

RückenSchulen



vhs

Volkshochschule Iserlohn
: Programm
August bis Dezember
2014

GedankenLesen



Verlags-Sonderveröffentlichung der Zeitungen
Iserlohner Kreisanzeiger — Westfälische Rundschau

FeinSchmecken



LaufBahnen



BlickFang



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

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

Besuchen Sie auch unseren online-Shop:

**MÖLER
BÜROTECHNIK
KUNDENKARTE**
Max Mustermann
Bei Vorlage der Kundenkarte erhalten Sie Sonder:
Sonderrabatte!
20% auf Schul- und Bastelbedarf
10% auf Pelikan Tinten- + Tonerpatronen

MÖLER
BÜROTECHNIK

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

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



P Kostenlose Parkplätze
direkt am Haus



www.moeller-buerotechnik.de

Aktuelle, spannende und lokale Informationen finden Sie täglich bei uns – gedruckt und digital.



Testen Sie uns für
14 Tage kostenlos
☎ 0800 - 88 22 111

WR ICH WILL'S **WISSEN!**



**14 Tage gratis
WR testen!**



Anrufen unter
0 800 / 8 82 21 11*

*Kostenfrei.



Wir kennen uns

www.wr.de/testen

mutig • offen • mittendrin



Die Volkshochschule Iserlohn erhielt erneut das Qualitätstest „Gütesiegel Weiterbildung“ für die weiteren drei Jahre. Das war für das VHS-Team ein freudiger Anlass zum Feiern. Bürgermeister Dr. Peter Paul Ahrens und ehemalige Mitarbeitende gehörten zu den ersten Gratulanten.

Liebe Leserin, lieber Leser,

über 400 Weiterbildungsangebote erwarten Sie im neuen Herbstprogramm. Falls Sie Fragen haben, die durch die erläuternden Texte noch nicht beantwortet sind, wenden Sie sich bitte an die zuständigen Programmbereichsleitungen. Wir beraten Sie gerne. Zusätzlich steht Ihnen rund um die Uhr unsere Buchungsseite www.vhs.iserlohn.de zur Verfügung.

An dieser Stelle begrüße ich Sie seit 2003 zum Programmstart. In diesem Semester zum letzten Mal, da ich ab 1. November in eine neue Lebensphase eintrete (auch Altersrente genannt).

Veränderungen bieten die Chancen, dass Neues entsteht – für die VHS und auch für mich. Das ist spannend und aufregend zugleich. Ich freue mich, dass mit Rainer Danne ein kompetenter Nachfolger für die VHS-Leitung gewählt wurde.

Ihnen danke ich für die langjährige bereichernde Zusammenarbeit, für die vielen guten Anregungen und für die vertrauensvollen Gespräche, die ich mit Ihnen als Teilnehmende und Interessenten führen konnte. Ich bin stolz darauf, dass wir, unsere hervorragenden Dozentinnen und Dozenten und das VHS-Team, Ihnen in den zurückliegenden Jahren ein hochwertiges Weiterbildungsangebot in ansprechenden Räumen bieten konnten.

Als Teilnehmerin und Dozentin werde ich auch in Zukunft ein Fan der Volkshochschule Iserlohn bleiben.

Wir sehen uns.

Lieselotte Berthold
Lieselotte Berthold



Seite

Lageplan – Geschäftsstelle

4

MitarbeiterInnen

5

Programmbereich 1
Politik – Gesellschaft – Umwelt

6

Programmbereich 2
Kultur – Gestalten

12

Programmbereich 3
Gesundheit

19

Programmbereich 4
Sprachen

36

Programmbereich 5
EDV – Medienkompetenz

48

Programmbereich 6
Grundbildung – Schulabschlüsse

56

Programmbereich 7
Qualifizierung – Management

57

Akademie Mark

62

Junge VHS

63

VHS in der JVA

63

Aktiv im Alter

64

Terminübersicht

65

Teilnahmebedingungen

66

Anmeldekarten

67

Widerrufsformular

71

Entgeltordnung

73

Stichwortverzeichnis

74

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 28. August 9-12 Uhr und 14-17 Uhr
Do 04. September 9-12 Uhr und 14-17 Uhr

weitere VHS-Einrichtung

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

und zahlreiche Angebote...

in anderen Kulturinstituten
und Einrichtungen

Parkmöglichkeiten mit kurzen Wegen:

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

Unterrichtsfreie Tage

Fr 3. Oktober - So 05. Oktober
(Tag der Deutschen Einheit
+ Brückentag)



Dipl.-Physikerin,
Assessorin des Lehramts
Lieselotte Berthold
Leiterin der VHS bis
31. Oktober 2014
Programmbereiche
3 und 7
Fon 02371 . 217-1944
lieselotte.berthold
@iserlohn.de



Assessorin des Lehramts
Ulrike Eichholz
Stellv. Leiterin der VHS
Programmbereiche
1, 6, 2, 7
Fon 02371 . 217-1940
ulrike.eichholz@iserlohn.de



Claudia Weigel M.A.
Programmbereich 4
Junge VHS
VHS in JVA
Fon 02371 . 217-1945
claudia.weigel@iserlohn.de



Rainer Danne
Galeriesleiter
Leiter der VHS ab
1. November 2014
Programmbereiche
2, 5
Fon 02371 . 217-1946
rainer.danne@iserlohn.de

- 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 04. September	17 Uhr
Kurssprecher-Versammlung	Do 20. November	17 Uhr
VHS-Konferenz	Do 04. Dezember	17 Uhr
Ort der Versammlungen	VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	



Tanja Köppe LL.B.
Allgemeine Verwaltung
Auftragsmaßnahmen
ESF-Projekt-Abwicklung
Fon 02371 . 217-1042



Claudia Freund
Allgemeine Verwaltung
Öffentlichkeitsarbeit
Fon 02371 . 217-1947



Jacqueline Nolting LL.B.
Allgemeine Verwaltung
Raumüberlassungen
ESF-Projekt-Abwicklung
Fon 02371 . 217-1042



Heike Schorlemmer
Allgemeine Verwaltung
Anmeldung
Fon 02371 . 217-1943



Annegret Binger
Allgemeine Verwaltung
Honorarabrechnung
Raumplanung
Fon 02371 . 217-1942



Mareike Schülting
Allgemeine Verwaltung
Rechnungswesen
Veranstaltungsdienst
Fon 02371 . 217-1948

Servicekräfte
Fon 02371 . 217-1949



Programmbereich 1 : Politik – Gesellschaft – Umwelt

Serviceteam

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

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

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

: Zeitgeschichte - Geschichte

„1914-2014: 100 Jahre Beginn des Ersten Weltkrieges“.
Veranstaltungsreihe in Kooperation mit dem Stadtarchiv

Der Vereinslazarettzug T3 des Deutschen Roten Kreuzes im Ersten Weltkrieg

Zwischen März 1915 und Dezember 1918 transportierte der von Stadt und Kreis Iserlohn sowie von den Kreisen Altena, Olpe und Siegen gestiftete Vereinslazarettzug „T3“ des Deutschen Roten Kreuzes mehr als 20.000 verletzte Soldaten und 500 Offiziere von den Schlachtfeldern des Ersten Weltkrieges in die Lazarette an der Heimatfront - auch nach Südwestfalen. Christian Brachthäuser vom Stadtarchiv Siegen hat Fahrtenberichte und Aufzeichnungen des Krankenpflegepersonals ausgewertet, die unter dem Eindruck der allgegenwärtigen Kampfhandlungen aufschlussreiche Einblicke in den Arbeitsalltag an Bord eines Lazarettzuges liefern.

142_10001 (Vortrag) Christian Brachthäuser, Siegen
Mo, 22.9., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd, 4 Euro nur Abendkasse (Ermäßigungsberechtigte 2 Euro)
Stadtarchiv in der „Alten Post“, Theodor-Heuss-Ring 5
Anmeldung nicht erforderlich

„Lieb Vaterland magst ruhig sein“. Der Erste Weltkrieg im heutigen Märkischen Kreis

Ausstellungsbesuch mit Führung
So, 12.10., 14 Uhr, Kreisarchiv des Märkischen Kreises
Anmeldung: nur schriftlich oder per E-Mail an archiv@iserlohn.de
Treffpunkt: Kreisarchiv, Bismarckstraße 15, 58762 Altena

„Deutschland muss leben, und wenn wir sterben müssen!“

Die Begeisterung für den Ersten Weltkrieg zeigte sich nicht zuletzt in einer Unzahl von Gedichten, eingesandt an die Tageszeitungen - auch an den Iserlohner Kreisanzeiger und andere Zeitungen im märkischen Raum - die die Flut gar nicht bewältigen konnten. Kriegsliteratur erschien auf Feldpostkarten, in Lyrikbänden und Anthologien. Gedichtet wurde nicht nur am Schreibtisch, sondern auch im Schützengraben: Propagandaverse, Balladen, Trost- und Trauerlyrik. Diese Literatur entstand nicht ohne Vorläufer und besaß zahlreiche Nachahmer - denn leider gibt es auch eine Tradition des deutschen Ungeistes, der nicht nur eine große Leserschaft hatte, sondern auch von der Kritik und der Germanistik gefeiert wurde. Der Vortrag beleuchtet dieses wenig beachtete Kapitel des deutschen „Hurra-Patriotismus“.

142_10002 (Vortrag) Dr. Walter Wehner, Literaturwissenschaftler
Di, 14.10., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd, 4 Euro nur Abendkasse (Ermäßigungsberechtigte 2 Euro)
Stadtarchiv in der „Alten Post“, Theodor-Heuss-Ring 5
Anmeldung nicht erforderlich

Kriegsgedenken und Erinnerungskultur in Iserlohn während der Weimarer Republik

Der Vortrag wird am Beispiel Iserlohns skizzieren, wie im lokalen Raum des Ersten Weltkrieges und der Niederlage 1918 gedacht wurde. Die Leitfragen hierbei lauten: Dominierten nationalkonservative Stimmen, die nach Revision riefen, und bereiteten diese dem Nationalsozialismus das Feld? Welche Rolle spielten Kriegsgegner und Pazifisten in Iserlohn, beispielsweise im linken politischen Spektrum? Welchen Einfluss konnten Kirchen und Vereine auf die lokale Erinnerungskultur nehmen? Welche Denkmalprojekte wurden in der Zeit der Weimarer Republik in Iserlohn geplant und umgesetzt? Wie wirkten sich tagespolitische Ereignisse wie der Ruhrkampf 1920, die Ruhrbesetzung 1923 oder die Weltwirtschaftskrise 1929 auf die lokale Erinnerungskultur aus?

142_10003 (Vortrag) Dr. Oliver Schulz, Paris
Mo, 27.10., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd, 4 Euro nur Abendkasse
(Ermäßigungsberechtigte 2 Euro)
Stadtarchiv in der „Alten Post“, Theodor-Heuss-Ring 5
Anmeldung nicht erforderlich

„Ach, ich denke soviel an den Frieden!“

Sehr persönliche Blicke auf den Ersten Weltkrieg finden sich in Selbstzeugnissen und Briefen von Iserlohnern, aus denen das Stadtarchiv für eine Lesung Textstellen ausgewählt hat. Sie offenbaren Erlebnisse und Empfindungen verschiedener Menschen in den Jahren 1914 bis 1918.

„Noch nie bin ich so leidenschaftliche Zeitungleserin gewesen wie jetzt. Ich führe ein Kriegs-Tagebuch & sammle auch alle Kriegsgedichte, die die Blätter bringen. Alle anderen Interessen sind untergegangen in dem einen großen am Schicksal unseres Vaterlandes“, notierte die begeisterte Fabrikantengattin Johanna Wilke (Fa. Brause) im August 1914 in ihr Tagebuch. Ernüchtert schrieb dagegen der Iserlohner Bauunternehmer und Leutnant Otto Neu, der von 1914 bis 1918 am Ersten Weltkrieg teilnahm, im Juni 1917 an seine Frau: „So leid wie jetzt bin ich den Krieg noch nicht gewesen“, und im Herbst 1918 bekannte er „Ach, ich denke soviel an den Frieden!“.

Neben den Aufzeichnungen von Johanna Wilke und Otto Neu werden auch Zitate von Friedrich Rinke aus Hennen und Heinrich Hardegen aus Iserlohn zu hören sein.

142_10004 (Lesung) Team des Stadtarchivs
Mo, 17.11., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd, 4 Euro nur Abendkasse
(Ermäßigungsberechtigte 2 Euro)
Stadtarchiv in der „Alten Post“, Theodor-Heuss-Ring 5
Anmeldung nicht erforderlich

Das Kriegsende 1918 und die Revolution in Iserlohn

Betrachtet wird der Zeitraum von November 1918, dem Zeitpunkt der Einrichtung eines Arbeiter- und Soldatenrates, bis August 1919, dem Inkrafttreten der Weimarer Reichsverfassung. Das Kriegsende warf viele Fragen auf: Wie war die neue Staatsordnung auch in unserer Stadt umzusetzen, wie die Eingliederung der heimkehrenden Soldaten durchzuführen? Wie reagierten die politischen Parteien, die in ihren Anfängen bis in die Kaiserzeit reichten? Welche Parteien und Gruppierungen bildeten sich neu? Fast unlösbar war zunächst die Sicherstellung der Lebensmittelversorgung. Ebenso soll in dem Vortrag auch auf die Erinnerungskultur und die Formen der Trauer um die Kriegstoten eingegangen werden.

142_10005 (Vortrag) Götz Bettge, Leiter des Iserlohner Stadtarchivs i. R.
Di, 2.12., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd, 4 Euro nur Abendkasse
(Ermäßigungsberechtigte 2 Euro)
Stadtarchiv in der „Alten Post“, Theodor-Heuss-Ring 5
Anmeldung nicht erforderlich

Iserlohner Straßennamen

Die Friedrichstraße, Teil II: Die Friedrichstraße war als Hauptverbindung in Richtung Osten schon um 1800 als Wegeführung angelegt und wurde 1854 offiziell zur Bebauung freigegeben. Viele Handwerker und Geschäftsleute ließen sich dort nieder und einige namhafte Iserlohner Unternehmen wurden dort gegründet. Die sehr unterschiedlichen Haustypen und Ensembles aus verschiedenen Bauzeiten machen bis heute den besonderen Reiz dieser Straße aus.

142_10118 (Führung) Marlis Gorki, Stadtführerin
Fr, 7.11., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, max 20 Teilnehmende, 7,50 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: Eingang Kreispolizeibehörde, Friedrichstraße 70
Anmeldung bis Fr, 24.10.

Das alltägliche Leben im römischen Köln

Am 4. März 1974, vor vierzig Jahren, wurde das Römisch-Germanische Museum in unmittelbarer Nähe des Domes eröffnet. Ab November zeigt es die Ausstellung „Das alltägliche Leben im römischen Köln“. Zwischen Arbeit, öffentlichen, religiösen und privaten Pflichten blieb im Alltag oft wenig Zeit für Mußestunden. Wer es sich leisten konnte, sparte für Festlichkeiten nicht an eleganter Kleidung, Schmuck und Kosmetikprodukten. Exotische Nahrungsmittel und Gewürze waren keine Seltenheit auf den Tischen der wohlhabenden Bürger. Aber längst nicht alle konnten sich einen aufwändigen Lebensstil leisten.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, einen Weihnachtsmarkt in Köln zu besuchen.

142_10120 (Exkursion) Rudolf Neuhaus, Historiker
Sa, 29.11., 8.45 - 18.45 Uhr, 8 Ustd, max 19 Teilnehmende, 41 Euro keine Ermäßigung
Anmeldung bis Mo, 17.11.
Treffpunkt: 8.30 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, Rahmenstraße, Gleis 2.
Rückkehr in Iserlohn: ca. 18.45 Uhr.
Leistungen: Kosten für Zugfahrt, Reisebegleitung, Eintritt und Führung Museum

1914 - Mitten in Europa

Vor einhundert Jahren begann der Erste Weltkrieg. Die Volkshochschule Essen zeigt die Ausstellung „Heil Dir im Siegerkranz!“. Kriegspropaganda auf Postkarten, Soldaten in Jugendbüchern, Hurrapatriotismus in Gedichtbänden - das Säbelrasseln, der Marschtritt, die Schützengräben, sie gab es nicht nur an der Front, sie machten sich auch in der Literatur breit, durchdrangen den Alltag bis in die Kinderzimmer, die Schulen und Gottesdienste.

Die Sonderausstellung „1914“ befindet sich in den Räumen der ehemaligen Kokerei Zollverein / Ruhr-Museum. Die Ausstellung rückt weniger das Kriegsgeschehen in den Mittelpunkt, sondern vielmehr die gesellschaftlichen Umwälzungen und die Modernisierung, die Europa prägten.

142_10121 (Exkursion) Dr. Walter Wehner, Literaturwissenschaftler
Sa, 25.10., 9.10 - 18 Uhr, 8 Ustd, max 19 Teilnehmende, 39 Euro keine Ermäßigung
Anmeldung bis Mo, 13.10.
Treffpunkt: 9.10 Uhr, Stadtbahnhof Iserlohn, Gleis 2
Leistungen: Kosten für Zugfahrt, Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel, Reisebegleitung, Eintritt und Führungen

Einhundert Jahre Seilersee

In Kooperation mit dem Stadtmuseum und dem Stadtarchiv Der Seilersee - das sind einhundert Jahre Naherholungsgebiet, Entspannung, Erholung, Sport und geselliger Zeitvertreib, Baden, Spazierengehen, Bootfahren, Eislaufen, Feiern u.v.m. Doch ursprünglich wurde der See mit der korrekten Bezeichnung Callerbachtalsperre zur Wasserregulierung für Kläranlage und Wassermühlen errichtet. Sein Bau erforderte umfangreiche Vorbereitungen, und in den vergangenen hundert Jahren wurden etliche Maßnahmen zu seiner Instandhaltung und Gestaltung durchgeführt. Die Ausstellung vom 14.9. - 9.11.2014 zeigt Fotos, Pläne und Dokumente.

142_10122 (Führung) Peter Häusser, Museumspädagoge
Fr, 26.9., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, max 20 Teilnehmende, entgeltfrei
Stadtmuseum Iserlohn, Fritz-Kühn-Platz 1
Anmeldung bis Di, 16.9.



MÖNNIG
MALERGESCHÄFT

Fassadengestaltung

Fassadenanstriche, Beschichtungen, Strukturputze, Fassadenbeschriftung, mehrfarbige Lasurtechniken, Gerüststellung und Koordination notwendiger anderer Gewerke.

Perfekt ausgeführt von Ihrem Meisterbetrieb.

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

Von der Callerbachtalsperre zum Seilersee

Zum einhundertjährigen Jubiläum des Seilersees werden Sehenswürdigkeiten und alles Wissenswerte zur Geschichte seit 1914, der Inbetriebnahme der Callerbachtalsperre, auf diesem Rundgang näher beleuchtet.

142_10124 (Führung) Iris Romberg, Stadtführerin
Di, 30.9., 18 - 19.30 Uhr, 2 Ustd, max 20 Teilnehmende, 7,50 Euro
Treffpunkt: Parkplatz Freibad Schleddenhof, Bismarckstraße
Anmeldung bis Di, 16.9.

Vom Rupenteich zum Danzturm

Die einzigartige Parklandschaft am Nordhang des Fröndenbergs entstand in drei Abschnitten mit den Klippen, dem Bereich zwischen Danzturm und Rupenteich und dem Stadtpark oberhalb der Alexanderhöhe. Treibende Kraft war der 1874 gegründete städtische Verschönerungsverein. Diese sehr unterschiedlich vom Menschen geprägten Bereiche werden in einem Rundgang sowohl aus historischer als auch biologischer Sicht beleuchtet. Die Gegensätze und Gemeinsamkeiten von Arboretum, Forst, Park und ehemaligem Steinbruch (heutige Klippen) werden bei der geführten Wanderung herausgearbeitet. U. a. werden die botanischen Besonderheiten (Exoten in der Parkgestaltung z. B. Rhododendren, Vegetation in den Klippen, Pflanzen, die sich in Gebieten ansiedeln, in denen sie zuvor nicht heimisch waren, sogenannte Neophyten) und ihre historischen Ursprünge erläutert.

142_10130 (Exkursion) Götz Bettge, Leiter des Iserlohner Stadtarchivs i. R. / Patricia White, Dipl.-Biologin
Fr, 5.9., 16 - 18.15 Uhr, 3 Ustd, max 15 Teilnehmende, 10 Euro keine Ermäßigung,
Treffpunkt: Rupenteich, Anfahrtsskizze wird zugeschickt
Anmeldung bis Mo, 1.9.

: Betriebsbesichtigungen

Faszination Flughafen Düsseldorf

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

142_10150 (Exkursion) Rudolf Neuhaus, Historiker
Sa, 8.11., 10 - 19 Uhr, 8 Ustd, max 19 Teilnehmende, 37 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: 10 Uhr, Stadtbahnhof Is, Rahmenstraße, Gleis 2
Anmeldung bis Do, 23.10.
Leistungen: Leitung, Zugfahrt, Flughafenrundfahrt mit dem Bus, Freitickets zum Besuch der Zuschauertribüne.
Rückkehr in Iserlohn ca. 19 Uhr
Bitte mitbringen: gültigen Personalausweis



IGW Iserlohner Gemeinnützige Wohnungsgesellschaft mbH

Gemeinsam Wohnen - Gemeinsam Leben
Neubauprojekt an der Rahmenstraße / Kluse
Wir sind bereit für etwas Neues!
Haben Sie Interesse?
Dann sprechen Sie uns an:

- Vermietung
- Stadtentwicklung
- Verkauf

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

Wir finden für jeden
das richtige Zuhause!

Gerhard Weyland KG

Das 1855 in Iserlohn gegründete Unternehmen Gerhard Weyland ist eine der letzten in Iserlohn produzierenden Nadelfirmen. Die lange Tradition der Nadelherstellung ist hier noch sehr gut zu beobachten. Um auf dem internationalen Markt bestehen zu können, wurden verschiedene Kooperationen geschlossen. Die Teilnehmenden erwartet ein interessanter Blick in die Iserlohner Industriegeschichte.

142_10153 (Führung) Marlis Gorki, Stadtführerin
Di, 28.10., 14 - 15.30 Uhr, 2 Ustd, max 25 Teilnehmende, 8 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: Haupteingang, An der Langen Hecke 19, Iserlohn
Anmeldung bis Di, 14.10.

Keuco GmbH & Co. KG

Das Sanitär-Unternehmen Keuco in Hemer besteht seit 1953 und ist heute ein internationaler Marktführer. Die Produktpalette umfasst sowohl Badezimmermöbel und Spiegelschränke als auch Accessoires wie Seifen- und Handtuchhalter, Spiegel- und Lichtvorrichtungen der gehobenen Ausstattungsklasse für den privaten und öffentlichen Bereich. Auch in einigen Hotelketten und auf Luxusschiffen findet man die Produkte der Fa. Keuco.

Anfahrtsskizze wird auf Anfrage zugeschickt.
142_10154 (Führung) Marlis Gorki, Stadtführerin
Mo, 1.12., 14 - 16 Uhr, 2 Ustd, max 20 Teilnehmende, 8 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: Eingang Design-Forum, Bodelschwinghstr, 58675 Hemer
Anmeldung bis Mo, 17.11.

: Politische Bildung

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Bürgerdialog 2014 - Generationengerechtigkeit

In Kooperation mit dem Deutschen Volkshochschulverband und der Bertelsmann-Stiftung
Diskutieren Sie mit beim Bürgerdialog der Volkshochschule. Gefragt sind interessierte Bürgerinnen und Bürger aller Berufe, Altersgruppen und politischer Orientierung - ohne besonderes Fachwissen oder Parteibuch. Thema des Bürgerdialogs 2014 ist die Generationengerechtigkeit in der Kommune: Wie können die Interessen aller Generationen in Einklang gebracht werden? Wie kann unsere Kommune gerecht und attraktiv für alle Generationen gestaltet werden? Wie kann sichergestellt werden, dass Wirtschaftswachstum nicht zu Lasten kommender Generationen geht? Wie kann das Miteinander der Generationen gefördert werden?

142_10201 (Workshop) Klaus-Dieter Grüner, Städt. Verwaltungsdirektor a. D., Moderation + Gäste
Do, 18.9., 17.30 - 20 Uhr, 3 Ustd, max 30 Teilnehmende, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Fr, 12.9.

Europa lesen - Europa verstehen

In Kooperation mit dem Europabüro der Stadt Iserlohn
Literatur ist in der Lage, Brücken zwischen Menschen zu bauen, interkulturelle Verständigung zu fördern und kann als Türöffner zu Europa fungieren. Sechs Persönlichkeiten aus unserer Stadt lesen im zehn-minütigen Turnus über ihr europäisches Lieblingsland aus einem Buch vor oder stellen ihre/n europäischen Lieblingsautor/ in vor. Anschließend besteht für das Publikum die Möglichkeit, ergänzende Fragen zu stellen. Ziel ist es, mit kurzen Leseproben das Interesse am Nachbarland oder an Partnerstädten zu wecken. In der Pause werden ein kleiner Imbiss sowie Getränke in der Cafeteria kostenfrei angeboten (finanziert durch das Europabüro).

142_10202 (Lesung) Klaus-Dieter Grüner, Städt. Verwaltungsdirektor a. D., Moderation + Gäste
Do, 13.11., 18.30 - 21 Uhr, 3 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Do, 30.10.

Auf halber Strecke

In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Iserlohn Während Männer die Midlife-Crisis mit Motorradführerscheinen oder jüngeren Gespielinnen zu bewältigen versuchen, machen Frauen ... ja, was eigentlich? Im Idealfall machen sie sich Gedanken, schütten ihren Rucksack aus und betrachten den Inhalt. Dazu wollen wir uns in diesem Workshop etwas Zeit nehmen: Stolz sein auf das Erreichte, Überflüssiges mutig aussortieren, neu ordnen und Platz für die Ideen und Herausforderungen der zweiten Lebenshälfte schaffen. Mit ganz unterschiedlichen und manchmal ungewöhnlichen Methoden, Fragen, Anregungen und Übungen hilft die Referentin beim Aufräumen und Entdecken.

142_10203 • FRAUEN • (Workshop) Bettina Reimertz, Dipl.-Sozialpädagogin

Sa, 20.9., 10 - 16 Uhr, 6 Ustd, max 20 Teilnehmende, 20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 222
Anmeldung bis Fr, 12.9.

„Tempo Tempo! Im Wettlauf mit der Zeit“

Schnell noch einen Kaffee auf die Hand, mit dem Handy in sozialen Netzwerken eine Nachricht hinterlassen oder mal eben im Internet nachschauen, was die Welt an Neuigkeiten hervorbringt: Ein cleveres Zeitmanagement gilt als Tugend der Moderne - doch eigentlich waren die Menschen schon im Zeitalter der Postkutsche immer im Wettlauf mit der Zeit. Die Sonderausstellung „Tempo Tempo“ zeigt anhand von 250 Objekten, vom Stundenzettel der Postreiter aus dem frühen 18. Jahrhundert bis zum Reißverschluss, wie sich Zeitbewusstsein und Zeitordnungen von der Frühen Neuzeit bis heute gewandelt haben. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Deutschlands größte Ausstellung zur Arbeitswelt DASA zu besuchen.

142_10204 (Exkursion) Rudolf Neuhaus, Historiker

Sa, 20.9., 9 - 16 Uhr, 9 Ustd, max 19 Teilnehmende, 33 Euro keine Ermäßigung

Treffpunkt: Stadtbahnhof Iserlohn, Bahnhofsplatz 2, Gleis 1
Anmeldung bis Mo 8.9.

Leistungen: Leitung, Zugfahrt, Reisebegleitung, Eintritt und Führung.
Rückkehr in Iserlohn ca. 16 Uhr

Aus der Reihe „Iserlohn kontrovers“

Fahrradfahren - Verkehr der Zukunft?

Ist Iserlohn eine fahrradfreundliche oder eine fahrradfeindliche Stadt? Gibt es genügend Fahrradwege? Abstellplätze? Parkboxen? Was ist aus der Anregung einer Verbindung von Ruhr- und Lenne-Radweg geworden? Ist die Stadt für die motorisierten Fahrradfahrer (E-Bikes) gerüstet? Gibt es Fahrradwanderer-Hotels? All diese Fragen rund ums Rad sollen mit fach- und sachkundigen Gästen diskutiert werden.

142_10205 (Podiumsdiskussion)

Dr. Walter Wehner, Literaturwissenschaftler

Do, 25.9., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Do, 18.9.

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.

142_10206 • FRAUEN • (Kurs) Rudolf Neuhaus, Historiker

Di, 9.9. bis 25.11., 9.30 - 11 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,

HS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 224

Neugierig auf Politik?

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

142_10207 • FRAUEN • (Kurs) Rudolf Neuhaus, Historiker

Do, 11.9. bis 27.11., 9.30 - 11 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, entgeltfrei
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14

: Gesellschaft und Recht

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

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

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

142_10230 (Vortrag) Ingeborg Heinze, Juristin

Di, 18.11., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei, zzgl. 1 Euro Materialumlage (vor Ort zu zahlen)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Di, 4.11.

Altersrenten - Wer? Wann? Wie(viel)?

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

142_10232 (Vortrag) Dirk Brauns, Deutsche Rentenversicherung Westfalen

Mo, 27.10., 18.30 - 20.45 Uhr, 3 Ustd, entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Mo, 13.10.

Erwerbsgemindert oder berufsunfähig

Eine Situation, mit der Sie möglicherweise bis vor kurzem noch nicht gerechnet haben, ist eingetreten: Ihr Gesundheitszustand lässt eine weitere Erwerbstätigkeit nur noch eingeschränkt oder überhaupt nicht mehr zu.

Jetzt stellen sich viele Fragen: Muss ich einen Rentenantrag stellen? Wenn ja, wo? Oder bekomme ich die Rente automatisch? Wie viel Rente habe ich überhaupt zu erwarten? In welchem Umfang darf ich noch hinzuverdienen? In den vergangenen Jahren hat der Gesetzgeber bei den Renten wegen verminderter Erwerbsfähigkeit erhebliche Änderungen vorgenommen. Die Änderungen hinsichtlich einer drohenden Berufsunfähigkeit werden ebenso dargestellt wie die Auswirkungen durch die Verschiebung der Altersgrenzen.

142_10233 (Vortrag) Dirk Brauns, Deutsche Rentenversicherung Westfalen

Mo, 24.11., 18.30 - 20.45 Uhr, 3 Ustd, entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Mo, 10.11.

: Gesellschaft und Alltagskompetenz

Gedächtnistraining

Was für den Körper die Bewegung ist, ist für das Gehirn das Denken. Genau wie ein Muskel verliert das Gehirn seine Leistungsfähigkeit, wenn es nicht vielseitig und regelmäßig gefordert wird. Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert spielerisch und ohne Stress die Leistung des Gehirns und beteiligt Körper, Geist und Seele. Lassen Sie sich faszinieren von der Vielfalt der Übungen und der Fähigkeiten des Gehirns.

142_10252 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Helga Haarmann, Gedächtnistrainerin beim Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Mi, 5.11. bis 3.12., 10 - 11.30 Uhr, 5 Termine, 10 Ustd,

max 14 Teilnehmende, 25 Euro keine Ermäßigung,

zzgl. 3 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 118

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Lerntypentest

Lernen Sie durch den Lerntypentest das ganzheitliche Gedächtnis-training kennen.

Menschen unterscheiden sich nach dem Lerntypus, d. h. beim Lernen werden bestimmte Sinne bevorzugt. Dies wirkt sich auch auf das Gedächtnis und das Denken allgemein aus. Lernen Sie beim Lerntypentest Ihre Stärken und Schwächen kennen.

142_10255 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag) Helga Haarmann, Gedächtnistrainerin beim Bundesverband Gedächtnistraining e.V.
Mi, 29.10., 10 - 11.30 Uhr, 2 Ustd, max 14 Teilnehmende, 7,50 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 118
Anmeldung bis Mi, 15.10.

Mentale Fitness durch Bridge - Fortgeschrittene Reizung

Nachdem die Grundlagen der Reizung bekannt sind, wird die Thematik dieses Kurses die erlangten Kenntnisse festigen und ausweiten. Quereinsteiger mit Grundkenntnissen erwünscht

142_10260 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Gerda Borchers, Bridge-Übungsleiterin
Di, 9.9. bis 9.12., 14.30 - 16 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 12 Teilnehmende, 54 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 223

Mentale Fitness durch Bridge - Das Gegenspiel

Gutes Gegenspiel ist oft der Schlüssel zum Erfolg. Wie kann der Gegner zu Fall gebracht, wie mein Partner erreicht werden und welche Signale stehen hierfür zur Verfügung?

142_10261 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Gerda Borchers, Bridge-Übungsleiterin
Di, 9.9. bis 25.11., 16.15 - 17.45 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 16 Teilnehmende, 54 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 223

Selbst ist die Frau - Heimwerken

In Kooperation mit dem Hagebaumarkt Holz & Bau
Viele Frauen sind selbst aktiv, wenn im Haus oder der Wohnung Reparaturen anstehen oder eine Renovierung fällig ist. In diesem Seminar bekommen die Teilnehmerinnen einen fundierten Überblick über die Verwendung der verschiedensten Werkzeuge aus dem Holz- und Baubereich. Durch den richtigen Einsatz von Zubehör kann das Anwendungsgebiet der Werkzeuge erweitert werden. Dabei steht die praktische Arbeit im Vordergrund, wie z. B. das Bohren in verschiedenen Materialien. Auch andere Arbeiten, wie der Anstrich von Holzoberflächen oder das Kleben eines Fliesenspiegels, können in Absprache mit den Kursteilnehmerinnen ausprobiert werden.

142_10286 • FRAUEN • (Seminar) Team Do-it-Yourself-Akademie, Holz & Bau GmbH Hagebaumarkt
Sa, 20.9., 10 - 14.30 Uhr, 6 Ustd, max 12 Teilnehmende, 12 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: Forum Hagebaumarkt Holz & Bau, Reiterweg 2
Anmeldung bis Mo, 8.9.

Selbst ist die Frau - Kleinreparaturen im Haushalt

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

142_10287 • FRAUEN • (Seminar) Team Do-it-Yourself-Akademie, Holz & Bau GmbH Hagebaumarkt
Sa, 25.10., 10 - 14.30 Uhr, 6 Ustd, max 12 Teilnehmende, 12 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: Forum Hagebaumarkt Holz & Bau, Reiterweg 2
Anmeldung bis Do, 2.10.

Wandgestaltung - Tapezieren und Streichen

In Kooperation mit dem Hagebaumarkt Holz & Bau
In diesem Seminar werden Ihnen die einzelnen Schritte des Tapezierens sowie der Aufbau eines Wandanstrichs gezeigt. Hierzu zählen eine ausführliche Werkzeug- und Materialübersicht sowie die Schritte der Untergrundvorbereitung. Der Trainer zeigt die verschiedenen Tapetenarten wie Raufaser-, Vlies- oder Papiertapete und erläutert deren jeweilige Verarbeitungsweise. Dazu zeigt er die einzelnen Schritte eines Wandanstrichs (auf Putz oder Tapete) und erläutert die Wirkung von Farbe und Farbharmonien im Raum.

142_10288 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Team Do-it-Yourself-Akademie, Holz & Bau GmbH Hagebaumarkt
Sa, 8.11., 10 - 14.30 Uhr, 6 Ustd, max 12 Teilnehmende, 12 Euro keine Ermäßigung
Treffpunkt: Forum Hagebaumarkt Holz & Bau, Reiterweg 2
Anmeldung bis Mo, 27.10.

Motorsägens Schulung für Privatpersonen

Grund- und Aufbau-seminar mit theoretischem und praktischem Teil. Um für den eigenen Ofen das Brennholz selber zu schneiden, werden fachgerechte und sichere Methoden zur Handhabung der Motorsäge und Fällungswerkzeuge unter leichten Verhältnissen vermittelt. Informiert wird über die Unfallverhütungsvorschriften, die geeigneten Schutz- und Arbeitsmittel, das korrekte Schneiden und Aufarbeiten nach Fällung von Bäumen, die Betankung und kleinere Reparaturen der Motorsäge, deren Wartung und das Schärfen der Kette. Das sichere Fällen und Schneiden von Bäumen wird trainiert. Die Teilnahme befähigt nicht zum beruflichen Führen einer Motorsäge. In der Gebühr ist ein Zertifikat enthalten.

142_10290 • KLEINGRUPPE • (Seminar + Exkursion) Jürgen Pesch, Förster
Fr, 24.10., 18 - 21.45 Uhr, Treffpunkt: Werkstatt Forsttechnik Fackiner, Leckinger Straße 1a, 58640 Iserlohn + Sa, 25.10., 9 - 15.45 Uhr, Treffpunkt wird im Seminar bekannt gegeben, 14 Ustd, max 7 Teilnehmende, 145 Euro keine Ermäßigung
Anmeldung bis Do, 9.10.

Bitte mitbringen: private Motorsäge, HAUUNGSWERKZEUG, Benzin, Kettenhaftöl, Motorsägenwerkzeug, komplette PSA (Schnittschutzhose/-stiefel, Helmkombination, Handschuhe). Eine Ausleihe ist nicht möglich. Bitte bei der Anmeldung das Geburtsdatum angeben (für das Zertifikat).

: VHS-Treff Letmathe

Anmeldung nur vor Ort. Leitung: Iris Rademacher

„Wenn das Handy klingelt...“

Die Verbraucherzentrale gibt Tipps und Tricks zum Handygebrauch. Das Mitbringen des eigenen Handys ist erwünscht, aber nicht Pflicht.

142_10301 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag)
Anke Müller, Diplom-Oecotrophologin
Do, 25.9., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14

Iserlohn - Nyíregyháza

Seit 25 Jahren besteht in diesem Jahr die Städtepartnerschaft zwischen Iserlohn und der ungarischen Stadt Nyíregyháza.

142_10302 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag)
Marlis Gorki, Stadtführerin
Do, 23.10., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14

Sicherheit durch Sichtbarkeit

Die Veranstaltung soll aufzeigen, was Betroffene tun können, um möglichst lange sicher und mobil bleiben zu können

142_10303 • ENTSPANNTES LERNEN • (Vortrag)
Peter Griwalski, Verkehrswacht Iserlohn
Do, 20.11., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14

Märchen-Zeit

Heiteres und Besinnliches passend für die Vorweihnachtszeit.

142_10304 • ENTSPANNTES LERNEN • (Lesung)
Magdalena Janotte, geprüfte Märchenerzählerin der Europäischen Märchengesellschaft
Do, 11.12., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14

: Seniorenkreis in Hennen

Anmeldung nur vor Ort. Leitung: Hildegard Dettmer

Lauschendes Singen, heilsames Singen

Die Dozentin lädt zum Mitsingen ein - die Gitarre ist dabei - und greift auf bekannte Lieder zurück, aber auch auf leicht zu lernende neue, manchmal mit Textblatt, manchmal ohne.

142_10361 • ENTSPANNTES LERNEN • (Seminar)

Rita Kreisel, Singgruppenleiterin

Mo, 8.9., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro

Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

Platt küren - Plattdeutsch

Wie in Hennen früher gesprochen wurde - auch für Hochdeutsche!

142_10362 • ENTSPANNTES LERNEN • (Schnupperseminar)

Ingrid Roch / Friedhelm Arno Berthold, Realschulrektor i. R.

Mo, 6.10., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro

Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

Sicherheit durch Sichtbarkeit

Die Veranstaltung soll aufzeigen, was Betroffene tun können, um möglichst lange sicher und mobil bleiben zu können.

142_10363 • ENTSPANNTES LERNEN • (Seminar)

Peter Griwalski, Verkehrswacht Iserlohn

Mo, 3.11., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro

Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

Im Zeichen der Muschel

Auf dem Jakobsweg von Saint Jean-Pied-de-Port in den Pyrenäen nach Santiago de Compostela.

142_10364 • ENTSPANNTES LERNEN • (Seminar)

Manfred Wolff, Bankkaufmann

Mo, 8.12., 15 - 16.30 Uhr, 2 Ustd, 3 Euro

Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5

: Umwelt

Die Parks von Schloss Augustsburg und Falkenlust

Seit nunmehr 30 Jahren sind die Schlösser Augustsburg und Falkenlust mit ihren Garten- und Parkanlagen als Zeugnisse einzigartigen europäischen Kulturschaffens in die Liste des UNESCO-Weltkulturerbes der Menschheit eingetragen. Als erste bedeutende Schöpfung des Rokoko-Stils in Deutschland sind sie herausragende Beispiele für die Schlossbaukunst des 18. Jahrhunderts.

142_11400 (Exkursion) Thomas Palmisciano, Sachverständiger für Baumdiagnostik

Sa, 27.9., 7 - 18 Uhr, 8 Ustd, max 24 Teilnehmende, 38,90 Euro

Treffpunkt: 6.50 Uhr, Stadtbahnhof Iserlohn, Rahmenstr., Gleis 2
Anmeldung bis Di, 9.9.

Leistungen: Kosten für Zugfahrt, Reisebegleitung, Eintritt und Führung in die Parks. Eine Besichtigung der Schlösser auf eigene Kosten ist möglich.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Schuhe

Alte Früchte neu entdecken

Rot, orange und blau leuchtende Früchte sorgen im Herbst zusammen mit dem sich langsam verfärbenden Laub für ein tolles Farbenspiel in der Natur. Dieses Naturobst lässt sich aber nicht nur mit den Augen, sondern auch mit dem Gaumen genießen: Viele Wildfrüchte sind durchaus essbar. Und überaus vielfältig als kulinarische Leckerbissen für schmackhafte Marmeladen, Kompott und andere Köstlichkeiten für die kalte Jahreszeit verwendbar.

142_11401 • JUNGE VHS • KLEINGRUPPE • (Exkursion)

Tim Graumann, Dipl.-Biologe

Mi, 24.9., 17.30 - 19.45 Uhr, 3 Ustd, max 15 Teilnehmende, 10 Euro

keine Ermäßigung

Treffpunkt: Eingang Seilersee-Bad, Seeuferstraße 26

Anmeldung bis Mi, 10.9.

Bitte mitbringen: zeckenfeste Kleidung, festes Schuhwerk, ggf.

Sammelkorb/-tasche

Herbst im Wald

Der Rundgang auf nicht immer ebenen und breiten Wegen erschließt Herbstliches in der Natur: Die Laubverfärbung, die reifenden Früchte an Bäumen und Sträuchern, die Düfte des Waldes. Auch Kräuter aus dieser Jahreszeit werden vorgestellt sowie ihre Nutzung für Küche oder Tee.

142_11403 • KLEINGRUPPE • (Exkursion) Patricia White,

Dipl.-Biologin

Sa, 25.10., 10 - 12.15 Uhr, 3 Ustd, max 15 Teilnehmende, 10 Euro

Treffpunkt: Wanderparkplatz Hotel Daute, Kesberner Straße 24

Anmeldung bis Mo, 13.10.

Bitte mitbringen: an die Witterung angepasste Bekleidung sowie festes Schuhwerk mit Profil

Vom Rupenteich zum Danzturm

Informationen siehe Programmbereich 1, 142_10130

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.

Treffpunkt: Parkplatz Hagebau, Iserlohn. Falls von dort eine Weiterfahrt notwendig wird, ist jeder Teilnehmende selbst für den Transport verantwortlich.

142_11405 (Exkursion)

Gert Rosenstengel, geprüfter Pilzsachverständiger

Sa, 27.9., 8.30 - 13 Uhr, 6 Ustd, max 16 Teilnehmende, 16 Euro keine Ermäßigung

Treffpunkt Parkplatz Hagebau, Reiterweg 2, 58636 Iserlohn

Anmeldung bis Mo, 15.9.

Bitte mitbringen: Korb, Messer. Wetterfeste Kleidung erforderlich

142_11406 (Exkursion)

Gert Rosenstengel, geprüfter Pilzsachverständiger

Sa, 4.10., 8.30 - 13 Uhr, 6 Ustd, max 16 Teilnehmende, 16 Euro keine Ermäßigung

Treffpunkt Parkplatz Hagebaumarkt, Reiterweg 2, 58636 Iserlohn

Anmeldung bis Fr, 19.9.

Bitte mitbringen: Korb, Messer. Wetterfeste Kleidung erforderlich

Zu den Spätblühern im Helmke-Steinbruch

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

142_11410 (Exkursion) Heinz Kirchheiner, Mitglied Naturschutzbund (NABU)

Sa, 13.9., 15 - 17.15 Uhr, 3 Ustd, max 15 Teilnehmende, 10 Euro

keine Ermäßigung

Treffpunkt: Bahnhof Letmathe, 58642 Iserlohn

Anmeldung bis Fr, 5.9.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk

Trinkwasseraufbereitung in Iserlohn

Ein Korallenriff vor 320 Millionen Jahren wurde im Laufe der Erdgeschichte zu Massenkalk umgestaltet, aus dessen Gestein bis Ende des 19. Jahrhunderts Zinkblende abgebaut wurde.

Zusammen mit den Grund- und Quellwässern aus Lägertal und Wermingsertal diente ab 1900 das ehemals abgepumpte Grubenwasser des Bergwerkes Krug von Nidda zur Trinkwasser-Gewinnung. Um die gesetzlichen Qualitätsanforderungen der Trinkwasserverordnung auch zukünftig erfüllen zu können, wurde 2006 nach mehrjähriger Planungs- und Bauzeit das neue Zentrale Wasserwerk Krug von Nidda in Betrieb genommen, dessen Aufbereitungstechnik auch unter schwierigen Gewinnungsbedingungen eine störungsfreie Versorgung von Iserlohn gewährleistet.

