Mark	54	Excel	50-51	Knigge für Business	58	Selbstverteidigung	29
Aktzeichnung	19	Exkursionen	12-13, 14, 16	Kochen	8, 16, 33-34	Seniorenkreise	11
Alphabetisierung	55			Kommunikation	57	Seniorenkurs-Bildbearbeitung	52
Apple/Mac	49	Farbberatung	21	Kompetenz-Management	57	Seniorenkurse PC	47, 48, 49
Aqua-Gymnasik	26	Fasten	30	Körper und Seele	30-31	Senioren-Make-up 60 +	21
Aquarellieren	17	Figurenzeichnen	17	Körpersprache	56-57	Senioren-PC-Club	48
Arabisch	37	Finanzbuchhaltung am PC	53	Kreatives Schreiben	15	Senioren-Tanzkurs	20
Ausgleichsgymnastik	27	Fitness	28-29	Kunst und Kochen	16	Spanisch	44-45
Ausstellungsführung	16	Folklore-Tänze	20			Spanisch, Reise	45
Autogenes Training	23	Fotobearbeitung	52	Langhanteln	29	Spanisch, Webinar	45
		Fotobuch gestalten	52	Lerncoach nlpaed	60	Speicherprogr. Steuerung	51
Bamberg	8	Fotoexkursion	14	Lesung	9	Sportboot	30
Bauchtraining	28	Fotografieren	20-21	Lexware	53	Sprachen	37-45
Beckenbodengymnastik	26	Fotos auf CD/DVD	52	Literatur	14-15	SPS	51
Behinderung	32	Französisch	41-42			Stadtarchiv	6-7
Beratung	56	Frauen-PC-Kurse	47	Mac/Apple	49	Stadtjubiläum	6-7
Betriebsbesichtigungen	9	Führungen	8, 9, 10	Malen/Zeichnen	17-19	Step-Aerobic	28
Bildbearbeitung	20, 52	Führungskräfte	54	Märkisches Stipendium	16	Stimmbildung	19
Bildungsprämie	56			Maschinenschreiben am PC	53	Stracke, Joachim, Ausstellung	16
Bildungsscheck	56	Gasometer Oberhausen	16	Massagen	31-32	Studienfahrten	9, 12, 14, 16
Bildungsurlaub	40, 53, 58	Gedächtnistraining	12	Matisse kulinarisch	16	Studienreisen	8
Biologie	12, 13	Gerätetraining	29	Mentaltraining	32		
Blitzen/Fotografieren	20	Geschichte/Zeitgeschichte	6-8	Moderation	58	Tabellenkalkulation	50-51
Blockflöte	19	Gesellschaft	10-11	Musik	19	Taiji/Qigong	23-24
Bogenschießen	30	Gesundheitsforum	22-23			Talentkompass	56
Brustkrebs-Erkrankung	23	Gitarre	19	Nähen	21	Tandempartnervermittlung	37
Buchführung	53	Gouachemalerei	17	Neugriechisch	41	Tanz	20
Business-Knigge	58	Gymnastik	25-29	Niederländisch	43	Tast schreiben am PC	53
				NLP + Gesundheit	31, 58-59	Textiles Gestalten	21
Chinesisch	37	Hahn, Ulla	15	NLP, Ausbildungen	58-59	Textverarbeitung	47-48, 50
Coach, Ausbildung	60	Handreflexzonen	31			Theaterworkshop, Einsteiger	16
		Heilmethoden	31	Oper	15-16	Trommeln	19
Dateiorganisation	49	Heimwerken	11	Orientalische Choreografie	29f	Türkisch	45
Derwisch-Drehtanz	31	Herz-Erkrankung	23	Outlook	51		
Deutsch, Fremdsprache	37, 38	Homepage gestalten	53			Umwelt	13
Digitale Bildbearbeitung	52	Hula-Hoop-Reifen	29	Paar-Tanz	20	Ungarisch	45
Digitalkamera-Technik	20	Hypnose	23	Paolo Pellegrin, Ausstellung	16		
				Partner-Massage	31	Verbraucherzentrale	11
eBay	53	Improvisationstheater	16	Pastellkreidemalerei	18	Verdi-Opern	15-16
Einbürgerungstest	37	Industriekultur	8	Patchwork	21	Video-Bearbeitung	52
Einstufungsberatung	35	Internet	52-53	PC-Grundlagen	47-48	Vocal-Coaching	19
Energiewende	11, 13	iPad	49	PC-Infoabend	46		
Englisch	38-41	iPhone	49	PC-Kurse für Senioren	47, 48, 49	Weihnachten	37
Englisch, Bildungsurlaub	40	Iserlohn	6-8, 9	PC-Spezialthemen	48-49	Weinseminar	33
Englisch,		Italienisch	42	Philosophie/Psychologie	12	Windows 7	49
				Photoshop	52	Wirbelsäulengymnastik	25-26
				Pilates	27	Word	47, 50
				Pilze	12-13	Word-Spezialthemen	50
				PMR	23		
				Politische Bildung	9-10	Yoga	24
				Polnisch	43		
				Porträtfotografie	21	Zeichnen/Malen	17-18
				Porträtzeichnen	17	Zeitgeschichte/Geschichte	6-8
				PowerPoint	51	Zertifikate, Cambridge FCE	41
				Präsentation	51, 58	Zertifikate, Deutsch B1	38
				Prostata-Erkrankung	22	Zumba®	29
				Psychologie/Philosophie	12		
						Hennen	
				Qigong/Taiji	23-24	Seniorenkreis	11
				Recht	10	Letmathe	
				Recklinghausen	9	Aqua-Gymnasik	26
				Religion	9	Aquarellmalerei	17
				Rhetorik	56-57	Englisch	39, 40
				Rückengymnastik	25-26	Helmke Steinbruch	13
				Russisch	43	Nähen	21
						Politikkurs	10
				Schlagfertigkeitstraining	57	Qigong	24
				Schminkseminar	21	Seniorenkreis	11