142_11505 (Führung) Achim Vogel, Leiter Qualitätskontrolle Stadtwerke Iserlohn

Mi, 5.11., 10 - 12 Uhr, 2 Ustd, max 25 Teilnehmende, entgeltfrei

Treffpunkt: Schulungsraum Zentrales Wasserwerk, Westfalenstraße 72

Anmeldung bis Mi, 22.10.



Programmbereich 2 : Kultur – Gestalten

Rainer Danne

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

Ulrike Eichholz (bis 31.10.) – Rainer Danne (ab 01.11.)

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

Mareike Schülting

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

: Sonderveranstaltungen

Almelo - Eine fotografische Erkundung

Iserlohns niederländische Partnerstadt Almelo (ca. 72.000 Einwohner) ist eine aufstrebende Gemeinde. Prägten früher die mitten in der Stadt ansässigen Textilfabriken das Stadtbild, so hat vor einigen Jahren eine Stadtkernsanierung eingesetzt, die Almelo zu einem modernen Dienstleistungs- und Kulturzentrum werden ließ. Almelo feiert am 13. September ein großes Stadtfest - willkommener Anlass für einen Besuch und eine fotografische Erkundung.

142_20010 (Exkursion) Michael May, Bildredakteur
Do, 11.9., 18 - 19 Uhr + Sa, 13.9., 7 - 22 Uhr + Do, 23.10.,
19 - 20.30 Uhr, 3 Termine, max 48 Teilnehmende, 35 Euro
keine Ermäßigung
Anmeldung bis Di, 9.9.
Abfahrt 7.00 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, Bussteig, Rahmenstraße,
Rückkehr ca. 22.00 Uhr
Einstieg Letmathe auf Anfrage

Kunst in Iserlohn - Ein Dokumentationsprojekt

Fortsetzung des in 2014-I begonnenen Projektes. Ein Neu- und Quereinstieg ist möglich und erwünscht.
Die letzte Publikation über die Kunst im öffentlichen Raum liegt mehr als 15 Jahre zurück. Vieles hat sich seitdem verändert. Es ist an der Zeit, ein neues Dokumentationsprojekt zu starten. Der Kurs soll als Auftakt dazu dienen. Es werden neben Fotografen vor allem auch Schreiber gesucht, die Lust haben, an diesem Projekt, das auf einen längeren Zeitraum angelegt ist, mitzuwirken. Ziel ist es, die Ergebnisse im Internet und in einer Broschüre zu veröffentlichen.

142_20011 (Kurs) Rainer Danne, Galerieleiter
Do, 25.9., 19 - 20.30 Uhr, 6 Ustd, max 25 Teilnehmende, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 119

Fotografie-Club

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

Der theoretische Teil findet alle vier Wochen statt, die Praxisübungen und Exkursionen nach Vereinbarung.
Lernziele sind der theoretische Hintergrund der Fotografie, das Verbessern der Aufnahmetechnik und der Bildbearbeitung.

142_20012 (Kurs) Peter Klein, Technischer Redakteur
Do, 11.09., 19 - 21.15 Uhr / Do, 2.10., 19 - 21.15 Uhr / Do, 6.11.,
19 - 21.15 Uhr / Do, 4.12., 19 - 21.15 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd,
max 12 Teilnehmende, 36 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 119

142_20013 (Kurs) Peter Klein, Technischer Redakteur
Di, 16.9., 19 - 21.15 Uhr / Do, 23.10., 19 - 21.15 Uhr / Do, 13.11.,
19 - 21.15 Uhr / Do, 11.12., 19 - 21.15 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd,
max 12 Teilnehmende, 36 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 119

: Musik - Musikgeschichte

Felix Mendelssohn Bartholdy - Oratorium Elias

Kooperation mit dem ev. Kirchenkreis Iserlohn

Am Samstag, 2. November 2014 um 17 Uhr, wird der Elias von Felix Mendelssohn-Bartholdy in der St. Aloysiuskirche in Iserlohn aufgeführt. Der Märkische Motettenkreis Iserlohn „Collegium Cantorum“, Mitglieder der Staatskapelle Dresden und die Solisten Ute Selbig (Sopran), Bettina Ranch (Alt), Ray Wade jr. (Tenor) sowie Wolfgang Schöne (Bass) werden unter der Leitung von Dr. Wolfgang Besler das berühmte Oratorium über den biblischen Propheten Elias vortragen.

An diesem Abend führt Dr. Walter Ossenkop vorbereitend in dieses Hauptwerk von Mendelssohn ein. Daneben erläutert Albert Henz, Theologischer Vizepräsident der Ev. Kirche von Westfalen, den theologischen Hintergrund des Werkes.

142_20100 (Seminar) Dr. Walter Ossenkop

Fr, 24.10., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, 8 Euro

Varnhagenhaus, Piepenstockstr. 27

Entgelt: 5 Euro für Personen mit einer Konzertkarte

: Literatur - Theater

Gotthold Ephraim Lessing: Alles oder nichts

Vor drei Jahren gastierte Oliver Steller mit seinem Programm „Lessing: Alles oder Nichts“ in Iserlohn und riss seine Zuhörer zu Stürmen der Begeisterung hin. Er entfaltete vor uns Lessings „intensives Leben“, das Leben eines leidenschaftlichen Spielers. Zu lange habe der „Mythos des Klassikers“ Lessings Lebensgeschichte verdeckt. Es ist derselbe Gotthold Ephraim Lessing, dessen Botschaft aus dem Drama „Nathan der Weise“ uns gerade heute viel zu sagen hat, da die Weltreligionen in einem dramatischen Spannungsverhältnis zueinander stehen. „Es eifre jeder seiner unbestochenen, von Vorurteilen freien Liebe nach!“ Haben wir bislang darin die Idee des leidenschaftlichen Wettkampfes überhört?

142_20110 (Kurs) Gunther Kingreen, Studiendirektor i. R.

Do, 11.9. bis 27.11., 10 - 11.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,

max 25 Teilnehmende, 40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 224

Da eine Einzelbestellung auf Schwierigkeiten stößt, besorgt der Dozent vorab für alle Teilnehmenden das zugrunde liegende Buch (7 Euro).

Ausgezeichnete Autoren:

Aus dem literarischen Leben der Gegenwart

Die Märkische Kulturkonferenz (MKK) vergibt jedes Jahr Stipendien in den Bereichen Bildende Kunst, Musik und Literatur. Eine Literaturjury wählt aus den Neuerscheinungen vorwiegend junger Autorinnen und Autoren drei zu einer Auswahllesung im Märkischen Kreis aus und entscheidet sich anschließend für einen neuen Stipendiaten. Das anwesende Publikum kann ebenfalls eine Stimme abgeben, die wie eine Jurorenstimme bei der Entscheidung berücksichtigt wird.

Im Herbst 2013 hat die MKK Olga Grjasnowa („Der Russe ist einer der Birken lieb“), Sascha Reh („Gibraltar“) und Lisa Kränzler („Nachhinein“) eingeladen und sich für Lisa Kränzler als Stipendiatin des Jahres 2014 entschieden. Die Romane werden vom Dozenten vorgestellt und diskutiert.

142_20111 (Kurs) Thomas Brenck, Germanist

Mi, 24.9. bis 29.10., 19.15 - 20.45 Uhr, 4 Termine, 8 Ustd,

max 15 Teilnehmende, 25 Euro

Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24, Kutscherhaus

Französische Revolution und deutsche Literatur

Die große zeitgeschichtliche Wende ließ nicht nur adelige Köpfe in Frankreich rollen, sie wirkte auch ansteckend auf die Köpfe deutscher Schriftsteller. Und dies in weit größerem Ausmaße als die Schulbücher uns weismachen wollten. Denn im offiziellen Kanon der zu vermittelnden Literatur kamen die deutschen Republikaner und ihre Bücher jahrhundertlang kaum vor. Über sie zu informieren und einige ihre Werke vorzustellen, ist Ziel des Vortrages.

142_20112 (Vortrag) Dr. Walter Wehner, Literaturwissenschaftler

Do, 23.10., 17 - 18.30 Uhr, 2 Ustd, max 20 Teilnehmende, 8,40 Euro

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

Frühe deutsche Kriminalgeschichten

Lange vor Sherlock Holmes und Miss Marple, vor Auguste Dupin und Hercule Poirot gab es bereits in Deutschland Kriminalgeschichten, in denen Ermittler eine Rolle spielten. Ja, der frühe deutsche Krimi besaß schon zahlreiche Spielarten, die sich nicht nur auf die Frage beschränkten, wer war der Täter, sondern auch nach den Gründen für die Tat fragten. Oder aber gesellschaftliche Panoramen entwarfen, in denen Gut und Böse die Seiten tauschten. Oder einfach nur spannende Geschichten schufen, die den Leser unterhalten wollten, aber nicht belehren. Vier dieser frühen Erzählungen sollen gemeinsam gelesen und besprochen werden.

142_20113 (Kurs) Dr. Walter Wehner, Literaturwissenschaftler

Di, 28.10. bis 18.11., 10 - 11.30 Uhr, 4 Termine, 8 Ustd,

max 20 Teilnehmende, 8,40 Euro

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

Schreibwerkstatt am Samstag

Schreibwerkstatt am Samstag - „Ich schreibe mich ins Wochenende!“.

Sie können sich nichts Schöneres vorstellen als am Samstagmorgen Ihre Schreibutensilien, Ihr derzeitiges Lieblingsbuch und Lieblingsfoto in Ihre Tasche zu packen und sich in der Schreibwerkstatt mit anderen Schreibbegeisterten auszutauschen, Ihre geschriebenen Texte vorzulesen und ein Feedback zu bekommen?

Dann sind Sie in der Schreibwerkstatt am Samstag genau richtig!

Aufbauend auf vielseitigen, überraschenden und spielerischen Schreibimpulsen des kreativen Schreibens werden Sie alleine und in der Gruppe an Ihren Texten arbeiten.

142_20114 • KLEINGRUPPE • (Kurs)

Sabine Hinterberger, Diplom-Sozialarbeiterin/Freie Autorin

Sa, 27.9. bis 29.11., 10 - 13.15 Uhr, 3 Termin, 12 Ustd,

max 10 Teilnehmende, 57,60 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 201

Das andere Ich entdecken - Theaterworkshop

Wenn Sie einmal in die emotionale Welt und die Kunst der Schauspielerei hineinschnuppern wollen, dann ist dieser Workshop genau das Richtige. In spielerischen Übungen erlernen Sie den Umgang mit dem emotionalen Gedächtnis nach Strasberg, steigern Ihre Sinneswahrnehmung und nutzen dies für die Erprobung unterschiedlicher Charaktere. Sie erfahren die Wechselbeziehung von Gefühl, Fantasie, Bewegung und Ausdruck. Sie nehmen etwas davon mit nach Hause und werden vielleicht das nächste Theaterstück mit anderen Augen sehen.

142_20130 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Heike Graefe,

Theaterpädagogin, NLP Master

Sa, 8.11. / So, 9.11., 11 - 15.30 Uhr, 2 Termine, 12 Ustd,

max 12 Teilnehmende, 46,80 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

MET OPERA
LIVE IM KINO

Mozart • Verdi • Bizet • Wagner • Rossini

CLASART CLASSIC | ATV | TELE 5 | The Metropolitan Opera HD LIVE

filmpalast Iserlohn
Kurt-Schuhmacher-Ring 1-3, Tel. 02371 / 77 44 44
Der VVK läuft, täglich ab 14:30 Uhr an den Kinokassen und online unter: www.filmpalast-kino.de

: Kunst - Kulturgeschichte

In Zusammenarbeit mit der Städtischen Galerie Iserlohn

Michael Kenna - Retrospektive

Die Städtische Galerie Iserlohn stellt mit Michael Kenna einen der renommiertesten Landschaftsfotografen der Gegenwart aus. Der Brite mit Wohnsitz in Seattle in den USA hat wie kaum ein anderer Zeitgenosse dieses traditionelle Genre neu belebt. Er ist rund um den Globus zu einem der beliebtesten Ausstellungskünstler geworden. Seine stillen, poetischen Aufnahmen verzaubern den Betrachter und nehmen die Seele gefangen. Lassen Sie sich überraschen.

142_20210 (Führung) Rainer Danne, Galerieleiter
Mi, 10.12., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, max 30 Teilnehmende,
Eintritt: 2,50 Euro
Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24

: Gestalten

In den Angeboten der kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Grundlagen traditioneller Kulturtechniken werden vermittelt. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Das Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden wird erweitert und ästhetisches Denken und Handeln werden angeregt. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an vielfältigen Formen von Kunst und Kultur aus Vergangenheit und Gegenwart, aber auch zu einem kritischen und kreativen Wahrnehmungsvermögen gegenüber der Alltagsrealität befähigen.

: Gestalten mit Acryl

Die Welt der Farben erleben

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

142_20510 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Gustav Müller, Dipl.-Designer
Di, 16.9. bis 2.12., 18 - 20.15 Uhr, 10 Termine, 30 Ustd,
max 8 Teilnehmende, 72 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier
Bitte mitbringen: Acrylfarben (große Tuben Gelb, Blau, Rot, Weiß, Schwarz), 6 Haarpinsel (3 Größen Synthetik oder Echthaar, klein, mittel, groß, rund und flach), Leinwand oder Malpappe (Größe min. 50 x 80 cm), Palette (z. B. alter Teller, groß), Malerspachtel



Vorbilder nachbilden - Selbst bilden

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

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

142_20512 (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
Mi, 1.10. bis 10.12., 9.30 - 11.45 Uhr, 9 Termine, 27 Ustd, max 14 Teilnehmende, 58,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier

Standortbestimmung - Einführung in die Kunsttherapie

Standortbestimmung ist ein immer wiederkehrendes Kunsttherapie-Seminar-Thema, das Antworten sucht auf Fragen wie „Wer bin ich?“, „Wo stehe ich im Leben?“, „Wie ist es dazu gekommen?“, „Wo möchte ich hin?“. Bei der Beantwortung unterstützen kreative Medien wie Zeichnen und Malen sowie das Gespräch in der Gruppe, z. B. nach Krisensituationen. Ebenso ist eine wiederholte Teilnahme möglich für eine längerfristige, fundierte Selbsterfahrung oder als Rückfallprophylaxe. Das Seminar ist kein Therapie-Ersatz. Künstlerische Voraussetzungen gibt es nicht.

142_20515 • KLEINGRUPPE • (Seminar)
Sandra Deckert, Psychologische Beraterin
Sa - So, 20. bis 21.9., 9.30 - 16 Uhr, 2 Termine, 16 Ustd,
max 8 Teilnehmende, 52 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier
Anmeldung bis Mo, 15.9.
Bitte mitbringen: alten Arbeitskittel, Schreibutensilien

Malen ganz nach Wunsch

„Malen ganz nach Wunsch“ heißt das Motto der Malwerkstatt für Anfänger/innen und Fortgeschrittene, ergänzt mit Tipps, individueller Beratung und Erfahrungsaustausch. Zur Inspiration werden abstrakte und gegenständliche Gestaltungsmöglichkeiten in Basis- und experimentellen Techniken anschaulich vermittelt. Kreative Fähigkeiten, um Unikate in Acryl mit differenzierter Farbigeit, lebendigen Strukturen und spannenden Kontrasten zu entwickeln, können erworben und verfeinert werden.

142_20517 • KLEINGRUPPE • (Seminar)
Gabriele Kaiser, Dipl.-Designerin
Sa - So, 27. bis 28.9., 10 - 16 Uhr, 2 Termine, 14 Ustd,
max 8 Teilnehmende, 57,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier
Anmeldung bis Mo, 15.9.
Bitte mitbringen: Aquarellpapier (ab 300 g/qm) und/oder Keilrahmen, Acrylfarben, Borstenflachpinsel, feine Synthetikpinsel mit Spitze, Schwamm, Spachtel, Glas, Teller, Frischhaltefolie, Kreppklebeband, Lappen, Schere, Bleistift, weiteres Material nach Wunsch

Experimente in Acryl - Gönn dir Farbe

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

142_20519 • KLEINGRUPPE • (Seminar)
Sandra Deckert, Psychologische Beraterin
Sa - So, 8. bis 9.11., 9.30 - 16 Uhr, 2 Termine, 16 Ustd,
max 12 Teilnehmende, 40 Euro zzgl. Materialumlage, mind. 30 Euro, je nach Größe/Anzahl der Arbeiten
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier
Anmeldung bis Mo, 24.10.
Bitte mitbringen: alte Kleidung (Acrylfarben sind nicht auswaschbar), Stoffreste und - wenn möglich - einen alten Fön zum schnelleren Trocknen der Bilder und ggf. Materialien, die im Gewicht nicht zu schwer sind und in die Bilder eingearbeitet werden sollen

: Gestalten mit Aquarell und Mischtechniken

Das Fenstermotiv in der Kunst

In der Geschichte der Malerei gibt es etliche Beispiele für die Motivwahl des Fensters. Das Fenster ist Mittler zwischen dem Innen und Außen, es trennt und verbindet gleichzeitig, wird oft als ein Bild im Bild gesehen. Das Motiv ist Ausdrucksträger von Empfindungen und Wahrnehmungen der Wirklichkeit.

Die Flächigkeit, Gliederung oder Spiegelung, die Durchsichtigkeit und Öffnung - um hier nur die prägnantesten Eigenschaften zu nennen - sind ein Experimentierfeld gestalterischer Möglichkeiten.

142_20521 (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
Do, 2.10. bis 4.12., 9.30 - 11.45 Uhr, 8 Termine, 24 Ustd, max 14 Teilnehmende, 52,80 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier
Bitte mitbringen: vorhandene Utensilien und Farben für die Aquarell-/Gouachemalerei

142_20522 (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
Do, 2.10. bis 4.12., 19.15 - 21.30 Uhr, 8 Termine, 24 Ustd, max 12 Teilnehmende, 52,80 Euro

Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14
Bitte mitbringen: vorhandene Utensilien und Farben für die Aquarell-/Gouachemalerei

Raum für Kunst

Das Offene Atelier wendet sich an Teilnehmende, die unter fachkundiger Anleitung eigene oder vorgegebene Themen und Bildideen umsetzen möchten. Die Wahl der Maltechniken - Aquarell, Gouache, Acryl oder auch Kreide - richtet sich nach den persönlichen Vorlieben und Neigungen der/s Einzelnen.

142_20523 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
Mo, 20.10. bis 24.11., 9.30 - 11.45 Uhr, 6 Termine, 18 Ustd, max 8 Teilnehmende, 57,60 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier

: Gestalten mit Pastellkreide

Stilleben - Landschaft - Porträt

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

142_20540 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Karl-Heinz Heun, Kunstpädagoge

Mo, 15.9. bis 1.12., 17.30 - 19.45 Uhr, 10 Termine, 30 Ustd, max 12 Teilnehmende, 74,25 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 126, Atelier

: Musikalische Gestaltung

Handlungsbezogene Produktionskompetenz bezieht sich vor allem auf das Musizieren und Gestalten von Musik. Sie ermöglicht unmittelbare Erfahrungen im Umgang mit Musik. Diese entfalten sich durch die klangliche Nachgestaltung von Musik, etwa durch Instrumentalspiel, gemeinsames Singen oder in den vielfältigen Formen des gemeinsamen Musizierens sowie durch das Erstellen kontextbezogener Klang-Gestaltungen mit selbst erfundenen oder bearbeiteten musikalischen Strukturen. Kontextbezogene Klang-Gestaltungen gehen von einer inhaltlichen oder formalen Gestaltungs-

idee aus. Zum Musizieren und Gestalten gehören das Erproben und Realisieren geeigneter musikalischer Mittel sowie die Präsentation der Klang-Ergebnisse; das Erstellen kontextbezogener Klang-Gestaltungen setzt darüber hinaus planerische Kompetenzen voraus.

Gitarre I

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

142_20800 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Erhard Bücken, Musikpädagoge

Mo, 15.9. bis 17.11., 17.30 - 19 Uhr, 8 Termine, 16 Ustd, max 8 Teilnehmende, 38,80 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 222

Bitte mitbringen: Instrument und Schreibmaterial, falls vorhanden: Liederbücher

Gitarre II

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

142_20801 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Erhard Bücken, Musikpädagoge
Mo, 15.9. bis 17.11., 19.30 - 21 Uhr, 8 Termine, 16 Ustd, max 8 Teilnehmende, 44,50 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 222
Bitte mitbringen: Instrument und Schreibmaterial, falls vorhanden: Liederbücher

Blockflöte

Wer gerne Blockflöte spielt und eine Gelegenheit sucht, in einem Ensemble zu musizieren, ist richtig in diesem Kurs. Quartett- und Quintett-Literatur wird gespielt, die von Tänzen aus der Renaissance bis zu volkstümlichen Weisen zur Weihnachtszeit reichen. Neue Teilnehmer/innen sind willkommen, sollten aber über Grundkenntnisse im Flötenspiel verfügen (auch wenn ihre Spielpraxis länger zurückliegt). Bitte eigene Blockflöte mitbringen, egal ob Sopran, Alt, Tenor oder Bass, und viel Freude am Spielen.

142_20810 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Margarete Schulze-Rüb, Lehrerin

Do, 11.9. bis 11.12., 17.30 - 19 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, max 12 Teilnehmende, 60,30 Euro keine Ermäßigung, Materialkosten je nach Notenauswahl

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 222
Bitte mitbringen: Instrument und Schreibmaterial

Congas & Co. Trommel- und Percussionsworkshop

Trommeln sind wie ein Magnet. 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? 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 wird ihr Zusammenspiel im Ensemble erlernt.

Instrumente können für 5 Euro pro Teilnehmer/in zur Verfügung gestellt werden

142_20820 • JUNGE VHS • (Seminar)

Jürgen Fischer, Diplom-Pädagoge und Percussionist
So, 26.10., 10 - 16 Uhr, 8 Ustd, max 14 Teilnehmende, 32 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 5 Euro Materialumlage bei Dozent zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 206
Anmeldung bis Di, 1.10.



ISERLOHN
Wermingerstr. 26
(Eingang Ostengraben)

Feel your voice

In diesem Workshop entdecken, spüren und erleben Sie Ihre Stimme neu. Im Wesentlichen geht es um das Singen aus dem eigenen Körpergefühl heraus. Der Vorteil dieser Gesangs-Methode liegt darin, dass man ohne komplizierte Gesangs-Techniken auskommen und sich deshalb voll und ganz auf die Stimme konzentrieren kann. Mögliche Hemmschwellen werden überwunden und die Stimme wird bewusst und gezielt eingesetzt, um sie ausdrucksstark und kraftvoll zu entwickeln.

Als Basis für alle Gesangs-Richtungen geeignet sowie für Anfänger und erfahrene Sänger/innen geeignet.
Noten-Kenntnisse sind nicht erforderlich.

142_20830 • KLEINGRUPPE • (Workshop) Peter Jung, Vocal-Coach
Sa, 15.11., 9.30 - 16 Uhr, 8 Ustd, max 14 Teilnehmende, 25 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 221
Anmeldung bis Mo, 3.11.

Bitte mitbringen: falls vorhanden Lied-Texte (eine gute Auswahl von Lieblingsliedern), müssen nicht unbedingt mit Noten sein.

: Choreografie

Veranstaltungen in diesem Bereich leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Vermittlung ästhetischer Bildung. Im Zentrum steht die Vermittlung und Heranführung traditioneller Kulturtechniken. Bei kompetenter pädagogischer Führung lassen sich sowohl eine verbesserte körperliche Kompetenz als auch Offenheit, Selbstbewusstsein und Experimentierfreude bei Teilnehmenden erreichen. Tanz schult nicht nur den Körper, sondern ist auch eine geistige Herausforderung. Das Koordinationsvermögen und der Bewegungsablauf werden verbessert. Ziel ist es, Bewegungen einem vorgegebenen Rhythmus/einer vorgegebenen Musik anzupassen, Strukturen von Musik wahrzunehmen und das Bewegungsverhalten gestalterisch darauf beziehen zu können. Sozialkompetenzen werden durch die notwendige Nähe zu anderen Teilnehmenden verstärkt.

Internationale Folkloretänze

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

142_20902 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Christine Heyne, Tanzleiterin
Mo, 8.9. bis 10.11., 19 - 20.30 Uhr, 8 Termine, 16 Ustd, max 14 Teilnehmende, 38,30 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: leichte Schuhe mit heller, glatter Sohle, Getränk

: Fotografisches Gestalten

Medienerziehung unterstützt beim selbstverantwortlichen Umgang mit allen Formen analoger und digitaler Medienkommunikation. Ziel ist eine gleichberechtigte Teilhabe aller an unserer modernen Medienwelt durch das Erlernen von Grundlagen der Bildgestaltung (Perspektive, Ausschnitt, Totale, Nah, Detail), Bildkomposition und Kameratechnik, wie Erläuterung unterschiedlicher Kameratypen und ihre Bedeutung für die Bildgestaltung (z. B. wenig Schärfentiefe

bei Spiegelreflex- und analogen Kameras im Vergleich zu Handy- und digitalen Kompakt-Kameras). Ausprobieren der Einstellmöglichkeiten bei den Kameras wie Auflösung, Weißabgleich, Empfindlichkeit.

Fotografieren lernen heißt sehen lernen

Für Anfänger/innen mit Digitalkamera oder analoger Kamera geeignet. Grundlegende Hinweise und Tipps werden in diesem Seminar vermittelt und in der Praxis geübt. Inhalte: Fototechnische Grundlagen (Belichtungszeit, Blende, Zeit-/Blendenwahl automatisch oder manuell, Tiefenschärfe), Grundregeln der Bildgestaltung, Aufteilung nach Vorder- und Hintergrund, Größenverhältnis, Fluchtlinie, Beleuchtung.

142_21100 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Thomas Emde, Mediendesigner

Mo, 22.9. bis 3.11., Sa, 25.10. (Exkursion), 13 - 15.15 Uhr, 6 Termine, 18 Ustd, max 12 Teilnehmende, 46,40 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 221
Bitte mitbringen: eigene Kamera/Digitalkamera

142_21101 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Thomas Emde, Mediendesigner
Sa, 20.9., 9 - 16 Uhr + Sa, 27.9., 9 - 16 Uhr, 2 Termine, 16 Ustd, max 13 Teilnehmende, 39,20 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 221
Anmeldung bis Mo, 8.9.

Bitte mitbringen: eigene Kamera/Digitalkamera

Mehr Licht, mehr Farbe - Mehr Fotografie

Fortgeschrittene Teilnehmende haben im Kurs die Möglichkeit, ihre Kenntnisse zu vertiefen, Fragen bzw. Problemstellungen, die sich aus der Fotopraxis ergeben haben, zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen. Themenschwerpunkte sind: Was sollte/was könnte 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.

142_21102 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Thomas Emde, Mediendesigner
Mo, 10.11. bis 1.12., 17 - 19.15 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd, max 10 Teilnehmende, 35,40 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 221
Bitte mitbringen: eigene Kamera/Digitalkamera

: Textiles Gestalten

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

Stoffe, Schnitte, Nähte

Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Nach der Modellauswahl erhalten Sie Informationen über mögliche Stoffe, Schnitte und Nähmaterialien, die zur Herstellung des gewünschten Kleidungsstückes erforderlich sind. Grundtechniken werden erklärt, Fortgeschrittene erhalten Tipps und Tricks, um ihre Fertigkeiten zu erweitern.

142_21402 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Lidia Remisch, Schneidermeisterin

Mi, 22.10. bis 26.11., 19 - 21.15 Uhr, 6 Termine, 18 Ustd, max 8 Teilnehmende, 44,10 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 4 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier
Bitte mitbringen: Stoffe, Schnittmuster, Nähmaterial.

142_21403 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Lidia Remisch, Schneidermeisterin

Fr, 24.10. bis 28.11., 9 - 11.15 Uhr, 6 Termine, 18 Ustd, max 8 Teilnehmende, 44,10 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 4 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier
Bitte mitbringen: Stoffe, Schnittmuster, Nähmaterial.

Ständig über 80 Maschinen aller namhaften Hersteller vorführbereit!

Schauen Sie mal bei uns rein!




Wir fädeln es ein!

ISERLOHN
☎ 02371/ 2 44 66
www.naemaschinen-haupt.de

Nähen nach Lust und Laune

Für Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse und Hobbyseneiderinnen mit Vorkenntnissen. Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse erlernen beim ersten Termin den Umgang mit den vorhandenen Nähmaschinen. Es wird über Schnitta Auswahl und notwendiges Material gesprochen. Anregungen aus Fachzeitschriften werden gerne aufgenommen. Jede Teilnehmerin erhält individuelle Nähanleitungen und Hilfen zur Handhabung von Schnittmustern, zu Stoffberatung, Zuschnitt, Nähen, Anprobe, Bügeln. Genäht wird, was gefällt.

142_21404 • FRAUEN • (Kurs) Gerlinde Zink, Damenschneiderin
Fr, 31.10. bis 19.12., 19 - 21.15 Uhr, (nicht am 7.11.), 7 Termine,
21 Ustd, max 10 Teilnehmende, 52,50 Euro keine Ermäßigung, zzgl.
Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier
Bitte mitbringen: Stoffe, Schnittmuster, Nähmaterial

Neue Herbst- und Wintermode

Der Kurs ist nur für Fortgeschrittene geeignet. Der neuen Mode folgend kann ein Mantel oder Kostüm nach eigenen Wünschen gestaltet und genäht werden.

142_21406 • FRAUEN • (Kurs) Gerda Hoffmann, Schneidermeisterin
Di, 30.9. bis 18.11., 9.30 - 11.45 Uhr, 6 Termine, 18 Ustd, max 10
Teilnehmende, 37,80 Euro keine Ermäßigung, zzgl. Materialumlage bei
Dozent/in zu bezahlen
Letmathe, VHS-Etage, Von-der-Kuhlen-Straße 14
Bitte mitbringen: Stoffe, Schnittmuster, Nähmaterial

Patchwork

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

142_21407 • FRAUEN • (Seminar) Ursula Wolf
Do, 25.9., 17-17.45 Uhr + Fr, 24.10., 17.00 - 21.30 Uhr + Sa, 25.10.,
10 - 16 Uhr, 3 Termine, 13 Ustd, max 12 Teilnehmende, 38,40 Euro
keine Ermäßigung, zzgl. 1,00 Euro Materialumlage bei Dozentin zu
bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier
Anmeldung bis Do, 11.9.
Bitte mitbringen: Nähmaterial, Schnittmuster, Stoff. Möglichst eigene
Nähmaschine, um eine Justierung für die gesamte Näharbeit zu garan-
tieren. Auf Wunsch stehen aber auch Nähmaschinen zur Verfügung

Integrative Nähwerkstatt

Der Kurs richtet sich an Frauen mit und ohne Migrationshintergrund, insbesondere auch an Spätaussiedlerinnen. Er ermöglicht, mitgebrachte Kompetenzen und Kulturtechniken zu nutzen, zu erweitern, weiterzugeben und somit voneinander zu lernen. Die Teilnehmerinnen lernen, ihren eigenen Stil durch bunte Stoffe, raffinierte Schnitte und Accessoires auszudrücken. Das Angebot will die Teilnehmerinnen motivieren und befähigen, interkulturell Kontakte zu knüpfen und handwerkliche Fertigkeiten zu erweitern und weiterzugeben (Umgang mit Nähmaschine, Nadel, Faden...). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Material wird gestellt.

142_21410 • FRAUEN • (Kurs) Lidia Remisch, Schneidermeisterin /
Georgette Nsimere Mimpia, Mitglied des Integrationsrates der Stadt
Iserlohn
Di, 21.10. bis 9.12., 9 - 11.15 Uhr, 8 Termine, 24 Ustd,
max 10 Teilnehmende, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier

Tag für Tag

... werden mit der Fernwärme des Müllheizkraftwerkes
in Iserlohn Räume und Schwimmbecken beheizt.
Diese Wärme genießen Kinder und Erwachsene.
Und auch die
Kleinsten machen
dabei schon richtig viel

Radau.



Entsorgungssicherheit **Fernwärme** Strom Umweltschutz

Wussten Sie schon, dass wir mehr als 150.000 MWh Fernwärme pro Jahr aus Ihrem Abfall erzeugen? Damit werden allein in Iserlohn über 1400 gewerbliche, öffentliche und private Gebäude versorgt. Auch das Heilpädagogische Zentrum der AWO am Löbbeckenkopf und deren Schwimmbad. Das spart in jedem Jahr mehr als 16 Millionen Liter Heizöl.

www.amk-mhkw.de

AMK
Abfallentsorgungsgesellschaft
des Märkischen Kreises mbH

: Typgestaltung

Farbberatung

Zehn Sekunden benötigen wir, um uns ein Bild von jemandem zu machen. Gerade, wenn Sie beruflich im Außendienst, bei einem Vorstellungsgespräch oder einem geschäftlichen Termin sich präsentieren müssen, hat Ihre äußere Erscheinung Priorität. Etwas von der Harmonie der Farben zu wissen und seinen typgerechten Stil herauszufinden, hilft beim Aussuchen optimaler Kleidung und führt damit zu mehr Sicherheit und Erfolg beim Auftreten im Berufsleben. Sorgen Sie mit einem stilsicheren und farbarmonischen Erscheinungsbild dafür, dass Ihre Persönlichkeit unterstrichen wird. Bitte ungeschminkt kommen. Nur für Neueinsteiger/innen geeignet. Für Frauen ab 30 Jahre.

142_21420 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin

Sa, 20.9., 9.30 - 16 Uhr, 7 Ustd, max 10 Teilnehmende, 19 Euro keine Ermäßigung, zzgl. Stofffarbpass (verbindliche Abnahme) sowie Materialumlage 30 Euro (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119

142_21421 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin

Sa, 15.11., 9.30 - 16 Uhr, 7 Ustd, max 10 Teilnehmende, 19 Euro keine Ermäßigung, zzgl. Stofffarbpass (verbindliche Abnahme) sowie Materialumlage 30 Euro (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier

THOMAS

BAUELEMENTE

FENSTER & TÜREN

Manfred Thomas
Tischlermeister
Im Hasenwinkel 23
58638 Iserlohn
Tel. 0 23 71 / 59 74
Fax 0 23 71 / 5 11 05

„Angebot: Aluminium-Aktionshaustüren!“



GAYKO

Zimmertüren - Holzdecken - Fertigparkett
Laminatböden - Dachausbau - Trockenbau

Fenster - Rolläden - Haustüren
Insektenschutz - Markisen - Überdachungen

www.thomas-bauelemente.de

AUTOHAUS

HARTMUT BOGATZKI






Hagener Str. 189 • 58642 Iserlohn-Letmathe
Telefon (02374)93 7770 • www.autohaus-bogatzki.de



BREY

...hat alles für Sonnen-
schutz und Sicherheit

www.rolladen-brey.de

- ✓ Rolläden
- ✓ Vordächer
- ✓ Markisen
- ✓ Garagentore
- ✓ Terrassendächer
- ✓ Haustüren
- ✓ Sonnenschirme
- ✓ Kundendienst

SICHER + SPARSAM!

Qualitäts-Haustüren

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

Schminken in Theorie und Praxis - Dezentes Tages-Make-up

Ihr Selbstwertgefühl wird von anderen über Ihr äußeres Erscheinungsbild und Ihre Ausstrahlung erlebt. Sie allein bestimmen den Rahmen, in dem Sie wirken wollen. Dezentes und nicht auffälliges Schminken ist wichtig. Wenige Handgriffe und professionelle Schminktipp genügen, um zu mehr Sicherheit im Berufs- und Privatleben zu gelangen. Für Frauen ab 30 Jahre.

142_21430 • FRAUEN • (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Fr, 5.12., 18 - 20.15 Uhr, 3 Ustd, max 12 Teilnehmende, 12 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 4,50 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119

Anmeldung bis Fr, 21.11.

Bitte mitbringen: Standspiegel und vorhandenen Kosmetikpinsel

Schminken in Theorie und Praxis - Lifting-Make-up

Ihr Selbstwertgefühl wird von anderen sehr über Ihr äußeres Erscheinungsbild und Ihre Ausstrahlung erlebt. Sie allein bestimmen den Rahmen, in dem Sie wirken wollen. Wenige Handgriffe und professionelle Schminktipp genügen, um zu mehr Sicherheit im Berufs- und Privatleben zu gelangen.

Frauen können um Jahre jünger aussehen, wenn die die richtigen Schminkprodukte wählen und die Farben gekonnt kombinieren. Für Frauen ab 40 Jahre geeignet.

142_21435 • FRAUEN • (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa, 6.12., 9 - 11.15 Uhr, 3 Ustd, max 10 Teilnehmende, 12 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 4,50 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206

Bitte mitbringen: Standspiegel und vorhandene Kosmetikpinsel

142_21436 • FRAUEN • (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa, 6.12., 13 - 15.15 Uhr, 3 Ustd, max 10 Teilnehmende, 12 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 4,50 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119

Bitte mitbringen: Standspiegel und vorhandene Kosmetikpinsel

Schminken in Theorie und Praxis - Hautpflege von A bis Z

Nicht nur die Garderobe, sondern auch ein gepflegtes Hautbild stärkt das Selbstbewusstsein und ist Visitenkarte nach außen. Die Haut ist Spiegel unserer Seele, und so sind auch beruflicher Stress, Ernährungssünden und falsche Produktanwendung sichtbar. In diesem Seminar werden nach einer Hauttyp-Einteilung durch die Dozentin verschiedene Produkte ausprobiert. Für Frauen ab 30 Jahre.

142_21445 • FRAUEN • (Seminar) Britta Doffiné, Kosmetikerin
Sa, 29.11., 9.30 - 11.45 Uhr, 3 Ustd, max 10 Teilnehmende, 12 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 7 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 126, Atelier

Anmeldung bis Mo, 17.11.

Bitte mitbringen: kleine Schüssel, Haarreif, Gästehandtuch, Standspiegel

trinkgut

Ab sofort finden Sie uns in:

HEMER-WESTIG • HAUPTSTRASSE 69

☎ **0 23 72 / 5 29 96 66**



Programmbereich 3 : Gesundheit

Serviceteam

*Dipl.-Physikerin Lieselotte Berthold (bis 31.10.)
– N.N. (ab 01.11.)*

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1944

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Annegret Binger

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1942

Fax 02371 . 217-4414



„VHS macht gesünder!“ belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Der Hirnforscher Gerald Hüther ist überzeugt, dass „Begeisterung Dünger für das Gehirn“ ist, und weist in seinen Schriften immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnis. Hier werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte: Wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

: Gesundheitsforum

Ist die Hildegardmedizin noch die Medizin der Hildegard von Bingen?

Hildegard von Bingen (1098-1179) war eine unkonventionelle Theologin und Mystikerin, blieb aber bis heute vor allem als Naturkundlerin bekannt. Die moderne Alternativmedizin ist ohne Hildegard kaum denkbar: Es gibt Ratgeber der sogenannten Hildegardmedizin, und ganze Kliniken konzentrieren sich auf die Empfehlungen der mittelalterlichen Visionärin. Doch kann man Rezepturen einer anderen Epoche auf heute übertragen? Welche Fallstricke der Überlieferungszeit von rund 1000 Jahren sind zu beachten? Solchen und anderen Fragen geht dieser Vortrag an konkreten Beispielen nach. Er basiert auf den jüngsten Erkenntnissen der universitären Hildegardforschung.

Moderation: Lieselotte Berthold.

142_30001 (Vortrag) PD Dr. Christian Schulze, Privatdozent der Ruhr-Universität Bochum

Mi, 17.9., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei

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

Senkungs- und Blasenbeschwerden bei Frauen

In Deutschland leiden jährlich ca. 7 Millionen Frauen vorübergehend oder dauerhaft an Harninkontinenz und Blasenbeschwerden. Dazu zählt jede dritte Frau über 55 Jahre sowie jede vierte Frau nach der Entbindung. Selbst im engsten Freundes- und Familienkreis wird darüber ungern gesprochen. Es gibt heute verschiedene, oft ganz simple Behandlungsmethoden und Hilfsmittel, die dieses Leiden lindern oder gar heilen können. Nicht immer muss gleich operiert werden. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie mit einfachen Maßnahmen selbst sehr viel zur Linderung der Beschwerden und zur Vorbeugung gegen Rückfälle und Neuerkrankungen beitragen können, und erhalten weiterführende Therapiemöglichkeiten erklärt. Moderation: Dipl.-Psychologin Nadja U. Pesch.

142_30002 (Vortrag) Dr. med. Hisham Ashour, Chefarzt, Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Mi, 24.9., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht

Osteopathie - was steckt dahinter?

Die Osteopathie, vor über 130 Jahren in den USA vom Arzt Dr. A. Taylor entwickelt, ist eine ganzheitliche Diagnose und Behandlung von Funktionsstörungen. Mit ihren geschulten Händen finden Osteopathen die gestörte Beweglichkeit in den verschiedenen Körperteilen und Organen. Die Teilnehmenden erfahren, was grundsätzlich hinter der Osteopathie steckt, bei welchen Beschwerden die Osteopathie sinnvoll angewendet wird und wann besser nicht. Insbesondere werden auch die unterschiedlichen Ausbildungswege der Osteopathie in Deutschland aufgezeigt. Der Referent ist Vorstandsmitglied des EU-Registers Osteopathischer Ärzte sowie der Deutschen Gesellschaft für Osteopathische Medizin.

Moderation: Dipl.-Psychologin Nadja U. Pesch.

142_30003 (Vortrag) Dr. med. Rainer Kamp, Facharzt für Orthopädie, Dipl.-Osteopathische Medizin (DGOM)
Mi, 22.10., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht

Aus dem Takt - Herzrhythmusstörungen

In Kooperation mit der Deutschen Herzstiftung, der Abteilung Kardiologie des Krankenhauses Bethanien (Kardiologisches Zentrum Mark-Ruhr) und der Iserlohner Gemeinschaftspraxis H. Hanfeld und Dr. Lorenz

Viele Menschen sind von Herzrhythmusstörungen betroffen und verunsichert, ob diese harmlos oder gefährlich sind und wie sie am besten behandelt werden. Allein an Vorhofflimmern, der häufigsten Form unter den Herzrhythmusstörungen, leiden in Deutschland fast 1,8 Millionen Menschen. Das Expertenteam des Spezialzentrums für kardiologische Erkrankungen (Kardiologisches Zentrum Mark-Ruhr) klärt umfassend über aktuelle Diagnose- und Therapiemöglichkeiten auf.

Moderation: Dipl.-Psychologin Nadja U. Pesch.

142_30004 (Vortrag) Susanne-Ruth Bornstein, Fachärztin für Innere Medizin, Kardiologie / Dr. med. Björn Ralph Dexling, Kardiologe, Leitender Oberarzt Kardiologie / Dr. med. Ulrich Lorenz, Internist, Kardiologe, Sportmediziner
Mi, 5.11., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht

Volkskrankheit „Chronischer Schmerz“

Chronische Schmerzen beeinträchtigen die Lebensqualität vieler Menschen. Der Leidensweg der Betroffenen beginnt oft mit akuten Schmerzen aufgrund einer Verletzung oder einer Erkrankung. Aus ihnen entwickeln sich mit der Zeit chronische Schmerzen (chronisches Schmerzsyndrom), die auch nach Heilung der ursächlichen Gewebeschädigung bestehen bleiben, häufig begleitet von weiteren Beschwerden und Einschränkungen im Alltag, Beruf und Freizeitleben. Die Teilnehmenden erhalten aktuelle Informationen über die Therapiemöglichkeiten chronischer Schmerzen. Der Leiter der interdisziplinären Schmerzambulanz am Marienhospital Letmathe stellt moderne Therapieformen vor und erläutert diese anschaulich. Moderation: Dipl.-Psychologin Nadja U. Pesch.

142_30005 (Vortrag) Dr. Wolfgang Welke, Chefarzt, Klinik für Anästhesie und Schmerzmedizin
Mi, 10.12., 19 - 20.30 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht

: Ausgleich - Entspannung

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

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Der Kurs vermittelt psychologische und muskelphysiologische Grundlagen der Entspannung. Das Autogene Training beginnt mit Ruhe, Schwere und Wärme bis hin zu inneren Bildern unter Einbeziehung von Entspannungsmusik. In der Progressiven Muskelentspannung wird mit Hilfe einer gezielten Anspannung und Entspannung von 32 Muskelgruppen der quergestreiften Skelettmuskulatur der Muskeltonus auf die normale Grundspannung reduziert. Dadurch lässt sich ein ganzheitliches Gefühl von Entspannung einleiten, das Körper, Geist und Seele harmonisiert.

142_31001 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Prof. Dr. Ernest Pollok, Psychologischer Psychotherapeut, Verhaltenstherapeut, Klinischer Psychologe BDP

Mi, 17.9. bis 19.11., 18.30 - 20 Uhr, 8 Termine, 16 Ustd, max 10 Teilnehmende, 56 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Kissen

Progressive Muskelentspannung - nach E. Jacobson

Ziel des Kurses ist die Entspannung für Körper, Geist und Seele. Mit der Methode Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson werden die Muskelgruppen isoliert maximal angespannt und entspannt. So kann einfach und schnell eine Tiefen-Entspannung erfolgen. Die PMR beugt Schlafstörungen, Spannungskopfschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und Schulter-Nacken-Beschwerden vor und hilft bei Stressbewältigung. Die Übungen werden auf Bodenmatten durchgeführt.

142_31002 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Gerti Horstmann, Physiotherapeutin / Medi Vital Reha GmbH

Mi, 22.10. bis 26.11., 19.30 - 20.15 Uhr, 6 Termine, 6 Ustd, max 10 Teilnehmende, 21 Euro keine Ermäßigung

Medical-Center Südwestfalen, Rotehausstraße 36, Fitnessraum
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen oder Nackenkissen

142_31005 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Gerti Horstmann, Physiotherapeutin / Medi Vital Reha GmbH

Mi, 22.10. bis 26.11., 18.30 - 19.15 Uhr, 6 Termine, 6 Ustd, max 10 Teilnehmende, 21 Euro keine Ermäßigung

Medical-Center Südwestfalen, Rotehausstraße 36, Fitnessraum
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen oder Nackenkissen

Achtsames Energiemanagement

Ziel des Seminars ist ein grundsätzliches Verständnis für die Ursachen und Folgen von Stress. Negative Stressoren können reduziert, positiv umgewandelt oder bewusst vermieden werden, wenn man sie kennt und merkt, wenn sie entstehen. Vorgestellt werden in Theorie und Praxis Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training sowie Achtsamkeits- und Atemübungen. Einen besonderen Inhalt stellt die Bildinduktion dar, die regelmäßig angewendet zu einer hohen Entlastung führt. So lassen sich die persönlichen Techniken je nach Typ und Charaktereigenschaften auswählen. Entspannung bedarf immer eines Trainings. Das Seminar bietet dazu eine Anleitung.

142_31010 (Seminar) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin

Sa, 25.10., 12.30 - 15.30 Uhr, 4 Ustd, max 14 Teilnehmende, 24 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Anmeldung erwünscht bis Mi, 1.10.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Kissen, evtl. Nackenrolle

: Ausgleich - Qigong + Taiji

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

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

Die fließenden Bewegungen des Kranich-Qigong 1. Teil

Eine der zahlreichen Formen des Qigong ist das Kranich-Qigong. Der fliegende Kranich, Symbol der Langlebigkeit und des Glücks, wird dem Herbst zugeordnet und dient u. a. der Stärkung der Lungenfunktion. Ergänzend dazu werden kleine Übungen, wie Harmonisierung des Atems und Wirbelsäulenübungen, angeboten sowie das Stille Qigong im Sitzen oder Liegen.

142_31101 (Kurs) Brigitte Oelze, Qigong-Lehrerin
Di, 9.9. bis 9.12., 8.45 - 10.15 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,
max 15 Teilnehmende, 55,20 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage
(vor Ort zu bezahlen)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke

142_31102 (Kurs) Brigitte Oelze, Qigong-Lehrerin
Di, 9.9. bis 9.12., 10.30 - 12 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,
max 15 Teilnehmende, 55,20 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage
(vor Ort zu bezahlen)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke

142_31103 • KLEINGRUPPE • (Kurs)
Brigitte Oelze, Qigong-Lehrerin
Mo, 8.9. bis 1.12., 17.30 - 19 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd,
max 8 Teilnehmende, 55 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 2 Euro
Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
Letmathe, Haus Letmathe, Hagener Straße 62, Clara-Deneke-Saal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke

142_31104 • KLEINGRUPPE • (Kurs)
Brigitte Oelze, Qigong-Lehrerin
Mo, 8.9. bis 1.12., 19.30 - 21 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd,
max 8 Teilnehmende, 55 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 2 Euro
Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
Letmathe, Haus Letmathe, Hagener Straße 62, Clara-Deneke-Saal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke

142_31105 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Brigitte Oelze, Qigong-Lehrerin
Fr, 12.9. bis 5.12., 10.30 - 12 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 8 Teilnehmende, 50 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
Letmathe, Haus Letmathe, Hagener Straße 62, Clara-Deneke-Saal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke

142_31106 • KLEINGRUPPE • (Kurs)
Brigitte Oelze, Qigong-Lehrerin
Fr, 12.9. bis 5.12., 15.30 - 17 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 8 Teilnehmende, 50 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 2 Euro
Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
Letmathe, Haus Letmathe, Hagener Straße 62, Clara-Deneke-Saal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke

Qigong - Acht Brokate und vier Regulationen

Für Einsteiger und Geübte. Im Kurs werden Qigong-Basics nach Zhang Guangde aus dem medizinischen Qigong vermittelt und mit Dehn-, Streck- und Kräftigungsübungen kombiniert. Die Teilnehmenden entwickeln ein gutes Körpergefühl und alltagstaugliche Stärken wie Gleichgewicht und Energie.

142_31111 (Kurs) Lisa Raddatz, Qigong-Lehrerin,
Nordic-Walking-Instructor
Fr, 12.9. bis 5.12., 16.15 - 17 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd,
max 15 Teilnehmende, 23 Euro zzgl. 5 Euro Materialumlage
bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Turnschuhe

Qigong - Ba Duan Jin - Acht Brokate

Neben dem Ba Duan Jin, einer Folge von heilgymnastischen Übungen des Qigong, die körperliche, seelische und geistige Gesundheit fördern, erlernen die Teilnehmenden Übungen des Stillen Qigong und die Sechs Heilenden Laute. Unterstützt werden die Übungen durch Meditation und Selbstheilmassage Akupressur sowie spezielle Atemübungen, die den Energiefluss anregen und die Entspannung vertiefen.

Die Übungen sind leicht erlernbar und für jedes Alter geeignet.

142_31113 (Kurs) Bettina Mütze, Qigong-/Taijilehrerin
und Shiatsu-therapeutin
Do, 11.9. bis 11.12., 19.45 - 21.15 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,
max 13 Teilnehmende, 55,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken,
Decke, kleines Kissen

Ausatmen und zur Ruhe kommen

Aus Sicht der chinesischen Medizin sind Menschen in der dunklen Jahreszeit besonders anfällig für Energieverlust. Neue Energie kann mittels Qigong durch Ruhe, Verlangsamung, Achtsamkeit, Ausgleich und Balance aktiviert werden.

Mit einfachen Übungen werden die Lungen- und Nierenfunktion gestärkt und das Immunsystem unterstützt. Auch stärkt der Übungsablauf der „Fünf Elemente“ die Energie.

Die Übungen werden in bewegter, stehender, sitzender und liegender Form ausgeführt. Massage, Atemübungen und Übungen aus dem „Stillen Qigong“ sowie kurze theoretische Ausführungen ergänzen das Seminar.

142_31121 • KLEINGRUPPE • (Seminar)
Hilde Hunger, Dipl.-Sozialpädagogin, Qigong-/Taijilehrerin
Sa, 8.11., 9.30 - 15.30 Uhr, 7 Ustd, max 14 Teilnehmende, 42 Euro
keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Anmeldung erwünscht bis Do, 23.10.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen
und für die gemeinsame Mittagspause einen Imbiss sowie Wasser



kosmetik
maniküre
fußpflege
reiki
wellness
massagen

Ayuverda-Massage
Aromaöl-Massage
hypnosetherapie: raucherentwöhnung, abnehmen, ängste lösen
Anti-Aging-Behandlung

Adler Gesundheits-
& Wellnesszentrum

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

Taiji - 24er-Peking-Form

Die Teilnehmenden entwickeln Körpergefühl und Gleichgewicht und bauen durch Stressabbau neue Energie auf. Die Peking-Form ist ein Klassiker im Taiji. Sie besteht aus 24 Bildern, die in drei aufeinander folgenden Kursen unterrichtet werden. Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger/innen und vermittelt die ersten acht von 24 Bildern. Es wird umfangreiches Material zum selbstständigen Üben bereitgestellt. Kursziel ist das selbstständige Ausführen der Form.

142_31131 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Lisa Raddatz, Qigong-Lehrerin, Nordic-Walking-Instructor
Mo, 8.9. bis 24.11., 17 - 18.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 12 Teilnehmende, 50 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 10 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Turnschuhe

Taiji-Qigong in 18 Folgen

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

142_31133 (Kurs) Bettina Mütze, Qigong-/Taijilehrerin und Shiatsu-therapeutin
Do, 11.9. bis 11.12., 18 - 19.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,
max 15 Teilnehmende, 55,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken, Decke, kleines Kissen

: Ausgleich - Yoga

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

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

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

Yoga

Die bewusste Ausführung des Yoga bietet einen entspannenden Gegenpol zum Alltag. Die Elemente des Hatha-Yoga führen mit ihrer ausgewogenen Kombination von Anspannung und Entspannung zu einer spürbaren Steigerung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit.

142_31201 (Kurs) Susanne Buddrueit, Yogalehrerin BSY/BYV, Yogatherapeutin BYAT
Mo, 8.9. bis 15.12., 19.15 - 20.45 Uhr, 13 Termine, 26 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 59,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

142_31202 (Kurs) Elke Rau, Yogalehrerin BDY/EYU
Di, 9.9. bis 9.12., 10.45 - 12.15 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,
max 18 Teilnehmende, 55,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

142_31203 (Kurs) Jörg Buddrueit, Yogalehrer in Ausbildung
Mi, 10.9. bis 17.12., 20.15 - 21.45 Uhr, 13 Termine, 26 Ustd,
max 12 Teilnehmende, 59,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

142_31204 (Kurs) Susanne Buddrueit, Yogalehrerin BSY/BYV, Yogatherapeutin BYAT
Fr, 12.9. bis 19.12., 17.15 - 18.45 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 55,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

Yoga - Fortgeschrittene

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

142_31205 (Kurs) Karin Kaulisch, Yogalehrerin BDY/EYU
Di, 9.9. bis 9.12., 9 - 10.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,
max 18 Teilnehmende, 55,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

FÜHLEN SIE DEN UNTERSCHIED



Ihr Bettstudium in Iserlohn

SCHLAF SYSTEME
ERLEBEN!

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

TEMPUR
MATRATZEN UND ROSEN

www.diakonie-mark-ruhr.de

Diakonie Mark-Ruhr
Ev. Pflegeeinrichtung Mark-Ruhr gemeinnützige GmbH



Diakoniestation Iserlohn
Waisenhausstraße 2
58644 Iserlohn
Tel. 0 23 71 - 15 76-0

Häusliche Pflege

Beratung
Alten- und Krankenpflege
Palliativpflege
Betreuungsdienste und Alltagshilfen
Vermittlung von 24-Stunden-Pflege
Essen auf Rädern
kostenlose Rufnummer: 08 00 - 3 63 83 74



Yoga aktiv - Einsteiger/innen

Beweglichkeit, Gesundheit und innere Ruhe erreicht man durch die ausgewogene Anwendung der Techniken des Yoga wie Körperübungen, Atemwahrnehmung, Umgang mit Gedanken, Geräuschen und Gefühlen sowie Meditation - abgestimmt auf Teilnehmende ohne oder mit wenig Erfahrung. Zu Beginn stehen spielerische, gruppenspezifische Übungen als Einstieg in die eigentliche Arbeit des Yoga. Sie helfen, den Alltag schnell hinter sich zu lassen, um in den Moment einzutauchen.

142_31207 (Kurs) Elvira de Pasqua, Sport- und Yogalehrerin Di, 9.9. bis 9.12., 18.15 - 19.45 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, max 13 Teilnehmende, 55,20 Euro zzgl. 1 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme, helle Kleidung, Noppensocken, Decke und Getränk

Yoga aktiv - Fortgeschrittene

Beweglichkeit, Gesundheit und innere Ruhe erreicht man durch die ausgewogene Anwendung der Techniken des Yoga wie Körperübungen, Atemwahrnehmung, Umgang mit Gedanken, Geräuschen und Gefühlen sowie Meditation - abgestimmt auf Teilnehmende mit Erfahrung. Zu Beginn stehen spielerische, gruppenspezifische Übungen als Einstieg in die eigentliche Arbeit des Yoga. Sie helfen, den Alltag schnell hinter sich zu lassen, um in den Moment einzutauchen.

142_31208 (Kurs) Elvira de Pasqua, Sport- und Yogalehrerin Di, 9.9. bis 9.12., 20 - 21.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, max 20 Teilnehmende, 55,20 Euro zzgl. 1 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Noppensocken, Decke und Getränk

Entspannung durch Yoga

Yoga ist Achtsamkeit. Die Achtsamkeit im Erleben von Yoga-Asana und Atemübungen belebt und stärkt den ganzen Menschen. Die Entspannungsübungen regenerieren Körper, Geist und Seele.

142_31210 (Kurs) Martina Kleinsorge, Yogalehrerin SKA Mi, 17.9. bis 10.12., 9 - 10.30 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd, max 12 Teilnehmende, 50,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

142_31211 (Kurs) Martina Kleinsorge, Yogalehrerin SKA Mi, 17.9. bis 10.12., 10.45 - 12.15 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd, max 12 Teilnehmende, 50,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

142_31212 (Kurs) Claudia Werthmann-Tairis, Yogalehrerin, Heilpraktikerin Do, 11.9. bis 4.12., 10.30 - 12 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd, max 25 Teilnehmende, 50,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

Frauen - Yoga - Hormone

Hormone, Hormonschwankungen und Hormonprobleme beeinflussen das Leben von Frauen in allen Lebensphasen. Hormone sind die Basis für Gesundheit und seelische Ausgeglichenheit.

In diesem Seminar werden Körper und Geist gleichermaßen gestärkt: Der Körper durch Yoga-Asanas, die besonders ausgleichend, stärkend und stabilisierend auf das weibliche Hormonsystem wirken, der Geist, durch Erklärung der Hormonabläufe und -zusammenhänge und durch Hinweise, mit deren Hilfe die Hormone sanft und natürlich stabilisiert werden können. Für ein Leben mit Vitalität, Gesundheit und Freude.

142_31225 • FRAUEN • (Seminar) Claudia Werthmann-Tairis, Yogalehrerin, Heilpraktikerin / Martina Kleinsorge, Yogalehrerin SKA Sa, 25.10., 11 - 14.45 Uhr, 5 Ustd, max 18 Teilnehmende, 30 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Anmeldung erwünscht bis Mi, 1.10.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Sitzkissen, Getränk

Yoga für Frauen

Die Yogapraxis besteht aus Körperübungen, die sich positiv auf den gesamten weiblichen Organismus auswirken. Beweglichkeit wird gefördert, Stabilität, Kraft und Gleichgewicht werden gestärkt. Die Verbindung von Atem und Bewegung führt zu einer verbesserten (Selbst-)Wahrnehmung. Die Entspannungsübungen wirken regenerierend und helfen dem Stress gelassener zu begegnen.

142_31220 (Kurs) Martina Kleinsorge, Yogalehrerin SKA Do, 18.9. bis 4.12., 16.45 - 18.15 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 18 Teilnehmende, 46 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

Yoga - Prophylaxe gegen Schlafstörung und Burnout

Schlafstörungen und Erschöpfungs-Zustände können mit Yoga und Ayurveda vermieden werden. Ausgewählte, beruhigende und regenerierende Yogaübungen, Atem-, Meditations- und Entspannungstechniken sowie Selbstmassage und Akupressur können die innere Ruhe erhalten und einen erholsamen Schlaf fördern. Das körperliche und psychische Loslassen und damit auch leichteres Einschlafen wird trainiert. Empfehlungen und wirkungsvolle Tipps aus Ayurveda und Naturheilkunde zur Stress-Vermeidung werden besprochen.

142_31230 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU, zertifizierte Ayurvedaberaterin Sa, 27.9., 12 - 16.30 Uhr, 6 Ustd, max 14 Teilnehmende, 36 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Anmeldung erwünscht bis Fr, 12.9.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Nackenkissen, evtl. Sitzkissen oder Sitzbänkchen

Sampoorna-Yoga

Sampoorna-Yoga ist das Yoga der Fülle, ein integratives System. Es stärkt den Körper, beruhigt die Gedanken, harmonisiert Körper, Geist und Seele und unterstützt Gesundheit, Lebensfreude und Zufriedenheit. Sampoorna beinhaltet ein System von fünf Bereichen, die während eines Kurses erlernt werden: Asanas (Haltungen), Pranayama (Regulierung und Vertiefung der Atmung), positives Denken, Meditation und Ernährung. Geringe Yogaerfahrung ist von Vorteil, weil Stand- und Sitzpositionen mit Vinyasas (Sprungelementen) verbunden werden.

142_31240 (Kurs) Susanne Buddruweit, Yogalehrerin BSY/BYV, Yogatherapeutin BYAT Fr, 12.9. bis 19.12., 19 - 20.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, max 16 Teilnehmende, 55,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Nackenkissen

Ashtanga-Vinyasa-Yoga - Power-Yoga

Ashtanga-Vinyasa-Yoga ist die dynamische und körperlich fordernde Yogatradition. Umfassende und intensive Körperarbeit fördert Flexibilität, Kraft, Stabilität, Fitness und Konzentration und führt zu wohltuend geistiger Entspannung. Ashtanga-Yoga ist die konsequente Verknüpfung aus Atmung, Bewegung sowie festgelegten Blickpunkten. Dieser Kurs ist auch für Anfänger/innen mit guter körperlicher Konstitution geeignet.

142_31250 (Kurs) Dirk Klunk, Ashtanga-Yogalehrer Mo, 8.9. bis 1.12., 16.45 - 18.15 Uhr, (nicht am 10.11.), 10 Termine, 20 Ustd, max 15 Teilnehmende, 46 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte und Sitzkissen

142_31251 (Kurs) Dirk Klunk, Ashtanga-Yogalehrer Fr, 12.9. bis 5.12., 10.45 - 12.15 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 15 Teilnehmende, 46 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte und Sitzkissen

142_31252 (Kurs) Dirk Klunk, Ashtanga-Yogalehrer Fr, 12.9. bis 5.12., 18.15 - 19.45 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 15 Teilnehmende, 46 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte und Sitzkissen

Ashtanga-Vinyasa-Yoga - Power-Yoga für Fortgeschrittene

Ashtanga-Vinyasa-Yoga ist die dynamische und körperlich fordernde Yogatradition. Umfassende und intensive Körperarbeit fördert Flexibilität, Kraft, Stabilität, Fitness, Konzentration und führt zu wohltuend geistiger Entspannung. Dieser Kurs eignet sich für Fortgeschrittene, die bereits einen Ashtanga-Yoga-Einsteigerkurs besucht haben und die erste Serie weiter vervollständigen wollen. Einige Asanas der zweiten Serie werden geübt. Die Positionen werden genau gezeigt, indem die Teilnehmenden auch in die Position geführt werden (Adjustment). Die Ashtanga-Yoga-Philosophie wird erläutert und diskutiert.

142_31261 (Kurs) Dirk Klunk, Ashtanga-Yogalehrer
Fr, 12.9. bis 5.12., 9 - 10.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 15 Teilnehmende, 46 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte und Sitzkissen

142_31262 (Kurs) Dirk Klunk, Ashtanga-Yogalehrer
Fr, 12.9. bis 5.12., 20 - 21.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 15 Teilnehmende, 46 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte und Sitzkissen

: Bewegung - Körpererfahrung

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

Wirbelsäulengymnastik

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

142_32001 (Kurs) Daniela Killas, Physiotherapeutin, Physiofitnesstrainerin
Mi, 10.9. bis 17.12., 18.30 - 20 Uhr, 13 Termine, 26 Ustd, max 15 Teilnehmende, 59,80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Theraband, Getränk

Wirbelsäulenfitness

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

142_32003 (Kurs) Karin Schnietz, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin, Zumba-Instructor
Di, 9.9. bis 2.12., 18 - 18.45 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, max 22 Teilnehmende, 25,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk



Finn Comfort
MADE IN GERMANY
Die Schuh zum Wohlfühlen

Modell SYRACH

CNC gefräste Einlagen
- modernste Vermessungstechnik -

meyer
orthopädie schuhtechnik

Friedrichstr. 11
58636 Iserlohn ☎ 02371-24015

Rückenfit

Die Schulung einer natürlichen, gesunden Haltung und Bewegung durch komplexe, funktionelle Dehn-, Kräftigungs- und Stabilitätsübungen stellen den Schwerpunkt dieses Rückenstrainings dar. Die Wirbelsäule wird in einem Ganzkörper-Haltungskonzept bearbeitet, das Bewegungsmangel abbaut, einseitigen Belastungen entgegenwirkt und Beschwerden lindert. Atmungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

142_32004 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
Mo, 8.9. bis 1.12., 10.45 - 11.30 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, max 15 Teilnehmende, 25,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

142_32005 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
Do, 25.9. bis 18.12., 17.05 - 17.50 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, max 20 Teilnehmende, 25,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

Wahrnehmen, kräftigen, entspannen - Problemzone Schulter-Nacken-Halswirbelsäule

Bedingt durch die Anforderungen des Arbeitsplatzes leiden immer mehr Menschen unter Verspannungen und Schmerzen im Kopf und in den Armen. Zu den Inhalten des Workshops gehören die anatomischen Zusammenhänge 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 zusammenzustellen. Ein Entspannungstraining bildet den Abschluss.

142_32007 (Seminar) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Sa, 25.10., 9.00 - 12 Uhr, 4 Ustd, max 14 Teilnehmende, 24 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Anmeldung erwünscht bis Do, 9.10.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

Freier Nacken - Freier Kopf

Seelische Anspannung und Stress drücken sich oft in Nacken-Schulter-Verspannungen aus. Dieser Kurs löst die Verspannungen mit sanften Lockerungsübungen, gezielten funktionellen Übungen und Entspannungsübungen. Um auch die Ursachen langfristig zu bekämpfen, werden kleine Übungen zur Stressregulation erlernt, die man im Alltag anwenden kann. Die Dozentin ist ausgebildete Bewegungstherapeutin in der Psychosomatik und Orthopädie.

142_32010 (Kurs) Barbara Rautenberg, Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin, Körpercoach
Mi, 22.10. bis 10.12., 19 - 19.45 Uhr, 8 Termine, 8 Ustd, max 15 Teilnehmende, 18,40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

142_32011 (Kurs) Barbara Rautenberg, Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin, Körpercoach
Do, 11.9. bis 4.12., 9.00 - 9.45 Uhr, (nicht am 20.11.), 10 Termine, 10 Ustd, max 15 Teilnehmende, 23 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

Dehnung und Kräftigung - Gelenke im Gleichgewicht

Dieses Seminar beinhaltet einen Theorieteil über das Zusammenspiel der Muskulatur und der Gelenke.

Wie entstehen muskuläre Dysbalancen und wie können sie behoben werden? Jedes Gelenk sollte muskulär gesichert sein. Oftmals sind die Muskeln einseitig verkürzt oder schwach. Daher kann das Gelenk nicht optimal bewegt werden. Die Folgen sind: Gelenkfehlstellungen, Arthrose und Schmerzen in der Gelenkkette. Somit werden auch andere Gelenke beeinflusst, z. B. der Rücken. In dem Seminar werden individuelle Dehnungs- und Kräftigungsübungen angeleitet (Praxisteil), um das Gleichgewicht in den Gelenken zu erhalten.

142_32015 (Seminar) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Sa, 20.9., 9.00 - 12 Uhr, 4 Ustd, max 14 Teilnehmende, 24 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Anmeldung erwünscht bis Do, 4.9.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastik-/Sportschuhe, Handtuch, Nackenrolle

Gleichgewichtstraining - Sturzgefahr vorbeugen - Sicherheit wiedererlangen

Nach einer Verletzung oder im Alter lässt der Gleichgewichtssinn nach und sollte entsprechend trainiert 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 mit nach Hause genommen werden und in den täglichen Ablauf eingebaut werden.

142_32017 • ENTSPANNTES LERNEN • (Seminar)

Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
So, 21.9., 9.00 - 12 Uhr, 4 Ustd, max 12 Teilnehmende, 24 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Anmeldung erwünscht bis Do, 4.9.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung/bequeme Kleidung, Handtuch, Nackenrolle, Turnschuhe, dicke Socken

Beste Halt durch starken Beckenboden und kräftige Bauchmuskulatur

Die Wahrnehmung des Beckenbodens in Verbindung mit Kräftigungsübungen steht im Vordergrund. In Kombination mit dem Training der Bauchmuskulatur werden Anleitungen zur täglichen Übung gegeben. Ein starker Beckenboden entlastet den tiefen Rücken und verringert das Hohlkreuz. Das regelmäßige Training verhindert Blockierungen des Iliosacralgelenkes und beugt der altersbedingten Harninkontinenz vor. Die Lebensqualität wird verbessert.

142_32020 (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin

Mi, 10.9. bis 10.12., 10.30 - 11.15 Uhr, 12 Termine, 12 Ustd, max 16 Teilnehmende, 33,60 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, evtl. Nackenrolle

Kraft aus dem Beckenboden - Erfahren und verstehen

Wirbelsäulenfehlhaltungen und Organbeschwerden hängen oftmals mit einem zu schwachen Beckenboden und einer abgeschwächten Bauchmuskulatur zusammen. In diesem Workshop werden die anatomischen Grundlagen des Beckenbodens erläutert, die Zusammenhänge des Beckens mit der Wirbelsäule und der gesamten Haltung erklärt. Körperwahrnehmungsübungen für den Beckenboden unter Einbeziehung von Atem- und Kräftigungsübungen werden durchgeführt. Durch eine verbesserte Körperwahrnehmung verändern sich Körperhaltung und -spannung. Ein abschließendes Entspannungstraining für das Becken hilft Beschwerden im Iliosacralgelenk und in der tiefen Wirbelsäule zu vermeiden.

142_32023 (Seminar) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin

Sa, 20.9., 12.30 - 15.30 Uhr, 4 Ustd, max 14 Teilnehmende, 24 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Anmeldung erwünscht bis Do, 4.9.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastik-/Sportschuhe, Handtuch, evtl. Nackenrolle

Leben im Sauerstoffüberschuss - Warum tief durchatmen so wichtig ist

In diesem Seminar werden der Komplexität und der Wichtigkeit der Atemfunktion Beachtung geschenkt. Anatomische Erläuterungen, Muskelkräftigungs- und Dehnungsübungen für die Atemhilfsmuskulatur, Trainingsanleitungen für verbessertes, kontrolliertes Atmen (für Tiefenentspannung) sowie Körperwahrnehmungsübungen zählen zu den Inhalten. Die Teilnehmenden erfahren eine wohltuende und entschlackende Wirkung auf den gesamten Organismus und letztendlich auf jede einzelne Zelle.

142_32025 (Seminar) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin

So, 21.9., 12.30 - 15.30 Uhr, 4 Ustd, max 14 Teilnehmende, 24 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Anmeldung erwünscht bis Do, 4.9.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastik-/Sportschuhe, Handtuch, evtl. Nackenrolle

Gute Körperhaltung mit der Alexander-Technik

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

142_32034 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Barbara Rautenberg, Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin, Körpercoach
Do, 11.9. bis 4.12., 10 - 11.30 Uhr, (nicht am 20.11.), 10 Termine, 20 Ustd, max 12 Teilnehmende, 50 Euro, keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

142_32035 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Barbara Rautenberg, Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin, Körpercoach
Sa, 29.11., 10 - 15 Uhr, 6 Ustd, max 15 Teilnehmende, 36 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Anmeldung erwünscht bis Do, 13.11.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

: Bewegung im Wasser

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

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

Aqua-Fitness

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

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

142_32100 (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin

Di, 9.9. bis 9.12., 16.10 - 16.55 Uhr, 12 Termine, 12 Ustd, max 16 Teilnehmende, 60 Euro keine Ermäßigung
Letmathe, Brabeckschule, Im Nordfeld 8, Lehrschwimmbad
Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, evtl. Aqua-Schuhe, Föhn

Aqua-Fitness im Tiefwasser

Mit Hilfe von Auftriebsgürteln trainieren die Teilnehmenden im 1,80 m tiefen Wasser ihre Ausdauer und die unterschiedlichsten Muskelgruppen. Die Aqua-Fitness beinhaltet viele Aerobic- und Pilateselemente. Der Wasserauftrieb und -widerstand fördern die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer.

142_32102 (Kurs) Nicole Reichelt, MTA

Mi, 17.9. bis 10.12., 15 - 15.45 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd, max 15 Teilnehmende, 55 Euro keine Ermäßigung
Letmathe, Brabeckschule, Im Nordfeld 8, Lehrschwimmbad
Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, evtl. Aqua-Schuhe, Föhn

Mobile Fußpflege
Timmermann
Kerstin Timmermann
Fußpflegerin
Hausbesuche nach Vereinbarung
☎ 0 23 71 / 9 24 25 51

Aqua-Fitness im Flachwasser

Die Teilnehmenden trainieren im 1,20 m tiefen Wasser gelenkschonend den ganzen Körper. Mit verschiedenen Hilfsmitteln werden die unterschiedlichen Muskelgruppen angesprochen. Kraft- und Ausdauerelemente wechseln sich ab. Durch das angenehme Gefühl der Schwerelosigkeit fallen die Übungen leicht, dennoch ist der Trainingseffekt hoch.

142_32103 (Kurs) Nicole Reichelt, MTA
Mi, 17.9. bis 10.12., 16 - 16.45 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd,
max 15 Teilnehmende, 55 Euro keine Ermäßigung
Letmathe, Brabeckschule, Im Nordfeld 8, Lehrschwimmbad
Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, evtl. Aqua-Schuhe, Föhn

Aqua-Power-Fitness

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

142_32104 (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Di, 9.9. bis 9.12., 20 - 20.45 Uhr, 12 Termine, 12 Ustd,
max 18 Teilnehmende, 60 Euro keine Ermäßigung
Letmathe, Brabeckschule, Im Nordfeld 8, Lehrschwimmbad
Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, evtl. Aqua-Schuhe, Föhn

Seit 20 Jahren

Pflegebüro
M. BRANDT

- Seniorenpflege
- Haushaltshilfen
- Krankenpflege
- Hausnotruf



Leckinger Str. 1a • 58640 Iserlohn
Tel.: 02371-90 79 0
info@pflegebuero.net

www.pflegebuero.net

⊙ physiotherapiecarstensen

Betreuer der deutschen Hockey A-Nationalmannschaft

<p>Andreas Carstensen & Daniel Piotrowski Laarstraße 2-4 (Arztelhaus) 58636 Iserlohn ☎ 0 23 71 / 7 94 25 02</p> <p>Hellweg 5 58644 Iserlohn ☎ 0 23 74 / 50 65 93</p> <p>Am Papenbusch 32 58708 Menden ☎ 0 23 73 / 17 08 76</p>	<p>Physiotherapie</p> <p>Lymphdrainage</p> <p>Ayurveda</p> <p>Elektro- und Lasertherapie</p> <p>Kinesiologie-Taping</p> <p>Hausbesuche</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Bei Schönheit & Pflege sind wir vom Fach

Kosmetikbehandlungen

Nagelmodellage

Maniküre & Pediküre

Faceliftting

Gewebesstraffung

Wellnessbehandlungen

Natural Tanning System



Kosmetik Hellwig
Neuhaus 16 • 58640 Iserlohn
Tel. 0 23 71 / 23 09 2 • Fax 0 23 71 / 76 20 75

www.kosmetikhellwig.de

Aqua-Jogging - Gelenkschonende Bewegung

Im Aqua-Jogging laufen die Teilnehmenden im 1,80 m tiefen Wasser mithilfe von Auftriebsgürteln. Durch den Wasserwiderstand wird die gesamte Körpermuskulatur gekräftigt. Da das Training gelenkschonend ist, können auch Teilnehmende trainieren, die an Land Probleme während des Laufens oder Gehens haben. Die physiologischen Eigenschaften des Wassers erhöhen den Trainingseffekt um Mehrfaches, ebenso wird die Fettverbrennung angeregt. Gezielte Kräftigungsübungen zwischendurch für Arme, Schultern, Rumpf und Beine runden das Ganzkörpertraining ab und führen zu einem physischen und psychischen Wohlfühl.

142_32106 (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Di, 9.9. bis 9.12., 15.15 - 16 Uhr, 12 Termine, 12 Ustd,
max 18 Teilnehmende, 60 Euro keine Ermäßigung
Letmathe, Brabeckschule, Im Nordfeld 8, Lehrschwimmbad
Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, evtl. Aqua-Schuhe, Föhn

Aqua-Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Ohne Zuschauer üben die Teilnehmenden im 1,25 m tiefen Wasser gelenkschonend die Muskulatur und die Ausdauer. Der Spaß im Wasser und die Leichtigkeit der Bewegungsmöglichkeiten fördern das Wohlbefinden. Diese Gelenkentlastung kommt auch Übergewichtigen und Gelenkgeschädigten entgegen, die noch sportlich aktiv sein wollen. Wasserhandeln, Poolnudeln, Bretter, Bälle und Rubberbänder machen die Bewegung abwechslungsreich.

142_32111 • ENTSPANNTES LERNEN - KLEINGRUPPE • (Kurs) Nicole Reichelt, MTA

Do, 11.9. bis 11.12., 15 - 15.45 Uhr, 12 Termine, 12 Ustd,
max 12 Teilnehmende, 60 Euro keine Ermäßigung
Saatschule, Saatweg 31, Lehrschwimmbad
Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, evtl. Aqua-Schuhe, Föhn

142_32112 • ENTSPANNTES LERNEN - KLEINGRUPPE •

(Kurs) Nicole Reichelt, MTA
Do, 11.9. bis 11.12., 14 - 14.45 Uhr, 12 Termine, 12 Ustd,
max 12 Teilnehmende, 60 Euro keine Ermäßigung
Saatschule, Saatweg 31, Lehrschwimmbad
Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, evtl. Aqua-Schuhe, Föhn

: Körpererfahrung nach Pilates

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

Pilates - Mit Kleingeräten

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

142_32201 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Auryllie Loeser, Präventions- und Gesundheitstrainerin
Mo, 22.9. bis 8.12., 9 - 9.45 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd,
max 12 Teilnehmende, 25 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Noppensocken, Handtuch

142_32202 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Auryllie Loeser, Präventions- und Gesundheitstrainerin
Do, 18.9. bis 4.12., 17.15 - 18 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd,
max 12 Teilnehmende, 25 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Noppensocken, Handtuch

Pilates - Anfänger und Geübte

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

142_32205 (Kurs) Robin Arndt, Fitnesstrainer, Heilpraktiker
Mi, 10.9. bis 17.12., 16 - 16.45 Uhr, 13 Termine, 13 Ustd,
max 14 Teilnehmende, 29,90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken, Handtuch

142_32206 (Kurs) Robin Arndt, Fitnesstrainer, Heilpraktiker
Mi, 10.9. bis 17.12., 17.40 - 18.25 Uhr, 13 Termine, 13 Ustd,
max 14 Teilnehmende, 29,90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken, Handtuch

Pilates - Für den Rücken

Der Kurs verbindet Pilatesübungen mit funktionellem Rückentraining. Die Muskelgruppen der Becken-, Bauch- und Rückenmuskulatur (das „Powerhouse“) rücken dabei in den Mittelpunkt, stabilisieren die Wirbelsäule und sorgen für einen flachen Bauch.

142_32210 (Kurs) Patricia Wagner, Sport- und Gymnastiklehrerin
Do, 11.9. bis 11.12., 20.10 - 21.40 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,
max 15 Teilnehmende, 55,20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

142_32211 (Kurs) Patricia Wagner, Sport- und Gymnastiklehrerin
Fr, 12.9. bis 12.12., 17 - 18.30 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd,
max 13 Teilnehmende, 50,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

: Entspanntes Bewegungslernen

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

Haltungskosmetik für aktive Seniorinnen und Senioren

Gerade im Alter fällt es Menschen schwerer, den Bewegungs- und Stützapparat im Lot zu halten. Muskelaufbau, Dehnung zur Erhaltung der Beweglichkeit und Elemente der Sturzprophylaxe sind daher für eine höhere Lebensqualität wichtig. Ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm mit individuellen Haltungskorrekturen verbessert die Körperwahrnehmung. Kleine Entspannungsübungen sorgen für Gelassenheit im Alltag.

142_32221 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Mi, 10.9. bis 10.12., 9.30 - 10.15 Uhr, 12 Termine, 12 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 33,60 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastik-/Sportschuhe, Handtuch, Nackenrolle

Hockergymnastik kombiniert mit Gangschule

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

142_32224 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Rebekka Müller, Sport-, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Mi, 10.9. bis 10.12., 11.30 - 12.15 Uhr, 12 Termine, 12 Ustd,
max 15 Teilnehmende, 33,60 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Sport- oder Hausschuhe, Handtuch

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.

142_32241 • ENTSPANNTES LERNEN - FRAUEN • (Kurs) Christa Wrede, Übungsleiterin
Mo, 8.9. bis 8.12., 9.30 - 10.15 Uhr, 12 Termine, 12 Ustd,
max 18 Teilnehmende, 27,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

142_32242 • ENTSPANNTES LERNEN - FRAUEN • (Kurs) Christa Wrede, Übungsleiterin
Mo, 8.9. bis 8.12., 10.30 - 11.15 Uhr, 12 Termine, 12 Ustd,
max 18 Teilnehmende, 27,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

Ausgleichsgymnastik - Fit im Alltag

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

142_32245 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Christa Wrede, Übungsleiterin
Mi, 10.9. bis 10.12., 17 - 17.45 Uhr, 12 Termine, 12 Ustd,
max 18 Teilnehmende, 27,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

142_32246 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Christa Wrede, Übungsleiterin
Mi, 10.9. bis 10.12., 18 - 18.45 Uhr, 12 Termine, 12 Ustd,
max 18 Teilnehmende, 27,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch



Bau- und Siedlungsgenossenschaft Iserlohn eG

Wohnungen zum Wohlfühlen

WIR BIETEN IHNEN: Modernen Wohnraum in Iserlohn • Günstige Mieten • Zahlreiche Serviceleistungen

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



Beweglich sein ein Leben lang - Für Menschen ab 50 Jahre

In diesem Kurs werden acht Übungen für die wichtigsten körperlichen Bereiche (Rücken, Brust/Bauch, Hüften/Becken, Schultern/Nacken, Beine) erlernt, die Verspannungen entgegenwirken. Grundlage der Übungen sind die Erkenntnisse von Moshe Feldenkrais, dass körperliche Gebrechlichkeit mit zunehmendem Alter vermeidbar ist, und die Arbeit von Thomas Hanna, der in seinem Buch „Beweglich sein - ein Leben lang“ Methoden aufzeigt, durch die auch Ältere neu lernen können „zu springen wie ein junges Reh“.

142_32261 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Gisela von Papp, Pädagogin, Körper- und Tanztherapeutin, Meditationslehrerin
Di, 9.9. bis 2.12., 16.30 - 18 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd,
max 13 Teilnehmende, 50,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

Wohlfühl in den Körper pflanzen

„Wir Menschen sind mit eingebauten Regulatoren geboren, die spontan auftauchen, um uns zum Wohlfühl zurückzuführen“, sagt Julie Henderson, die „Zapchen“, eine Praxislinie, entwickelt hat, bei der Körpertherapien und buddhistische Bewusstseinschulung zusammenwirken. Dabei erhalten Dinge, die Kinder tun, um sich zu trösten oder aufzumuntern, wie Gähnen, sich Schütteln, Lachen, Seufzen, Schaukeln, Hocken, Summen, eine neue Bedeutung. Die Übungen im Kurs leiten dazu an, heilsame Wirkungen wahrzunehmen und das sich aufbauende Wohlfühl im Körper zu verankern.

142_32262 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Gisela von Papp, Pädagogin, Körper- und Tanztherapeutin, Meditationslehrerin
Mi, 10.9. bis 3.12., 16.30 - 18 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd,
max 13 Teilnehmende, 50,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke



Die kalte Jahreszeit ist wieder da. Jetzt gilt es, das Immunsystem zu stärken. Im Solebad des Seilerseebads finden Sie dafür genau das Richtige. Besuchen Sie z. B. unsere neue Salzgrotte – ein Entspannungsraum mit wohltuender Strahlungswärme, samtfeinem Solenebel und stimmungsvoller Klanguntermalung. Oder nehmen Sie ein Duftinhalationsbad in unserem angenehm warmen Odorium. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Seeuferstraße 26 · 58636 Iserlohn · www.seilerseebad.de

SEILERSEEBAD
Sportbad · Sole · Sauna · Wellness 

: Bewegungslernen - Gymnastik

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

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.

142_32300 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
Mi, 10.9. bis 3.12., 9.30 - 10.15 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd,
max 18 Teilnehmende, 25,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Fit und entspannt nach Feierabend

Unterschiedliche Themenschwerpunkte laden ein, von Muskulaturstärkung, Ausdauerverbesserung, unterschiedlichen Entspannungstechniken, Bewegungsspielen bis hin zu Gedächtnis fördernden Bewegungsparcours.

142_32303 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
Mo, 8.9. bis 1.12., 18.20 - 19.05 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd,
max 15 Teilnehmende, 25,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Fitness für die Muskeln

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

142_32304 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
Mo, 8.9. bis 1.12., 17.25 - 18.10 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd,
max 15 Teilnehmende, 25,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

142_32305 (Kurs) Karin Schnietz, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin,
Zumba-Instructor
Do, 11.9. bis 4.12., 9.30 - 10.15 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 25,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Fitness querbeet

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

142_32306 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
Mi, 10.9. bis 3.12., 10.30 - 11.15 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd,
max 18 Teilnehmende, 25,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Bodyforming

Diese spezielle Gymnastik stärkt die Muskulatur der Problemzonen (Bauch, Po, Oberschenkel) mit Übungselementen aus bekannten Gymnastikverfahren wie Callanetics, Aerobic, Pilates und Stretching, unterstützt durch Musik und Handgeräte.

142_32310 (Kurs) Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
Mo, 8.9. bis 1.12., 16.30 - 17.15 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd,
max 15 Teilnehmende, 25,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

BOP-Gymnastik

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

142_32320 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
Mo, 22.9. bis 15.12., 19.10 - 19.55 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd,
max 18 Teilnehmende, 25,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

142_32321 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
Mo, 22.9. bis 15.12., 20.50 - 21.35 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd,
max 18 Teilnehmende, 25,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

142_32322 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
Do, 25.9. bis 18.12., 16.15 - 17 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd,
max 18 Teilnehmende, 25,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

142_32323 (Kurs) Patricia Wagner, Sport- und Gymnastiklehrerin
Fr, 12.9. bis 12.12., 18.40 - 19.25 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd,
max 13 Teilnehmende, 25,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

BOP - Intensiv mit Core-Training

Mit diesem speziellen Trainingsprogramm für Bauch, Beine und Po werden die innersten Muskelschichten effektiv trainiert. Die gezielten Übungen formen den Körper, straffen die Haut und modellieren die Muskeln.

142_32324 (Kurs) Robin Arndt, Fitnesstrainer, Heilpraktiker
Mi, 10.9. bis 10.12., 16.50 - 17.35 Uhr, 12 Termine, 12 Ustd,
max 14 Teilnehmende, 27,60 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

Zumba® -Fitness

Aus dem spanischen umgangssprachlichen Ausdruck für sich „schnell bewegen und Spaß haben“ machte der Fitnesstrainer Beto Perez den Markennamen des Fitnessprogramms. Lateinamerikanische Rhythmen und Bewegungen bringen das Herz-Kreislauf-System in Schwung.

142_32340 (Kurs) Silke Gebhardt, Zumba-Instructor
Di, 16.9. bis 2.12., 17.30 - 18.15 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 23 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba®

Aus dem spanischen umgangssprachlichen Ausdruck für sich „schnell bewegen und Spaß haben“ machte der Fitnesstrainer Beto Perez den Markennamen des Fitnessprogramms. Lateinamerikanische Rhythmen und Bewegungen bringen das Herz-Kreislauf-System in Schwung.

142_32342 (Kurs) Miriam Sabine Kirchner, Zumba-Instructor
Mi, 10.9. bis 3.12., 20.10 - 20.55 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 25,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

142_32346 (Kurs) Karin Schnietz, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin,
Zumba-Instructor
Do, 11.9. bis 4.12., 10.30 - 11.15 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd,
max 13 Teilnehmende, 25,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

142_32348 (Kurs) Miriam Sabine Kirchner, Zumba-Instructor
Do, 11.9. bis 4.12., 19.40 - 20.25 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd,
max 25 Teilnehmende, 25,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

142_32349 (Kurs) Miriam Sabine Kirchner, Zumba-Instructor
Do, 11.9. bis 4.12., 20.30 - 21.15 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd,
max 25 Teilnehmende, 25,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

: Bewegung mit Geräten

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

Step-Aerobic

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

142_32401 (Kurs) Geneta Tzikas, Gymnastiklehrerin
Mo, 22.9. bis 15.12., 20 - 20.45 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 25,30 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Fitness Drums

Fitness Drums ist ein neuer, sehr effizienter Kurs für die physische und mentale Fitness. Durch das Trommeln mit Drum-Sticks auf große Gymnastik-Bälle überträgt sich diese Schwingung in den ganzen Körper. Stress und Anspannung sind schnell vergessen. Unterstützt durch rhythmische Musik, Elemente aus Gymnastik und Aerobic, werden die Hände zum Trommeln, die Füße zum Stampfen aktiviert und der Körper mit viel Spaß in Bewegung gebracht.

142_32421 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Auryllie Loeser, Präventions- und Gesundheitstrainerin
Mo, 22.9. bis 8.12., 10 - 10.45 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd,
max 12 Teilnehmende, 25 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

142_32422 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Auryllie Loeser, Präventions- und Gesundheitstrainerin
Do, 18.9. bis 4.12., 16.15 - 17 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd,
max 12 Teilnehmende, 25 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 214
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Langhantel- und Kurzhantel-Fitness für den ganzen Körper

Hanteltraining dient der Straffung des ganzen Körpers und dem gezielten Muskelaufbau einzelner Regionen. Die Teilnehmenden lernen im Kurs, die Intensität und Belastung selbst zu bestimmen, gemäß ihrem Kräftelevel.

142_32430 (Kurs) Lisa Raddatz, Qigong-Lehrerin, Nordic-Walking-Instructor
Di, 9.9. bis 25.11., 19 - 19.45 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd,
max 18 Teilnehmende, 23 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 216
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastik-/Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Ganzkörper-Fitness mit Kleingeräten

Für Einsteiger und Geübte. Das Training dient der Straffung, der Mobilisierung und dem Muskelaufbau. Es wird durchgeführt mit Therabändern (bitte in drei Stärken mitbringen), Kurz- und Langhanteln und Gymnastikbällen. Abwechslungsreich werden einfache Übungen erlernt. Die Teilnehmenden lernen, ihre körperliche Belastung selbst zu steuern und wählen gemäß ihrem individuellen Kräftelevel und Leistungsstand das Zubehör aus.