Impressum

Herausgeber Stadt Iserlohn – Der Bürgermeister

Gesamtherstellung IKZ-AV, Iserlohn

Auflage 24.100 Exemplare

Anzeigen Leo Plattes, Daniel Poerschke

Gestaltung Julia Kleineberg

Koordination Andreas Drees

Fotos Ewa Ruschkowski, Rainer Danne, Gerhard Ruschkowski (Motive aus Veranstaltungen der VHS Iserlohn)

Design

Klein und Neumann, Iserlohn

Die Stadt Iserlohn ist Träger der Volkshochschule und Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen e.V. sowie im Gütesiegelverbund Weiterbildung e.V.

PREPAID 9

Ihr Handy-Tarif für alle Netze!



9^{ct}¹

- pro min. in alle dt. Handy-Netze
- pro min. ins dt. Festnetz
- pro SMS

**Starterpaket jetzt
nur 4,95 € inkl.
3 € Startguthaben**

Jetzt bestellen!

Online: www.wirmobil.de oder
telefonisch: 0 18 02 / 40 40 24*

**wir
mobil**

connected by **e-plus⁺**

Olympia Partner Deutschland



Sparkassen-Finanzgruppe

Fragen Sie jetzt nach dem aktuellen Zinsangebot in Ihrer Sparkasse. Es lohnt sich!



Einfach und schnell: Der Sparkassen-Privatkredit.

Günstige Zinsen. Flexible Laufzeiten. Faire Beratung.



Überraschend unkompliziert: der Sparkassen-Privatkredit ist die clevere Finanzierung für Autos, Möbel, Reisen und vieles mehr. Günstige Zinsen, kleine Raten und eine schnelle Bearbeitung machen aus Ihren Wünschen Wirklichkeit. Infos in Ihrer Geschäftsstelle und unter www.sparkasse-iserlohn.de/privatkredit.de. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**



775 JAHRE ISERLOHN



WIR SIND HIER. SEIT 156 JAHREN.

www.stadtwerke-iserlohn.de



Stadtwerke Iserlohn

Einfach nah. Einfach fair.