142_32431 (Kurs) Lisa Raddatz, Qigong-Lehrerin, Nordic-Walking-Instructor
Fr, 12.9. bis 5.12., 17.15 - 18 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd,
max 14 Teilnehmende, 23 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 220
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk, drei verschiedene Therabänder in leicht, mittel und stark.

Fitness mit Gerätetraining

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

142_32450 (Kurs) Medi Vital Reha Grürmannsheide GmbH / Tim Musielak

Di, 9.9. bis 18.11., 18.30 - 19.30 Uhr, 9 Termine, 12 Ustd, max 12 Teilnehmende, 66 Euro keine Ermäßigung
Medical-Center Südwestfalen, Rotehausstraße 36, 58642 Iserlohn
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

142_32451 (Kurs) Medi Vital Reha Grürmannsheide GmbH / Tim Musielak

Do, 11.9. bis 20.11., 18.30 - 19.30 Uhr, 9 Termine, 12 Ustd, max 12 Teilnehmende, 66 Euro keine Ermäßigung
Medical-Center Südwestfalen, Rotehausstraße 36, 58642 Iserlohn
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

: Bewegungslernen - Selbstverteidigung

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



Salvia
Heilpraktikerschule
Iserlohn

Ausbildung zum/r

- HeilpraktikerIn
- HeilpraktikerIn Psychotherapie
- Fortbildung Kinesiologie

www.salvia-heilpraktikerschule.de ☎ 02371 - 1 55 99 59

Wir sind Heimat



Egal ob gedruckt oder digital, wenn Sie wissen wollen, was in Ihrer Stadt passiert, dann testen Sie uns.

www.ikz-online.de/aboshop
☎ 0800 - 88 22 111





Wir kennen uns

Selbstverteidigung für Frauen

In Zusammenarbeit mit der Sportschule F. Schulte, www.zan-shin-dojo.de

Dieses Seminar richtet sich an Anfängerinnen jeden Alters. Es werden einfach zu erlernende Abwehrtechniken gegen typische Angriffe mit und ohne Waffen geübt. Die Techniken sind aus den Budo-Sportarten Judo, Taekwondo und Hapkido zusammengestellt und können auch von Untrainierten erlernt werden. Weitere Lernziele sind das Erkennen von Gefahrensituationen und die Stärkung des Selbstbewusstseins.

142_32500 • FRAUEN • (Seminar) Frank Schulte, Selbstverteidigungslehrer

Sa, 15.11., 14 - 17 Uhr, 4 Ustd, max 20 Teilnehmende, 20 Euro keine Ermäßigung

Sportschule Schulte, Sporenstraße 51, Übungsraum
Anmeldung erwünscht bis Do, 30.10.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, dicke Socken, Handtuch, Getränk

Lernen, sich zu wehren - effektiv und wirkungsvoll

In Zusammenarbeit mit dem Verein Taekwondo Sport Letmathe 2000 e.V.

Lernen, sich zu wehren. Von „kleiner Anmache“ bis zum „großen Problem“ werden effektive und sinnvolle Lösungen angeboten, die von jedem/jeder erlernt werden können. In kleinen Schritten üben die Teilnehmenden wie sie sich in Gefahrensituationen verhalten sollten, um die Situation zu beherrschen. Vorkenntnisse oder sportliche Erfahrungen sind nicht erforderlich.

142_32510 (Kurs) Jürgen Hofmeister

Mi, 22.10. bis 26.11., 19.30 - 21 Uhr, 6 Termine, 12 Ustd, max 18 Teilnehmende, 27,60 Euro

Letmathe, Realschule, Von-der-Kuhlen-Straße 12, Turnhalle
Bitte mitbringen: Sportkleidung

Taekwondo für alle

In Zusammenarbeit mit dem Verein Taekwondo Sport Letmathe 2000 e.V.

Die koreanische Kampfsportart Taekwondo bietet Körperbeherrschung, Wahrnehmungsschulung und Übung der Standfestigkeit. Die Übungen folgen einem Formenlauf, ähnlich wie beim Taiji. Die Formen werden kraftvoll und dynamisch ausgeführt. Dazu kommen Elemente aus der Selbstverteidigung und abgesprochene Partnerübungen. Dehn-, Kräftigungs- und Konzentrationsübungen runden das Schulungsprogramm für Körper und Geist ab.

142_32520 (Kurs) Jürgen Hofmeister

Fr, 24.10. bis 5.12., 19.30 - 21 Uhr, (nicht am 21.11.), 6 Termine, 12 Ustd, max 18 Teilnehmende, 27,60 Euro

Letmathe, Realschule, Von-der-Kuhlen-Straße 12, Turnhalle
Bitte mitbringen: Sportkleidung

: Bewegungslernen nach Choreografie

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

Orientalische Choreographie - Anfängerinnen und leicht Fortgeschrittene

Bei der Bewegung nach orientalischer Musik kann „frau“ neue Körpererfahrungen sammeln und Verkrampfungen lösen. Die Bewegungen zielen auf Hüfte, Schulter, Oberkörper, Kopf, Arme.

142_32601 • FRAUEN • (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für orientalische Choreografie

Do, 11.9. bis 11.12., 18.30 - 20 Uhr, (nicht am 2.10.), 11 Termine, 22 Ustd, max 16 Teilnehmende, 50,60 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch, Gymnastikschuhe

Orientalische Choreografie - Weit Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an Kennerinnen der orientalischen Choreografie, die durch geleitete Aufmerksamkeit ihre Körperbeherrschung verbessern wollen.

142_32602 • FRAUEN • (Kurs) Mary Koenigs, Lehrerin für orientalische Choreografie

Di, 9.9. bis 9.12., 18.30 - 20 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, max 16 Teilnehmende, 55,20 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 220

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch, Gymnastikschuhe

: Outdoor-Fitness

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

Nordic Walking - Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Nordic Walking ist geeignet für jeden, der seine körperliche Fitness und Ausdauer verbessern möchte. Die Anwendung der korrekten Technik wird vermittelt und vertieft. Nordic Walking wirkt effektiv bei geringer Belastung der Gelenke. Dehn- und Streckübungen gehören ebenso zum Kursinhalt wie leichte Kräftigungsübungen in der freien Natur.

142_32801 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Lisa Raddatz, Qi Gong-Lehrerin, Nordic-Walking-Instructor

Do, 11.9. bis 27.11., 17.30 - 19 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 12 Teilnehmende, 56 Euro keine Ermäßigung

Iserlohn-Alexanderhöhe, oberer Parkplatz, Einfahrt Südstraße
Bitte mitbringen: Outdoor-Sportbekleidung, Nordic-Walking-Stöcke, bei Bedarf Regenbekleidung.

Bogenschießen - für (Groß-)Eltern und Kinder ab 7 Jahre

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. Die angemeldeten Erwachsenen übernehmen die Aufsichtspflicht für ihre mitangemeldeten Kinder.

Treffpunkt beim ersten Termin: Treppe Richtung Hembergparkplatz

142_32901 (Kurs) Claudia Heddrum, C-Lizenz-Bogensportlerin
Fr, 12.9. bis 14.9., 17 - 19.15 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd, max 14 Teilnehmende, 20,70 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 5 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)

Märkisches Gymnasium, Alexander-Pfänder-Weg 7, Trainingsraum BSC
Bitte mitbringen: eng anliegende Oberbekleidung

Bogenschießen

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

Treffpunkt beim ersten Termin: Treppe Richtung Hembergparkplatz

142_32902 (Kurs) Claudia Heddrum, C-Lizenz-Bogensportlerin
Mo, 22.9. bis 3.11., 18 - 20.15 Uhr, 5 Termine, 15 Ustd, max 14 Teilnehmende, 34,50 Euro zzgl. 5 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen

Märkisches Gymnasium, Alexander-Pfänder-Weg 7, Trainingsraum BSC
Bitte mitbringen: eng anliegende Oberbekleidung

Sportbootführerschein Binnen - Segel - Motor

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

142_32910 (Kurs) Rainer Kasulke, Segellehrer

Mi, 10.9. bis 19.11., 19 - 21.15 Uhr, 9 Termine, 27 Ustd, max 35 Teilnehmende, 62,10 Euro keine Ermäßigung, zzgl. Material- und Prüfungskosten

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 224

Sportbootführerschein See

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).

142_32911 (Kurs) Rainer Kasulke, Segellehrer

Mo, 8.9. bis 17.11., 19 - 21.15 Uhr, 9 Termine, 27 Ustd, max 35 Teilnehmende, 62,10 Euro keine Ermäßigung, zzgl. Material- und Prüfungskosten

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 224

: Körper und Seele

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

Die Angebote sind Lehrveranstaltungen, also weder Therapie noch Therapieersatz.

Mit der N2H-Formel die Realität steuern

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

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

142_33001 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin

Mi, 10.12., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, max 20 Teilnehmende, 15 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222
Anmeldung erwünscht bis Mi, 26.11.

Ziele werden Wirklichkeit

In Kooperation mit dem Schulungsinstitut nlp-impulse.com, Hemer, www.nlp-impulse.com, Fon 02372 . 2497.

Menschen, die ihre Ziele nicht nur träumen, sondern auch erreichen, planen anders, als Menschen, die das nicht schaffen. Die Überlegungen zu motivierenden Zielen aus dem Neurolinguistisches Programmieren (NLP) können Ihnen helfen, Ihr Leben so zu planen, dass Ihre Träume Wirklichkeit werden. Im Vortrag werden auch praktische Übungen angeboten, damit Sie eigene Erfahrungen mit dem Umsetzen motivierender Ziele machen können.

142_33002 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin

Mi, 29.10., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, max 20 Teilnehmende, 15 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222
Anmeldung erwünscht bis Mi, 22.10.

Und plötzlich wird vieles leichter - Die drei inneren Schalter

Innerlich abschalten können, auch am Feierabend, in der Nacht, mitten im Alltag, wenn Ärger oder Ängste hochkommen oder bei belastenden Gedanken. Dafür stellt der Referent drei innere Schalter vor, mit denen man sich in eine gelassene, zuversichtliche Stimmung zurückbringen kann. Das Ziel ist immer die Balance, die Harmonie des Nervensystems, die innere Kohärenz - ein Zustand tiefer physischer und geistiger Ruhe und gleichzeitig maximaler Leistungsfähigkeit. Speziell abgestimmte Musik und winzige Bewegungen öffnen den Weg zu den Schaltern. Später genügt die Erinnerung, um unauffällig in jeder Situation innerlich umschalten zu können.

142_33020 (Seminar) Peter Bergholz, Dipl.-Psychologe, Coach, Autor
So, 26.10., 10 - 16 Uhr, 7 Ustd, max 15 Teilnehmende, 49 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Anmeldung erwünscht bis Mi, 1.10.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke

Derwisch-Drehen - Meditation in Bewegung

In diesem Seminar 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 Rhythmus unterstützen, die Form des Rituals, das Erleben erhabener Zustände, Mitteilen in der Gemeinschaft, Gebet.

142_33333 (Seminar) Gisela von Papp, Pädagogin, Körper- und Tanztherapeutin, Meditationslehrerin

So, 30.11., 11 - 16 Uhr, 6 Ustd, max 12 Teilnehmende, 36 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216

Anmeldung erwünscht bis Do., 13.11.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke

Ein schönes Gesicht in 10 Minuten täglich

Die Gesichtshaut wird von der darunter liegenden Muskulatur getragen. Diese Muskulatur kann durch gezielte Übungen trainiert und wieder aufgebaut werden, so dass sich Falten, Hängebäckchen und Doppelkinn reduzieren und bei regelmäßigem Training auch wieder ganz verschwinden. Das Gesicht wird ausdrucksstärker und vitaler. Auf teure Cremes und falsche Werbeversprechen kann verzichtet werden.

142_33400 (Kurs) Helga Rietig, Heilpraktikerin, Dipl.-Opernsängerin
Mi, 10.9. / 24.9. / 22.10. / 5.11., 18.30 - 20.00 Uhr, 4 Termine, 8 Ustd, max 12 Teilnehmende, 40 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 3 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222

Bitte mitbringen: Hand- oder Tischspiegel, Schreibzeug, ein Getränk

: Alternative Heilmethoden

Veranstaltungen im Bereich „Alternative Heilmethoden“ leisten einen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch die Schulung von Aufmerksamkeit für körperliche und psychosomatische Zusammenhänge. Ausdrucks- und Wahrnehmungsvermögen der Teilnehmenden werden angeregt und erweitert. Gesundheitsorientiertes Denken und Handeln werden ausgebildet. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen, die sie zur selbstbestimmten und aktiven Teilhabe an ihrer eigenen Gesundheitsprävention befähigen, ebenso zu einem kritischen Wahrnehmungsvermögen gegenüber der Alltagsrealität. 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 entgiftet und strafft das Bindegewebe und wirkt hilfreich bei erhöhten Blut-Fettwerten, Rheuma, Allergien, Übergewicht und beginnender Arteriosklerose usw. Das Seminar beinhaltet Entspannungsübungen und vermittelt Kenntnisse und Informationen bezüglich des Fastens und der Ernährung.

142_34000 (Seminar) Iris Rademacher, Fastentrainerin, NLP-Coach / René Rose, Facharzt für Allgemeinmedizin

Vorbereitungsabend: Do, 9.10., 19.30 - 21 Uhr; Fastenwoche: Mo - Sa, 13.- 18.10. (Mo - Fr 19.30 - 20.30 Uhr + Sa 10 - 11 Uhr), 11 Ustd, max 15 Teilnehmende, 99 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 5 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen

Gemeinschaftspraxis Rose & Haselhorst, Wallstraße 31a, Iserlohn

Anmeldung erwünscht bis Mo, 22.9.

Stress-Management mit NLP

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

Im Beruf und in Privatleben werden oft hohe Anforderungen gestellt. So lange diese als Herausforderung gesehen werden können, ist alles in Ordnung. Wenn jedoch Gedanken kommen wie „Oh Gott, das schaff ich nie!“, beginnt der Stress. Im Seminar lernen die Teilnehmenden, ihren Einfluss auf stressreiche Situationen zu nutzen und diesen gelassen und mit Humor zu begegnen. Sie erarbeiten theoretisch und in vielen praktischen Übungen, was Stress eigentlich ist und wie sie ihn auf spielerische Weise bewältigen können.

142_34005 (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin

Mi, 22.10., 9.00 - 16.30 Uhr, 8 Ustd, max 15 Teilnehmende, 49 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 223

Klassische Partner-Massage

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

142_34300 • PAARE • (Seminar) Karin Schnietz, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin, Zumba-Instructor

Fr, 19.9., 19.30 - 21.45 Uhr, 3 Ustd, max 12 Teilnehmende, 15 Euro pro Person, keine Ermäßigung, Anmeldung nur paarweise

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214

Anmeldung erwünscht bis Fr, 5.9.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, 2 große Badetücher (die ölig werden können), Decke, kleines Kissen, Massageöl

Breuss-Partner-Massage

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

142_34302 • PAARE • (Seminar) Karin Schnietz, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin, Zumba-Instructor

Fr, 24.10., 19.30 - 21.45 Uhr, 3 Ustd, max 12 Teilnehmende, 15 Euro pro Person, Anmeldung nur paarweise, keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214

Anmeldung erwünscht bis Do, 1.10.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, 2 große Badetücher (die ölig werden können), Kuscheldecke, kleines Kissen, Johanniskrautöl

!!! E-Bikes jetzt Probe fahren !!!

Kalkhoff my bike

GIANT

KM RIXE

BULLS

PEGASUS

Fahrrad Schwarz

Inhaber: Andreas Schwarz

Iserlohn-Grüne • Untergrüner Str. 169 • Tel. 0 23 74 / 1 60 54

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.

142_34304 • PAARE • (Seminar) Karin Schnietz, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin, Zumba-Instructor
Fr, 28.11., 19.30 - 21.45 Uhr, 3 Ustd, max 12 Teilnehmende, 15 Euro pro Person, keine Ermäßigung, Anmeldung nur paarweise
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214
Anmeldung erwünscht bis Fr, 14.11.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, 2 große Badetücher, Kuscheldecke, kleines Kissen

Ayurvedische Nacken- und Rückenmassage

Die Jahrhunderte alte indische Lehre „Ayurveda“ vom langen, glücklichen und gesunden Leben ist die Basis für eine Reihe tief wirkender Massageanwendungen.

An diesem Nachmittag werden der gesamte Rücken vom Nacken bis zur Hüfte, die Arme und der Kopf massiert.

Sanfte, rhythmische Bewegungen in Verbindung mit warmem Sesamöl und Kräuterpulver beugen Spannungszuständen im ganzen Oberkörper vor. Die Teilnehmenden erleben eine tiefe Entspannung beim Empfangen und beim Geben dieser wohltuenden Partner-Massage.

Ayurvedische Rückenmassage beugt Rückenbeschwerden vor, nährt die Bandscheiben und aktiviert den Energiefluss im Körper. Die Regeneration der Rückenmuskulatur wird angeregt.

142_34310 • PAARE • (Seminar) Radka Frankenberger, Yogalehrerin BDY/EYU, zertifizierte Ayurvedaberaterin
Sa, 8.11., 13 - 16 Uhr, 4 Ustd, max 14 Teilnehmende, 26 Euro pro Person, Anmeldung nur paarweise, keine Ermäßigung, zzgl. 2,50 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Anmeldung erwünscht bis Do, 23.10.
Bitte mitbringen: Bettlaken, 2 große Badetücher, 2 kleine Handtücher, Decke, kleines Nackenkissen, bequeme alte Kleidung (wir arbeiten mit Öl), warme Socken

Einführung in die Klangschaalen-Massage

Eine Klangschaalenmassage fördert die Körperwahrnehmung, regeneriert und vitalisiert.

Es werden obertonreiche Klangschaalen auf den Körper gesetzt und behutsam angespielt.

Die rhythmischen Schwingungen der Schalen werden vom Körper gefühlt und vom Gehör als Klang wahrgenommen. Dies führt in eine tiefe Entspannung.

Die Teilnehmenden lernen die Klangschaalen und deren Handhabung in der Klangschaalenmassage in Theorie und Praxis kennen.

142_34320 (Seminar) Kirsten Becker, Gesundheitsberaterin ALH, Klangmassagepraktikerin
So, 21.9., 10.30 - 15.30 Uhr, 6 Ustd, max 10 Teilnehmende, 36 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 2,50 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 216
Anmeldung erwünscht bis Fr, 5.9.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, eine Decke, 2 kleine Kissen, ggf. Meditationskissen und Yogamatte, Schreibzeug, kleiner Imbiss und Getränk

: Gesundheitswesen

Barrierefreies Bauen und Wohnen

Ältere wünschen sich Eigenverantwortlichkeit und Selbständigkeit bis ins hohe Alter in den eigenen vier Wänden. Die Küche soll groß genug sein, dass man mit den Enkeln kochen und backen kann, Die Dusche sollte ohne Hindernisse nutzbar sein. „Barrierefrei“ ist das Zauberwort. Wie unterscheiden sich die Begriffe „barrierefrei“, „barrierearm“, „seniorengerecht und „altersgerecht“? Der Referent erklärt anhand von Beispielen, welche Überlegungen und Vorbereitungen für unterschiedliche Räume einer Wohnung sinnvoll sind.

142_36000 (Vortrag) Jan Hedfeld, Dipl.-Betriebswirt (BA), Supply-Chain-Manager
Fr, 28.11., 17.30 - 19 Uhr, 2 Ustd, max 25 Teilnehmende, 8 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Di, 11.11.

: Ernährung

Bei allen Ernährungs-Angeboten im VHS-Unterricht ist es das Ziel, dass die Teilnehmenden

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

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

Männerkochkurs - Starkes Essen für das starke Geschlecht

An zwei Abenden lernen interessierte Hobbyköche nicht nur die Küchenbasics kennen. Neben deftigen Fleischgerichten und leckerem Eintopf bereiten wir raffinierte Vorspeisen und leckere Desserts zu. Nach dem Besuch dieses Kurses kann jeder Teilnehmer die Speisen zu Hause ohne Probleme zubereiten.

142_37010 • MÄNNER • (Kurs) Guido Schreiber, Küchenmeister
Do, 6.11. bis 13.11., 18 - 21.45 Uhr, 2 Termine, 10 Ustd, max 14 Teilnehmende, 53 Euro (23 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale + 25 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Handtuch, Restegeäß

Pasta - Nudeln und viel mehr

Pasta, die variantenreichen Teigwaren, sind beliebt bei jung und alt. Die vielen verschiedenen Zubereitungsarten bieten viel Abwechslung im täglichen Speiseplan - von Suppe über Salat bis hin zum Dessert.

142_37030 (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin
Do, 11.9., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 12 Teilnehmende, 24 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 10 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

WR LESEN MACHT STARK!



Jetzt 14 Tage
WR testen.
Kostenlos und
unverbindlich!



Anrufen unter
08 00 / 88 22 111*

Online bestellen
www.wr.de/testen

*kostenfrei

Kartoffelfest zum Herbstbeginn

Äußerlich präsentiert sich die Kartoffel unscheinbar, aber im Inneren stecken Werte von beachtlicher Qualität. So sind Kartoffeln ein unverzichtbarer Bestandteil für eine ausgewogene Ernährung. Von der Suppe über den Auflauf und als Beilage bis zum köstlichen Dessert mit Erdbeeren und Schokolade werden unterschiedliche Sorten zubereitet.

142_37031 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo, 8.9., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 26 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 12 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Quiche & Co.

Passend zur Weinernte gibt es Zwiebelkuchen, Lauchkuchen, Elsässer Flammkuchen und diverse Quiches, je nach Region mit unterschiedlichen Belägen und Rezepturen hergestellt.

142_37035 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo, 15.9., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 26 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 12 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Fingerfood

Beim Fingerfood isst das Auge mit. Es ist zwar aufwändig in der Herstellung, weckt aber die künstlerischen Fähigkeiten der Köchinnen und Köche. Mit seiner Vielfalt und unkomplizierten Verzehrweise trägt es zur Auflockerung von Empfängen und Partys bei.

142_37037 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo, 1.12., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 29 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 15 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Leckerer vom Kürbis

Kürbis überzeugt als leckeres Gemüse nicht nur zu Halloween. Wir bereiten eine leckere Kürbissuppe zu, stellen Ravioli mit Kürbisfüllung her und kochen Kürbisgemüse mit einer Fleischbeilage. Wir bereiten köstlichen Kürbis-Chutney frisch zu, den wir in bereitgestellte Gläser umfüllen und als Andenken an diesen tollen Abend mit nach Hause nehmen.

142_37040 (Seminar) Guido Schreiber, Küchenmeister
Do, 20.11., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 26,50 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 12,50 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Handtuch, Restegefäß

Salate mit Wintergemüse

Mit dem Herbst kommen die Wintergemüse Blumenkohl, Rosenkohl, Blattsalate und Chicorée auf den Markt. Als Salate angerichtet sind sie sehr vitaminreich und gesund. Kombiniert mit Fleisch, Fisch oder Früchten sorgen sie für eine ausgewogene Ernährung.

142_37042 (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin
Do, 30.10., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 12 Teilnehmende, 24 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 10 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Grünkohl - Klassisch und mit Variationen

Wir bereiten Grünkohl zu, klassisch wie er in Westfalen beliebt ist, aber auch in interessanten Alternativen, vom grünen Süsspchen bis zur Beilage zu Fisch.

142_37044 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo, 24.11., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 26 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 12 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

WDR
FERNSEHEN

VERTRAUEN IST GUT, DIE SERVICEZEIT IST BESSER

MIT YVONNE WILLICKS UND DIETER KÖNNES

Wirklich preiswert? Wirklich praktisch? Wirklich lecker? Ob Gesundheit oder Geld, Wohnen oder Ernährung, Multimedia oder Verkehr – die »Servicezeit«, das tägliche Verbrauchermagazin des WDR, beleuchtet Hintergründe, schafft Orientierung und gibt praktische Ratschläge.

SERVICEZEIT

MONTAGS BIS FREITAGS, 18.20 BIS 18.50 UHR

wdr.de/fernsehen



© WDR/Fürst-Fastré

Rund um den Kohl

Wenn es draußen kalt ist, wärmt eine Mahlzeit mit Kohl schnell und nachhaltig von innen. Vielseitig kombiniert als Suppe, Hauptgericht oder Salat bieten diese Winter-Gemüse vielfältige Möglichkeiten der Zubereitung und der Geschmacksrichtungen.

142_37046 (Seminar) Rosemarie Becker, Hauswirtschaftsmeisterin
Di, 4.11., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 12 Teilnehmende, 24 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 10 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Martinsgans - Brust und Keule

Brust oder Keule? Diese Frage stellt sich alle Jahre wieder zur Gänsezeit. Wir werden beides zubereiten mit den passenden Beilagen, wie es sich für ein traditionelles Gänseessen gehört.

142_37050 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo, 10.11., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 29 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 15 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Historische Menüs - Bischöfliches Menü von 1303

Früher wurde zu besonderen Anlässen - wie bei der Kircheneinweihung 1303 in Weißenfels zu Ehren des Bischofs Benno von Zeitz - ein üppiges Mahl mit 18 Gängen gereicht. Aus dieser Liste werden die Grüne Käse-Eier-Suppe, Schweinskeule mit Gurken, gefüllter Hecht sowie Eierkuchen mit Honig und Weinbeeren zubereitet und verkostet.

142_37060 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo, 22.9., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 29 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 15 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Historische Menüs - Königliches Menü von 1840

Früher wurde zu besonderen Anlässen - wie am königlichen Hof in Hannover 1840 - ein Diner mit 19 Gängen gereicht. Aus dieser Liste werden Pastetchen mit Gemüswürfeln, Lachsforelle à la Régence (wie zur Zeit des französischen Sonnenkönigs), Rehbraten nach Jägerart und Champagner-Gelee mit Mandelwaffeln zubereitet und verkostet.

142_37062 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo, 29.9., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 29 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 15 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Historische Menüs - Diplomatenmenü von 1879

Früher wurde zu besonderen Anlässen - wie bei einem Diplomatenempfang 1879 - ein Festmahl mit 25 Gängen gereicht. Aus dieser Liste werden die Mock-Turtle-Suppe („Unechte Schildkrötensuppe“, niedersächsische Spezialität), Kloppfleisch mit Orangen- und Trüffelsauce nebst feinem Gemüse, Hummersalat sowie Äpfel im Schlafrock zubereitet und verkostet.

142_37064 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo, 20.10., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 29 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 15 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Festliches Menü

Ein festliches 4-Gang-Menü mit hochwertigen Zutaten, geeignet für Weihnachten, Silvester oder zu anderen besonderen Anlässen, wird an diesem Abend zubereitet und verkostet: Zucchini-Suppe mit Schillerlocken, Filet „Wellington“, Wintersalat mit Quittendressing und Gemüseterrine sowie Honigkuchenpudding.

142_37068 (Seminar) Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Mo, 8.12., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 29 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 15 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Kochen wie in Kalabrien - neue Rezepte

Sie lieben mediterrane Gerichte mit Zucchini und Auberginen, Pasta, Ricotta und himmlischer Mascarpone im Dessert? Dann sind Sie richtig in der kalabresischen Küche. Lassen Sie sich an zwei Abenden von der Kochkunst süditalienischer Landfrauen inspirieren.

142_37070 (Kurs) Carmen Caputo
Di, 9.9. bis 16.9., 18 - 21.45 Uhr, 2 Termine, 10 Ustd, max 12 Teilnehmende, 48 Euro (23 Euro + 5 Euro Nutzungspauschale + 20 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Restegeäß, Getränke

Indische Küche

Neue Rezepte aus der indischen Küche brachte die Dozentin von einem Familienbesuch in Indien mit. Vegetarier und Nichtvegetarier kommen z. B. bei Paneer (indischer Käse) oder Chikken 65 auf ihren Geschmack. Wer will, kann traditionell die Speisen mit den Fingern verkosten.

142_37072 (Kurs) Regina Gurram
Mi, 19.11. bis 3.12., 18 - 21.45 Uhr, 3 Termine, 15 Ustd, max 12 Teilnehmende, 63 Euro (34,50 Euro + 7,50 Euro Nutzungspauschale + 21 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze, Restegeäß

Arabische Küche - Vorspeisen wie aus Tausendundeiner Nacht

An diesem Abend bereiten wir gemeinsam verschiedene Vorspeisen zu und verkosten sie mit Fladenbrot: Falafel (pürierte Kichererbsen mit Kräutern, Gewürzen, Knoblauch und Sesam-Mus in Sesamöl frittiert), Baba Ghanoush (Pürierte Creme aus gegrillten Auberginen mit Schafskäse, Kräutern, Gewürzen, Knoblauch und Mandel-Mus), Hummus (Kichererbsenaufstrich) sowie Tabouleh, ein libanesischer Petersiliensalat aus gedämpftem Couscous, Gemüse (wie Tomate, Paprika, Gurken, Frühlingszwiebeln) und Gewürzen (Petersilie und Minze) mit einem Dressing aus Basilikumsauce und der Chilipaste Harissa.

142_37075 (Seminar) Nadjat Schreiber / Fatima Mhaimah
Di, 23.9., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 24 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 10 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze

Arabische Küche - Menü wie aus Tausendundeiner Nacht

An diesem Abend kochen wir ein arabisches 3-Gang-Menü, beginnend mit Harira; einer Gemüsecremesuppe bestehend Tomaten, Möhren, Frühlingszwiebeln und Kräutern wie Petersilien, frischem Koriander und Basilikum. Für den leckeren Geschmack verwenden wir auch Safran, Kreuzkümmel, Ingwer, Chili, Pfeffer und Meersalz. Der Hauptgang besteht aus einer Hähnchen-Oliven-Tajine. Die in einer orientalischen Paste marinierten Hähnchenkeulen werden im Backofen gegrillt und in ihrem Sud mit grünen steinlosen Oliven geschmort. Dazu wird Fladenbrot serviert. Tamar-Kugeln aus Pinienkernen und Madjool-Datteln, gefüllt mit eingelegten Kirschen, runden den Gaumenschmaus ab.

142_37077 (Seminar) Nadjat Schreiber / Fatima Mhaimah
Di, 30.9., 18 - 21.45 Uhr, 5 Ustd, max 14 Teilnehmende, 24 Euro (11,50 Euro + 2,50 Euro Nutzungspauschale + 10 Euro Lebensmittelumlage) keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 128, VHS-Kochstudio
Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Schürze



Programmbereich 4 : Sprachen

Serviceteam

Claudia Weigel M.A.

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1945

Sprechzeiten mi 11-12 Uhr und nach Vereinbarung

Claudia Freund

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1947

Fax 02371 . 217-4414

: Fremdsprachen lernen in der Volkshochschule

*Wer eine Fremdsprache lernt, zieht den Hut vor einer anderen Nation.
Martin Kessel (1901-1990), dt. Schriftsteller, 1954 Georg-Büchner-Preis*

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. An der Volkshochschule Iserlohn haben Sie in diesem Herbstsemester die Möglichkeit, 14 Fremdsprachen zu erlernen.

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

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

Unterrichtsmethoden

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

Gewicht. Die aktive Mitarbeit der Teilnehmenden am Unterricht und das interkulturelle Lernen sind uns wichtig, genauso wie der Erwerb von Lernstrategien zum selbstständigen Weiterlernen.

: Einstufungsberatung

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

Alle Sprachen (inkl. Einbürgerungstest):

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Raum 106

- mittwochs • 11-12 Uhr (nicht während der Schulferien)
- dienstags • 14-16 Uhr • 19.8., 26.8., 2.9., 9.9.
- donnerstags • 15-17 Uhr • 21.8., 28.8., 4.9., 11.9.

Englisch:

Christine Ueberacker-Evans, Marjorie Jürgens
Sa 30. August • 11-13.15 Uhr, Raum 118

Deutsch als Fremdsprachen (nur Integrationskurse):

mittwochs • 10-11 Uhr (nicht während der Schulferien), Raum 106

Einstufung

Wenn Sie absolute/r Anfänger/in sind, ist eine Einstufungsberatung nicht erforderlich. Sie können sich ab dem 16. August online (www.vhs-iserlohn.de) und ab dem 18. 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 dem Titel jedes Sprachkurses angegeben sind, orientieren sich an den Vorgaben des Europarates, dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Dieser dient allen seriösen Sprachkursanbietern, von den Universitäten bis zu den Volkshochschulen, als objektive „Messlatte“ für Sprachkompetenz und macht diese (inter)national vergleichbar:

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

Welche Kompetenzen Sie an m e n d e 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 2014 sind auf der Website des Landesverbandes der Volkshochschulen in NRW unter folgendem Link publiziert: www.vhs-nrw.de/sprachen.

Firmensprachkurse

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

Europäischer Referenzrahmen und Kursstufen an der VHS Iserlohn

Am Ende dieser Stufe können Sie:

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

: Tandem-Projekt

Vermittlung von Tandempartnerschaften für das Fremdsprachenlernen

Beim Tandemlernen treffen sich zwei Personen unterschiedlicher sprachlicher Herkunft regelmäßig, um die Sprache des anderen zu erlernen und mehr über seine Kultur zu erfahren. Die Volkshochschule Iserlohn hat sich zum Ziel gesetzt, möglichst viele deutsche Fremdsprachenlernende und ausländische Deutschlernende miteinander 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 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 8. September bis 19. Dezember 2014 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.

142_40002 Claudia Weigel

Termin nach Vereinbarung, 5 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 106

: Dozentenfortbildungen

Alt ist nicht gleich alt - Fremdsprachenunterricht mit älteren Lernenden

Workshop für Fremdsprachenlehrkräfte der VHS Iserlohn
Einladungen folgen

142_40004 • DOZENTENFORTBILDUNG • (Seminar)

Claudia Weigel

Sa, 25.10., 10.15 - 15 Uhr, 5 Ustd, max 22 Teilnehmende, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 129

: VHS International

Weihnachtslieder aus aller Welt

Zum Semester- und Jahresausklang gestalten Sprachdozent/innen aus aller Welt gemeinsam mit Kursteilnehmenden eine etwas andere Weihnachtsfeier. Am Mitsingen von Weihnachtsliedern in vielen verschiedenen Sprachen führt kein Weg vorbei!

142_40005 (Sonderveranstaltung) Claudia Weigel

Mi, 3.12., 18 - 20.15 Uhr, 3 Ustd, max 90 Teilnehmende, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Nachhilfeunterricht Spanisch für Jugendliche und Kinder

Anmeldung unter
☎ 0151 - 25 75 70 16

: Alte Sprachen

Bildungsurlaub / Intensivwoche: Mit Fremdwörtern selbstsicher umgehen Latein & Co machen es leichter

Selbst Profis zögern, ob es „Kommas“ oder „Kommata“ heißt, selbst Lehrer tippen zuweilen daneben, was „Hermeneutik“ ist oder woher viele andere Fachbegriffe kommen.

Unser Kurs möchte Licht in dieses Dunkel bringen, indem er die Grundlagen des Lateinischen und Altgriechischen vorstellt. Beide Sprachen sind unerschöpfliche Reservoirs für alltägliche und berufsbezogene Fachbegriffe. Es wird vermittelt, wie man Wörter ableiten oder zusammensetzen kann, welche Fallstricke bei fachsprachlichen Anwendungen drohen und welche Grundlagen man kennen sollte, um selbstsicher mit Fremd- und fachsprachlichen Wörtern umgehen zu können. Kenntnisse der alten Sprachen werden nicht erwartet, wohl aber die Bereitschaft, Grundlagen der Wortkunde und Grammatik zu erlernen. Ad fontes - zu den Quellen!

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

142_41100 • BILDUNGSURLAUB • (Kurs) PD Dr. Christian Schulze, Privatdozent der Ruhr-Universität Bochum

Mo - Fr, 13.10. - 17.10., 9 - 14 Uhr, 30 Ustd, max 12 Teilnehmende, 135 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 129

Anmeldung erwünscht bis Fr, 29.8.

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

: 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

142_40101 (Kurs) Nadjat Schreiber

Mi, 17.9. bis 26.11., 19 - 20.30 Uhr, 9 Termine, 18 Ustd, max 16 Teilnehmende, 36 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 202

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Arabisch Grundkurs V

Lernziel A1

Die Kenntnis des arabischen Alphabets wird vorausgesetzt.

142_40103 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Nadjat Schreiber

Mo, 8.9. bis 1.12., 19.15 - 20.45 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd, max 9 Teilnehmende, 72 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 202

Bitte mitbringen: Salam! Arabisch für Anfänger. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Verlag, ISBN: 3-12-528830-0 und 3-12-528831-7)

: Deutsch für Deutsche

Deutsch Schreibtraining: Texte besser schreiben

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

Sind Sie häufig unsicher, wie bestimmte Wörter geschrieben werden oder an welcher Stelle ein Satzzeichen stehen muss? Haben Sie manchmal Schwierigkeiten bei der wirksamen Formulierung von Texten? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. In Abstimmung mit den Teilnehmenden werden die Regeln der (neuen) Rechtschreibung sowie der Zeichensetzung eingeübt und stilistische Tipps für das Verfassen von Texten gegeben. Bringen Sie bitte auch Ihr eigenes „Schreibprojekt“, z. B. Berichte, Protokolle, Referate, die Sie schreiben müssen, mit.

142_40501 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Regina Nerenberg-Graf

Mo, 22.9. bis 8.12., 17.45 - 20 Uhr, 10 Termine, 30 Ustd, max 12 Teilnehmende, 72 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 5 Euro

Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119

: 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, Bahnhofsplatz 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. Sie finden dort unter Detailinfos eine pdf-Datei zum Ausdrucken mit nützlichen Links und einem Buch-Tipp.

Einbürgerungstest

142_40430 (Prüfung) N.N.

Di, 30.9., 14.30 - 16 Uhr, 2 Ustd, max 18 Teilnehmende, 25 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal Anmeldeschluss Mo, 8.9.

142_40431 (Prüfung) N.N.

Di, 25.11., 14.30 - 16 Uhr, 2 Ustd, max 18 Teilnehmende, 25 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal Anmeldeschluss Mo, 3.11.

: Integrationskurse

Die Volkshochschule Iserlohn ist als Träger für die Durchführung von Integrationskursen nach dem Zuwanderungsgesetz anerkannt. Laut der Integrationskursverordnung (IntV) ist Ziel des Integrationskurses, Migrantinnen und Migranten ausreichende Kenntnisse der deutschen Sprache sowie Orientierungswissen zu vermitteln, damit sie im Alltag sowohl mündlich als auch schriftlich selbständig mit der deutschen Sprache umgehen können.

Integrationskurse umfassen insgesamt 600 Ustd Deutschunterricht (3 Basismodule und 3 Aufbaumodule zu je 100 Ustd) sowie einen 60-stündigen Orientierungskurs. Gemäß dem Zuwanderungsgesetz müssen Neuzuwanderer ohne genügend Deutschkenntnisse am 660-stündigen Integrationskurs teilnehmen sowie erfolgreich die Sprachprüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ) auf der Kompetenzstufe B1 und den politischen Abschlusstest „Leben in Deutschland“ bestehen.

Auch Migrantinnen und Migranten, die schon länger in Deutschland leben, können mit einem speziellen Antrag zu einem Integrationskurs zugelassen werden.

Preise pro 100 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten)

Über die Zulassung und finanzielle Förderung von Teilnehmenden entscheidet das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF).

Teilnehmende mit Berechtigung / Verpflichtung:

0,00 Euro mit ALG-II oder Sozialhilfe

120,00 Euro ohne Ermäßigung

Teilnehmende ohne Berechtigung / Verpflichtung:

200,00 Euro ohne Ermäßigung

Der Kurs muss vor Beginn vollständig bezahlt werden.



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

Beratung und Anmeldung

Wir beraten Sie kostenlos und helfen Ihnen beim Ausfüllen der Anträge. Da dies viel Zeit in Anspruch nimmt, können wir nur zu der unten aufgeführten Zeit Beratungen durchführen. In dringenden Fällen ist es möglich, einen gesonderten Beratungstermin unter Fon 02371 . 217-1945 zu vereinbaren.

Für den obligatorischen Einstufungstest erhalten Sie bei der Beratung einen Extra-Termin.

Bitte bringen Sie zur Anmeldung folgende Papiere mit:

- Pass oder Aufenthaltstitel
- Registrierschein (bei Spätaussiedler/innen)

Falls vorhanden:

- Berechtigung / Verpflichtung zur Teilnahme an einem Integrationskurs
- Bescheid über Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe

Beratungszeit für Integrationskurse:

mittwochs (außer in den Schulferien): 10-11 Uhr, Raum 106

Integrationskurs / Intensivkurs:

Stufe A1 - Basismodul 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

142_40440 (Kurs) N.N.

Mo - Do, 20.10. - 01.12., 9.15 - 12.30 Uhr, 25 Termine, 100 Ustd, max 20 Teilnehmende, 120 Euro (für freie Teilnehmende 200 Euro ohne Ermäßigung)

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 130

: 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 I

Nur für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, Lernziel A1

142_40451 (Kurs) Tatjana Burcev

Do / Fr, 18.9. - 12.12., 9 - 10.30 Uhr, 21 Termine, 42 Ustd, max 22 Teilnehmende, 84 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 206

Bitte mitbringen: Berliner Platz 1 NEU. Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs und „Im Alltag EXTRA“ (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606026-4), ab Lektion 1

Deutsch Grundkurs II

Lernziel A1

142_40452 (Kurs) Belinda Gröger

Mo / Do, 15.9. - 11.12., 10 - 11.30 Uhr, 22 Termine, 44 Ustd, max 22 Teilnehmende, 88 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 205

Bitte mitbringen: Berliner Platz 1 NEU. Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs und „Im Alltag EXTRA“ (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606026-4), ab Lektion 6/7

Deutsch Grundkurs III

Lernziel A1

142_40453 (Kurs) Tatjana Burcev

Do / Fr, 18.9. - 12.12., 10.45 - 12.15 Uhr, 21 Termine, 42 Ustd, max 22 Teilnehmende, 84 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 206

Bitte mitbringen: Berliner Platz 1 NEU. Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs und „Im Alltag EXTRA“ (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606026-4), ab Lektion 9/10

: Deutsch Aufbaustufe (A2)

Deutsch Aufbaukurs

Lernziel A2

142_40460 (Kurs) Zafiroula Argiriadou
Mi / Do, 24.9. - 18.12., mittwochs 16 - 17.30 Uhr,
donnerstags 16.45 - 18.15 Uhr, 22 Termine, 44 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 88 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205
Bitte mitbringen: Berliner Platz 2 NEU. Lehr- und Arbeitsbuch mit
Audio-CD zum Arbeitsbuchteil und „Im Alltag EXTRA“ (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606040-0), ab Lektion 17

: Deutsch Abschlussstufe (B1)

Deutsch Abschlusskurs II

Lernziel B1

Auch geeignet für Teilnehmende, die ihre verschütteten B1-Kenntnisse auffrischen möchten.

142_40470 (Kurs) Belinda Gröger
Mo, 15.9. bis 15.12., 17 - 19.15 Uhr, 12 Termine, 36 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 72 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 223
Bitte mitbringen: Berliner Platz 3 NEU. Lehr- und Arbeitsbuch mit
2 Audio-CDs und „Im Alltag EXTRA“ (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606057)

Deutsch Schreibtraining B1

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

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

142_40471 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Zafiroula Argiriadou
Mi, 24.9. bis 3.12., 17.45 - 20 Uhr, 9 Termine, 27 Ustd, max 12 Teilnehmende, 90 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 5 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205

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.

142_40472 (Seminar) Gabriele Winter
Di, 21.10., 18 - 20.15 Uhr, 3 Ustd, max 14 Teilnehmende, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Prüfung Zertifikat Deutsch B1

Sprachprüfung für die Einbürgerung sowie international anerkanntes B1-Zertifikat nach ca. 600 Ustd Deutsch
Getestet werden das Leseverstehen, Wortschatz/Grammatik, Hörverstehen, schriftlicher Ausdruck (Brief) sowie die mündliche Ausdrucksfähigkeit auf Grundstufenniveau. Anmeldungen zu dieser Zertifikatsprüfung müssen bis Donnerstag, 23.10., 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 (142_40472). Eine Zulassung zur Prüfung erfolgt nur nach Barzahlung der Prüfungsgebühr in der VHS. Einen kostenlosen Modelltest finden Sie unter folgender Internetadresse: www.telc.net

142_40473 (Prüfung) N.N.
Sa, 6.12., 9.30 - 17 Uhr, 15 Ustd, max 14 Teilnehmende, 125 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldeschluss: Do, 23.10.

Die Volkshochschule vermittelt Ihnen gerne deutsche Tandempartner/innen.

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

: Deutsch Mittelstufe (B2)

Deutsch Mittelstufenkurs I

Nur für Teilnehmende mit abgeschlossenen B1-Kenntnissen, Lernziel B2

Die Kompetenzstufe B2 umfasst ca. 200 Unterrichtsstunden. Wenn Sie mit abgeschlossenen B1-Kenntnissen einen B2-Mittelstufenkurs an der VHS beginnen, benötigen Sie ca. 3 bis 4 VHS-Semester. Dies entspricht ca. 2 Jahre. Diese Lernzeit können Sie verkürzen, indem Sie intensiv zu Hause lernen und mit deutschen Tandempartnern Deutsch praktizieren. 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.

142_40480 (Kurs) Marzena Markowski
Mo / Do, 22.9. - 11.12., 19 - 20.30 Uhr, 20 Termine, 40 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 80 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205
Bitte mitbringen: Mittelpunkt neu B2. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag, ISBN: 3-12-676652-4 und 3-12-676653-1), ab Lektion 1

Deutsch Mittelstufenkurs II

Lernziel B2

Teilnahmevoraussetzung sind mindestens 50 Ustd Deutsch auf dem Kompetenzniveau B2.1. Interessierte Quereinsteiger/innen vereinbaren bitte einen Termin zwecks Einstufung unter Fon 02371 . 217-1945.

142_40481 (Kurs) Clemens Müller
Mi / Do, 17.9. - 11.12., 18 - 20.15 Uhr, (nicht am 1.10. + 2.10. + 19.11. + 20.11.), 18 Termine, 54 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 108 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage beim Dozenten zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2,
mittwochs R 129, donnerstags R 118
Bitte mitbringen: Mittelpunkt neu B2. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag, ISBN: 3-12-676652-4 und 3-12-676653-1), ab Lektion 5

: Deutsch Oberstufe (C1)

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

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

Informationsportal für ausländische Studienbewerber:

www.sprachnachweis.de

Online-Deutschkurse mit Studienvorbereitung:

www.deutsch-uni.com

: Englisch Grundstufe (A1)

Englisch Grundkurs I - am Vormittag

Nur für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, Lernziel A1
Für Interessierte mit langjährig verschütteten Schulenglischkenntnissen werden spezielle Auffrischkurse angeboten. Nähere Informationen darüber sind bei der Programmbereichsleitung unter Fon 02371 . 217-1945 erhältlich.

142_40601 (Kurs) Regina Nerenberg-Graf
Mi, 17.9. bis 10.12., 10 - 11.30 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 44 Euro zzgl. 1 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 202
Bitte mitbringen: Network Now A1 Starter. Student's Book mit 3 Audio-CDs (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606585-6), ab Lektion 1

Englisch Grundkurs III

Lernziel A1

Interessierte mit Schulenglischkenntnissen wenden sich bitte an den Programmbereich Sprachen unter Fon 02371 . 217-1945

142_40603 (Kurs) Marjorie Jürgens

Mi, 17.9. bis 3.12., 10 - 12.30 Uhr, 10 Termine, 30 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 60 Euro

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

Bitte mitbringen: Network Now A1 Starter. Student's Book mit
3 Audio-CDs (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606585-6),
ab Lektion 4, Step 2

Englisch Grundkurs IV

Lernziel A1

142_40604 (Kurs) Geevitha Wagner

Do, 11.9. bis 11.12., 17 - 18.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,
max 22 Teilnehmende, 48 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 223

Bitte mitbringen: Network Now A1 Starter. Student's Book mit
3 Audio-CDs (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606585-6),
ab Lektion 3

Englisch Grundkurs V

Lernziel A1

142_40605 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Viola Sczepanski

Di, 9.9. bis 9.12., 17 - 18.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 48 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage
bei Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 206

Bitte mitbringen: Sterling Silver 2 New Edition. Englisch für Senioren
(Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-464-02009-8), ab Lektion 4

Englisch Grundkurs VII

Lernziel A1

142_40606 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans

Mo, 8.9. bis 8.12., 17.30 - 19 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 48 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage
bei Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 118

Bitte mitbringen: English Network Now A1. Student's Book mit 3
Audio-CDs (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606588-7),
ab Lektion 3

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

Lernziel A2

142_40611 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Ilka Würpel

Mo, 15.9. bis 1.12., 10 - 11.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 22 Teilnehmende, 40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 223

Bitte mitbringen: Going for Gold, Kursbuch (Cornelsen Verlag, ISBN:
978-3-8109-2049-2), ab Lektion 4

Englisch Aufbaukurs VI

Lernziel A2

142_40612 (Kurs) Geevitha Wagner

Di, 9.9. bis 9.12., 18 - 19.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,
max 25 Teilnehmende, 48 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 205

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

Englisch Aufbaukurs IX

Lernziel A2

142_40613 (Kurs) Charles W. Brooks / N. N.

Do, 11.9. bis 11.12., 17.15 - 18.45 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,
max 15 Teilnehmende, 48 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 118

Bitte mitbringen: English Network 3 New Edition. Student's Book mit
2 Audio-CDs (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606549-8)

Englisch Aufbaukurs X

Lernziel A2

142_40614 (Kurs) Marjorie Jürgens

Mo, 22.9. bis 1.12., 9.30 - 12 Uhr, 9 Termine, 27 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 54 Euro

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

Bitte mitbringen: Network Now A2.2. Student's Book mit 3 Audio-CDs
(Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606593-1),
ab Lektion 2, Step 3

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

Lernziel B1

142_40620 (Kurs) Marjorie Jürgens

Di, 23.9. bis 2.12., 15.30 - 18 Uhr, 9 Termine, 27 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 54 Euro

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

Bitte mitbringen: English Network Now B1.1. Student's Book mit
3 Audio-CDs (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-605122-4)
ab Lektion 1, Step 3

142_40624 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Marjorie Jürgens

Mo / Mi, 20.10. - 3.12., 15 - 16.30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 56 Euro

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

Bitte mitbringen: English Network Now B1.1. Student's Book mit 3
Audio-CDs (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-605122-4),
ab Lektion 2, Step 2

Englisch Abschlusskurs II

Lernziel B1

142_40621 (Kurs) Sara Wallberg-Worrall

Mo, 8.9. bis 1.12., 10 - 11.30 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd,
max 17 Teilnehmende, 44 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 119

Bitte mitbringen: English Network Plus New Edition. Student's Book
mit 2 Audio-CDs (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-
606579-5), ab Lektion 3/4

Englisch Abschlusskurs III

Lernziel B1

142_40622 (Kurs) Sara Wallberg-Worrall

Do, 11.9. bis 4.12., 9 - 10.30 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 44 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 118

Bitte mitbringen: English Network Plus New Edition. Student's Book
mit 2 Audio-CDs (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-
606579-5), ab Lektion 8

**Englisch am Vormittag -
Der kommunikative Brückenkurs B1/B2****142_40623** (Kurs) Christine Ueberacker-Evans

Di, 9.9. bis 9.12., 8.45 - 10.15 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 48 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage
bei Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 118

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



**SPRACHSCHULE
GABRIELE RÖLLECKE**

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

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

: Englisch Auffrischkurse

Englisch-Auffrischung für Wiedereinsteiger/innen

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

142_40650 (Kurs) Geevitha Wagner

Do, 11.9. bis 11.12., 18.35 - 20.05 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, max 22 Teilnehmende, 48 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 223

Bitte mitbringen: A New Start Refresher A2 (Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-464-20238-8), ab Lektion 6

English B1 Refresher Course - in the morning

Lernziel B1

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

142_40651 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans

Di, 9.9. bis 9.12., 10.30 - 12 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, max 16 Teilnehmende, 48 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118

Bitte mitbringen: Fairway Refresher B1. Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs (Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-501472-5), ab Lektion 9

Brush up your English - in the evening

Für Interessierte mit verschütteten Realschulkenntnissen, Lernziel B1

142_40652 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans

Do, 11.9. bis 11.12., 18.30 - 20 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, max 20 Teilnehmende, 48 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 224

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

: Englisch Konversationskurse

Spotlight on Communication

Lernziel A2/B1

142_40681 (Kurs) Charles W. Brooks / Sara Wallberg-Worrall

Di, 9.9. bis 9.12., 9 - 10.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, max 15 Teilnehmende, 48 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 201

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

READ ON and Conversation

Lernziel B1

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

142_40682 (Kurs) Gillian Berndt

Mi, 10.9. bis 10.12., 9 - 10.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, max 15 Teilnehmende, 48 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 221

Conversation & More - in the morning

Lernziel B2

142_40683 (Kurs) Gillian Berndt

Di, 9.9. bis 9.12., 9 - 10.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, max 15 Teilnehmende, 48 Euro zzgl. 1 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 119

Advanced Conversation Course

Lernziel B2

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

142_40684 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans

Do, 11.9., 25.9., 23.10., 6.11., 20.11., 4.12., 20.15 - 21.45 Uhr, 6 Termine, 12 Ustd, max 15 Teilnehmende, 24 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 224

Say it in English

Lernziel B2/C1

Ideal for all who are familiar with the basic vocabulary and grammar of the language and would like to refresh and expand their knowledge, as well as practising what to say in various situations.

Lessons take place in an informal atmosphere and concentrate on general conversation as well as specific topics.

142_40685 (Kurs) Hilary König

Di, 9.9. bis 9.12., 17.45 - 19.15 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, max 15 Teilnehmende, 48 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 129

English Language Buffet

All You Can Speak for Only Euro 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 etc.

142_40686 (Kurs) Charles W. Brooks / Sara Wallberg-Worrall

Di, 9.9. bis 9.12., 19 - 20.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, max 15 Teilnehmende, 48 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206

: Prüfungsvorbereitung

Prüfungsvorbereitungskurs: First Certificate in English (FCE) - Fortführung des Jahreskurs

Quereinsteiger/innen, die mündlich und schriftlich über abgeschlossene B2-Kenntnisse verfügen, können nach Absprache mit der Programmbereichsleitung (Fon 02371 . 217-1945) in den Kurs aufgenommen werden.

Im zweiten Teil des im Frühjahr begonnen Jahreskurses wird ausschließlich das Prüfungsformat der einzelnen Testteile „Reading“, „Writing“, „Use of English“, „Listening“ und „Speaking“ trainiert. Eine Grammatikwiederholung findet nicht mehr statt.

Die Prüfung selbst wird extern im Cambridge-Prüfungszentrum der VHS Dortmund abgenommen (mündlich 01.12, schriftlich 02.12). Kandidat/innen müssen sich spätestens bis zum 16. September dort persönlich angemeldet haben (VHS Dortmund, Teilnehmerservice, mo - do, 10 - 17 Uhr, Forum, Hansastr. 2 - 4). Die Prüfungsgebühr beträgt nach jetzigem Stand 170 Euro. Weitere Infos zu Inhalten und Ablauf der Prüfung sind zu finden unter <http://www.cambridgeenglish.org/de/>. Die Bereitschaft zur häuslichen Vor- und Nachbereitung der Unterrichtsstunden ist Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme.

142_40691 • JUNGE VHS • (Kurs) Elke Oelmann

Mi, 10.9. bis 5.11., 18.30 - 20 Uhr, 7 Termine, 14 Ustd, max 15 Teilnehmende, entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206

: Englisch für den Beruf

Office English - Englisch für das Büro

Lernziel A2/B1

Do you need English for your job? Come and join us.

Let's practise... English in written and spoken form. E-Mails - telephone calls ... you name it - we can talk about it.

142_40692 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans

Mo, 22.9. bis 8.12., 19.15 - 20.45 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 16 Teilnehmende, 40 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118

: Englisch Spezialangebote

SING IN - Are you in tune with English?

Let's look at an English song text or two and give it a try.
The focus lies here on fun via the media of music/lyrics.

142_40693 (Kurs) Christine Ueberacker-Evans
Do, 18.9., 2.10., 30.10., 13.11., 27.11., 11.12., 20.15 - 21.45 Uhr,
6 Termine, 12 Ustd, max 22 Teilnehmende, 24 Euro zzgl. 2 Euro
Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 224

: Englischsprachige Theateraufführungen im Parktheater Iserlohn

Hinweise zu Kartenvorverkaufsstellen und zu den Inhalten der
Stücke sind unter <http://www.iserlohn.de/kultur/parktheater.html>
erhältlich.

The Life and Death of Martin Luther King

Für Zuschauer ab 9. Klasse
The American Drama Group / TNT Theatre UK
Donnerstag, 27. November 2014, 18 Uhr
Stückdauer: 140 Minuten inkl. Pause
Parktheater Iserlohn
Preise: Euro 9,00 Jugendliche / Euro 15,00 Erwachsene

The Merchant of Venice

Für Zuschauer ab 10. Klasse / Unterrichtsinhalt Zentralabitur 2015
Nach der Komödie von William Shakespeare
The American Drama Group / TNT Theatre London
Donnerstag, 19. März 2015, 18 Uhr
Stückdauer: ca. 150 Minuten inkl. Pause
Parktheater Iserlohn
Preise: Euro 9,00 Jugendliche / 15,00 Erwachsene

: Französisch Grundstufe (A1)

Französisch Grundkurs II

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

142_40801 (Kurs) Francine Gruber
Do, 11.9. bis 27.11., 17.15 - 18.45 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 129
Bitte mitbringen: Couleurs de France Neu 1, Lehr- und Arbeitsbuch
(Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-12-606682-2), ab Lektion 3

Französisch Grundkurs III

Lernziel A1
142_40802 (Kurs) Nadjat Schreiber
Do, 11.9. bis 11.12., 19.15 - 20.45 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 221
Bitte mitbringen: Couleurs de France Neu 1, Lehr- und Arbeitsbuch
(Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-12-606682-2)

: Französisch Aufbaustufe (A2)

Französisch Aufbaukurs I

Lernziel A2
142_40810 (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann
Di, 16.9. bis 2.12., 19.40 - 21.10 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 221
Bitte mitbringen: Couleurs de France Neu 2, Lehr- und Arbeitsbuch
(Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-12-606685-3), ab Lektion 2

Französisch Aufbaukurs IX

Lernziel A2
142_40811 (Kurs) Francine Gruber
Do, 11.9. bis 27.11., 19 - 20.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 129
Bitte mitbringen: Couleurs de France Neu 2, Lehr- und Arbeitsbuch
(Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-12-606685-3), ab Lektion 9

Französisch Aufbaukurs X

Lernziel A2
142_40812 (Kurs) Fabienne Chérioux-Nimmermann
Di, 16.9. bis 2.12., 18 - 19.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 15 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 221
Bitte mitbringen: Couleurs de France Neu 2, Lehr- und Arbeitsbuch
(Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-12-606685-3), ab Lektion 11

: Französisch Abschlussstufe (B1)

Französisch Abschlusskurs V

Lernziel B1
142_40821 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Régine-Marcelle Hessling
Mo, 15.9. bis 15.12., 17.30 - 19 Uhr, (nicht am 20.10.), 11 Termine,
22 Ustd, max 12 Teilnehmende, 55,20 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 201
Bitte mitbringen: Couleurs de France Neu 3, Lehr- und Arbeitsbuch
(Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-12-606688-4), ab Lektion 7

: Französisch Konversationskurse

Conversation facile en français et révision de grammaire

Lernziel A2/B1
142_40850 (Kurs) Christiane Karhoff-van Rampaey
Mi, 10.9. bis 10.12., 10.35 - 12.05 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,
max 17 Teilnehmende, 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 119

Cercle Français: Rafraîchissez votre français l'après-midi

Lernziel B2
Auffrischung vorhandener Französischkenntnisse ohne Lehrwerk mit
der Möglichkeit, das freie Sprechen zu üben. Im Unterricht werden
landeskundliche Themen mit Schwerpunkt Tourismus behandelt.
Besonders geeignet für Teilnehmende, die ihren Urlaub in Frank-
reich planen.

142_40851 (Kurs) Thérèse Fourmestraux
Mi, 17.9. bis 3.12., 14.30 - 16 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 15 Teilnehmende, 40 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 118

Conversation française

Lernziel C1
142_40852 (Kurs) Christiane Karhoff-van Rampaey
Mi, 10.9. bis 10.12., 17.55 - 19.25 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, max 15
Teilnehmende, 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 221

: Französischsprachige Theateraufführungen im Parktheater Iserlohn

Hinweise zu Kartenvorverkaufsstellen und zum Inhalt des Stücks sind unter <http://www.iserlohn.de/kultur/parktheater.html> erhältlich.

Le Petit Prince

Für Zuschauer mit Anfänger-Kenntnissen in Französisch
Nach dem Roman von Antoine de Saint-Exupéry
La Compagnie Théâtre Tour de Force
Dienstag, 10. März 2015, 18 Uhr
Stückdauer: 105 Minuten inkl. Pause
Parktheater Iserlohn
Preise: Euro 9,00 Jugendliche / 15,00 Erwachsene

: Italienisch Grundstufe (A1)

Italienisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

142_40901 (Kurs) Annette Petereit
Do, 11.9. bis 4.12., 17.15 - 18.45 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd, max 20 Teilnehmende, 44 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 206
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Italienisch Grundkurs II

Lernziel A1

142_40902 (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein
Di, 9.9. bis 9.12., 19.30 - 21 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, max 20 Teilnehmende, 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 223
Bitte mitbringen: Espresso 1 erweiterte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch + Audio-CD (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005438-1), ab Lektion 3

Italienisch Grundkurs III

Lernziel A1

142_40903 (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein
Mo, 8.9. bis 8.12., 18.15 - 19.45 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, max 20 Teilnehmende, 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 219
Bitte mitbringen: Espresso 1 erweiterte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch + Audio-CD (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005438-1), ab Lektion 6/7

Italienisch A1-Wiederholungskurs

Lernziel A1

Sie haben bereits einen Anfängerkurs auf A1-Niveau abgeschlossen und möchten Ihre Kenntnisse festigen, bevor Sie in einen A2-Kurs einsteigen? Oder haben Sie früher schon einmal Italienisch bis zum Niveau A1 gelernt und möchten jetzt Ihre Grundkenntnisse auffrischen? In diesem Kurs können Sie innerhalb eines Semesters in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß genau diese Ziele erreichen. Sie trainieren das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen. Auf diese Weise gewinnen Sie die notwendige Sicherheit, um mit Muttersprachlern erfolgreich zu kommunizieren.

142_40904 • **KLEINGRUPPE** • (Kurs) Maurizia Giuliani-Langbein
Di, 9.9. bis 9.12., 18 - 19.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, max 9 Teilnehmende, 79 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 223
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

: Italienisch Aufbaustufe (A2)

Italienisch Aufbaukurs III - am Vormittag

Lernziel A2

142_40911 • **KLEINGRUPPE** • (Kurs) Livia Rasmussen
Fr, 12.9. bis 12.12., 9 - 10.30 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd, max 16 Teilnehmende, 63,50 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 204
Bitte mitbringen: Espresso 2 erweiterte Ausgabe. Lehr- und Arbeitsbuch + Audio-CD (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005439-8), ab Lektion 5

Italienisch Aufbaukurs IV

Lernziel A2

142_40912 (Kurs) Annette Petereit
Mi, 10.9. bis 3.12., 17.15 - 18.45 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd, max 16 Teilnehmende, 44 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 202
Bitte mitbringen: Espresso 2 erweiterte Ausgabe. Lehr- und Arbeitsbuch + Audio-CD (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005439-8), ab Lektion 6

: Italienisch Konversationskurse

„Italiano Per Passatempo“

Lernziel B1

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

142_40940 (Kurs) Annette Petereit
Do, 11.9. bis 4.12., 9.30 - 11 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd, max 16 Teilnehmende, 44 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 204
Bitte mitbringen: Espresso 3 erweiterte Ausgabe. Lehr- und Arbeitsbuch + Audio-CD (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005440-4), ab Lektion 6/7

: Japanisch

Japanisch Grundkurs II

Lernziel A1

142_41002 (Kurs) Dr. Atsuko Takahara
Mo, 8.9. bis 8.12., 17.30 - 19 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd, max 15 Teilnehmende, 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 202
Bitte mitbringen: Japanisch, bitte! Band 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-12-606652-5 und 3-12-606653-2), ab Lektion 7

Japanisch Aufbaukurs I

Lernziel A2

142_41003 • **KLEINGRUPPE** • (Kurs) Dr. Atsuko Takahara
Di, 9.9. bis 2.12., 19.30 - 21 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd, max 9 Teilnehmende, 95 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 219
Bitte mitbringen: Japanisch, bitte! Band 2, Lehrbuch (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-12-606656-3), ab Lektion 20

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.



BILDUNGSSCHÉCK

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



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



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

NRW.

Beratung in der VHS Iserlohn

Terminvereinbarung unter
02371 . 217-1042

Japanisch Prüfungsvorbereitung

Lernziel A2

Der Kurs bereitet auf den Japanese Proficiency Language Test (JPLT) Stufe 5 (Kompetenzstufe A2 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen) vor. Die Prüfung kann dann Anfang Dezember extern am JPLT-Prüfungszentrum der VHS Düsseldorf abgelegt werden.

142_41012 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Dr. Atsuko Takahara
Di, 9.9. bis 2.12., 17.45 - 19.15 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd,
max 10 Teilnehmende, 118,60 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 2 Euro
Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 219
Bitte mitbringen: Japanisch, bitte! Band 2, Lehrbuch (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 3-12-606656-3), ab Lektion 28

: Latein

siehe Bildungsurlaub **142_41100**
unter „Alte Sprachen“

: Neugriechisch**Neugriechisch Grundkurs II**

Lernziel A1

Quereinsteiger/innen mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

142_41202 (Kurs) Panagiota Michou
Di, 9.9. bis 9.12., 19.40 - 21.10 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 48 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage
bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 202
Bitte mitbringen: Pame! A1 Kursbuch (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005404-6), ab Lektion 3

Neugriechisch Aufbaukurs VIII

Lernziel A2

142_41211 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Panagiota Michou
Di, 9.9. bis 9.12., 18 - 19.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,
max 12 Teilnehmende, 82,60 Euro keine Ermäßigung,
zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 202
Bitte mitbringen: Kalimera. Griechisch für Anfänger (Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606646-4), ab Lektion 15

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

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

Sie haben die Sommerferien (wieder einmal) in den Niederlanden verbracht und möchten jetzt (endlich) einmal einen Einblick in die Sprache bekommen? **Welkom!** Bei diesem Grundkurs Niederländisch lernen Sie, wie Sie einfache Alltagssituationen auf Niederländisch meistern können. Das macht Spaß! Und bei Ihrem nächsten Besuch in den Niederlanden können Sie das Gelernte sofort in die Praxis umsetzen.

142_41401 (Kurs) Eva Thielen
Mi, 17.9. bis 17.12., 19 - 20.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,
max 22 Teilnehmende, 48 Euro zzgl. 1 Euro Materialumlage bei
Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 223
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Niederländisch Grundkurs III

Lernziel A1

142_41403 (Kurs) Joke Steiner-Knigge
Mo, 8.9. bis 1.12., 18.30 - 20 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 44 Euro zzgl. 5 Euro Materialumlage bei
Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 204
Bitte mitbringen: **Welkom!** Niederländisch für Anfänger (Klett Verlag: ISBN 978-3-12-528880-5), ab Lektion 4

Niederländisch Grundkurs IV

Lernziel A1

142_41404 (Kurs) Joke Steiner-Knigge
Di, 9.9. bis 2.12., 18.30 - 20 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 44 Euro zzgl. 5 Euro Materialumlage bei
Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 204
Bitte mitbringen: **Welkom!** Niederländisch für Anfänger (Klett Verlag: ISBN 978-3-12-528880-5), ab Lektion 6

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

Lernziel A2

142_41411 (Kurs) Joke Steiner-Knigge
Mi, 10.9. bis 3.12., 19.15 - 20.45 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd,
max 15 Teilnehmende, 44 Euro zzgl. 5 Euro Materialumlage bei
Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 204
Bitte mitbringen: **Welkom!** Niederländisch für Anfänger (Klett Verlag: ISBN 978-3-12-528880-5), ab Lektion 10 und Lektüre „Moord met een strijdbijl“

Niederländisch Aufbaukurs VI

Lernziel A2

142_41412 (Kurs) Joke Steiner-Knigge
Mi, 10.9. bis 3.12., 17.30 - 19 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 44 Euro zzgl. 5 Euro Materialumlage bei
Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 204
Bitte mitbringen: **Welkom!** Niederländisch für Anfänger (Klett Verlag: ISBN 978-3-12-528880-5), ab Lektion 10 und Lektüre „Duistere bestemming“

: Niederländisch Konversationskurse**Nederlandse lichte conversatie in de ochtend**

Lernziel B2

Ein Kurs für Fortgeschrittene, die das Sprechen der niederländischen Sprache weiter üben wollen.
Die Grammatik wird situationsbezogen wiederholt und vertieft.
Ausgewählte Texte, aktuelle Ereignisse und Lektüre werden gelesen, übersetzt und diskutiert. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

142_41430 (Kurs) Joke Steiner-Knigge
Di, 9.9. bis 2.12., 9 - 10.30 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 44 Euro zzgl. 5 Euro Materialumlage bei
Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 204
Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben



Wir haben die Karten, Sie haben die Wahl!

Kartenverkauf und Infos in den Service-Geschäftsstellen Ihrer Tageszeitung:

Iserlohn
Theodor-Heuss-Ring 4 - 6
Tel. 02371 / 822-128

IS-Hennen
Hennener Marktplatz 1
Tel. 02371 / 822-190

IS-Letmathe
Hagener Str. 61
Tel. 02374 / 27 23

Mit unserem **TICKET SHOP** live dabei sein

IKZ WR

: Polnisch

Polnisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

142_41701 (Kurs) Jolanta Lorenz

Mo, 22.9. bis 15.12., 19.15 - 20.45 Uhr, (nicht am 3.11.),

10 Termine, 20 Ustd, max 15 Teilnehmende, 40 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 201

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Polnisch A2/B1-Brückenkurs

Lernziel B1

Für Teilnehmende, die einfache Alltagsgespräche und Texte verstehen und wiedergeben können. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

142_41710 (Kurs) Jolanta Lorenz

Mi, 17.9. bis 3.12., 19 - 20.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,

max 14 Teilnehmende, 40 Euro zzgl. 3 Euro Materialumlage

bei Dozentin zu bezahlen

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 201

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

: Portugiesisch

Portugiesisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

142_41801 (Kurs) Maria Cremilde Lopes Lange

Di, 16.9. bis 16.12., 19.20 - 20.50 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,

max 22 Teilnehmende, 48 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 129

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

: Russisch

Russisch Grundkurs I

In diesem Kurs erfolgt die Einführung in die kyrillische Schrift „integrativ“, d. h. die Schrift wird im Verlauf der einzelnen Lektionen parallel zu den Themen „sich vorstellen“, „sich begrüßen“, „Reisen“, Familie“ etc. schrittweise und systematisch vermittelt. Deshalb ist der Kurs sowohl für Interessierte ohne Vorkenntnisse der kyrillischen Schrift als auch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

142_41900 (Kurs) Dinara Starostin

Do, 11.9. bis 4.12., 19.45 - 21.15 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd,

max 16 Teilnehmende, 44 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 202

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Russisch Grundkurs IV

Lernziel A1

142_41902 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Dinara Starostin

Mi, 10.9. bis 10.12., 18 - 19.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,

max 9 Teilnehmende, 96,50 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 203

Bitte mitbringen: Otlitschno! A1. Kursbuch (Hueber Verlag, ISBN:

978-3-19-004477-1), ab Lektion 4

Russisch Abschlusskurs VIII

Lernziel B1

142_41920 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Dinara Starostin

Do, 11.9. bis 11.12., 18 - 19.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,

max 9 Teilnehmende, 96,50 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 202

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

: Schwedisch

Schwedisch Grundkurs III

Lernziel A1

142_42003 (Kurs) Maïke Winkler

Mi, 10.9. bis 10.12., 19.40 - 21.10 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,

max 18 Teilnehmende, 48 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 221

Bitte mitbringen: Javisst! Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN: 3-19-005405-3 und ISBN: 3-19-015405-0), ab Lektion 8

Schwedisch Aufbaukurs III

Lernziel A2

142_42011 (Kurs) Maïke Winkler

Mo, 8.9. bis 8.12., 19.30 - 21 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,

max 18 Teilnehmende, 48 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 223

Bitte mitbringen: Javisst! Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN: 3-19-005405-3 und ISBN: 3-19-015405-0), ab Lektion 15

: Spanisch Grundstufe (A1)

Spanisch Grundkurs I

Nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1

142_42201 (Kurs) Thomas Opderbeck

Mo, 8.9. bis 8.12., 19.30 - 21 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,

max 20 Teilnehmende, 48 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 129

Bitte mitbringen: Caminos Neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett-Verlag, ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 1

142_42202 (Kurs) Angélica Geson

Mi, 10.9. bis 10.12., 19.35 - 21.05 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,

max 16 Teilnehmende, 48 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118

Bitte mitbringen: Caminos Neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett-Verlag, ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 1

Spanisch Grundkurs II

Lernziel A1

142_42203 (Kurs) María Josefa Agel

Di, 9.9. bis 9.12., 19.30 - 21 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,

max 20 Teilnehmende, 48 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118

Bitte mitbringen: Caminos Neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett-Verlag, ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 3

142_42207 • KLEINGRUPPE • María Teresa Fernández

Di, 9.9. bis 9.12., 18 - 19.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,

max 9 Teilnehmende, 77,20 Euro keine Ermäßigung

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 201

Bitte mitbringen: Caminos Neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett-Verlag, ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 3/4

Spanisch Grundkurs III

Lernziel A1

142_42204 (Kurs) Romina Ojeda Cenzano

Do, 11.9. bis 11.12., 19.40 - 21.10 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,

max 14 Teilnehmende, 48 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 201

Bitte mitbringen: Caminos Neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett-Verlag, ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 5C

Spanisch Grundkurs IV

Lernziel A1

142_42205 (Kurs) Romina Ojeda Cenzano

Mi, 10.9. bis 10.12., 17.45 - 19.15 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,

max 20 Teilnehmende, 48 Euro

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118

Bitte mitbringen: Caminos Neu A1. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-CDs (Klett-Verlag, ISBN: 3-12-514954-0), ab Lektion 7B

Auffrischkurs Spanisch A1

Lernziel A1

142_42206 (Kurs) Adriana María Düllberg-Gómez
Do, 11.9. bis 4.12., 8.30 - 10 Uhr, 11 Termine, 22 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 44 Euro zzgl. 2 Euro Materialumlage
bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 202
Bitte mitbringen: Hablamos. Auffrischkurs Spanisch A1 (Klett-
Langenscheidt Verlag ISBN: 978-3-12-606628-0), ab Lektion 5

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

Lernziel A2

142_42210 (Kurs) Romina Ojeda Cenzano
Do, 11.9. bis 11.12., 18 - 19.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,
max 15 Teilnehmende, 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 201
Bitte mitbringen: Caminos Neu A2. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-
CDs (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514956-4), ab Lektion 1

Spanisch Aufbaukurs II

Lernziel A2

142_42211 (Kurs) Thomas Opderbeck
Mo, 8.9. bis 8.12., 17.45 - 19.15 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,
max 20 Teilnehmende, 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 129
Bitte mitbringen: Caminos Neu A2. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-
CDs (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514956-4), ab Lektion 2

Spanisch Aufbaukurs IV

Lernziel A2

142_42212 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Angélica Geson
Mi, 10.9. bis 26.11., 17.55 - 19.25 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 6 Teilnehmende, 97,25 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 219
Bitte mitbringen: Caminos Neu A2. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-
CDs (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514956-4), ab Lektion 9

Spanisch Aufbaukurs VII

Lernziel A2

142_42213 (Kurs) Thomas Opderbeck
Do, 11.9. bis 11.12., 19 - 20.30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 204
Bitte mitbringen: Caminos Neu A2. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-
CDs (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514956-4), ab Lektion 7

Spanisch Aufbaukurs VIII

Lernziel A2

142_42214 (Kurs) Thomas Opderbeck
Do, 11.9. bis 11.12., 17.30 - 19 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 204
Bitte mitbringen: Caminos Neu A2. Lehr- und Arbeitsbuch + 3 Audio-
CDs (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514956-4), ab Lektion 9

: Spanisch Konversationskurse**Spanisch - leichte Konversation**

Für Teilnehmende mit abgeschlossenen A2-Kenntnissen, Lernziel A2/B1

142_42230 (Kurs) María Josefa Agel
Di, 9.9. bis 9.12., 17.45 - 19.15 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 48 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

: Spanisch Spezialangebote**Spanischsprachiger Vortrag:
Barcelona y sus curiosidades**

Ein leicht verständlicher Vortrag in spanischer Sprache für Interessierte ab der Kompetenzstufe A1
Allein die Bauwerke des Meisterarchitekten Antonio Gaudí sind schon eine Reise nach Barcelona wert. Doch die Hauptstadt Kataloniens hat noch wesentlich mehr zu bieten. Der Referent lädt uns zu einer multimedialen Stadtführung ein, die sowohl Bekanntes als auch Kurioses dieser pulsierenden mediterranen Metropole zeigt. Für Schüler/innen und Studierende ist eine Ermäßigung von 50% möglich, wenn an der Abendkasse der aktuelle Schüler- oder Studentenausweis vorgezeigt wird.

142_42240 (Vortrag) Franco Tous
Mi, 12.11., 18 - 19 Uhr, 1 Ustd, max 90 Teilnehmende,
4 Euro (nur Abendkasse)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung erwünscht bis: 5.11.

: Ungarisch**Ungarisch für (Wieder-)Einsteiger/innen**

Lernziel A1

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, Lernziel A1

142_42501 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Andrea Kürti
Do, 30.10. bis 11.12., 18 - 19.30 Uhr, 7 Termine, 14 Ustd,
max 9 Teilnehmende, 54,10 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 203

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 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.





Programmbereich 5 : EDV – Medienkompetenz

Serviceteam

Rainer Danne (bis 31.10.) – N.N. (ab 01.11.)

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1946

Sprechzeiten nach Vereinbarung



Claudia Freund

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1947

Fax 02371 . 217-4414



: EDV - Medienkompetenz

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs EDV - Medienkompetenz dar.

Allgemeine Hinweise zu den PC-Kursen

1. Die EDV- und Medienangebote gliedern sich in Grundlagen- bzw. Einsteiger- sowie Fortsetzungs- und Fortgeschrittenenkurse. Darüber hinaus gibt es Angebote für spezielle Zielgruppen mit angepasstem Lerntempo, Kurse, die sich mit Spezialthemen beschäftigen, und Seminare im Rahmen von Bildungsurlaub. Bitte beachten Sie die verschiedenen Veranstaltungsformen. Da die EDV-Kurse überwiegend Kleingruppenkurse sind, setzen sie eine geringere Mindestteilnehmerzahl voraus, was wiederum eine bessere individuelle Förderung ermöglicht.
2. Sie haben jederzeit die Möglichkeit, sich persönlich oder telefonisch beraten zu lassen.
Allgemeine Auskünfte erhalten Sie unter Fon 02371 . 217-1943. Eine persönliche Beratungsmöglichkeit besteht während des Semesters donnerstags von 15 bis 17 Uhr in der VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Zimmer 107, oder telefonisch unter Fon 02371 . 217-1946. Andere Termine nach Vereinbarung.
3. Die jeweils angegebene Nutzungspauschale wird gemäß der Entgeltordnung erhoben und dient dazu, die Hard- und Software auf dem neuesten Stand der Technik zu halten.

4. Mit dem Bildungsscheck und der Bildungsprämie bietet die VHS zwei Möglichkeiten zur Förderung von beruflicher Weiterbildung an. Beratung und Information unter Fon 02371 . 217-1042 oder 217-1948.
5. Firmenkurse und Sonderschulungen sind nach Absprache zu buchen. Wir unterbreiten Ihnen gerne ein Angebot.

: ECDL - European Computer Driving License

Der europäische Computerführerschein, kurz ECDL, ist ein internationales Zertifikat für Computeranwender, das in 150 Ländern anerkannt wird und in 38 Sprachen erworben werden kann. Weltweit haben bereits rund neun Millionen am ECDL-Zertifizierungsprogramm teilgenommen. Über 1200 Prüfungszentren bieten allein in Deutschland den ECDL an. Die VHS Iserlohn führt als akkreditiertes Prüfungszentrum die Prüfungen zum ECDL durch. Der ECDL setzt sich aus verschiedenen Wahlmodulen zusammen. In sieben Modulen müssen Einzelprüfungen abgelegt werden.

Wahlmodule:

- Grundlagen der Informationstechnologie
- Computerbenutzung und Dateiverwaltung mit MS Windows
- Textverarbeitung mit MS Word
- Tabellenkalkulation mit MS Excel
- Datenbanken mit MS Access
- Präsentation mit MS PowerPoint
- Bildbearbeitung
- Internet und Kommunikation
- IT-Sicherheit



Prüfungsablauf:

Zugangsvoraussetzung zur ersten ECDL-Teilprüfung ist der Besitz der „Skills Card“, die wir Ihnen bei der ersten Prüfungsanmeldung zuweisen. Für die „Skills Card“ entstehen einmalige Kosten in Höhe von 55 Euro für Erwachsene und 35 Euro für Schüler. Auf der „Skills Card“ werden die Teilprüfungen eingetragen. Für die Einzelprüfungen fallen noch einmal 25 Euro pro Modul an. Sie können die sieben Teilprüfungen in einem Zeitraum von max. drei Jahren in beliebiger Reihenfolge in einem akkreditierten Prüfungszentrum im In- und Ausland ablegen. Sie können auch den ECDL-Start anstreben, für den Sie vier bestandene Teilprüfungen nach Wahl benötigen. Weitere Informationen zum ECDL finden Sie auf der deutschen ECDL-Seite: www.ecdl.de. Umfassendes Schulungsmaterial zum ECDL ist im Herdt-Verlag erschienen.

ECDL-Prüfung

Die VHS Iserlohn führt als akkreditiertes ECDL-Prüfungszentrum mehrmals Prüfungen zu den einzelnen Modulen durch. Der ECDL besteht inzwischen aus zehn Wahlmodulen. Für das volle Zertifikat sind sieben Teilprüfungen zu absolvieren. Nach vier bestandenen Modulen erhalten Sie das „ECDL-Start-Zertifikat“, nach sieben Modulen das „ECDL-Core-Zertifikat“. Die Teilnahme an den ECDL-Prüfungen ist übrigens unabhängig vom Besuch vorbereitender Kurse. Wer es sich zutraut, kann auch so die Modulprüfungen ablegen. Voraussetzung für die Teilnahme an den ECDL-Prüfungen ist der einmalige Erwerb einer Skills-Card, auf der die Prüfungen eingetragen werden.

142_51001 (Prüfung) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin
Fr, 7.11., 15.30 - 17 Uhr, 2 Ustd, max 8 Teilnehmende, 25 Euro
keine Ermäßigung / Entgelt pro Modulprüfung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

142_51002 (Prüfung) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin
Fr, 12.12., 15.30 - 17 Uhr, 2 Ustd, max 8 Teilnehmende, 25 Euro
keine Ermäßigung / Entgelt pro Modulprüfung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

ECDL-Workshop

Individuelle Vorbereitung auf Ihre ECDL-Modulprüfungen mit Übungsaufgaben und dem Online-Lernportal ECDL-Moodle. Sie können mit dem Online-Lernportal arbeiten oder von der Dozentin individuelle Übungsaufgaben bekommen. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, für Ihre Module die Lehrbücher des Herdt-Verlags über die VHS zu kaufen und sich damit im Workshop und zu Hause optimal auf die Prüfung vorzubereiten.

142_51010 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin
Do, 25.9. bis 6.11., 17 - 20 Uhr, 5 Termine, 20 Ustd, max 8 Teilnehmende, 154 Euro (134 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

: PC-Grundlagen**PC-Grundlagen 1**

Der Grundlagenkurs 1 vermittelt einsteigenden Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse und Teilnehmenden mit geringen Vorkenntnissen Schritt für Schritt das Basiswissen rund um den PC. Lernen Sie die Hardware und die Funktionsweise des Betriebssystems kennen. Wie ist die Tastatur belegt? Wie bediene ich die Maus? Wie lassen sich Einstellungen vornehmen und wie reagiert man richtig auf Fehlermeldungen? Die anwendungsorientierte Einführung hilft Ihnen beim richtigen Umgang mit Dateien, Ordnern, Fenstern und Programmen. Einfache Textverarbeitungs-Beispiele, Übungen und Informationen zu Internet und E-Mail runden das Spektrum ab. Lernziel ist der sichere Umgang mit den beschriebenen Grundfunktionen, so dass Sie einen Computer ohne Probleme selbstständig bedienen können.

142_51100 (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer
Mi, 5.11. bis 10.12., 15 - 17.15 Uhr, 6 Termine, 18 Ustd, max 16 Teilnehmende, 64,80 Euro (46,80 Euro + 18 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

142_51101 (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer
Do, 11.9. bis 27.11., 8.15 - 10.30 Uhr, 10 Termine, 30 Ustd, max 10 Teilnehmende, 108 Euro (78 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

142_51102 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Reinhard Schmöckel, EDV-Administrator
Mi, 22.10. bis 19.11., 19.30 - 21.45 Uhr, 5 Termine, 15 Ustd, max 10 Teilnehmende, 73,50 Euro (58,50 Euro + 15 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

142_51103 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Bodo Domsgen, Anwendungsprogrammierer
Mo, 8.9. bis 20.10., 19.30 - 21.45 Uhr, 5 Termine, 15 Ustd, max 6 Teilnehmende, 119,50 Euro (104,50 Euro + 15 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum
Bitte mitbringen: USB-Stick

Computereinstieg am eigenen Laptop

An Ihrem eigenen Laptop können Sie direkt alles ausprobieren, einstellen und üben. Wir befassen uns mit den allgemeinen PC-Grundlagen, den individuellen Einstellungen des Betriebssystems, der Datenspeicherung und machen kurze Ausflüge ins Internet. Zum Schreiben von Texten lernen Sie WordPad kennen. Die Teilnahme ist mit Betriebssystem Windows 7 und Windows 8 möglich.

142_51105 (Kurs) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin
Do, 25.9. bis 13.11., 9 - 12.15 Uhr, 6 Termine, 24 Ustd, max 8 Teilnehmende, 96,50 Euro (72,50 Euro + 24 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 119
Bitte mitbringen: Laptop (Netzkabel nicht vergessen), kein Tablet

PC-Grundlagen 2

Der Grundlagenkurs 2 vermittelt Teilnehmenden mit Vorkenntnissen Schritt für Schritt das Aufbauwissen rund um den PC. Sie vertiefen Ihre Erfahrungen und lernen die Funktionsweise eines Computers, seines Betriebssystems und der Software intensiver kennen. Eine gute Dateiverwaltung, der sichere Umgang mit Speichermedien und das Zusammenspiel von Programmen helfen Ihnen bei Ihrer täglichen Arbeit. Wie lassen sich Texte für unterschiedliche Zwecke erstellen und formatieren, Grafiken, Bilder und Tabellen einfügen sowie Internet und E-Mail effizient nutzen? Übungen helfen, Ängste abzubauen und die nötige Sicherheit zu vermitteln. Lernziele sind die Beherrschung der PC-Routinen und der risikolose Umgang mit den Grundfunktionen von Standardsoftware wie z. B. Word.

142_51111 (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer
Mi, 10.9. bis 29.10., 15 - 17.15 Uhr, 6 Termine, 18 Ustd, max 14 Teilnehmende, 64,80 Euro (46,80 Euro + 18 Euro Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

: PC-Spezial**PC-Spezial 1 - Allgemein**

Sie stoßen zu Hause oder im Büro auf Probleme, für die Sie keine Lösung haben, oder Sie möchten etwas ausprobieren und brauchen den Rat eines Experten? Dann könnte dieses inhaltsoffene Angebot genau richtig sein. Sie erhalten konkrete Hilfestellungen zu den verschiedensten Themen und lernen Tricks und Kniffe kennen, die die tägliche PC-Praxis und den Umgang mit Programmen erleichtern. Mögliche Schwerpunkte wie Windows 7, Office 2010, Dateimanagement oder Bildbearbeitung werden gemeinsam abgesprochen und richten sich ebenso wie das Arbeitstempo nach den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmenden. Profitieren Sie von den Anregungen und Fragen der anderen Teilnehmenden. Lernziele sind das gemeinsame Vertiefen von Vorkenntnissen, das Kennenlernen neuer Funktionen und Programme sowie die Fehlerbehebung und Fehlervermeidung.

142_51120 (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer
Mi, 10.9. bis 26.11., 8.15 - 10.30 Uhr, 10 Termine, 30 Ustd, max 14 Teilnehmende, 93 Euro (63 Euro + 30 Euro Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

142_51121 (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer
Do, 11.9. bis 27.11., 11 - 12.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd, max 16 Teilnehmende, 68 Euro (48 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

PC-Spezial 2 - Windows

Fortsetzungskurs für Teilnehmende des vorangegangenen Seminars und Neueinsteiger/innen mit Vorkenntnissen. Themenschwerpunkt des inhaltsoffenen Angebotes bildet die Windowswelt. Neue Entwicklungen wie Windows 8 und andere aktuelle Tendenzen im Bereich von Hard- und Software werden vorgestellt, diskutiert und in praktischen Übungen ausprobiert. Lernziel ist die Vertiefung des Wissens über Windows.

142_51122 (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer
Mo, 8.9. bis 24.11., 11 - 12.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 72 Euro (52 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

PC-Spezial 3 - Club

Der PC-Club richtet sich an Seniorinnen und Senioren mit PC-Grundkenntnissen. Treffen Sie sich mit anderen Interessierten und lernen Sie in diesem inhaltsoffenen Angebot viele weitere Einsatzmöglichkeiten Ihres Computers kennen. Wie schreibt man Briefe und längere Texte? Wie gestaltet man Einladungen oder Glückwünsche? Wie lädt man Digitalbilder und Grafiken oder wie verschickt man eine E-Mail? Es gibt unendlich viele Anwendungsmöglichkeiten. Tauschen Sie Erfahrungen aus und lernen Sie Neuigkeiten kennen. Gemeinsame Übungen erleichtern das Verstehen. Lernziel ist Sicherheit im Umgang mit dem PC.

142_51123 • ENTSPANNTES LERNEN • (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer
Mi, 10.9. bis 26.11., 11 - 12.30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd,
max 16 Teilnehmende, 68 Euro (48 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

: Windows

Ordnung auf Ihrem PC - richtiges Dateimanagement

Wer sucht, der findet ... trotzdem nicht immer seine Dateien auf dem PC wieder. Zur systematischen Datenorganisation der eigenen Texte, Tabellen und Bilder auf dem PC ist der Windows-Explorer unbedingt notwendig. Entwickeln Sie eine sinnvolle Datenstruktur für Ihren PC und bringen Sie „Ordnung in den Laden“. Themen sind u. a.: Ordner anlegen, Dateien verschieben, umbenennen, löschen, organisieren und wiederfinden! Datensicherung auf CD oder USB-Stick und Systempflege. Lernziel in diesem Kompaktseminar ist die sichere Verwaltung und Organisation größerer Datenmengen und Dateien.

142_51200 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Mi, 17.09., 17.30 - 20.45 Uhr, 4 Ustd, max 8 Teilnehmende, 32,60 Euro (28,60 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

142_51201 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Sa, 27.9., 9 - 12.15 Uhr, 4 Ustd, max 8 Teilnehmende, 32,60 Euro (28,60 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Laptop-Workshop für Umsteiger Win 7 auf Win 8

Das neue Laptop mit Betriebssystem Windows 8 bringt Sie an Ihre Grenzen? In diesem Kurs bekommen Sie einen Überblick über die Neuerungen des Betriebssystems. An Ihrem eigenen Laptop können Sie direkt alles ausprobieren, einstellen und üben. Nach dem Wochenende ist der Spruch „Mein neues Laptop, das unbekannte Wesen“ Vergangenheit.

142_51202 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Sabine Totzauer, EDV-Trainerin
Fr - So, 23.11 - 30.11. (Fr 17 - 19.30 Uhr, Sa + So 10 - 13.15 Uhr), 3 Termine, 12 Ustd, max 8 Teilnehmende, 74 Euro (63 Euro + 11 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 119
Bitte mitbringen: Laptop (Netzteil nicht vergessen), kein Tablet

Windows 8 - Grundlagen

Sie „müssen“ oder wollen auf Windows 8.1 umsteigen? Die Presseberichte haben Sie verunsichert oder Sie meinen, die „neue Kacheloberfläche“ ist nichts für Sie? Lassen Sie sich (zum 1. Mal) richtig auf Windows 8.1 ein, klicken Sie selber mal in und auf der neuen Oberfläche, erkunden Sie unter fachkundiger Anleitung die Neuerungen, Sie erhalten Tipps und Tricks für den Umstieg. Und vielleicht ändert sich Ihre Meinung schon nach diesem (kurzen) Ausflug! Wetten?

142_51203 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Di, 9.9., 17.30 - 20.15 Uhr, 4 Ustd, max 8 Teilnehmende, 32,60 Euro (28,60 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

142_51204 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Sa, 6.12., 9 - 12.15 Uhr, 4 Ustd, max 8 Teilnehmende, 32,60 Euro (28,60 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Windows 8 - Grundlagen für Dozenten

Wer umsteigen will, wird unter Windows 8 mit einem neuen Konzept der Bedienoberfläche konfrontiert. Ziel des Kurses wird sein mit diesem neuen Design zunächst umzugehen und Gemeinsamkeiten von Windows-Vorgängerversionen herauszustellen, gewohnte Arbeitstechniken auch unter Windows 8 fortzuführen, Sinn und Unsinn neuer Funktionen / neuen Designs zu verstehen und deren Vorteile zu nutzen. Wer sich mit dem neuen Konzept doch nicht anfreunden möchte wird überrascht sein, wie einfach man auf die altgewohnte Arbeitsoberfläche zurückgreifen kann.

142_51205 • DOZENTENFORTBILDUNG • (Seminar) Bodo Domsgen, Anwendungsprogrammierer
Sa, 13.9., 9.30 - 14 Uhr, 6 Ustd, max 8 Teilnehmende, 45,90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum
Bitte mitbringen: USB-Stick

: Mac - iPhone - iPad

iPad - Grundlagen

Tablet-Computer wie Apples iPad haben ein Marktsegment geschaffen, das sich aufgrund der perfekten Mobilität immer größerer Beliebtheit erfreut. In diesem Kurs werden die Grundlagen der Benutzung des iPads vorgestellt und erläutert. Inhalte sind u. a.: Einrichtung und Konfiguration, WLAN und UMTS, Verwaltung von Inhalten (iTunes/iCloud), die Arbeit mit „Apps“, Ordnung auf dem Bildschirm, Tastatur, Sicherheits- und Schutzfunktionen und der Web-Browser Safari. Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Interessierte, die sich über das iPad näher informieren wollen, wie an Ein- und Umsteiger, die ihr iPad näher kennenlernen wollen.

142_51210 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Ralf Vedder, Programmierer
Fr, 19.9., 10 - 14.30 Uhr, 6 Ustd, max 10 Teilnehmende, 25 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum
Bitte mitbringen: iPad

Dipl. - Kfm.

Jörg Kernig

Steuerberater

Ihr persönlicher Steuerberater!

Deilinghofer Straße 2 58675 Hemer

Telefon 0 23 72 / 55 44 70 info@steuerberater-kernig.de

Telefax 0 23 72 / 55 44 723 www.steuerberater-kernig.de

iPhone und iPad

Das Seminar beinhaltet das Kennenlernen des iPad oder iPhone von Grund auf. Die verschiedenen Tasten am Gerät und deren Funktion werden erklärt und deren Anwendung geübt. Die ersten Schritte bei der Benutzung des iPad oder iPhone werden dem Anwender näher gebracht und anhand von Praxisbeispielen geübt. Dazu gehört auch das Laden, Nutzen und Beenden von „Apps“. Das Erstellen von weiteren Home-Bildschirmen sowie von Ordnern wird geübt und erklärt. Seminarinhalte sind u.a.: Einführung iPhone/ iPad, allgemeine Einstellungen und Konfiguration, Kalender, Kontakte, Notizen, Karten, Touchscreen-Funktionen und Cut & Paste, E-Mail-Konten.

142_51220 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Reinhard Schmöckel, EDV-Administrator
Mi, 1.10., 18 - 20.15 Uhr, 3 Ustd, max 14 Teilnehmende, 20 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum
Bitte mitbringen: iPhone, iPad oder den iPod Touch und evtl. ein Notebook

iPhone, iPad, iPod Touch

Sie haben Ihr iPhone, iPad oder Ihren iPod Touch noch nicht so lange oder wollen einfach nur wissen, welche Möglichkeiten sich Ihnen bieten? Lernen Sie unter anderem Ihr Gerät mit iTunes zu konfigurieren, Texte zu bearbeiten, WLAN im In- und Ausland zu nutzen und „Apps“ nach Ihren Bedürfnissen auszuwählen.

142_51221 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Reinhard Schmöckel, EDV-Administrator
Do, 23.10., 18 - 20.15 Uhr, 3 Ustd, max 10 Teilnehmende, 20 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum
Bitte mitbringen: iPhone, iPad oder den iPod Touch und evtl. ein Notebook

iTunes - Multimedialverwaltung und Schnittstelle zu iPod, iPhone und iPad

Das kostenlose Programm iTunes kann nicht nur Musik wiedergeben und organisieren. Lernen Sie iTunes auch als Schnittstelle zum iPod, iPhone, iPad kennen. Filme leihen oder kaufen, Internetradio hören, Podcasts abonnieren, Hörbücher oder Bücher kaufen - auch hier stellt iTunes die Verbindung her. Bringen Sie wenn möglich zum Ausprobieren zwei Lieblings-CDs mit.

142_51240 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Reinhard Schmöckel, EDV-Administrator
Do, 25.9., 18 - 20.15 Uhr, 3 Ustd, max 10 Teilnehmende, 20 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum
Bitte mitbringen: iPhone, iPad oder den iPod Touch und evtl. ein Notebook

Android-Tablet/Smartphone Grundlagen

Android-Tablet/Smartphones haben ein Marktsegment geschaffen, das sich aufgrund der perfekten Mobilität immer größerer Beliebtheit erfreut. In diesem Kurs werden die Grundlagen der Benutzung vorgestellt und erläutert. Inhalte sind u.a.: Einrichtung und Konfiguration, WLAN und UMTS, Verwaltung von Inhalten, die Arbeit mit „Apps“, Ordnung auf dem Bildschirm, Tastatur, Sicherheits- und Schutzfunktionen und der Web-Browser. Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Interessierte, die sich über das Android-Tablet näher informieren wollen, wie an Ein- und Umsteiger, die ihr Android-Tablet näher kennenlernen wollen.

142_51250 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Werner Jentsch, EDV-Trainer
Mo, 8.9. bis 29.9., 9 - 10.30 Uhr, 4 Termine, 8 Ustd, max 14 Teilnehmende, 25,40 Euro, keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

142_51251 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Ralf Vedder, Programmierer
Mi, 29.10. bis 12.11., 19.30 - 21.45 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd, max 8 Teilnehmende, 38,90 Euro, keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum
Bitte mitbringen: Eigene Geräte

142_51252 (Seminar) Werner Jentsch, EDV-Trainer
Sa, 20.9., 9 - 14 Uhr, 6 Ustd, max 16 Teilnehmende, 20 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

: Büroanwendungen - MS Office 2010/2013 Programme

MS Office - Word/Excel/PowerPoint - Grundlagen

Mit diesem Kurs wird auf dem PC-Grundlagen-Modul aufgebaut. Der Teilnehmer taucht in die Textverarbeitung/Tabellenkalkulation/Präsentation ein und erfährt das Grundverständnis dafür. Zusammenhänge, Unterschiede zwischen Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung werden dem Teilnehmer näher gebracht. Aufbau und Erstellung von Excel-Tabellen/Präsentationen sind Bestandteil des Kurses. Allgemeines Verständnis für ein PC-System wird weiter aufgebaut, die Sicherheit der Teilnehmer beim Umgang dafür weiter gestärkt, vor allem im Bereich Speichern (Dateiverwaltung).

142_51300 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Bodo Domsgen, Anwendungsprogrammierer
Mo, 3.11. bis 1.12., 19.30 - 21.45 Uhr, 5 Termine, 15 Ustd, max 8 Teilnehmende, 77,70 Euro (62,70 Euro + 15 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum
Bitte mitbringen: USB-Stick

Word 2010 - Grundlagen

Für Teilnehmende mit EDV-Kenntnissen, wie sie in den PC-Grundlagenkursen erworben werden können.

Lernen Sie die Word-Arbeitsoberfläche kennen, arbeiten Sie mit Anwendungsfenstern und beginnen Sie mit der Texteingabe, -ausgabe und -gestaltung. Sie werden Ihre eigenen Texte erfassen, Korrekturen vornehmen, mit verschiedenen Formatierungsebenen arbeiten und die geschriebenen Dokumente verwalten. Lernziel ist der umfassende Einblick in die Grundlagen der Textverarbeitung mit Word 2010. Informationen und Übungen zu anderen Office-Anwendungen können zusätzliche Lerninhalte sein. Der Erwerb von Schulungsunterlagen ist optional.

142_51301 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Reinhard Schmöckel, EDV-Administrator
Do, 13.11. bis 4.12., 18 - 20.15 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd, max 12 Teilnehmende, 70,20 Euro (58,20 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum
PC-Grundkenntnisse erforderlich

Word 2010 - Training intensiv - Wissenschaftliche Arbeiten erstellen

Für Teilnehmende mit EDV- und Word Grundlagenkenntnissen. Der Kurs richtet sich an speziell Interessierte wie z. B. Studierende, Lehrende, Autor(inn)en, Angestellte, Freiberufler, die umfangreiche Texte (Bücher, Anleitungen, wissenschaftliche Arbeiten) verfassen wollen.

Inhalte: Umgang mit großen Texten, Inhaltsverzeichnis erstellen, Verzeichnisse aus Grafik- und Tabellenbeschriftung, automatisierte Kapitel- und Abblidungsnummerierung, Querverweise, Kapitelüberschriften, Fußnoten, Seitennummerierung und Randbemerkungen, Stichwortverzeichnis.

142_51302 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Reinhard Schmöckel, EDV-Administrator
Sa, 20.9., 9 - 14 Uhr, 6 Ustd, max 8 Teilnehmende, 44,60 Euro (38,60 Euro + 6 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

Word 2010 Spezial - Seriendruck und Vorlagen

Für Teilnehmende mit soliden PC- und Word-Grundlagenkenntnissen. Kurz, kompakt und „knackig“ werden die Top-Funktionen von Word 2010 für die alltägliche Arbeit im Büro erklärt. Themen sind u. a. Rahmen und Schattierungen, Kopf- und Fußzeilengestaltung, Arbeiten mit Grafiken, ClipArts und SmallArts, Tabellenlayout und -gestaltung, Seitenlayouts, Seriendruck von Briefen und Etiketten, Inhaltsverzeichnisse, Nummerierung und Aufzählung sowie die Arbeit mit Format- und Dokumentvorlagen. Zahlreiche Tipps und Tricks und kleine „Helferlein“ für den Büroalltag runden diesen Kurs ab.

142_51303 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Mi, 1.10., 17 - 20.15 Uhr, 4 Ustd, max 8 Teilnehmende, 32,60 Euro (28,60 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

Word 2010 kompakt - das Wichtigste fürs Büro

Für Teilnehmende mit soliden PC- und Word-Grundlagenkenntnissen. Kurz, kompakt und „knackig“ werden die Top-Funktionen von Word 2010 für die alltägliche Arbeit im Büro erklärt. Themen sind u. a. Rahmen und Schattierungen, Kopf- und Fußzeilengestaltung, Arbeiten mit Grafiken, ClipArts und SmallArts, Tabellenlayout und -gestaltung, Seitenlayouts, Seriendruck von Briefen und Etiketten, Inhaltsverzeichnisse, Nummerierung und Aufzählung sowie die Arbeit mit Format- und Dokumentvorlagen. Zahlreiche Tipps und Tricks und kleine „Helferlein“ für den Büroalltag runden diesen Kurs ab.

142_51304 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Mo, 03.11 bis 01.12., 17 - 19.15 Uhr, 5 Termine, 15 Ustd, max 8 Teilnehmende, 96 Euro (81 Euro + 15 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, EDV-Raum

Excel 2010 - Grundlagen 1

Für Teilnehmende mit PC- und Textverarbeitungs-Grundkenntnissen. Im Kurs wird das Erstellen, Formatieren und Gestalten von Arbeitsblättern gezeigt. Wie verwende ich Formeln innerhalb der Tabellenkalkulation, wie arbeite ich mit Diagrammen, wie stelle ich Verknüpfungen her, wie passe ich die Oberfläche meinen Bedürfnissen an und welche Filterfunktionen stehen mir zur Verfügung? Excel ist ein mächtiges Werkzeug zur Optimierung von Arbeitsvorgängen. Lernziel ist der sichere Umgang mit den Grundfunktionen von Excel. Der Erwerb von Schulungsunterlagen ist optional.

Wer auch den Teil 2 des Wochenendseminars belegen möchte, sollte sich frühzeitig seinen Platz sichern.

142_51311 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Detlef Uerpmann, DV-Leiter
Fr, 24.10., 17 - 20.15 Uhr / Sa, 25.10., 9 - 16.15 Uhr, 2 Termine, 12 Ustd, max 12 Teilnehmende, 50,40 Euro (38,40 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Excel 2010 - Grundlagen 2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen der im Grundlagenkurs I ausgewiesenen und vermittelten Inhalte. Im Kurs wird das Erstellen, Formatieren und Gestalten von Arbeitsblättern gezeigt. Wie verwende ich Formeln innerhalb der Tabellenkalkulation, wie arbeite ich mit Diagrammen, wie stelle ich Verknüpfungen her, wie passe ich die Oberfläche meinen Bedürfnissen an und welche Filterfunktionen stehen mir zur Verfügung? Excel ist ein mächtiges Werkzeug zur Optimierung von Arbeitsvorgängen. Lernziel ist der sichere Umgang mit den erweiterten Grundfunktionen von Excel. Der Erwerb von Schulungsunterlagen ist optional.

142_51312 (Seminar) Detlef Uerpmann, DV-Leiter
Fr, 7.11., 17 - 20.15 Uhr / Sa, 8.11., 9 - 16.15 Uhr, 2 Termine, 12 Ustd, max 12 Teilnehmende, 50,40 Euro (38,40 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Excel 2010 - Spezial - Formelklassiker genau erklärt

Für Teilnehmende mit PC- und Excel-Grundkenntnissen. Formeln (besser) verstehen! Die „besten“ Excel-Formeln und unverzichtbare „Klassiker“ werden exemplarisch erklärt und geübt. Formeln, die Sie im (Büro-)Alltag gut gebrauchen können, werden Ihnen hier nähergebracht und der Formelaufbau genau erklärt. Lassen Sie sich vielleicht überraschen, was Excel noch so alles „drauf“ hat. Im Kurs werden u. a. behandelt: Wenn-Dann-Sonst, SVERWEIS, WVERWEIS, Zählen/Summewenn, Prozentrechnung, Häufigkeiten, Rechnen mit Datum/Uhrzeit, verschachtelte UND/ODER-Verknüpfungen. Was leisten Pivot-Tabellen? Ebenfalls im Kurs: Einführung in Matrix-Formeln.

142_51313 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Do, 18.9., 17 - 20.15 Uhr, 4 Ustd, max 12 Teilnehmende, 21,20 Euro (17,20 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

142_51314 (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Sa, 15.11., 9 - 12.15 Uhr, 4 Ustd, max 12 Teilnehmende, 21,20 Euro (17,20 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

PowerPoint 2010 - Grundlagen intensiv

Für Teilnehmende mit PC-Grundkenntnissen. Wie erreicht man eine hohe Aussagekraft und Verständlichkeit mit einfachen Mitteln? Nach dem Erstellen von gängigen Präsentationen wird ein praxisbezogenes Thema für eine Präsentation gewählt und unter Anleitung in Gruppen bearbeitet. Dem Teilnehmer wird Schritt für Schritt die systematische Planung von Inhalt und Aufbau des Vortrages, Visualisierungsmöglichkeiten, Stoffsammlung z. B. via Internet, zeitlicher Ablauf und Wahl der Visualisierung vermittelt. Ziel ist die Erstellung einer teils selbstablaufenden animierten Präsentation.

142_51330 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Bodo Domsgen, Anwendungsprogrammierer
Fr, 21.11., 17.00-21.30 Uhr, Sa, 22.11.+ 29.11., 9.30-13.15 Uhr, 3 Termine, 16 Ustd, max 8 Teilnehmende, 124 Euro (108 Euro + 16 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

PowerPoint 2010 - ein kurzes FreshUp

Für Teilnehmende mit PowerPoint-Grundkenntnissen. Sie kennen und/oder arbeiten schon mit PowerPoint? Oder Sie steigen gerade auf eine neue Version um? Frischen Sie Ihr Wissen in diesem Kurs auf. Kurz, kompakt und knackig werden Ihnen die (Grund-)Funktionen von PowerPoint 2010 in diesem Workshop nochmals erklärt. Lernen Sie auch Neuerungen von PowerPoint 2010 kennen. Themen sind u. a.: Animationen und Übergänge, Arbeiten mit Folienabschnitten, Videos und Töne einfügen und bearbeiten, Grafiken, SmartArts, Wasserzeichen, Objekte ausrichten, Folienlayouts. Zahlreiche Tricks, Tastenkombinationen und „versteckte“ Helferlein werden Ihnen nähergebracht.

142_51331 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Mo, 22.9., 17 - 20.15 Uhr, 4 Ustd, max 8 Teilnehmende, 32,60 Euro (28,60 Euro + 4 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

PowerPoint als Unterrichtsmedium für Dozenten, Ausbilder und Lehrer

Für Teilnehmende mit PC-Grundkenntnissen. PowerPoint ist nicht nur das klassische Werkzeug für eine Präsentation im Sinne eines Vortrags, es lässt sich auch sehr gut als Werkzeug zur Durchführung von Unterrichten benutzen. Lernunterlagen können in fast beliebiger Form erstellt werden und haben den Doppelnutzen sowohl mittels Beamer oder OHP projizierbar als auch ausdrückbar zu sein.

Dem Lehrenden gelingt es mit dem Wissen aus diesem Kurs seine Lernunterlagen aus einem Guss zu erstellen. Folien, Arbeitsmaterialien, Übungsblätter, Notizen etc. lassen sich ansprechend erstellen und modular kombinieren. Somit können sich alle, die in irgendeiner Form unterrichten oder unterweisen, ihren flexibel einsetzbaren Materialfundus aufbauen.

142_51332 • DOZENTENFORTBILDUNG • (Kurs) Boris Langanke, Mediendesigner
Mi, 10.9. bis 17.9., 19.30 - 21.15 Uhr, 2 Termine, 8 Ustd, max 8 Teilnehmende, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

PowerPoint als Zeichenwerkzeug für den beruflichen Alltag

Für Teilnehmende mit PC-Grundkenntnissen. Auf vielen Computern ist PowerPoint im Rahmen des MS-Office-Pakets installiert. Allerdings muss nicht jeder regelmäßig Vorträge halten oder Fakten präsentieren. Dennoch wäre es schade, solch ein multifunktionales Programm nicht zu nutzen. PowerPoint ist zwar nicht als Zeichenprogramm konzipiert, verfügt aber über beachtliche Möglichkeiten Skizzen, Diagramme und auch komplexe Zeichnungen zu erstellen.

Dank seiner simplen Benutzerführung gelingt es auch Nicht-Grafikern in kurzer Zeit professionelle Zeichnungen anzulegen. Vom einfachen Hinweischild bis hin zum aufwändigen Ablaufplan, vom Sitzplan bis zur Wegskizze ist alles leichter zu bewerkstelligen als man gemeinhin annimmt.

142_51333 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Boris Langanke, Mediendesigner
Mi, 26.11. bis 10.12., 18 - 21.15 Uhr, 3 Termine, 12 Ustd, max 8 Teilnehmende, 94,90 Euro (82,90 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

Outlook 2010 - Grundlagen - Kommunikation und Organisation

Für Teilnehmende mit PC- und Textverarbeitungs-Grundkenntnissen. Outlook erleichtert die Organisation und Verwaltung täglicher Aufgaben sowie den Nachrichtenaustausch mit Kolleginnen und Kollegen. Kursinhalte sind die elektronische Post (E-Mail), Nachrichten erstellen, versenden, empfangen, beantworten, weiterleiten, Text gestalten, mit Anlage versenden, Bilder und Hyperlinks einfügen, Kontakte anlegen und verwalten sowie die Termingestaltung und Aufgabenverteilung mit der Kalenderfunktion. Lernziele sind das Kennenlernen der Funktionen von Outlook und die praxisbezogene Anwendung.

Der Erwerb von Schulungsunterlagen ist optional.

142_51340 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Andrea Koller, Pädagogin
Mo, 20.10. bis 10.11., 17.30 - 19.45 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd, max 10 Teilnehmende, 69,30 Euro (57,30 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

: Medien - Bild, Video, Audio und Druck

Bildbearbeitung mit Photoshop - Grundlagen

Für Teilnehmende mit PC-Grundkenntnissen. Photoshop ist der Profi-Standard in der Bildbearbeitung und in der neuen Version noch einmal deutlich leistungsfähiger geworden. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Bildbearbeitung mit dieser Software. Eine Auswahl der wichtigsten Werkzeuge und die richtige Technik der Anwendung erzeugen bereits in wenigen Schritten eine deutlich bessere Bildqualität der Ausgangsvorlage. Lernziele sind der sichere Umgang mit den Grundfunktionen von Photoshop CS 6 und die eigenständige Bildbearbeitung. Der Erwerb von Schulungsunterlagen ist optional.

142_51510 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Thomas Emde, Mediendesigner
Di, 9.9., 17.15 - 19.30 Uhr, 12 Ustd, max 12 Teilnehmende, 61,50 Euro (49,50 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

Photoshop CS 6 - Arbeiten mit Auswahlen und Freistellern

Für Teilnehmende mit Photoshop-Grundkenntnissen. Der Kreativität sind durch die unterschiedlichen Bildbearbeitungsmöglichkeiten von Photoshop keine Grenzen gesetzt. In diesem Kurs werden anhand von Beispielprojekten die Möglichkeiten von Ebenen, Ebeneneffekten, Einstellungsebenen und Masken vermittelt. Die Auswahl- und Freistellwerkzeuge gehören weiterhin zu den wichtigsten Werkzeugen bei der Bildmontage und -collage. Mit ihnen bestimmt man den exakten Ausschnitt für die weitere Bearbeitung. Lernziele sind die Wahl des passenden Werkzeuges und seine optimale Anwendung.

Der Erwerb von Schulungsmaterial ist optional.

142_51511 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Thomas Emde, Mediendesigner
Di, 28.10. bis 11.11., 19.15 - 21.30 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd, max 14 Teilnehmende, 55,40 Euro (46,40 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

Photoshop - Arbeiten mit Tonwerten, Kontrasten und Farbe

Für Teilnehmende mit Photoshop-Grundkenntnissen. Die richtige Steuerung der Gradationen und Kontraste ist so etwas wie die hohe Schule der Fotografie. Der Tonwertumfang zwischen Licht und Schatten hat eine entscheidende Bedeutung. In diesem Kurs werden die verschiedenen Möglichkeiten der Kontraststeuerung von der Tonwertautomatik über Licht/Schatten-Filter und Gradationskurven bis hin zur HDR- und DRI-Technik untersucht und getestet.

Lernziele sind die sichere Einschätzung der Tonwerte und deren exakte Abstimmung im Prozess der Bildbearbeitung.

Der Erwerb von Schulungssoftware ist optional.

142_51512 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Thomas Emde, Mediendesigner
Di, 18.11. bis 2.12., 19.15 - 21.45 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd, max 14 Teilnehmende, 55,40 Euro (46,40 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum

Photoshop - Grafiken für das Internet erstellen

Für Teilnehmende mit PC-Grundkenntnissen. Komfortable Content-Management-Systeme (CMS) oder Web-Shops setzen sich mittlerweile in einer großen Bandbreite durch. Die Bedienung ist zwar oft begreifbar und den Erfordernissen des hektischen Alltags weitestgehend angemessen. Doch oft stellen die auf der Website einzubindenden Grafiken und Bilder den Bediener vor eine größere Hürde. Schlechte grafische Qualität, zu große Datenmengen, falsche Formate und andere Stolperfallen können leicht umgangen werden, wenn man sich die Grundlagen aneignet und die vielfältigen Hilfen nutzt, die einem Photoshop speziell in diesem Aufgabengebiet anbietet.

Lernen Sie wie Banner, Bilder u. a. Buttons für das Web in ansprechender Weise aufbereitet werden können.

142_51513 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Boris Langanke, Mediendesigner
Mo, 17.11. bis 8.12., 18 - 21.15 Uhr, 4 Termine, 16 Ustd, max 12 Teilnehmende, 98,90 Euro (82,90 Euro + 16 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum



- Gesunde Körperhaltung
- Ermüdungsfreies Sehen
- Entspanntes Arbeiten
- Ideal auch für zu Hause und Hobby

Behalten Sie im Job den Überblick!
Ergo® Nahkomfortgläser für den PC-Arbeitsplatz und mehr...

R
RODENSTOCK

O · P · T · I · K
KLINGSPORN optik

58636 Iserlohn • Friedrichstraße 16 • ☎ 02371/22810

Rolf Schnibbe

Am Hangstein 21
58644 Iserlohn-Letmathe

☎ (0 23 74) 1 29 32

www.maler-schnibbe.de



malerfachbetrieb
Wir bringen FARBE ins Leben!

: Internet - Social Media - Sicherheit

Pinterest - Das etwas andere Bilder-Online-Netzwerk

Pinterest ist ein soziales Netzwerk, das dem Nutzer Bilder-Kollektionen/-Alben anbietet. Dabei unterscheidet sich Pinterest von anderen Netzwerken, wie Picasa oder Instagram durch seine Einfachheit und die Darstellung von Bildern auf Pinnwänden. Egal ob Urlaubsalben, Produktfotos oder einfach nur interessante Bilder, Pinterest bietet auf einfachste Weise für jeden etwas. Pinterest ist das am schnellsten wachsende Netzwerk und erreicht mittlerweile die Größenordnung von Facebook. Wir werden ein Konto bei Pinterest anlegen, eigene Pinnwände erstellen und Bilder präsentieren/verwalten. Wir werden auch die Frage beantworten, warum die Mehrheit der Nutzer weiblich und deshalb dieser Dienst auch für Unternehmen interessant ist.

142_51540 • JUNGE VHS • (Seminar) Frank Bigge, Medieninformatiker
Mi, 22.10., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, max 12 Teilnehmende, 15 Euro
keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Calibre - Konvertieren, verwalten und synchronisieren von E-Books

Für Teilnehmende mit PC- und Textverarbeitungs-Grundkenntnissen. Die freie Software-Suite zur Verarbeitung und Verwaltung von E-Book-Daten legt eine Bibliothek mit eigenen E-Books an, konvertiert zwischen gängigen Formaten, enthält einen E-Book-Viewer und synchronisiert den eigenen Bestand mit E-Book-Readern. Calibre erstellt eigene E-Books aus Webseiten oder RSS-Feeds heraus und bietet Fernzugriff auf die eigene Bibliothek via Browser. Zudem kann die quelloffene E-Book-Verwaltungssoftware digitale Bücher in Amazons KF8-Format schreiben und lesen – vorausgesetzt, sie sind nicht mit DRM-Maßnahmen geschützt.

142_51570 (Kurs) Reinhard Schmöckel, EDV-Administrator
Di, 16.9. bis 30.9., 18 - 20.15 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd, max 10 Teilnehmende, 52,50 Euro (43,50 Euro + 9 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Google Plus

Zusammen mit den Teilnehmenden wird eine Google+-Präsenz eingerichtet bzw. eine vorhandene überprüft und gegebenenfalls ergänzt. Des Weiteren soll besprochen werden, welche Daten öffentlich sein sollten und welche verdeckt. Welche rechtlichen Bereiche müssen beachtet werden? Was sind Google-Kreise und worin unterscheidet sich Google+ zu Facebook und ist es eine bessere Alternative? Wie ist Google+ mit den anderen Diensten von Google verzahnt? Gerade für diejenigen, denen Facebook zu überladen und zu unsicher erscheint, erscheint Google+ als eine vernünftige Alternative.

142_51611 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Frank Bigge, Medieninformatiker
Sa, 13.9., 9 - 11.15 Uhr, 3 Ustd, max 10 Teilnehmende, 18 Euro (15 Euro + 3 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum
Bitte mitbringen: Maus- und Fensterbedienung. Minimale Internet-Kenntnisse.

Der Zugriff auf ein E-Mail-Konto wäre von Vorteil. Alternativ wird eine Übungsmailadresse zur Verfügung gestellt.

Content-Management-System Joomla

Für Teilnehmende mit Windows-Grundkenntnissen.

Wir werden anhand des Content-Management-Systems Joomla eine eigene Webseite/Internet-Präsenz erstellen. Zunächst geht es um die Grundkonfiguration und Handhabung des CMS. Dabei wird praktisch eine Beispiel-Webseite erstellt, gezeigt, wie man dynamische Artikel und feste Seitenelemente anlegt, Bilder einfügt, das Grunddesign verändert werden kann und zusätzliche Module (z. B. Umfragen, Formulare) aktiviert. Unter anderem werden auch rechtliche Aspekte betrachtet und wie man die Webseite sichern und aktualisieren kann.

142_51612 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Boris Langanke, Mediendesigner
Di, 28.10. bis 18.11., 18.15 - 20.30 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd, max 12 Teilnehmende, 75,90 Euro (63,90 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Online-Auktionen - Kaufen und verkaufen bei eBay

Für Teilnehmende mit PC-Kenntnissen und einer bereits bestehenden Ebay-Mitgliedschaft.

Alle 50 Sekunden eine Digitalkamera, jede Minute ein Auto, täglich ein Kühlschrank - nirgends in Europa wird soviel online ersteigert wie bei eBay. Die Teilnehmenden lernen wie die Auktionsplattform funktioniert, wie man als Käufer oder auch Verkäufer bei eBay tätig werden kann und welche Tipps und Tricks zum sicheren und erfolgreichen Handeln führen. Inhalte: Grundsätze für das Handeln bei eBay, Anmeldung, Angebote suchen, Auktionen, Bieten, Kaufen, Handeln, Artikel bei eBay anbieten und verkaufen, Zahlungs- und Versandarten, wie man alles im Blick mit „Mein eBay“ hat, Sicherheit und Verbraucherschutz beim Handeln im Internet. Lernziel ist das sichere Handeln auf der eBay-Plattform.

142_51620 • JUNGE VHS • (Seminar) Christoph Niemeier, Leiter IT-Schulungen
Sa, 25.10., 9 - 16.15 Uhr, 8 Ustd, max 16 Teilnehmende, 42,40 Euro (34,40 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Oxid Online-Shop

Für Teilnehmende mit PC-Grundkenntnissen.

Ein eigener Internet-Shop scheint schnell erstellt zu sein. Es gibt aber einige technische Hürden. Anhand des Oxid-Shops werden die Installation, Konfiguration und Inbetriebnahme eines Shops praktisch durchgeführt. Wie geht es dann weiter? Wie pflegt man die Artikel, wie sichert man den Shop? Was für rechtliche Aspekte müssen beachtet werden? Welche Möglichkeiten gibt es, den Shop bekannt zu machen? Lernziel ist die Installation und Konfiguration des Oxid-Internet-Shops.

142_51621 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Frank Bigge, Medieninformatiker
Mo, 20.10. bis 10.11., 20 - 21.30 Uhr, 4 Termine, 8 Ustd, max 10 Teilnehmende, 48,40 Euro (40,40 Euro + 8 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 121, EDV-Raum



„Wir tragen Zeitung aus, weil wir so neben unserer Rente Geld für einen schönen Urlaub sparen können!“



„Ich trage Zeitung aus, weil ich gerne an der frischen Luft bin und mir so mein Hobby, die Arbeit im Garten, finanzieren.“



„Ich trage Zeitung aus, weil ich bald in meine erste, eigene Wohnung ziehe und mir dann neue Möbel leisten kann.“

Verstärken Sie unser Zusteller-Team in Iserlohn und Hemer

Sie sind

- Fröhlichsteher
- Rentnerin oder Rentner
- Hausfrau oder Hausmann
- Studentin oder Student
- Schulerin oder Schüler (ab 18 Jahre)
- oder Berufseinsteiger?

Als Zeitungszusteller/in sind Sie ein wichtiges Teammitglied für uns und unsere Leser. Durch Sie erhalten unsere Abonnenten von montags bis samstags in den frühen Morgenstunden ihr gewünschtes Zeitungsexemplar.

Infos erhalten Sie telefonisch unter 02371/822-112 oder per Mail unter: o.hahn@ikzav.de

Die Lokalzeitungen. Lesen was informiert.

Content-Management-System Drupal

Für Teilnehmende mit PC- und Internet-Grundlagenkenntnissen. Wir werden anhand des Content-Management-System Drupal eine eigene Webseite/Internet-Präsenz erstellen. Zunächst geht es um die Grundkonfiguration und Handhabung des CMS. Dabei wird praktisch eine Beispiel-Webseite erstellt, gezeigt, wie man dynamische Artikel und feste Seitenelemente anlegt, Bilder einfügt, das Grunddesign verändert werden kann und zusätzliche Module (z. B. Umfragen, Formulare) aktiviert. Unter anderem werden auch rechtliche Aspekte betrachtet und wie man die Webseite sichern und aktualisieren kann.

142_51630 • JUNGE VHS • (Kurs) Frank Bigge, Medieninformatiker
Do, 6.11. bis 27.11., 19 - 21.15 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd,
max 12 Teilnehmende, 69,60 Euro (57,60 Euro + 12 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum
PC-Kenntnisse erforderlich

Cloud, Dropbox & Co.

Für Teilnehmende mit PC-Kenntnissen. Daten können auf unterschiedliche Medien transportiert werden. Meist ist es ein Stick oder eine CD, die man aber auch schnell mal vergisst oder verliert. Anhand einer praktischen Einführung in das Programm Dropbox wird gezeigt wie Daten dort gespeichert, gesichert und von überall abrufbar sind. Wie werden die Daten über den Browser aufgerufen? Wie mache ich Teile meiner Daten für andere zugänglich? Zusätzlich wird das Programm BoxCryptor besprochen, das in Kombination mit Dropbox die Daten verschlüsselt. Lernziel ist die praktische Einführung in die Datenvorhaltung mit der Cloud.

142_51631 (Seminar) Frank Bigge, Medieninformatiker
Di, 21.10., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, max 5 Teilnehmende, 27 Euro
keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

IT-Sicherheit

Für Teilnehmende mit PC-Kenntnissen. Das Internet ist aus dem täglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Aber fast täglich kommen mittlerweile Meldungen, dass Programme Sicherheitslücken haben, automatische Knackprogramme den heimischen PC entern, oder der Mensch schlicht durch einfache Methoden ausgetrickst wird. Hinzu kommt nun, dass staatliche Stellen und Firmen den Datenaustausch überwachen und sammeln. Das Seminar behandelt vier Bereiche: 1. Kurioses technisches und menschliches Fehlverhalten; 2. Schutzmechanismen für den PC; 3. wie man, anhand des Browsers Firefox, der Sammelwut von Informationen Einhalt gebieten kann und eine relative Anonymität erreicht; 4. Das perfekte Passwort. Haben Sie sich schon mal von Ihrem Toaster beobachtet gefühlt? Sie sollten es!

142_51632 (Seminar) Frank Bigge, Medieninformatiker
Do, 30.10., 18 - 21.15 Uhr, 4 Ustd, max 5 Teilnehmende, 36 Euro
keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

: Buchführung

Buchführung - Intensiv - Grundlagen

Interessierte ohne Vorkenntnisse erlernen in diesem Kurs am Beispiel eines Industriebetriebes die für eine kaufmännische Buchführung allgemein notwendigen Grundkenntnisse. Insbesondere für Interessierte, die zurzeit eine kaufmännische Aus- oder Weiterbildung absolvieren oder ihre Kenntnisse auffrischen wollen, um besser in das Berufsleben (wieder) eintreten zu können. Inhalte: Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung, Inventar und Bilanz, Bestands- und Erfolgskonten, Eröffnungs- und Abschlussarbeiten, Umsatzsteuer, Privatkonten. Lernziele sind die allgemeinen Grundlagen der kaufmännischen Buchführung.

142_51800 (Kurs) Andrea Lühr, Dipl.-Finanzwirtin
Mi/Sa, 22.10. bis 15.11., Mi 17.30 - 19.45 Uhr, Sa 9.30 - 11.45 Uhr,
7 Termine, 21 Ustd, max 10 Teilnehmende, 67,20 Euro, keine
Ermäßigung, zzgl. Materialumlage ca. 3 Euro bei Dozentin zu bezahlen
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 119

Finanzbuchhaltung mit Lexware financial office - Grundlagen

Für Teilnehmende mit PC- und Buchführungskenntnissen. Sie erarbeiten die Grundlagen im Modul Finanzbuchhaltung und stellen einen fiktiven Betrieb auf die Lexware-Buchhaltung um. Weiterhin: Verbuchen eines vollständigen Beleggeschäftsgangs inkl. der im betrieblichen Bereich vorkommenden Buchungsvarianten, Abschlussbuchungen einschließlich der Auswertungen, die anderen Module des financial office und deren Einbindung in die Buchhaltung.

142_51801 • KLEINGRUPPE • (Kurs) Dennis Markwald
Mi, 5.11. bis 2.12., 18 - 21.15 Uhr, 5 Termine, 20 Ustd,
max 8 Teilnehmende, 122 Euro (102,00 Euro + 20 Euro Nutzungspauschale), keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum



DER SEAT MII.
JETZT EINSTEIGEN
UND LOSFAHREN.



BEI UNS
FÜR NUR
8.990 €

LISTENPREIS
11.224 €
SIE SPAREN:
2.234 €¹

TECHNOLOGY TO ENJOY

Mehr Design, mehr Dynamik, mehr Wirtschaftlichkeit – und alles für deutlich weniger Geld: Entdecken Sie jetzt den SEAT Mii als Kurzzulassung vom Vertragshändler. Mit einer Laufleistung unter 10.000 km und Händler-Garantie. Jetzt einfach unverbindlich anschauen und Probe fahren. Wir freuen uns auf Sie.

SEAT Mii Reference 1.0, 44 kW (60 PS) mit Kurzzulassung:
5 Türen / Klimaanlage / Seat Audio-CD / Servolenkung.

Kraftstoffverbrauch in l/100 km: innerorts 5,6, außerorts 3,9 kombiniert 4,5; CO₂-Emissionen (g/km): kombiniert 105. Effizienzklasse: C.

¹ Preisvorteil gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung des Herstellers für einen vergleichbar ausgestatteten Neuwagen. Abbildung zeigt einen Neuwagen mit abweichender Sonderausstattung.

AUTOHAUS HUCHTEMEIER GMBH

Friedrichstr. 71, 58636 Iserlohn
Kiebitzweg 1, 58708 Menden
www.auto-huchte-meier.de



Programmbereich 6 : Grundbildung – Schulabschlüsse

Serviceteam

Ulrike Eichholz, Assessorin des Lehramts

Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1940

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Heike Schorlemmer

Programmbereichsverwaltung

Fon 02371 . 217-1943

Fax 02371 . 217-4414

: Schulabschlüsse

FOR/HSA 2014/15/16 Realschulabschluss

Die VHS Iserlohn führt ab dem 8. September 2014 einen Abendkurs 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 2015 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 Kurse verpflichtend.

142_60201 • JUNGE VHS • (Kurs) Lehrerteam VHS-Schulabschlüsse
Mo, 8.9. bis Di, 16.12. (Mo-Do 18.30 - 21.45 Uhr + Fr 18.30 - 20 Uhr),
222 Ustd, max 34 Teilnehmende, entgeltfrei

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 130

Die Anmeldung zum Realschulabschlusskurs (FOR) ist bereits abgeschlossen. Neue Teilnehmende werden nicht mehr aufgenommen. Der nächste FOR beginnt im Herbst 2016, der nächste Hauptschulabschlusskurs im Herbst 2015.

: Lesen und Schreiben

Alphabetisierung - Lesen und Schreiben lernen für deutschsprachige Erwachsene

Deutschsprachige Erwachsene, die gar nicht lesen und schreiben können, sind in der Bundesrepublik äußerst selten. Jedoch die Zahl derjenigen, die aus verschiedensten Gründen über nicht ausreichende Lese- und Schreibkompetenz verfügen, um am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, wird aufgrund einer neuesten Studie auf ca. 7,5 Millionen geschätzt. Dieser Kurs richtet sich genau an diese Gruppe der sogenannten „funktionalen Analphabeten“, die darauf angewiesen sind, dass Freunde, Verwandte, Arbeitgeber sie auf dieses Angebot aufmerksam machen. Die Anzahl der Teilnehmenden ist bewusst auf 10 Personen beschränkt, um eine individuelle Förderung zu gewährleisten. Für das Entgelt gelten die Ermäßigungsmöglichkeiten der VHS-Entgeltordnung. Die Umlage für Lernmittel ist hingegen nicht ermäßigungsfähig.

142_60701 (Kurs) Adriana María Düllberg-Gómez
Do, 11.9. bis 4.12., 16.15 - 18.30 Uhr, 11 Termine, 33 Ustd,
max 10 Teilnehmende, 75 Euro (66 Euro + 9 Euro Materialumlage bei der Anmeldung bar zu bezahlen - keine Ermäßigung)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 221

Programmbereich 7 : Qualifizierung – Management

Serviceteam

Programmbereichsleitung

Ulrike Eichholz, Assessorin des Lehramts

Fon 02371 . 217-1940

**Dipl.-Physikerin Lieselotte Berthold
(bis 31. Oktober)**

Fon 02371 . 217-1944

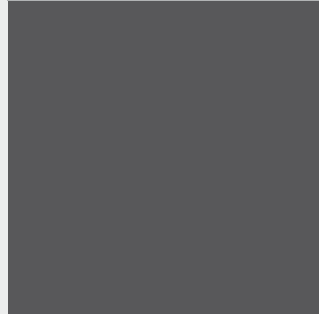
Sprechzeiten nach Vereinbarung

Programmbereichsverwaltung Firmenservice

Heike Schorlemmer

Fon 02371 . 217-1943

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 (z. B. Knigge-Seminare) und betriebliche Gesundheitsförderung. Weitere Themen auf Anfrage. Unsere modern ausgestatteten Seminar- und Computer-Räume können Sie in der unterrichtsfreien Zeit nach Absprache mieten. Gerne unterstützen wir Sie auch bei der Auswahl qualifizierter Dozenten/Dozentinnen. Fon 02371 . 217-1042, E-Mail vhs@iserlohn.de. Termine nach Vereinbarung, Angebote kostenfrei

: Beratung

Bildungs- und Kompetenzberatung

Die Beratungsstelle der VHS Iserlohn bietet verschiedene entgeltfreie Möglichkeiten zur Förderung beruflicher Weiterbildung an:

Mit finanzieller Unterstützung des Landes
Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



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

Bildungsscheck

Der Bildungsscheck soll die berufliche Weiterbildung für Arbeitgeber und Arbeitnehmer, Jungunternehmer und Berufsrückkehrer finanziell erleichtern und somit zur beruflichen Weiterbildung anregen. Gefördert werden:

- Lohn- und Gehaltsempfänger
- erwerbstätige Mitarbeiter/innen in kleinen und mittelständischen Betrieben mit höchstens 249 Mitarbeitern
- Selbstständige in den ersten fünf Jahren der Selbstständigkeit
- Berufsrückkehrer unter bestimmten Voraussetzungen und auch geringfügig Erwerbstätige
- Mitarbeiter des öffentlichen Dienstes, sowie Beamte des Bundes, der Länder und Kommunen können den Bildungsscheck nicht in Anspruch nehmen.

Pro Bildungsscheck können Weiterbildungsmaßnahmen und Prüfungskosten mit

- bis zu 50%, höchstens jedoch 2.000 Euro gefördert werden
- im betrieblichen Zugang können pro Unternehmen mit weniger als 250 Mitarbeitern und pro Kalenderjahr max. bis zu 20 Bildungsschecks ausgestellt werden
- im individuellen Zugang kann pro Kalenderjahr max. 1 Bildungsscheck in Anspruch genommen werden

Individueller Zugang bedeutet, dass Sie sich als der/die Beschäftigte an die Beratungsstelle, z. B. an die VHS Iserlohn, zur Besprechung eines Weiterbildungsvorhabens wenden und die nicht geförderten Kosten selbst tragen.

Betrieblicher Zugang bedeutet, dass sich der/die Geschäftsführer/in oder eine vertretungsberechtigte Person an die Beratungsstelle wendet und das Weiterbildungsvorhaben für einen oder auch mehrere Mitarbeiterinnen bespricht. Der Betrieb verpflichtet sich zur Übernahme der nicht geförderten Kosten.

Weitere Informationen unter http://www.arbeit.nrw.de/arbeit/erfolgreich_arbeiten/angebote_nutzen/bildungsscheck/index.php

Bildungsprämie

Mit dem Prämiegutschein soll die Weiterbildungsbeteiligung derjenigen Beschäftigten gefördert werden, deren zu versteuerndes jährliches (Brutto-) Einkommen 20.000 Euro (bzw. 40.000 Euro für Verheiratete) nicht übersteigt und die mind. 15 Stunden wöchentlich arbeiten. Zudem muss die weiterbildungsinteressierte Person das 25. Lebensjahr vollendet haben und die angestrebte Weiterbildungsmaßnahme darf nicht mehr als 1.000 Euro kosten: Pro Prämiegutschein können Weiterbildungsmaßnahmen und Prüfungskosten mit bis zu 50%, höchstens jedoch 500 Euro gefördert werden

- Es kann alle zwei Kalenderjahre max. ein Prämiegutschein in Anspruch genommen werden
- Beim PG tragen Sie selbst als Beschäftigte/r die Eigenanteile der Weiterbildungsmaßnahme. Eine Förderung über den Arbeitgeber ist hier nicht möglich.
- Aktuelle Informationen erhalten Sie unter www.bildungspraemie.info oder telefonisch bei der Service- und Programmstelle Bildungsprämie unter Tel. 0800 2623-000.

Beratung zur beruflichen Entwicklung (BBE)

Die Beratung zur beruflichen Entwicklung unterstützt Sie bei Veränderungen in Ihrem Berufsleben und richtet sich an Erwachsene, die in NRW wohnen oder arbeiten, vor allem an Menschen mit beruflichen Veränderungswünschen, Berufsrückkehrende (nach einer familiären Unterbrechung der Berufstätigkeit) und Frauen oder Männer mit im Ausland erworbenen Berufsqualifikationen:

- Sie möchten beruflich aufsteigen
- Sie planen, eine neue berufliche Richtung einzuschlagen
- Sie möchten nach einer Familienphase zurück in den Beruf
- Sie haben die Möglichkeit oder den Auftrag, in Ihrer Firma neue Aufgaben zu übernehmen
- Sie haben eine berufliche Qualifikation, die nicht mehr gefragt ist und müssen sich umorientieren
- Ihr Minijob reicht Ihnen nicht mehr, Sie möchten Ihre berufliche Tätigkeit verändern und ausweiten
- Sie haben keinen beruflichen Abschluss und möchten sich zu Ihren Möglichkeiten beraten lassen
- Sie können aus persönlichen Gründen Ihren erlernten Beruf nicht mehr ausüben und sind auf der Suche nach Alternativen.

Sie möchten sich zum Thema Anerkennungsverfahren für im Ausland erworbene Berufsqualifikationen informieren.

Die Beratung kann in mehreren Terminen bis zu 9 Stunden umfassen und ist für Sie kostenlos. Die allgemeine Telefonhotline 0211 . 837-1929 von „Nordrhein-Westfalen direkt“ informiert zum Beratungsangebot und ist von Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr erreichbar. Weitere Infos auf www.arbeit.nrw.de.

142_70001 (Beratung) Nadja U. Pesch, Dipl.-Psychologin / Elvira de Pasqua, Betriebswirtin
Termine nach Vereinbarung unter Fon 02371 . 217-1042, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 125, Beratungsbüro

: Qualifizierung

INFO „Fit für den Wiedereinstieg“

Sie möchten z. B. nach längerer Familienphase wieder eine Berufstätigkeit im kaufmännischen/verwaltenden Bereich aufnehmen und ihr Wissen dazu auf den aktuellen Stand bringen? Dann ist der Kurs, der vom 23.02. bis 06.05.2015 stattfindet, genau richtig für Sie! Wir vermitteln Kompetenzen, die Ihnen den Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt erleichtern und Ihr Selbstbewusstsein stärken. In dieser Informationsveranstaltung informieren wir Sie zu den Inhalten und Rahmenbedingungen der Qualifikation.

142_70102 • FRAUEN - KLEINGRUPPE • (Vorbesprechung)
Martina Tönnishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin / Sabine Totzauer, EDV-Trainerin / Christine Ueberacker-Evans, Englisch-Dozentin
Mi, 3.12., 18 - 18.45 Uhr, 1 Ustd, max 20 Teilnehmende, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205
Anmeldung bis Do, 27.11.

: Schlüsselqualifikationen - Soft Skills

Beruflicher Erfolg mit Small-Talk

Small-Talk hat die Funktion, mit (fremden) Menschen erstmals in Kontakt zu treten, Vertrauen entstehen zu lassen und Spannungen abzubauen, damit sich alle Beteiligten wohl fühlen. Die Angst, im Kundengespräch etwas Unpassendes zu sagen, von anderen Menschen negativ bewertet zu werden oder ein begonnenes Gespräch nicht in Gang halten zu können, ist weit verbreitet. Dieses Seminar vermittelt Strategien, die Sie befähigen, solche Sprech-Barrieren zu überwinden und eine Unterhaltung souverän zu gestalten. Wie Small-Talk genau funktioniert, wird mit vielen Trainingseinheiten Thema dieses Seminars sein.

142_70201 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Iris Rademacher, NLP-Coach
Do, 25.9., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, max 10 Teilnehmende, 20 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 206
Anmeldung bis Do, 11.9.

Überzeugend und souverän im Beruf

Die Kunst, Menschen zu überzeugen und für sich zu gewinnen, hängt stark von der Körpersprache ab. Wie kann dieses Instrument gezielt im beruflichen Miteinander erfolgreich eingesetzt werden? Welche Rolle spielen die biologischen Unterschiede zwischen Frau und Mann? Durch gezielten körpersprachlichen Einsatz kann man lernen, die eigene Präsenz zu verbessern und die persönliche Wirkung und Ausdruckskraft zu steigern. Die Kommunikation wird verbessert und der Umgang mit Kunden, Kollegen und Geschäftspartnern optimiert.

142_70202 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Iris Rademacher, NLP-Coach
Mi, 29.10., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, max 10 Teilnehmende, 20 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Do, 10.10.

Schlagfertigkeit

Die Behandlung von Einwänden und Gegenargumenten wird in diesem Seminar trainiert. Dadurch werden die Teilnehmenden in schwierigen Verhandlungen sicherer, überzeugender und selbstbewusster. Der aktive Wortschatz wird erweitert, damit man auch in Stresssituationen bei Auseinandersetzungen deutlich schneller und besser reagiert. Es werden Techniken der Schlagfertigkeit vermittelt und in verschiedenen praktischen Übungen effizient trainiert. Inhalte: Mit Angriffen sicher argumentativ umgehen, aktiv zuhören, um Gegenargumente zu entkräften, in Gesprächen auf unfaire Strategien geeignet reagieren, Schlagfertigkeitstechniken gezielt einsetzen, Manipulation erkennen und abwehren, mit Störern erfolgreich umgehen.

142_70210 • KLEINGRUPPE • (Seminar) Dahms Privatinstitut
Sa, 6.12., 9 - 16 Uhr, 8 Ustd, max 12 Teilnehmende, 42 Euro keine Ermäßigung, zzgl. Materialkosten für Trainingsbuch „Schlagfertigkeit Band 8“ (vor Ort zu bezahlen)
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205
Anmeldung bis Mo, 24.11.

Rhetorik

Wer durch Reden überzeugt, erreicht seine beruflichen Ziele leichter. Brillante Rednerinnen und Redner besitzen klare Argumente, ein sicheres Auftreten und eine mitreißende Ausstrahlung. Sie gehen mit ihrem Publikum souverän um und überzeugen von sich und ihren Ansichten mit bewährten rhetorischen Mitteln. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern die Überzeugungskraft und das eigene Selbstbewusstsein. Weitere Schwerpunkte sind: Mit Blackout und Störern souverän umgehen sowie die Behandlung von Einwänden in Monolog-Situationen.

142_70211 (Seminar) Dahms Privatinstitut
Sa, 15.11., 9 - 16 Uhr, 8 Ustd, max 12 Teilnehmende, 42 Euro keine Ermäßigung, Dahms-Trainingsbuch Band 9 „Rhetorik“ kann für 14 Euro im Seminar erworben werden.
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 205
Anmeldung bis Mo, 3.11.

: Fortbildung für Lehrende

Arbeitsplatzorientierte Grundbildung

Fortbildung für Multiplikatoren aus Verwaltung, Verbänden und Unternehmen

Do, 06.11., 09 - 12.30 Uhr
Kreishaus Lüdenscheid, Heedfelder Str. 45, Lüdenscheid, R 034
Anmeldung nur über das Bildungsbüro Märkischer Kreis,
Tel.: 02351 / 966-6540 oder
E-Mail: bildungsbuero@maerkischer-kreis.de

Einführung neuer Dozentinnen und Dozenten

Die Volkshochschule Iserlohn lädt ihre neuen Kursleitenden zu dieser Informationsveranstaltung ein.

142_70250 • KLEINGRUPPE • (Dozenten-Fortbildung) Claudia Weigel
Do, 4.9., 18.30 - 19.15 Uhr, 1 Ustd, entgeltfrei
Treffpunkt: vor dem Fanny-van-Hees-Saal
Anmeldung bis Di, 2.9.

Didaktik und Methodik

Eine erfolgreiche Seminar-/Kursleitung hängt in erster Linie mit den persönlichen Fähigkeiten der Dozentin/des Dozenten zusammen. In dieser Fortbildung werden Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten rund um die Kursleitung, Methodik und Didaktik erweitert. Durch gezielte Trainingseinheiten werden Sie in Ihren Kursen sicherer. Sie arbeiten an Ihrer Persönlichkeit und Kompetenzerweiterung. Seminarinhalte: Methodik und Didaktik in der Erwachsenenbildung, Visualisierungstechniken, Strategien zur Motivierung und strukturierter Aufbau einer Veranstaltung.

142_70251 (Dozenten-Fortbildung) Iris Rademacher, NLP-Coach
Do, 4.9., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd, max 15 Teilnehmende, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 118
Anmeldung bis Di, 2.9.

Alt ist nicht gleich alt - Fremdsprachenunterricht mit älteren Lernenden

Workshop für Fremdsprachenlehrkräfte der VHS Iserlohn
Einladungen folgen

142_40004 (Dozenten-Fortbildung) Claudia Weigel
Sa, 25.10., 10.15 - 15 Uhr, 5 Ustd, max 22 Teilnehmende, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 129

Windows 8 - Grundlagen für Dozenten

Wer umsteigen will, wird unter Windows 8 mit einem neuen Konzept der Bedienoberfläche konfrontiert. Ziel des Kurses wird sein mit diesem neuen Design zunächst umzugehen und Gemeinsamkeiten von Windows-Vorgängerversionen herauszustellen, gewohnte Arbeitstechniken auch unter Windows 8 fortzuführen, Sinn und Unsinn neuer Funktionen / neuen Designs zu verstehen und deren Vorteile zu nutzen. Wer sich mit dem neuen Konzept doch nicht anfreunden möchte wird überrascht sein, wie einfach man auf die altgewohnte Arbeitsoberfläche zurückgreifen kann.

142_51205 • DOZENTENFORTBILDUNG • (Kurs) Bodo Domsgen, Anwendungsprogrammierer
Sa, 13.9., 9.30 - 14 Uhr, 6 Ustd, max 8 Teilnehmende, 45,90 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 122, Multimedia-Raum
Bitte mitbringen: USB-Stick

: NLP - Qualifizierung

Neurolinguistisches Programmieren (NLP) ist ein hochentwickeltes System menschlicher Kommunikation, das in den USA von Richard Bandler und John Grinder entwickelt wurde. Es bietet eine Vielfalt an Methoden, mit denen Sie Ihre Gefühle, Verhaltensweisen und Denkmuster bewusst machen und beeinflussen können. Es bietet Ihnen die Möglichkeit, Stärken, Fähigkeiten, Denkmuster bei sich und anderen zu entdecken, zu nutzen und weiterzuentwickeln.

Was ist eigentlich NLP?

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

Der Vortrag bietet erste Einblicke in die Methoden des Neurolinguistischen Programmierens (NLP). Bringen Sie bitte Spaß am Experimentieren mit.

151_70400 (Vortrag) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin
Mi, 4.2., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, max 16 Teilnehmende, 15 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222
Anmeldung erwünscht

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 der erste Teil folgender Qualifizierungen, die bei der VHS Iserlohn angeboten werden: NLP-Practitioner (DVNLP) und Lerncoach (nlpaed).

142_70411 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin / Coaching- und Trainingsinstitut Team
Mo - Fr, 17.- 21.11., 9 - 17 Uhr, 5 Termine, 45 Ustd, max 18 Teilnehmende, 395 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222
Anmeldung erwünscht bis Mo, 3.11.

NLP-Master DVNLP

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Frühbucker werden belohnt. Weitere Informationen zu Inhalten und zum Frühbucherrabatt erhalten Sie unter www.nlp-impulse.com, Fon 02372 . 2497.

Mit der Ausbildung richten wir uns an Menschen, die NLP bereits schätzen. Wir beschäftigen uns u. a. mit Modeling und Präsentation, Umgang mit Teams und Konflikten sowie dem Thema Gesundheit. Bekannte NLP-Formate werden erweitert und vernetzt (inkl. 2 Tage Supervision). Die Ausbildung ist offen für alle Berufsgruppen. Eine regelmäßige Teilnahme sowie die Bereitschaft, sich auf Selbsterfahrungsprozesse einzulassen, sind Voraussetzung. Die Teilnehmenden schließen die Qualifizierung mit einer schriftlichen Hausarbeit (Modeling-Projekt) und einer praktischen Demonstration ab.

151_70420 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin / Coaching- und Trainingsinstitut Team
Mo - Fr, 9.- 13.2.2015 / Do - So, 7.- 10.5. / Do - So, 18.- 21.6. / Do - So, 27.- 30.8. / Do - So, 22.- 25.10. / Fr - Sa, 4.- 5.12. (Mo - Fr 9 - 17 Uhr + Sa - So 9 - 16 Uhr), 23 Termine, 198 Ustd, max 18 Teilnehmende, 1980 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 29 Euro/50 Euro Siegelgebühr für Zertifikat nach DVNLP/Society of NLP
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222
Teilnahmevoraussetzung: NLP-Practitioner. Anmeldung bis 23.1.15

Advanced NLP-Master DVNLP - Führungskompetenz

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Frühbucker werden belohnt. Weitere Informationen zu Inhalten und zum Frühbucherrabatt erhalten Sie unter www.nlp-impulse.com, Fon 02372 . 2497.

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 Stunden Supervision). Die Ausbildung ist offen für alle Berufsgruppen. Eine regelmäßige Teilnahme sowie die Bereitschaft, sich auf Selbsterfahrungsprozesse einzulassen, sind erforderlich. Sie schließen die Qualifizierung mit einem Projekt in Form einer schriftlichen Hausarbeit und einer Präsentation ab.

142_70425 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar) Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin / Coaching- und Trainingsinstitut Team
Mi - So, 24.- 28.9. / Mo - Di, 27.- 28.10. / Fr - So, 16.- 18.1.2015 / Fr - Sa, 6.- 7.3.2015 (Mi - Fr 9 - 17 Uhr + Sa - So 9 - 16 Uhr), 12 Termine, 103 Ustd, max 18 Teilnehmende, 1150 Euro, keine Ermäßigung, zzgl. 29 Euro Siegelgebühr für Zertifikat nach DVNLP
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222
Teilnahmevoraussetzung: NLP-Master-Zertifikat. Anmeldung erwünscht bis Fr, 8.9.

Johanneskirche Iserlohn, Nußberg, Berliner Platz 10

27. Iserlohner Orgel-Sommer

Konzert I

Sonntag, 24. August 2014, 18.00 Uhr

Klavier-Orgel-„Orchester“ Grace Eun Hae Kim,
Klavier Felix Hell

Werke von **J. S. Bach, W. A. Mozart, C. Saint-Saens,
Ravel und F. Peeters**

Konzert II

Sonntag, 31. August 2014, 18.00 Uhr

Orgelkonzert Matthias Grünert, Kantor der Frauenkirche Dresden

Werke von **J. S. Bach, Mendelssohn-Bartholdy, Schubert u.a.**

Konzert III

Sonntag, 7. September 2014, 18.00 Uhr

Chor und Orgel

Kammerchor der Frauenkirche Dresden

Leitung und Orgel: Frauenkirchenkantor Matthias Grünert

Werk von **J. S. Bach, Mendelssohn-Bartholdy, Rheinberger, Durufle,
Barber und Frank Martin u.a.**

Vorverkauf:

Pro Konzert: 12,00 Euro (Schüler/Studenten 8,00 Euro)

Konzertkasse: 14,00 Euro (Schüler/Studenten 9,00 Euro)

Abonnement: 30,00 Euro für alle 3 Konzerte

(Schüler/Studenten 20,00 Euro)

Vorverkauf:

Stadtinformation Iserlohn, Bahnhofplatz 2,

(Tel. 02371/217 - 1819/20)

ALPHA-Buchhandlung, Iserlohn, Vinckestraße 9-13,

(Tel. 02371/29397)

Buchhandlung »die kleine«, IS-Letmathe, Hagener Str. 19,

(Tel. 02374 / 10109)

KONZERTÜBERSICHT 2014/15

Sonntag, 2. November 2014, 17.00 Uhr

St. Aloysius-Kirche Iserlohn, Hohler Weg 44

Felix Mendelssohn-Bartholdy ELIAS

Ute Selbig, Sopran – Bettina Ranch, Alt

Ray Wayde jr., Tenor – Wolfgang Schöne, Bass

Mitglieder der Staatskapelle „Dresden“

Märkischer Motettenkreis Iserlohn „Collegium Cantorum“

Dirigent: Wolfgang Besler

28. Iserlohner Orgel-Sommer

Sonntag, 23. August 2015, 18.00 Uhr

Konzert I

Sonntag, 30. August 2015, 18.00 Uhr

Konzert II

Sonntag, 6. September 2015, 18.00 Uhr

Konzert III

Der Märkische Motettenkreis „on tour“

Sonntag, 20. September 2015

Frauenkirche Dresden

11 Uhr Gottesdienst / 15 Uhr Geistliche Sonntagsmusik

Sonntag, 13. Dezember 2015, 17.00 Uhr

J. S. Bach, Weihnachtsoratorium Teil 1-3 + 6

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 www.nlp-impulse.com, Fon 02372 . 2497.

Mit dieser Ausbildung richten wir uns an Menschen, denen das Thema Gesundheit am Herzen liegt, sowie an Menschen, die andere zum Thema Gesundheit beraten möchten. Sie werden sich auf NLP-Master-Niveau mit dem Thema beschäftigen. Hierzu gehören u. a. theoretische Inhalte wie Salutogenese, Epigenetik, Psychoneuro-Immunologie, Placebo-/Nocebo-Effekt sowie praktische Vorgehensweisen zu den Themen: Stressmanagement und Work-Life-Balance, Unterstützung bei unterschiedlichen körperlichen und psychischen Problemen wie Angst, Trauer, Allergien.

142_70426 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar)

Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin / Coaching- und Trainingsinstitut Team

Mi - So, 17.- 21.09. / Mi - So, 10.- 14.12. / Fr - Sa, 20.- 21.3.2015
(Mi - Fr 9 - 17 Uhr + Sa - So 9 - 16 Uhr), 12 Termine, 103 Ustd, max 18 Teilnehmende, 1150 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 29 Euro Siegelgebühr für Zertifikat nach DVNLP

VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222

Teilnahmevoraussetzung: NLP-Master-Zertifikat. Anmeldung erwünscht bis Mo, 1.9.

Lerncoach nlpaed

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Weitere Informationen zu Inhalten und zum Frühbucherrabatt erhalten Sie unter www.nlp-impulse.com, Fon 02372 . 2497.

Neurolinguistisches Programmieren (NLP) bietet eine Reihe nützlicher Strategien zu den Themen Rechtschreibung, Lernen von Regeln, Lesen, Textverständnis, Vokabellernen, Rechnen, Textaufgaben vermitteln. Ihre Coachees können dadurch leicht und automatisch lernen, ohne viel zu üben. Zudem erfahren Sie, wie Sie bei sich und anderen nervenschonend Lernblockaden lösen und Prüfungsängste meistern können. Voraussetzung für die Zertifizierung zum Lerncoach nlpaed ist die Vorlage des Zertifikats NLP-Practitioner.

151_70560 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar)

Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, NLP-Lehrtrainerin, Coach-Lehrtrainerin / Coaching- und Trainingsinstitut Team

Mo - Di, 5.1.- 06.01.2015 (9 - 16 Uhr) / Fr - So, 13.2.- 15.2. / Fr - So, 17.4.- 19.4. / Fr - So, 15.5.- 17.5. (Fr 14 - 21.30 Uhr + Sa 9 - 16 Uhr + So 9 - 14 Uhr), 11 Termine, 87 Ustd, max 15 Teilnehmende, 1190 Euro keine Ermäßigung, zzgl. 36 Euro Siegelgebühr für Zertifikat nach DVNLP

Institut Heinrichmeyer, Hans-Böckler-Str. 52 a/b, 58638 Iserlohn

Teilnahmevoraussetzung: NLP-Basiskurs. Anmeldung erwünscht

: Mediation

Mit Mediation Konflikte konstruktiv lösen

Mediation ist ein Verfahren, um lösungsorientiert und im Interesse aller Beteiligten Konflikte beizulegen:

Eine Win-Win-Lösung wird angestrebt.

Konflikte kennt jeder, Sie sicher auch. Wenn Sie etwas mehr über die Struktur von Konflikten erfahren möchten und zudem, wie diese mit Mediation zu lösen sind, ist dieser Vortrag das Richtige für Sie. Bei Mediation wird auf das „Miteinander“ gesetzt, so dass jeder Beteiligte handlungsfähig bleibt. Mit diesem Wissen können auch bereits aufkommende Konflikte erkannt und gelöst werden.

Der Vortrag informiert Sie über die zukunftsweisende Methode der Mediation und deren Einsatzmöglichkeiten. Zudem erhalten Sie einen Überblick über die Ausbildung zum Mediator/zur Mediatorin.

142_70700 (Vortrag) Dr. Carsten Labitzky, Rechtsanwalt, Mediator, NLP-Trainer (DVNLP), Coach / Volker Bäumel, Dipl.-Sozialpädagoge, Mediator (D-A-C-H), NLP-Trainer (DVNLP), Coach
Do, 28.8., 18 - 20.30 Uhr, 2,5 Ustd, max 40 Teilnehmende, entgeltfrei
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

Einführung in die Welt der Mediation

Mediation ist ein Verfahren, um lösungsorientiert und im Interesse aller Beteiligten Konflikte beizulegen: Eine Win-Win-Lösung wird angestrebt. Im Kurs „Einführung in die Welt der Mediation“ erfahren Sie mehr über Mediationskompetenz, das Verfahren der Mediation und die Rolle des Mediators/der Mediatorin. Sie lernen, wie Sie in Konfliktsituationen auch gut für sich selber sorgen. Denn wenn es Ihnen gut geht, sind Sie handlungsfähig. Im Kurs werden auch NLP-Methoden angewendet. Der Kurs dient auch der Orientierung, ob die ebenfalls angebotene Mediationsausbildung für Sie von Interesse ist. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.mediations-impulse.de und www.volker-baueumel.de.

142_70701 (Seminar) Dr. Carsten Labitzky, Rechtsanwalt, Mediator, NLP-Trainer (DVNLP), Coach / Volker Bäumel, Dipl.-Sozialpädagoge, Mediator (D-A-C-H), NLP-Trainer (DVNLP), Coach
Fr - Sa, 5.- 6.9. (Fr 17 - 20.30 Uhr + Sa 9 - 16 Uhr), 2 Termine, 12 Ustd, max 18 Teilnehmende, 89 Euro
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222
Anmeldung erwünscht bis Mo, 1.9.

Mediationskompetenz für Fach- und Führungskräfte

Konflikte in einem Team oder einem Unternehmen sind eine der Hauptursachen für schlechte Ergebnisse und für Mitarbeiter, die ihre Möglichkeiten nicht ausschöpfen. Synergieeffekte gehen verloren. Im Seminar lernen Sie, Ihre Konflikte zu erkennen und wie Sie Medienkompetenz dazu nutzen können, diese nachhaltig zu lösen. Hierzu werden Ihnen die notwendige Mediationskompetenz, kommunikative Fähigkeiten (Neuro Linguistisches Programmieren) und Ressourcen vermittelt. Auch das aktive Umsetzen des Gelernten hat ausreichend Raum, sodass Sie bereits mit Erfahrung das Seminar verlassen können und sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext Ihre Konflikte lösen können.

142_70702 (Seminar) Dr. Carsten Labitzky, Rechtsanwalt, Mediator, NLP-Trainer (DVNLP), Coach / Volker Bäumel, Dipl.-Sozialpädagoge, Mediator (D-A-C-H), NLP-Trainer (DVNLP), Coach
Mi - Do, 1.- 2.10., 9 - 17 Uhr, 2 Termine, 16 Ustd, max 16 Teilnehmende, 119 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222
Anmeldung erwünscht bis Di, 16.9.
Bitte mitbringen: Schreibunterlagen

Mediationsausbildung

Mediation ist ein Verfahren, um lösungsorientiert und im Interesse aller Beteiligten Konflikte beizulegen: Eine Win-Win-Lösung wird angestrebt. Die Ausbildung befähigt Sie zur selbstständigen Durchführung von Mediationsverfahren und Herbeiführung von tragfähigen Lösungen von Konflikten. Sie lernen das Verfahren der Mediation, die notwendigen kommunikativen Fähigkeiten und Techniken. Mediationstheorie, viel Mediationspraxis, Schulung der Eigen- und Fremdwahrnehmung und NLP-Methoden ermöglichen Ihnen Schritt für Schritt, Ihre eigene Mediatorpersönlichkeit zu entwickeln. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.mediations-impulse.de, www.volker-baueumel.de.

142_70703 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar)
Dr. Carsten Labitzky, Rechtsanwalt, Mediator, NLP-Trainer (DVNLP), Coach / Volker Bäumel, Dipl.-Sozialpädagoge, Mediator (D-A-C-H), NLP-Trainer (DVNLP), Coach
Mi - So, 29.10.- 2.11. / Mi - So, 26.- 30.11. / Mi - So, 4.- 8.2.15 / Mi - So, 18.3.- 22.3.15 / Fr - Sa, 24.4.- 25.4.15 (Mo - Fr 9 - 17 Uhr + Sa - So 9 - 16 Uhr), 22 Termine, 189 Ustd, max 15 Teilnehmende, 2600 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222
Anmeldung erwünscht bis 9.10.
Bitte mitbringen: Schreibunterlagen, Offenheit und gute Laune

: Heilpraktiker-Vorbereitung

Qualifikation zum/zur Psychologischen Berater/in - Intensiv-Seminar

Das Seminar vermittelt vertiefte Kenntnisse, die 1. für die Arbeit in der psychologischen Beratung erforderlich sind sowie 2. eine wichtige Wissensgrundlage darstellen für die Überprüfung der Kenntnisse und Fähigkeiten bei den Prüfungen zum/zur Heilpraktiker/in für Psychotherapie durch das Gesundheitsamt in Dortmund.

Um die Merkfähigkeit für den umfangreichen Lerninhalt zu unterstützen, werden NLP-Trainingsmethoden eingesetzt sowie praktische Fälle, Übungen und kurze Lehrfilme. Die Bereitschaft zum Erarbeiten von Übungsaufgaben und praktischen Fällen wird vorausgesetzt. Dies kann zwischen den jeweiligen Seminarwochen allein oder in Arbeitsgruppen erfolgen. Seminarziel ist das VHS-Zertifikat „Psychologische/r Berater/in“.

142_70802 • BILDUNGSURLAUB • (Seminar) Christiane Müller, Heilpraktikerin für Psychotherapie und NLP-Lehrtrainerin (DVNLP) / Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin

Mo - Fr, 20. - 24.10. / Mi - Sa, 12. - 15.11. / Mi - Sa, 17. - 20.12. (Mo - Fr 9 - 17 Uhr + Sa 9 - 16 Uhr), 13 Termine, 115 Ustd, max 16 Teilnehmende, 1100 Euro keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 222

Voraussetzung: Grundlagen-Kenntnisse durch den Abschluss eines Basis-Seminars oder aufgrund anderer, nachzuweisender Qualifikation. Anmeldung erwünscht bis 1.10.

Bitte mitbringen: J. Koeslin: Psychiatrie und Psychotherapie für Heilpraktiker (Elsevier-Verlag, ISBN: 978-3-437-57002-5); Hrsg. Dilling et al.: Internationale Klassifikation psychischer Störungen - ICD-10 Kapitel V (Verlag Huber, Bern, ISBN: 978-3-456-84558-6) (Interessenten für ein Basis-Seminar erhalten entsprechende Informationen direkt bei der Seminarleiterin Christiane Müller, Fon 02371 . 820647, www.zuhoeren-mit-herz.de)

St. Aloysiuskirche Iserlohn, Altstadt, Hohler Weg 44

Parken: Parkhaus Altstadt, An der Schlacht 27 und Schützenhof, Hohler Weg 21

In Zusammenarbeit mit der Ev. Johannes-Kirchengemeinde Iserlohn, dem Kulturbüro und der Volkshochschule der Stadt Iserlohn, der Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Iserlohn und der Diakonie Mark-Ruhr GmbH.

Sonntag, 2. November 2014, 17.00 Uhr

Felix Mendelssohn-Bartholdy
ELIAS



Ausführende Ute Selbig, Sopran - Bettina Ranch, Alt, Ray M. Wade jr., Tenor - Wolfgang Schöne, Bass
Mitglieder der Staatskapelle Dresden/Märkischer Motettenkreis Iserlohn „Collegium Cantorum“
Dirigent: Dr. Wolfgang Besler

Eintritt:

Vorverkauf 18,00 € keine nummerierten Plätze (Schüler/Studenten 12,00 €)

Konzertkasse ab 16 Uhr: 22,00 € (Schüler/Studenten 15,00 €)
Für **Abo-Bucher** des Parktheaters werden 3,00 € angerechnet (Vorlage der Abo-Karte).

Vorverkauf: Stadtinformation Iserlohn, Bahnhofplatz 2, Tel. 02371-2171819/20 oder online unter www.maerkischer-motettenkreis.de und über Chormitglieder

WACH- u. SICHERHEITSDIENST SAUERLAND GmbH



Mitglied des "Bundesverbandes Deutscher Wach- u. Sicherheitsunternehmen"

24-Std. Notruf- und Serviceleitstelle

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

Bremke 15 • 58638 Iserlohn

Niederlassung: Schalksmühle ☎ (02355) 90 99-0

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

Seit über 60 Jahren ...





Medienkompetenz 2.0

Ohne Medienkompetenz geht im Berufsleben so gut wie nichts mehr. Und auch das Alltagsleben scheint Partizipation nur noch zuzulassen, wenn man mit dabei ist. Reichte es vor einigen Jahren noch aus, mit dem PC umgehen zu können, sich im Internet zurechtzufinden und Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und vielleicht ein Präsentationsprogramm zu beherrschen, ist die Medienwelt schon in eine neue Runde gestartet. Jetzt heißt es, Medienkompetenz 2.0 zu erwerben. Sich fit zu machen für Social Media, Cloud und Dropbox, sich online bewerben zu können und in Online-Portalen Präsenz aufzubauen. Bilderflut und Sicherheitsprobleme im Internet sind die neuen Herausforderungen. Homepage und Online-Profil bestimmen unser Werbe-Ranking.

Aber der Begriff „Medien“ geht noch darüber hinaus und bezieht sich auf sämtlichen Transfer von Botschaften: Visuelle, auditive, soziale und technische Kompetenzen sind der Schlüssel zu den vielfältigen medialen Welten.

Die Volkshochschulen der Akademie Mark laden ein zu Workshops und Seminaren, die fit machen für diese medialen Welten.

Cloud, Dropbox & Co.

Für Teilnehmende mit PC-Kenntnissen.

Daten können auf unterschiedliche Medien transportiert werden. Meist ist es ein Stick oder eine CD, die man aber auch schnell mal vergisst oder verliert. Anhand einer praktischen Einführung in das Programm Dropbox wird gezeigt wie Daten dort gespeichert, gesichert und von überall abrufbar sind. Wie werden die Daten über den Browser aufgerufen? Wie mache ich Teile meiner Daten für andere zugänglich? Zusätzlich wird das Programm BoxCryptor besprochen, das in Kombination mit Dropbox die Daten verschlüsselt. Lernziel ist die praktische Einführung in die Datenvorhaltung mit der Cloud.

142_51631 (Seminar) Frank Bigge, Medieninformatiker
Di, 21.10., 19 - 21.15 Uhr, 3 Ustd, max 5 Teilnehmende, 27 Euro
keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 121, EDV-Raum

IT-Sicherheit

Für Teilnehmende mit PC-Kenntnissen.

Das Internet ist aus dem täglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Aber fast täglich kommen mittlerweile Meldungen, dass Programme Sicherheitslücken haben, automatische Knackprogramme den heimischen PC entern, oder der Mensch schlicht durch einfache Methoden ausgetrickst wird. Hinzu kommt nun, dass staatliche Stellen und Firmen den Datenaustausch überwachen und sammeln. Das Seminar behandelt vier Bereiche: 1. Kurioses technisches und menschliches Fehlverhalten; 2. Schutzmechanismen für den PC; 3. wie man, anhand des Browsers Firefox, der Sammelwut von Informationen Einhalt gebieten kann und eine relative Anonymität erreicht; 4. Das perfekte Passwort. Haben Sie sich schon mal von Ihrem Toaster beobachtet gefühlt? Sie sollten es!

142_51632 (Seminar) Frank Bigge, Medieninformatiker
Do, 30.10., 18 - 21.15 Uhr, 4 Ustd, max 5 Teilnehmende, 36 Euro
keine Ermäßigung
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 122, Multimedia-Raum

Social Media für Unternehmen

Dieses Tagesseminar bietet Einblicke in die weit gefächerten Möglichkeiten des Social-Web. Chancen, Risiken und Strategien für Social-Media-Marketing werden aufgezeigt.

5600K (Seminar) Volker Lübke (Social-Media-Manager/IHK)
Fr, 23.1., 9 - 16.45 Uhr, 1 Termin, 190 Euro inkl. Verpflegung
VHS Volmetal, Haus Nordhelle, Am Koppenkopf 3, Meinerzhagen-Valbert
www.vhs-volmetal.de, Fon 02359-4644

Freischwimmen in der Bilderflut

Der Workshop zeigt grundsätzliche und professionelle Möglichkeiten der Bilderarchivierung auf, die sich auf jedem Computer bewerkstelligen lassen

5604K (Seminar) Volker Lübke (Social-Media-Manager/IHK)
Do, 8.1.+ Do, 15.1., 9 - 16.45 Uhr, 2 Termine, 60 Euro
VHS Volmetal, Unterrichtsort: Ganztagschule, Mühlenstr. 2, Halver
www.vhs-volmetal.de, Fon 02359-4644

Erstellen einer Homepage

Hier können Sie grundlegende Kenntnisse in der HTML-Programmierung erwerben und Ihre eigene Homepage erstellen.

14H-9000 (Seminar) Uwe Koch, Informatiker
Fr, 16.1., 17 - 20 Uhr + Sa, 17.1., 9 - 17 Uhr, 2 Termine, 80 Euro
VHS Lüdenscheld, Alte Rathausstraße 1, Lüdenscheld
Anmeldeschluss: 8.1. www.vhs-luedenscheld.de

Erstellung einer Homepage mit CMS

am Beispiel des Content-Management-Systems Joomla!

Am Beispiel der kostenlosen OpenSource-Software Joomla! wird die u.a. die Funktionalität erläutert und praktisch erprobt. Joomla! eignet sich für private, betriebliche und Verein Homepages.

14H-9001 (Seminar) Uwe Koch, Informatiker
Fr, 31.1., 17 - 20 Uhr + Sa, 1.2., 9 - 17 Uhr, 2 Termine, 80 Euro
VHS Lüdenscheld, Alte Rathausstraße 1, Lüdenscheld
Anmeldeschluss: 22.1. www.vhs-luedenscheld.de

So setzen Sie Ihre Stimme gezielt und medienwirksam ein

Immer mehr Arbeitgeber erkennen die Vorteile der öffentlichen Darstellung ihres Betriebs oder ihrer Firma. Hier kann der Dozent in einer kleinen Gruppe individuell auf Fragen und bestimmte Situationen im Hinblick der Medienkompetenz eingehen.

4991 (Seminar) René le Riche, WDR-Moderator
Sa, 29.11., 10 - 17 Uhr, 250 Euro
VHS Hagen, Villa Post, Wehringhauser Str. 38, www.vhs-hagen.de ,
Fon 02331 . 2073622

Bilder und Zeichen erforschen - mit den Mitteln der Kunst

Ein Seminar für Menschen, die meinen künstlerisch unbegabt zu sein aber neugierig sind, die eigene Bildsprache, die Wahrnehmung und die eigene Zeichenfähigkeit zu entdecken. Medienkompetenz bedeutet nicht nur, technische Geräte wie Fotoapparat und Computer zu bedienen, sondern vielmehr noch, diese „bildgebenden Verfahren“ in ihrer Herkunft und Wirkung zu verstehen, kritisch zu befragen und kreativ zu handhaben. Um diesen Wirkmächten auf die Spur zu kommen, arbeiten wir im Seminar mit dem traditionellsten Verfahren: der eigenen Zeichnung. Die bewusste Wahrnehmung als Basis einer an Bildern geschulten Medienkompetenz.

2014 (Seminar) Cornelia Regelsberger, Künstlerin
Sa, 22.11., 10 - 17 Uhr, 93 Euro
VHS Hagen, Villa Post, Wehringhauser Str. 38, www.vhs-hagen.de ,
Fon 02331 . 2073622

Kompetenz-Workshop „Online-Marketing“

Bei diesem Workshop lernen Sie die klassischen und neuen Gebiete des Online-Marketings kennen sowie Hintergrundwissen u.a. in den Bereichen Preismanagement, Onlinerecht, Datenschutz.

50954 (Seminar) Corina Turner, Mandy Lindemann
Sa, 27.9., 9 - 16 Uhr, 98 Euro
VHS Lennetal, Rathaus, Grünestr. 12, Plettenberg www.vhs-lennetal.de

Optimales Profil-Matching

Das Seminar bietet praktische Anregungen und Empfehlungen anhand von Beispielen zur optimalen Bewerber- bzw. Stellensuche.

50955 (Seminar) Wolfgang Merschwith, Diplom-Verwaltungswirt, Betriebswirt, 25 Jahre Erfahrungen als Berufsberater.
Sa, 8.11., 9.30 - 12.45 Uhr, 47 Euro
VHS Lennetal, Brüderstr. 33, Werdohl www.vhs-lennetal.de

:Junge VHS

Serviceteam
Claudia Weigel M. A.
 Programmbereichsleitung
 Fon 02371 . 217-1945
Mareike Schülting
 Programmbereichsverwaltung
 Fon 02371 . 217-1948



Alte Früchte neu entdecken

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Exkursion 142_11401

Congas & Co. Trommel- und Percussionsworkshop

Siehe PB Kultur - Gestalten, Seminar 142_20820

Sampoorna-Yoga

Siehe PB Gesundheit, Kurs 142_31240

Ashtanga-Vinyasa-Yoga - Power-Yoga

Siehe PB Gesundheit, Kurs 142_31250-52

Zumba® -Fitness

Siehe PB Gesundheit, Kurs 142_32340

Zumba®

Siehe PB Gesundheit, Kurs 142_32342-49

Step-Aerobic

Siehe PB Gesundheit, Kurs 142_32401

Arabisch Grundkurs I

Siehe PB Sprachen, Kurs 142_40101

Deutsch Schreibtraining: Texte besser schreiben

Siehe PB Sprachen, Kurs 142_40501

Prüfungsvorbereitungskurs: First Certificate in English (FCE) - Fortführung des Jahreskurs

Siehe PB Sprachen, Kurs 142_40691

Niederländisch Grundkurs I

Siehe PB Sprachen, Kurs 142_41401

Polnisch Grundkurs I

Siehe PB Sprachen, Kurs 142_41701

Portugiesisch Grundkurs I

Siehe PB Sprachen, Kurs 142_41801

Russisch Grundkurs I

Siehe PB Sprachen, Kurs 142_41900

Spanisch Grundkurs I

Siehe PB Sprachen, Kurs 142_42201

Siehe PB Sprachen, Kurs 142_42202

Spanischsprachiger Vortrag: Barcelona y sus curiosidades

Siehe PB Sprachen, Vortrag 142_42240

Pinterest - Das etwas andere Bilder-Online-Netzwerk

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Seminar 142_51540

Calibre - Konvertieren, verwalten und synchronisieren von E-Books

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Kurs 142_51570

Google Plus

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Seminar 142_51611

Online-Auktionen - Kaufen und verkaufen bei eBay

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Seminar 142_51620

Content-Management-System Drupal

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Kurs 142_51630

iPhone, iPad, iPod Touch

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Seminar 142_51221

iTunes - Multimediaverwaltung und Schnittstelle zu iPod, iPhone und iPad

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Seminar 142_51240

Word 2010 - Training intensiv - Wissenschaftliche Arbeiten erstellen

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Seminar 142_51302

Photoshop - Grafiken für das Internet erstellen

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Kurs 142_51513

FOR/HSA 2014/15/16 Realschulabschluss

Siehe PB Grundbildung - Schulabschlüsse, Kurs 142_60201

:VHS in der JVA

Serviceteam
Claudia Weigel M. A.
 Programmbereichsleitung
 Fon 02371 . 217-1945
Heike Schorlemmer
 Programmbereichsverwaltung
 Fon 02371 . 217-1943,
 Fax 02371 . 217-4414



Die Justizvollzugsanstalt Iserlohn ist eine Haftanstalt für Jugendliche, Heranwachsende und junge Erwachsene im Alter von 14 bis 24 Jahren, die nach dem Jugendrecht verurteilt wurden. Die Anstalt versteht sich als Schul- und Ausbildungsanstalt. Ein weiterer wichtiger Erfahrungs- und Lernort für die Insassen ist der Freizeitbereich. Nicht selten wurden Straftaten verübt, weil die Jugendlichen diese Stunden nicht sinnvoll ausfüllen konnten. Das Jugendstrafvollzugsgesetz von 2008 weist diesem Bereich große Bedeutung zu: Gefangene sind zur Teilnahme an Sportangeboten und Freizeitveranstaltungen zu motivieren. Kreativ- und Sportangebote sollen Interessen wecken, die auch in Freiheit weiterverfolgt werden. Das Erlernen lebenspraktischer Fertigkeiten wie Kochen ist ein wichtiger Bestandteil des Kursangebotes.

Das Freizeitangebot in der JVA Iserlohn ist das Ergebnis der Zusammenarbeit von Justiz und zahlreichen anderen Einrichtungen, darunter die Volkshochschule Iserlohn.

In Zusammenarbeit mit der Justizvollzugsanstalt bietet die Volkshochschule Iserlohn in diesem Semester folgende Weiterbildungskurse an:

- Mathematikförderkurse für Auszubildende in mehreren Berufsfeldern
- ein Musik-Band-Projekt
- einen Jonglage-Kurs
- Englisch für Gefangene, die die Fachoberschulreife anstreben
- einen Kochkurs



: Aktiv im Alter

Serviceteam

Ulrike Eichholz

Kommissarische Programmbereichsleitung

Fon 02371 . 217-1940,

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Mareike Schülting

Programmbereichsverwaltung

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

„Wenn das Handy klingelt...“

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Vortrag 142_10301

Iserlohn - Nyíregyháza

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Vortrag 142_10302

Sicherheit durch Sichtbarkeit

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Vortrag 142_10303

Märchen-Zeit

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Lesung 142_10304

Gedächtnistraining

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Kurs 142_10252

Lerntypentest

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Vortrag 142_10255

Mentale Fitness durch Bridge - Fortgeschrittene Reizung

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Kurs 142_10260

Mentale Fitness durch Bridge - Das Gegenspiel

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Kurs 142_10261

Lauschendes Singen, heilsames Singen

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Seminar 142_10361

Platt küren - Plattdeutsch

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Schnupperseminar 142_10362

Sicherheit durch Sichtbarkeit

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Seminar 142_10363

Im Zeichen der Muschel

Siehe PB Politik - Gesellschaft - Umwelt, Seminar 142_10364

Aus dem Takt - Herzrhythmusstörungen

Siehe PB Gesundheit, Vortrag 142_30004

Gleichgewichtstraining - Sturzgefahr vorbeugen - Sicherheit wiedererlangen

Siehe PB Gesundheit, Seminar 142_32017

Besten Halt durch starken Beckenboden und kräftige Bauchmuskulatur

Siehe PB Gesundheit, Kurs 142_32020

Kraft aus dem Beckenboden - Erfahren und verstehen

Siehe PB Gesundheit, Seminar 142_32023

Aqua-Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Siehe PB Gesundheit, Kurs 142_32111-12

Haltungskosmetik für aktive Seniorinnen und Senioren

Siehe PB Gesundheit, Kurs 142_32221

Hockergymnastik kombiniert mit Gangschule

Siehe PB Gesundheit, Kurs 142_32224

Gymnastik für flotte Seniorinnen

Siehe PB Gesundheit, Kurs 142_32241-2

Ausgleichsgymnastik - Fit im Alltag

Siehe PB Gesundheit, Kurs 142_32245-6

Beweglich sein ein Leben lang - Für Menschen ab 50 Jahre

Siehe PB Gesundheit, Kurs 142_32261

Wohlfühl in den Körper pflanzen

Siehe PB Gesundheit, Kurs 142_32262

Barrierefreies Bauen und Wohnen

Siehe PB Gesundheit, Vortrag 142_36000

Englisch Grundkurs V

Siehe PB Sprachen, Kurs 142_40605

Englisch Aufbaukurs III

Siehe PB Sprachen, Kurs 142_40611

Englisch Abschlusskurs I

Siehe PB Sprachen, Kurs 142_40624

PC-Grundlagen 1

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, 142_51100

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Kurs 142_51101

Computereinstieg am eigenen Laptop

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Kurs 142_51105

PC-Grundlagen 2

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, 142_51111

PC-Spezial 1 - Allgemein

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Kurs 142_51120-21

PC-Spezial 2 - Windows

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Kurs 142_51122

PC-Spezial 3 - Club

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Kurs 142_51123

Android-Tablet/Smartphone Grundlagen

Siehe PB EDV - Medienkompetenz, Kurs 142_51250 und Seminar 142_51252

- Massivholzdielen
- Parkett
- Vinylan
- Kork
- Linoleum
- Laminat

Parkett DE LANGE

Untergrüner Straße 90
Iserlohn-Grüne
02374/7234

www.parkett-delange.de

Beratungen - Prüfungen

		Seite
Di 19.08.2014	Einstufungsberatung - alle Sprachen	36
Do 21.08.2014	Einstufungsberatung - alle Sprachen	36
Sa 30.08.2014	Einstufungsberatung - Englisch	36
Di 30.09.2014	Einbürgerungstest	39
Fr 07.11.2014	ECDL-Prüfung	49
Di 25.11.2014	Einbürgerungstest	39
Sa 06.12.2014	Prüfung Zertifikat „Deutsch B1“	40
Fr 12.12.2014	ECDL-Prüfung	49

Einzelveranstaltungen

Mo 08.09.2014	Lauschendes Singen, heilsames Singen	11
Mo 08.09.2014	Kartoffelfest zum Herbstbeginn	34
Di 09.09.2014	Windows 8 - Grundlagen	50
Do 11.09.2014	Pasta - Nudeln und viel mehr	33
Sa 13.09.2014	Windows 8 - Grundlagen für Dozenten	50
Mo 15.09.2014	Quiche & Co.	34
Mi 17.09.2014	Hildegardmedizin - Medizin der Hildegard von Bingen?	19
Mi 17.09.2014	Ordnung auf Ihrem PC - richtiges Dateimanagement	50
Do 18.09.2014	Bürgerdialog 2014 - Generationengerechtigkeit	8
Do 18.09.2014	Excel 2010 - Formelklassiker	52
Fr 19.09.2014	Klassische Partner-Massage	32
Fr 19.09.2014	iPad - Grundlagen	50
Sa 20.09.2014	Auf halber Strecke	9
Sa 20.09.2014	Selbst ist die Frau - Heimwerken	10
Sa 20.09.2014	Farbberatung	18
Sa 20.09.2014	Dehnung und Kräftigung - Gelenke im Gleichgewicht	24
Sa 20.09.2014	Kraft aus dem Beckenboden - Erfahren und verstehen	25
Sa 20.09.2014	Android-Tablet/Smartphone Grundlagen	51
Sa 20.09.2014	Word 2010 - Training intensiv - Wissenschaftliche Arbeiten	51
So 21.09.2014	Gleichgewichtstraining - Sturzgefahr vorbeugen	25
So 21.09.2014	Leben im Sauerstoffüberschuss - tief durchatmen	25
So 21.09.2014	Einführung in die Klangschalen-Massage	33
Mo 22.09.2014	Der Vereinslazarettzug T3	6
Mo 22.09.2014	Historische Menüs - Bischöfliches Menü von 1303	35
Mo 22.09.2014	Powerpoint 2010 - ein kurzes FreshUp	52
Di 23.09.2014	Arabische Küche - Vorspeisen wie aus Tausend und einer Nacht	35
Mi 24.09.2014	Senkungs- und Blasenbeschwerden bei Frauen	20
Do 25.09.2014	Fahrradfahren - Verkehr der Zukunft?	9
Do 25.09.2014	Wenn das Handy klingelt...	10
Do 25.09.2014	iTunes - Multimedieverwaltung u. Schnittstelle zu iPod/iPhone/iPad	51
Do 25.09.2014	Beruflicher Erfolg mit Small-Talk	58
So 26.10.2014	Congas & Co	15
Sa 27.09.2014	Yoga - Prophylaxe gegen Schlafstörung und Burnout	23
Sa 27.09.2014	Ordnung auf Ihrem PC - richtiges Dateimanagement	50
Mo 29.09.2014	Historische Menüs - Königliches Menü von 1840	35
Di 30.09.2014	Arabische Küche - Menue wie aus Tausendundeiner Nacht	35
Mi 01.10.2014	iPhone und iPad	51
Mi 01.10.2014	Word 2010 Spezial - Seriendruck und Vorlagen	51
Mo 06.10.2014	Platt kuren - Plattdeutsch	11
Di 14.10.2014	Deutschland muss leben, und wenn wir sterben müssen!	6
Mo 20.10.2014	Historische Menüs - Diplomatenmenü von 1879	35
Di 21.10.2014	Informationsveranstaltung: Zertifikat Deutsch B1	40
Di 21.10.2014	Cloud, Dropbox & Co.	55
Mi 22.10.2014	Osteopathie - was steckt dahinter?	20
Mi 22.10.2014	Stress-Management mit NLP	32
Mi 22.10.2014	Pinterest - Das etwas andere Bilder-Online-Netzwerk	54
Do 23.10.2014	Iserlohn - Nyíregyháza	10
Do 23.10.2014	Französische Revolution und deutsche Literatur	13
Do 23.10.2014	iPhone, iPad, iPod Touch	51
Fr 24.10.2014	Motorsägens Schulung für Privatpersonen	10
Fr 24.10.2014	Breuss-Partner-Massage	32
Fr 24.10.2014	Felix Mendelssohn Bartholdy - Oratorium Elias	13
Sa 25.10.2014	Selbst ist die Frau - Kleinreparaturen im Haushalt	10
Sa 25.10.2014	Achtsames Energiemanagement	20
Sa 25.10.2014	Frauen - Yoga - Hormone	23
Sa 25.10.2014	Problemzone Schulter-Nacken-Halswirbelsäule	24
Sa 25.10.2014	Alt ist nicht gleich alt - Fremdsprachenunterricht mit Älteren	38
Sa 25.10.2014	Online-Auktionen - Kaufen und verkaufen bei eBay	54
So 26.10.2014	Und plötzlich wird vieles leichter - Drei innere Schalter	32
Mo 27.10.2014	Kriegsgedenken und Erinnerungskultur in Iserlohn	7
Mo 27.10.2014	Altersrenten - Wer? Wann? Wie(viel)?	9
Di 28.10.2014	Gerhard Weyland KG	8
Mi 29.10.2014	Lerntypentest	10

Mi 29.10.2014	Ziele werden Wirklichkeit	31
Mi 29.10.2014	Körpersprache - überzeugend und souverän im Beruf	58
Do 30.10.2014	Salate mit Wintergemüse	34
Do 30.10.2014	IT-Sicherheit	55
Mo 03.11.2014	Sicherheit durch Sichtbarkeit	11
Di 04.11.2014	Rund um den Kohl	35
Mi 05.11.2014	Trinkwasseraufbereitung in Iserlohn	11
Mi 05.11.2014	Aus dem Takt - Herzrhythmusstörungen	20
Do 06.11.2014	Content-Management-System Drupal	55
Fr 07.11.2014	Iserlohner Straßennamen	7
Sa 08.11.2014	Wandgestaltung - Tapezieren und Streichen	10
Sa 08.11.2014	Ausatmen und zur Ruhe kommen	21
Sa 08.11.2014	Ayurvedische Nacken- und Rückenmassage	33
Mo 10.11.2014	Martinsgans - Brust und Keule	35
Mi 12.11.2014	Spanischsprachiger Vortrag: Barcelona y sus curiosidades	47
Do 13.11.2014	Europa lesen - Europa verstehen	8
Sa 15.11.2014	Excel 2010 - Formelklassiker	52
Sa 15.11.2014	Farbberatung	18
Sa 15.11.2014	Selbstverteidigung für Frauen	30
Sa 15.11.2014	Rhetorik	58
Mo 17.11.2014	Ach, ich denke soviel an den Frieden!	7
Di 18.11.2014	Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	9
Do 20.11.2014	Sicherheit durch Sichtbarkeit	10
Do 20.11.2014	Leckeres vom Kürbis	34
Mo 24.11.2014	Erwerbsgemindert oder berufsunfähig	9
Mo 24.11.2014	Grünkohl - Klassisch und mit Variationen	34
Fr 28.11.2014	Anti-Stress-Partner-Massage	33
Fr 28.11.2014	Barrierefreies Bauen und Wohnen	33
Sa 29.11.2014	Hautpflege von A bis Z	18
Sa 29.11.2014	Gute Körperhaltung mit der Alexander-Technik	25
So 30.11.2014	Derwisch-Drehen - Meditation in Bewegung	32
Mo 01.12.2014	Keuco GmbH & Co. KG	8
Mo 01.12.2014	Fingerfood	34
Di 02.12.2014	Das Kriegsende 1918 und die Revolution in Iserlohn	7
Mi 03.12.2014	Weihnachtslieder aus aller Welt	38
Mi 03.12.2014	INFO „Fit für den Wiedereinstieg“	58
Fr 05.12.2014	Dezentes Tages-Make-up	18
Sa 06.12.2014	Lifting-Make-up	18
Sa 06.12.2014	Lifting-Make-up	18
Sa 06.12.2014	Windows 8 - Grundlagen	50
Sa 06.12.2014	Schlagfertigkeit	58
Mo 08.12.2014	Im Zeichen der Muschel	11
Mo 08.12.2014	Festliches Menü	35
Mi 10.12.2014	Michael Kenna - Retrospektive	14
Mi 10.12.2014	Volkskrankheit „Chronischer Schmerz“	20
Mi 10.12.2014	Mit der N2H-Formel die Realität steuern	31
Do 11.12.2014	Märchen-Zeit	10
Mi 04.02.2015	Was ist eigentlich NLP?	59

Exkursionen

Sa 13.09.2014	Zu den Spätblühern im Helmke-Steinbruch	11
Sa 13.09.2014	Almelo - Eine fotografische Erkundung	12
Sa 20.09.2014	Tempo Tempo! Im Wettlauf mit der Zeit	9
Mi 24.09.2014	Alte Früchte neu entdecken	11
Fr 26.09.2014	Einhundert Jahre Seilersee	7
Sa 27.09.2014	Die Parks von Schloss Augustusburg und Falkenlust	11
Sa 27.09.2014	Pilze sammeln und bestimmen	11
Di 30.09.2014	Von der Callerbachtalsperre zum Seilersee	8
Sa 04.10.2014	Pilze sammeln und bestimmen	11
Sa 25.10.2014	1914 - Mitten in Europa	7
Sa 25.10.2014	Herbst im Wald	11
Sa 08.11.2014	Faszination Flughafen Düsseldorf	8
Sa 29.11.2014	Das alltägliche Leben im römischen Köln	7
Fr 05.09.2014	Vom Rupenteich zum Danzturm	8

Bildungsurlaub

Mi 17.09.2014	Advanced NLP-Master DVNLP - Gesundheit	60
Mi 24.09.2014	Advanced NLP-Master DVNLP - Führungskompetenz	59
Mo 13.10.2014	Mit Fremdwörtern selbstsicher umgehen	38
Mo 20.10.2014	Qualifikation Psychologische/r Berater/in - Intensiv-Seminar	61
Mi 29.10.2014	Mediationsausbildung	61
Mo 17.11.2014	NLP-Basiskurs DVNLP	59
Mo 05.01.2015	Lerncoach nlpaed	60
Mo 09.02.2015	NLP-Master DVNLP	59
Mo 23.03.2015	NLP-Basiskurs DVNLP	59

Anmeldung ab Samstag, 16. August 2014

- **online über www.vhs-iserlohn.de**
- **per Post mit vollständig ausgefüllter Anmeldekarte und Einzugsermächtigung**
- **persönlich ab Montag, 18. August 2014**

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, Bahnhofsweg 2, nehmen wir Ihre Anmeldeunterlagen ab 18. 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 Mandatsreferenznummer an oder erteilen Sie uns eine neue SEPA-Lastschriftinzugsermächtigung.
- **Barzahlung**
Für Barzahlungen bieten wir zwei Barzahlertage an, an denen Sie die Entgelte ohne Bankeinzugsverfahren an die Volkshochschule entrichten können.
Barzahlertage
Do 28. August 9-12 Uhr und 14-17 Uhr
Do 04. September 9-12 Uhr und 14-17 Uhr
- **Electronic Cash**
Sie haben auch die Möglichkeit, mit Ihrer EC-Karte bargeldlos zu bezahlen. Bitte halten Sie dazu Ihre Geheimzahl bereit.
- **Rechnung**
Eine Rechnung wird nur auf Wunsch ausgestellt. Hierfür wird eine Verwaltungspauschale von 3 Euro erhoben.

Weitere Hinweise zur Anmeldung finden Sie auf den Anmeldekarten auf den folgenden Seiten.

**Bei Fragen steht Ihnen unser Serviceteam unter folgender Rufnummer gerne zur Verfügung:
Fon 02371 . 217-1943**

Geschäftsbedingungen der VHS Iserlohn

Teilnahmebedingungen

Die Volkshochschule Iserlohn (VHS Iserlohn) ist das Weiterbildungszentrum der Stadt Iserlohn. Die Weiterbildungsmaßnahmen sind Personen ab einem Alter von 15 Jahren zugänglich. Die Höhe der Entgelte regelt die Entgeltordnung (in diesem Programmheft abgedruckt und online unter www.vhs-iserlohn.de verfügbar).

Anmeldung

Eine Anmeldung ist verbindlich. Die Anmeldungen werden in der Regel schriftlich per Anmeldekarte oder online unter www.vhs-iserlohn.de entgegengenommen. Die Verfügbarkeit der gebuchten

Veranstaltung wird von der VHS Iserlohn schriftlich bestätigt. Die Anmelde-Angaben werden über Datenverarbeitung erfasst und gemäß den Bestimmungen des Datenschutzrechtes Nordrhein-Westfalen verarbeitet. Die Weiterverarbeitung der statistischen Angaben erfolgt anonym.

Unterrichtszeiten und Ferien

Die Weiterbildungsmaßnahmen der Volkshochschule dauern in der Regel 90 Minuten (das sind 2 Unterrichtsstunden), falls nicht anders angegeben. Die Volkshochschule führt ihr Angebot in der Woche vormittags, nachmittags und abends sowie an Wochenenden durch. Während der vom Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen festgesetzten Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen finden in der Regel keine Veranstaltungen statt.

Unterrichtsräume und Haftung

Teilnehmende sowie Dozentinnen und Dozenten sind in allen benutzten Räumen dafür verantwortlich, dass Räume und Inventar nicht beschädigt werden. Gemäß dem Gesetz zur Verbesserung des Nichtraucherschutzes in Nordrhein-Westfalen gilt in den Räumlichkeiten der VHS Iserlohn absolutes Rauchverbot. An allen Unterrichtsorten übernimmt die VHS Iserlohn keine Haftung für Garderobe und Wertgegenstände. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Mitwirkungsrechte

Die Stadt Iserlohn hat als Träger der Einrichtung in der VHS-Satzung die Mitwirkungsrechte der Teilnehmenden geregelt. Die Satzung ist online über www.vhs-iserlohn.de verfügbar oder schriftlich als kostenlose Kopie in der VHS-Geschäftsstelle, Bahnhofsweg 2, erhältlich.

Qualifizierte Teilnahme-Bescheinigungen

Teilnahme-Bescheinigungen, die den Inhalt der besuchten Veranstaltung auflisten, werden nach regelmäßiger Teilnahme und auf Bestellung gegen Entgelt ausgestellt.

Bildungsberatung

Die Programmbereichsleitungen der VHS Iserlohn beraten interessierte Personen und Teilnehmende in allen pädagogischen und inhaltlichen Fragen, die mit dem Besuch von VHS-Weiterbildungsmaßnahmen zusammenhängen. Weiterführende Beratungen, insbesondere zur beruflichen Entwicklung und zu Förderprogrammen, werden von speziell qualifizierten Beraterinnen und Beratern durchgeführt und bedürfen einer Terminabsprache.

„Widerrufsbelehrung**Widerrufsrecht**

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gem. Artikel 246 § 2 i. V. m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gem. § 312 g Abs. 1 Satz 1 BGB i. V. m. Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an: VHS Iserlohn, Bahnhofsweg 2, 58644 Iserlohn, Fax: 02371/217-4414, E-Mail: vhs@iserlohn.de.

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogenen Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z. B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren bzw. herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

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

Ende der Widerrufsbelehrung.”

: Anmeldung

Vorname / Nachname: _____

Straße / Hausnummer _____

PLZ / Ort _____

Telefon (aktuell) _____

E-Mail _____

Geburtsdatum _____

Telefon (alternativ) _____

Newsletter der VHS: Ja Nein

Unter Anerkennung der im Programmheft und auf der Homepage veröffentlichten Geschäftsbedingungen wird die o.g. Person für folgende Veranstaltung/en der VHS Iserlohn verbindlich angemeldet:

Kurs-Nummer

Kurstitel

Bitte buchen Sie das Kursentgelt ab (*Zutreffendes bitte ausfüllen)

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die Volkshochschule Iserlohn (Gläubiger-Identifikationsnummer DE594VHS0000099060), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS auf mein Konto geozogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich die Stadt Iserlohn durch die Volkshochschule über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.

*A) Mandatsreferenznummer: _____

ODER

*B) Ich erteile ein neues SEPA-Lastschriftmandat (Dann bitte auch die Felder BIC/IBAN ausfüllen)

BIC / BLZ: _____

IBAN / Kto.-Nummer: _____

Kontoinhaber/in: _____

Bitte stellen Sie mir eine Rechnung zzgl. 3 € Verwaltungspauschale aus.

Datum, Unterschrift _____

: Anmeldung

Vorname / Nachname: _____

Straße / Hausnummer _____

PLZ / Ort _____

Telefon (aktuell) _____

E-Mail _____

Geburtsdatum _____

Telefon (alternativ) _____

Newsletter der VHS: Ja Nein

Unter Anerkennung der im Programmheft und auf der Homepage veröffentlichten Geschäftsbedingungen wird die o.g. Person für folgende Veranstaltung/en der VHS Iserlohn verbindlich angemeldet:

Kurs-Nummer

Kurstitel

Bitte buchen Sie das Kursentgelt ab (*Zutreffendes bitte ausfüllen)

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die Volkshochschule Iserlohn (Gläubiger-Identifikationsnummer DE94VHS0000099060), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS auf mein Konto geozogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich die Stadt Iserlohn durch die Volkshochschule über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.

*A) Mandatsreferenznummer: _____

ODER

*B) Ich erteile ein neues SEPA-Lastschriftmandat (Dann bitte auch die Felder BIC/IBAN ausfüllen)

BIC / BLZ: _____

IBAN / Kto.-Nummer: _____

Kontoinhaber/in: _____

Bitte stellen Sie mir eine Rechnung zzgl. 3 € Verwaltungspauschale aus.

Datum, Unterschrift _____

Ich beantrage Entgelt-Ermäßigung ...

... und füge den Ermäßigungsnachweis / gültigen Leistungsbescheid in Kopie bei bzw. lege ihn innerhalb von 7 Tagen bei der Anmeldung vor. Mein Ermäßigungsgrund ist:

- Empfänger/in ALG I
- Empfänger/in ALG II, Grundsicherung, SGB XII 3./4. Kapitel, AsylG
- Schüler/in
- Auszubildende/r
- Student/in
- Wehr-/ Bundesfreiwilligendienstleistende
- Ehrenamtskarte

Keine Ermäßigungen werden für Studienfahrten/-reisen, für Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“ und für Nutzungspauschalen gewährt.

Ich beantrage Entgelt-Nachlass ...

und lege gleichzeitig mit dieser Anmeldung folgenden Gutschein im Original vor:

- Prämiegutschein
- Bildungsscheck
- sonstige Gutscheine

Datum

Unterschrift

Bitte im verschlossenen Umschlag zusenden,
faxen an 02371 / 217-4414 oder mailen an vhs@iserlohn.de.
Anmeldungen sind jederzeit unter www.vhs-iserlohn.de möglich.

An die
Volkshochschule Iserlohn
Im Stadtbahnhof
Bahnhofsplatz 2
58644 Iserlohn



Ich beantrage Entgelt-Ermäßigung ...

... und füge den Ermäßigungsnachweis / gültigen Leistungsbescheid in Kopie bei bzw. lege ihn innerhalb von 7 Tagen bei der Anmeldung vor. Mein Ermäßigungsgrund ist:

- Empfänger/in ALG I
- Empfänger/in ALG II, Grundsicherung, SGB XII 3./4. Kapitel, AsylG
- Schüler/in
- Auszubildende/r
- Student/in
- Wehr-/ Bundesfreiwilligendienstleistende
- Ehrenamtskarte

Keine Ermäßigungen werden für Studienfahrten/-reisen, für Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“ und für Nutzungspauschalen gewährt.

Ich beantrage Entgelt-Nachlass ...

und lege gleichzeitig mit dieser Anmeldung folgenden Gutschein im Original vor:

- Prämiegutschein
- Bildungsscheck
- sonstige Gutscheine

Datum

Unterschrift

Bitte im verschlossenen Umschlag zusenden,
faxen an 02371 / 217-4414 oder mailen an vhs@iserlohn.de.
Anmeldungen sind jederzeit unter www.vhs-iserlohn.de möglich.

An die
Volkshochschule Iserlohn
Im Stadtbahnhof
Bahnhofsplatz 2
58644 Iserlohn



: Anmeldung

Vorname / Nachname: _____

Straße / Hausnummer _____

PLZ / Ort _____

Telefon (aktuell) _____

E-Mail _____

Geburtsdatum _____

Telefon (alternativ) _____

Newsletter der VHS: Ja Nein

Unter Anerkennung der im Programmheft und auf der Homepage veröffentlichten Geschäftsbedingungen wird die o.g. Person für folgende Veranstaltung/en der VHS Iserlohn verbindlich angemeldet:

Kurs-Nummer

Kurstitel

Bitte buchen Sie das Kursentgelt ab (*Zutreffendes bitte ausfüllen)

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die Volkshochschule Iserlohn (Gläubiger-Identifikationsnummer DE594VHS0000099060), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich die Stadt Iserlohn durch die Volkshochschule über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.

*A) Mandatsreferenznummer: _____

ODER

*B) Ich erteile ein neues SEPA-Lastschriftmandat (Dann bitte auch die Felder BIC/IBAN ausfüllen)

BIC / BLZ: _____

IBAN / Kto.-Nummer: _____

Kontoinhaber/in: _____

Bitte stellen Sie mir eine Rechnung zzgl. 3 € Verwaltungspauschale aus.

Datum, Unterschrift _____

: Anmeldung

Vorname / Nachname: _____

Straße / Hausnummer _____

PLZ / Ort _____

Telefon (aktuell) _____

E-Mail _____

Geburtsdatum _____

Telefon (alternativ) _____

Newsletter der VHS: Ja Nein

Unter Anerkennung der im Programmheft und auf der Homepage veröffentlichten Geschäftsbedingungen wird die o.g. Person für folgende Veranstaltung/en der VHS Iserlohn verbindlich angemeldet:

Kurs-Nummer

Kurstitel

Bitte buchen Sie das Kursentgelt ab (*Zutreffendes bitte ausfüllen)

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die Volkshochschule Iserlohn (Gläubiger-Identifikationsnummer DE94VHS0000099060), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich die Stadt Iserlohn durch die Volkshochschule über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.

*A) Mandatsreferenznummer: _____

ODER

*B) Ich erteile ein neues SEPA-Lastschriftmandat (Dann bitte auch die Felder BIC/IBAN ausfüllen)

BIC / BLZ: _____

IBAN / Kto.-Nummer: _____

Kontoinhaber/in: _____

Bitte stellen Sie mir eine Rechnung zzgl. 3 € Verwaltungspauschale aus.

Datum, Unterschrift _____

Ich beantrage Entgelt-Ermäßigung ...

... und füge den Ermäßigungsnachweis / gültigen Leistungsbescheid in Kopie bei bzw. lege ihn innerhalb von 7 Tagen bei der Anmeldung vor. Mein Ermäßigungsgrund ist:

- Empfänger/in ALG I
 Empfänger/in ALG II, Grundsicherung, SGB XII 3./4. Kapitel, AsylG
 Schüler/in
 Auszubildende/r
 Student/in
 Wehr-/ Bundesfreiwilligendienstleistende
 Ehrenamtskarte

Keine Ermäßigungen werden für Studienfahrten/-reisen, für Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“ und für Nutzungspauschalen gewährt.

Ich beantrage Entgelt-Nachlass ...
und lege gleichzeitig mit dieser Anmeldung folgenden Gutschein im Original vor:

- Prämien-gutschein
 Bildungsscheck
 sonstige Gutscheine

Datum

Unterschrift

Bitte im verschlossenen Umschlag zusenden,
faxen an 02371 / 217-4414 oder mailen an vhs@iserlohn.de.
Anmeldungen sind jederzeit unter www.vhs-iserlohn.de möglich.

An die
Volkshochschule Iserlohn
Im Stadtbahnhof
Bahnhofsplatz 2
58644 Iserlohn

**Ich beantrage Entgelt-Ermäßigung ...**

... und füge den Ermäßigungsnachweis / gültigen Leistungsbescheid in Kopie bei bzw. lege ihn innerhalb von 7 Tagen bei der Anmeldung vor. Mein Ermäßigungsgrund ist:

- Empfänger/in ALG I
 Empfänger/in ALG II, Grundsicherung, SGB XII 3./4. Kapitel, AsylG
 Schüler/in
 Auszubildende/r
 Student/in
 Wehr-/ Bundesfreiwilligendienstleistende
 Ehrenamtskarte

Keine Ermäßigungen werden für Studienfahrten/-reisen, für Veranstaltungen mit dem Zusatz „keine Ermäßigung“ und für Nutzungspauschalen gewährt.

Ich beantrage Entgelt-Nachlass ...
und lege gleichzeitig mit dieser Anmeldung folgenden Gutschein im Original vor:

- Prämien-gutschein
 Bildungsscheck
 sonstige Gutscheine

Datum

Unterschrift

Bitte im verschlossenen Umschlag zusenden,
faxen an 02371 / 217-4414 oder mailen an vhs@iserlohn.de.
Anmeldungen sind jederzeit unter www.vhs-iserlohn.de möglich.

An die
Volkshochschule Iserlohn
Im Stadtbahnhof
Bahnhofsplatz 2
58644 Iserlohn



: Anmeldung

Vorname / Nachname: _____

Straße / Hausnummer _____

PLZ / Ort _____ Geburtsdatum _____

Telefon (aktuell) _____ Telefon (alternativ) _____

E-Mail _____ Newsletter der VHS: Ja Nein

Unter Anerkennung der im Programmheft und auf der Homepage veröffentlichten Geschäftsbedingungen wird die o.g. Person für folgende Veranstaltung/en der VHS Iserlohn verbindlich angemeldet:

Kurs-Nummer	Kurstitel
____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____	_____
____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____	_____
____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____	_____
____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____	_____

Bitte buchen Sie das Kursentgelt ab (*Zutreffendes bitte ausfüllen)
 SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die Volkshochschule Iserlohn (Glaubiger-Identifikationsnummer DE94VHS0000099060), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich die Stadt Iserlohn durch die Volkshochschule über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.

*A) Mandatsreferenznummer: _____

ODER

*B) Ich erteile ein neues SEPA-Lastschriftmandat (Dann bitte auch die Felder BIC/IBAN ausfüllen)

BIC / BLZ: _____

IBAN / Kto.-Nummer: _____

Kontoinhaber/in: _____

Bitte stellen Sie mir eine Rechnung zzgl. 3 € Verwaltungspauschale aus.

 Datum, Unterschrift



: Widerrufsformular

(Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es zurück.)

An
 Volkshochschule Iserlohn
 Bahnhofplatz 2
 58644 Iserlohn
 Fax: 02371 · 217-4414
 E-Mail: vhs@iserlohn.de

Hiermit widerrufe(n) ich/wir (*) den von mir/uns (*) abgeschlossenen Vertrag über die Erbringung der folgenden Dienstleistung

Gebucht am _____ (*)/Bestätigt am _____ (*)

Name des/der Verbraucher(s) _____

Anschrift des/der Verbraucher(s) _____

Datum _____ Unterschrift des/der Verbraucher(s) (nur bei Mitteilung auf Papier) _____

(*) Unzutreffendes streichen

Entgeltordnung für die Volkshochschule (VHS) der Stadt Iserlohn

Der Rat der Stadt Iserlohn hat in seiner Sitzung am 02.10.2012 aufgrund seiner Zuständigkeit nach § 41 Abs. 1 Satz 2 Buchstabe i) der Gemeindeordnung für das Land Nordrhein-Westfalen (GO) in der Fassung der Bekanntmachung vom 14.07.1994 (GV NW S. 666) folgende Entgeltordnung für die VHS der Stadt Iserlohn beschlossen:

§ 1 Entgeltspflicht

(1) Für die Teilnahme an den Veranstaltungen der VHS sind, sofern diese nicht entgeltfrei angeboten werden, Entgelte nach den Bestimmungen dieser Entgeltordnung zu zahlen:

1. für jede Unterrichtsstunde (45 Minuten) grundsätzlich: 2,00 Euro.
2. für jede Unterrichtsstunde (45 Minuten) in kostenintensiveren Kursen wie EDV-Medienkompetenz und Kurse in Fachräumen mit erhöhtem Medieneinsatz: 2,10 Euro.
3. für Weiterbildungsmaßnahmen im Gesundheitsbereich oder mit GEMA-Pflicht: 2,30 Euro.
4. eine zusätzliche Nutzungspauschale für den Unterricht an EDV-Anlagen von 1,00 Euro pro Unterrichtsstunde und im Kochstudio von 0,50 Euro pro Unterrichtsstunde.
5. für Einzelveranstaltungen mindestens 3,00 Euro.
6. für Kleingruppen, Seminare, Exkursionen, Studienreisen und Studienfahrten ist mindestens eine Kostendeckung anzustreben.
7. für die Ausstellung einer ausführlichen Teilnahmebescheinigung mit Angabe der vermittelten Inhalte 6,00 Euro.

Abweichungen hiervon kann die VHS-Leitung bei Weiterbildungsveranstaltungen anordnen, die einen überdurchschnittlichen Kostenaufwand erfordern, um eine höhere Kostendeckung zu erreichen.

(2) Wird die Mindestteilnehmerzahl nach § 6 Abs. 4 der Satzung der VHS 10 Tage vor der Veranstaltung bzw. nach dem ausgeschriebenen Anmeldedatum nicht erreicht (in der Regel 10 Personen), kann die Veranstaltung von der Volkshochschule abgesetzt werden oder die Durchführung der Veranstaltung von einer angemessenen Erhöhung des Entgeltes oder einer Verkürzung der Veranstaltungsdauer nach Absprache mit den interessierten Teilnehmenden (TN) abhängig gemacht werden. Die VHS wird dann das Entgelt für diese Veranstaltung neu festsetzen. In diesem Fall werden Ermäßigungen nach § 2 nur auf das ursprüngliche Kursentgelt eingeräumt. Ein aufgrund der Neufestsetzung zusätzlich zu entrichtendes Entgelt wird auf alle TN gleichmäßig umgelegt.

(3) Die VHS führt im Rahmen ihres Angebotes Veranstaltungen für bestimmte Teilnehmergruppen bzw. im Auftrag Dritter durch (z. B. Firmenschulungen). Hierfür erhebt die VHS im Einzelfall festzusetzende, mindestens kostendeckende Entgelte.

§ 2 Ermäßigung und Befreiung von Entgelten

(1) Befreit von der Zahlung des Entgeltes sind TN an vom Land Nordrhein-Westfalen geförderten Schulabschlusslehrgängen; es wird lediglich ein Materialgeld in Höhe von 5,00 Euro zur Deckung von Kopierkosten und Ähnlichem erhoben.

Des Weiteren sind von der Entgeltzahlung befreit TN von VHS-Werbeanstaltungen, Weiterbildungsmaßnahmen der politischen Bildung sowie die Insassen der JVA.

(2) Eine 50%ige Entgeltermäßigung für Weiterbildungsveranstaltungen der VHS, außer für solche mit dem Zusatz „Keine Ermäßigung“, erhalten auf schriftlichen Antrag auf der Anmeldekarte und nach Vorlage der Nachweise:

1. Personen, die Arbeitslosengeld I (Bundesagentur), Arbeitslosengeld II (Jobcenter), Leistungen aus der Grundsicherung oder vergleichbare Sozialleistungen (SGB XII 3. oder 4. Kapitel) oder Leistungen nach AsylbLG beziehen, gegen Vorlage aktueller Leistungsbescheide,
2. Schülerinnen und Schüler gegen Vorlage eines aktuell gültigen Schülerausweises bis zum vollendeten 27. Lebensjahr,
3. Vollzeitstudierende bei Vorlage eines Studienausweises oder einer Immatrikulationsbescheinigung für das laufende Semester bzw. mit gültigem Semesterstempel,
4. Auszubildende bis zum vollendeten 27. Lebensjahr gegen Vorlage einer entsprechenden aktuell gültigen Bescheinigung des Arbeitgebers bzw. Praktikumsleiters,
5. Wehrpflichtige und Bundesfreiwilligendienstleistende gegen Vorlage eines aktuell gültigen Dienstnachweises.

Darüber hinaus erhalten Personen, die Arbeitslosengeld II (Jobcenter), Leistungen aus der Grundsicherung oder andere vergleichbare Sozialleistungen (SGB XII 3. oder 4. Kapitel) oder Leistungen nach AsylbLG beziehen, für eine Weiterbildungsmaßnahme pro Semester eine 100%ige Entgeltermäßigung.

(3) In wirtschaftlichen oder sozialen Notlagen kann unter Vorlage der Einkommensnachweise eine Entgeltermäßigung oder eine Befreiung gewährt werden. Die Entscheidung hierüber trifft die VHS-Leitung im Einzelfall (Härtefallregelung).

(4) Im Falle der Neuberechnung eines Entgeltes für einen einzelnen Kurs nach § 1 (2) können Ermäßigungen nur anteilig auf das ursprüngliche Entgelt berücksichtigt werden.

Für Studienreisen bzw. Studienfahrten sowie für Nutzungspauschalen und Umlagen werden keine Ermäßigungen oder Befreiungen gewährt.

(5) Die VHS kann kundenorientiert weitere Ermäßigungen gewähren (z. B. für Vielbucher). Diese Ermäßigungen sind auf die Spanne von 3 - 25% begrenzt. Die Ermäßigungstatbestände sind allgemein zugänglich bekannt zu machen (Programmheft, Homepage, Werbung).

§ 3 Besonderes Recht der VHS-Leitung

Abweichungen von §§ 1 und 2 kann die VHS-Leitung bei Veranstaltungen anordnen, die aus gesellschaftspolitischen Erwägungen entgeltfrei angeboten werden sollten.

§ 4 Abmeldung / Rücktritt von TN

(1) Abmeldungen haben schriftlich zu erfolgen.

(2) Meldet sich ein / eine TN von einer verbindlich entgeltspflichtigen Veranstaltung bis zum Abmeldeschluss ab (soweit nicht anders vermerkt 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn), so wird lediglich eine Verwaltungskostenpauschale von 8,00 Euro fällig. Bei späterer Abmeldung wird das volle Entgelt fällig. Maßgeblich für die Fristberechnung ist der Tag des Eingangs der Abmeldung bei der VHS.

Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

(3) Bei Studienreisen (= mehrtägige Studienfahrten) hat die VHS die Stellung eines Reisevermittlers. Das Rechtsverhältnis des TN zum Reiseveranstalter richtet sich nach dessen Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die dem TN vor Buchung der Reise zugänglich gemacht werden. Die VHS empfiehlt in jedem Fall den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung.

Bei eintägigen Studienfahrten wird bei Rücktritt das volle Entgelt bereits ab der ausgeschriebenen Anmeldefrist fällig, sofern der Platz nicht anderweitig besetzt werden kann.

§ 5 Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gem. Artikel 246 § 2 i. V. m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gem. § 312 g Abs. 1 Satz 1 BGB i. V. m. Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an: VHS Iserlohn, Bahnhofsplatz 2, 58644 Iserlohn, Fax: 02371/217-4414, E-Mail: vhs@iserlohn.de.

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogenen Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z. B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren bzw. herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

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

Ende der Widerrufsbelehrung.

§ 6 Fälligkeit und Rückzahlung

Das Entgelt wird mit der Anmeldung fällig. Die Zahlungspflicht gegenüber der Stadt Iserlohn besteht, auch wenn die Weiterbildungsmaßnahme nicht oder unregelmäßig besucht wird.

Das Entgelt wird in voller Höhe zurückgezahlt, wenn eine angekündigte Veranstaltung von der VHS abgesetzt werden muss. Weitergehende Ansprüche gegen die VHS sind ausgeschlossen.

§ 7 Ausschluss von TN von Veranstaltungen

TN, denen gegenüber die VHS offene Forderungen aus vorhergehenden Semestern hat, sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Mit Begleichung der offenen Forderungen wird die Veranstaltungsteilnahme wieder zugelassen.

§ 8 Inkrafttreten

Diese Entgeltordnung tritt am 01.01.2013 in Kraft; sie tritt an die Stelle der Entgeltordnung vom 01.01.2010.

	Seite		Seite		Seite
A cryl	14	Fotografie-Club	12	N eugriechisch	45
Akademie Mark	62	Fotografisches Gestalten	16	Niederländisch	45
Alltagskompetenz	9	Französisch	43	NLP	59
Almelo,NL	12	Französische Revolution	13	Nordic Walking	31
Alphabetisierung	56	Früchte	11	O nline-Marketing	62
Alternative Heilmethoden	32	G edächtnistraining	9	Orientalische Choreografie	30
Alte Sprachen	38	Gegenwartsliteratur	13	Osteopathie	20
Android	51	Generationengerechtigkeit	8	Outdoor-Fitness	31
Aqua-Fitness	25	Gesellschaft - Recht	9	Outlook	53
Aqua-Gymnastik	26	Gestalten	14	P artner-Massage	32
Aqua-Jogging	26	Gestalten – Mischtechniken	15	Pastell	15
Aquarell	15	Gesundheitsforum	19	Patientenverfügung	9
Arabisch	38	Gesundheitswesen	33	PC-Grundlagen	49
Ausgleich	20	Gitarre	15	PC-Spezial	49
Autogenes Training	20	Gleichgewichtstraining	25	PC-Sicherheit	54
B arrierefreiheit	33	Gymnastik	27	Photoshop	53
Barcelona	47	H eilpraktiker-Vorbereitung	61	Pilates	26
BBE	58	Heimwerken (Frauen)	10	Pilze	11
Beckenboden (Körper)	25	Helmke	11	Politische Bildung	8
Berufsunfähigkeit	9	Herbstwald	11	Polnisch	46
Betriebsbesichtigungen	8	Herzrhythmusstörungen	20	Portugiesisch	46
Bewegung mit Geräten	29	Homepage	54, 62	Powerpoint	52
Bewegungslernen	27	I ntegrationskurse	39	Profil-Matching	62
Bild – Video – Audio	53	Internet	54	Q ualifizierung	57
Bildungsprämie	57	Italienisch	44	Qigong	21
Bildungsscheck	57	IT-Sicherheit	62	R hetorik	58
Bingen, Hildegard von	19	iTunes	51	Rupenteich	8
Blockflöte	15	J apanisch	44	Russisch	46
Bogenschießen	31	K enna, Michael	14	S chloss Augustusburg	11
Bridge	10	Keuco	8	Schloss Falkenlust	11
Buchführung	55	Körpererfahrung	24	Schminken	18
Bürgerdialog	8	Körper und Seele	31	Schreibwerkstatt	13
C horeografie	16, 30	Kriminalgeschichten	13	Schulabschlüsse	56
Cloud	62	Kunst – Kulturgeschichte	14	Schwedisch	46
Danzturn	8	Kunsttherapie	14	Seilersee	7
Deutsch	38, 39	L atein	38, 45	Selbstverteidigung	30
Derwisch-Drehen	32	Lessing, Gotthold Ephraim	13	Seniorenkreis Hennen	11
Dropbox	62	Literatur - Theater	13	Soft Skills	58
Düsseldorf (Flughafen)	8	M ac – iPhone – iPad	50	Social Media	54, 62
E CDL	48	Management	57	Spanisch	46
Energiemanagement (Körper)	20	Mediation	60	Sportbootführerschein	31
Englisch	40	Medien	53	Straßennamen	7
Einbürgerung	39	Medienkompetenz	62	Stress-Management	32
Einstufungsberatung (Sprachen)	36	Mendelssohn-Bartholdy, Felix	13	T aiji	22
Entspannung	20	Motorsäge	10	Tandem-Projekt	38
Ernährung	33	MS-Office	51	Textiles Gestalten 16	
Erwerbsminderung	9	Musik - Musikgeschichte	13	Theaterworkshop	13
Excel	52	Musikalische Gestaltung	15	Trinkwasser	11
Europa	8	Muskelentspannung	20	Trommeln	15
F arbberatung	18			Typgestaltung	18
Fasten	32			U ngarisch	47
Firmenservice	57			Umwelt	11
				V HS-Treff Letmathe	10
				Vorsorgevollmacht	9
				W andgestaltung	10
				Weltkrieg	6
				Weimarer Republik	7
				Weyland KG	8
				Weihnachten	38
				Windows	50
				Wirbelsäule	24
				Word	51
				Y oga	22
				Z eitgeschichte - Geschichte	6
				Zertifikate, Sprachen	40, 42

Impressum

Herausgeber Stadt Iserlohn – Der Bürgermeister

Gesamtherstellung IKZ-AV, Iserlohn

Auflage 21.900 Exemplare

Anzeigen Leo Plattes

Gestaltung Verena Haupt

Koordination Andreas Drees

Fotos Ewa Ruschkowski, Rainer Danne
(Motive aus Veranstaltungen der VHS)

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.

Die Heimat für Familienanzeigen



Teilen Sie Ihre emotionalen Momente –
zu jedem Anlass, der Sie bewegt.

Viele unserer Leser haben schon bereits das erste Mal in der Tageszeitung gestanden, als sie gerade ein paar Tage auf der Welt waren – in Form einer Geburtsanzeige. Nicht selten wandert die ausgeschnittene Anzeige ins erste Fotoalbum des Nachwuchses. Und dann gibt es weitere Stationen im Leben, die man selbst oder die Angehörigen nicht für sich behalten möchten.

- // Geburtstag
- // Kindergarten
- // Einschulung
- // Kommunion / Konfirmation
- // Schulabschluss
- // Ausbildung / Studium
- // Verlobung / Hochzeit
- // Firmenjubiläum
- // Gold- / Silberhochzeit
- // Trauer
- // Valentinstag
- // Weihnachten / Ostern
- // einfach nur so

Service-Geschäftsstellen:

Iserlohn	Theodor-Heuss-Ring 4-6	Telefon 02371 / 822-111
Iserlohn-Hennen	Hennener Marktplatz 1	Telefon 02371 / 822-190
Iserlohn-Letmathe	Hagener Straße 61	Telefon 02374 / 2723
Hemer	Poststraße 4	Telefon 02372 / 9477-50

E-mail: leserservice@ikzav.de



Das Sparkassen-Finanzkonzept: Beratung auf Augenhöhe statt 08/15.

Menschlich. Persönlich. Verlässlich.



Geben Sie sich nicht mit 08/15-Beratung zufrieden – machen Sie jetzt Ihren individuellen Finanz-Check bei der Sparkasse. Wann und wo immer Sie wollen, analysieren wir gemeinsam mit Ihnen Ihre finanzielle Situation und entwickeln eine maßgeschneiderte Rundum-Strategie für Ihre Zukunft. Mehr dazu in Ihrer Geschäftsstelle oder unter www.sparkasse-iserlohn.de. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

Einfach. Ehrlich. Nah. WIR sind Ihr

Heimatversorger.de

„Bildung ist das,
was übrig bleibt,
wenn man alles
vergessen hat, was
man gelernt hat.“



Marquis of Halifax (1633-1695)

Die Stadtwerke Iserlohn wünschen Ihnen viele interessante, spannende und lehrreiche Momente in Ihrer Volkshochschule.

